

# كيف تؤذي الصدمات؟ وكيف نساعد أنفسنا على تجاوزها؟

أعادة نشر

إعداد مركز النديم 2006

التحالف الإقليمي  
للمدافعات عن  
حقوق الإنسان  
في الشرق  
الأوسط و  
شمال  
إفريقيا

النديم  
لمناهضة العنف والتعذيب

## كيف تؤذي الصدمات؟ وكيف نساعد أنفسنا على تجاوزها؟

تنويه: هذه الوثيقة المُشاركة لأغراض معرفية، تم إنشاؤها من قبل «مركز النديم لتأهيل ضحايا العنف والتعذيب» في الأصل قبل 17 عامًا بعد حرب عام 2006 في لبنان. وبالتالي قد لا تنطبق معتقدات اليوم أو تعكس أفكار التحالف ومركز النديم حاليا، لذا وجب التنويه ان على الرغم من أن المعلومات المذكورة فيها قد تكون مفيدة وذات صلة بالصراع الحالي في السودان، يرجى ملاحظة أن الظروف قد تغيرت منذ إعدادها. يعيد التحالف الإقليمي نشرها كموارد قد تكون مفيدة حاليا وبموافقة النديم.

## مقدمة

أي شخص منا قد يتعرض في حياته لخبرة صادمة قد تكون من القسوة إلى حد إلى أنها تغير نظرتنا لأنفسنا وإلى العالم. ولا شك أن الحرب هي أحد تلك الصدمات، خاصة حين تأخذ منا الأحياء والأصدقاء والمنزل والأرض.

## ما هي حالة الصدمة؟

إنها حالة من الاستجابة النفسية لخبرة صادمة قاسية ومكثفة خاصاً تلك الخبرات والأحداث المهددة للحياة. وهي حالة تصيب الناس من جميع الأعمار والأجناس والثقافات من النساء والرجال إذا تعرضوا لصدمات شديدة القسوة خارج قدراتهم للتحكم فيها.

هناك عوامل كثيرة تؤثر على الطريقة التي نتعامل بها مع ذلك الحدث الصادم. فقد يعاني بعضنا لفترة قصيرة بينما يعاني البعض الآخر لفترات زمنية طويلة. ولا توجد إجابة سهلة على أسباب هذا الاختلاف في الاستجابة. وقد أوضحت الخبرة العملية أن 12 إلى 15% ممن أضرروا في مناطق الحروب يعانون من تلك الخبرة القاسية لفترة طويلة (خبرة مزمنة) والتي أطلق عليها الأطباء اسم "اضطراب كرب ما بعد الصدمة" ولكننا سوف نسميها من باب التسهيل "حالة الصدمة".

هذا الكتيب يسعى إلى وصف حالة الصدمة ومساعدة من يعