

Patienteninformation „Posttraumatische Belastungsstörung“ (arabisch)

مستشفى زيوريخ الجامعي
مشفى الطب النفسي والمعالجة النفسية
عيادة ضحايا التعذيب والحروب

اضطراب ما بعد الشدة النفسية PTSD معلومات للمرضى

أن يعيش المرء حادثة حرب، تهجير، فرار، تعذيب أو عدوان جسدي هو أمر شاق جداً. هذه الأحداث تدعى ب (الصدمة النفسية/ الرض النفسي). بعد أحداث مماثلة يكون المرء غالباً مجروحاً جسدياً وروحياً. الجروح الجسدية مرئية بشكل جيد وغالباً ما يتم علاجها من قبل الأطباء. ولكن مثل هذه التجارب الحياتية يمكنها أيضاً أن تكون صدمة روحية. من الصعب فهم ماذا حدث للمرء وكيف يواجه الحدث. هذه الجروح النفسية كثيراً ما يتم كبثها من قبل الناس المصدومين نفسياً. حتى أن الاختصاصيين من أطباء وعاملين اجتماعيين لا يكتشفون أحياناً هذه المشاكل النفسية. طبعاً ردة فعل كل شخص على الصدمة نفسية تكون مختلفة. في ما يلي سيتم وصف بعض ردات الفعل النموذجية. مشكلات كثيرة منها ستكون معروفة بالنسبة لك. بعضها قد لا تعني لك شيئاً. الرجاء قراءة المعلومات بعناية ووضع خط تحت الأشياء التي عشتها شخصياً. إذا كان لديك أسئلة، سجلها أيضاً. وبذلك ستتمكن أنت والمعالج من مناقشة مشاكلك وأسئلتك في المرة القادمة.

ثمة مشكلة منتشرة بشكل خاص بعد الصدمة النفسية، ألا وهي (اضطراب ما بعد الشدة النفسية). هذا المرض له أربع مكونات:

1. ذكريات متكررة عن الصدمة النفسية
2. محاولة نسيان وتجنب كل ما يتعلق بتلك الحوادث
3. المشاعر متبدلة وغريبة
4. توتر، عصبية زائدة

بعد صدمة نفسية ما يمكن أن تعود ذكريات الصدمة بشكل متكرر وأحياناً كثيرة بشكل متواصل. يفكر المرء فيها، ويرى المشاهد كصورة أو كفيلم أمامه. هذه الذكريات تأتي دون أن يريد المرء أو يستطيع مقاومتها أبداً. هي تأتي لوحدها أو عندما يذكره شيء ما بالحادثة. مثلاً من خلال أحاديث عن مواضيع مماثلة، أشخاص مشابهين أو أيضاً أصوات وروائح مشابهة لما في حادثة الصدمة النفسية. الذكريات تأتي عبر النهار، عند الخلود للنوم وليلاً بشكل كوابيس. قد يحدث أيضاً، أن يتخيل المرء فجأة كما لو أن حادثة الصدمة النفسية تحدث في هذه اللحظة من جديد، وأن يتصرف على هذا الأساس. هذه الذكريات عن الحادثة تولد إحساسات قوية. فمثلاً قد يعيش المرء مرة أخرى نفس حالة الخوف، الحزن، الغضب، القرف أو الخجل، التي عاشها في وقت حدوث الصدمة النفسية. الكثير من الناس يقولون بأنهم يعانون نوب تعرق فجائية، رجفان، دوار أو ضغط على الصدر. نسيان أو إبعاد هذه الصور قد يكون غير ممكن أو صعباً جداً. ردات الفعل هذه شاقة جداً، أيضاً لأن المرء يشعر وكأنه فقد السيطرة على نفسه أو بأنه أصبح مجنوناً.

بما أن تكرار تذكر حادثة الصدمة هو أمرٌ شاقٌ جداً، يحاول المرء طبعاً أن يتجنب كل شيء يذكره بها. فمثلاً يحاول المرء - غالباً دون نجاح يُذكر - أن لا يفكر بالحادثة مرة أخرى. يحاول المرء أيضاً أن لا يتحدث مع الآخرين عنها، أو أنه لا يذهب مرة أخرى إلى المكان الذي حدثت فيه. ينسحب المرء بشدة اجتماعياً، ولا يرغب في الجلوس أو التواجد مع أشخاص آخرين. الأشياء التي كانت من قبل مهمة لذلك الشخص أو مدعاة سرور له، تُصبح فجأة دون أي معنى. عدا عن ذلك، بعد حادثة الرض النفسي قد يصبح المرء غير حساس للمشاعر القوية. فمثلاً يصبح المرء غير محباً لعائلته على عكس ما كان من قبل، أو يصبح المرء مجرداً من أفكار أو خطط متعلقة بحياته.

كثيراً ما يشعر الإنسان بعد الصدمة النفسية بأن أحاسيسه أو هو نفسه أو ما يفعله أصبحت أموراً غير طبيعية أو غير اعتيادية. غالباً يتعلق الموضوع بحالات غياب وعي عابر، كما لو أن المرء موجود وسط الضباب أو خلف حاجز زجاجي. على سبيل المثال لا يعود المرء يعرف ماذا فعل للتو أو أين يتواجد.

فجأة ينتاب المرء شعور بأن عائلته، أو بأن المكان الذي يتواجد فيه هي أمور غريبة، غير حقيقية أو باهتة، أو قد يحس بأنه هو نفسه أو بأن جسمه غريبين عنه. قد يحدث بأن يسمع المرء نفسه وهو يتكلم، وينتابه الشعور، بأنه لا يسيطر على نفسه، كما لو كان دمية. على سبيل المثال قد يصبح المرء جامداً كقطعة جليد، وبالكاد يستطيع التحرك. كل هذه المشاعر والأحاسيس الجسدية تكون مزعجة وتولد الخوف. يحاول بعض الناس إنهاء هذه الحالة بأن يوجعوا أنفسهم. فترات غياب الوعي المذكورة هي آلية حماية لأجسادنا: إذا كانت الصدمة النفسية شديدة، فإن هذا الجمود وتبلد المشاعر يُهَوِّنُ المعاناة ويؤدون إلى تجاوزها. الجسم يحفظ آلية الحماية هذه، ألا وهي الجمود والتبلد. وفي حالات الضغط النفسي والمشاق اللاحقة، وبالأخص تذكر حادثة الرض النفسي، حتى بعد سنوات، قد تظهر حالات غياب الوعي العابر مرة أخرى.

عندما يتعذب المرء مراراً وتكراراً في داخله بسبب ذكريات عن حادثة الرض النفسي، تُصبح ردة الفعل على هذه المشقة جسدية أيضاً في النهاية. أغلب الناس يتحدثون عن مشاكل في النوم وصعوبة في الخلود للنوم. غالباً ما يصحون في الليل عدة مرات ولا يستطيعون النوم إلا قليلاً حتى ساعات الصباح الأولى. كثير من الناس يقولون إضافة إلى ذلك بأنهم أصبحوا سريع الغضب والعصبية، وخاصة عندما لا ينامون جيداً. أشياء صغيرة قد تؤدي إلى نوبات غضب شديد. أخف الأصوات قد ترعبهم بشدة. يصبحون شديدي الحذر ويراقبون محيطهم بانتباه شديد. ثمة مشكلة أخرى في غالب الأحيان، تتمثل في صعوبة التركيز.

كما ترون، يتكون اضطراب ما بعد الرض النفسي من العديد من المشاكل التي لا يعرف المرء بأنها تعود حقيقةً إلى مرض نفسي واحد. ولذا يتولد الإحساس لدى المرء بأنه لن يتجاوز حادثة الرض النفسي أبداً، وبأنه لن يستعيد السيطرة على نفسه مرة أخرى، أو حتى بأنه أصبح مجنوناً. كثير من الناس يقولون أيضاً بأنهم يحسون بالذنب أو بالخجل من أشياء حصلت في حادثة الرض النفسي، رغم أنهم كانوا مجرد ضحية فيها. مثل هذه الهموم يمكن تفهمها تماماً. ردود الفعل هذه إنما هي ردود فعل طبيعية تماماً على حوادث غير طبيعية. إنها دليل على أن جسم الإنسان وروحه لا يزالان مشغولين بمعالجة ذلك الرض النفسي، وهو أمر لا علاقة له بالجنون.

الأمر المذكورة تؤثر غالباً ليس فقط على المصاب نفسه، إنما أيضاً على عائلته أو عمله. فكثيراً ما يتم تجنب ما له علاقة بحادثة الرض النفسي. وكثير من الناس لا يتحدثون عن مشاكلهم هذه مع طبيبيهم.

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer

ولذا فلا يتلقون أي مساعدة طبية اختصاصية. وبدون مساعدة طبية قد يبقى اضطراب ما بعد الشدة النفسية قائماً لمدة سنوات.

بالمقابل فإن المعالجة النفسية غالباً ما تتكلل بالنجاح. خلال المعالجة النفسية يُطلب من المريض أن يصف للطبيب الحادثة بدقة. من خلال هذا التعامل مع الذكريات الصادمة نفسياً وتأثيراتها على الحياة الحالية يتراجع اضطراب ما بعد الشدة النفسية.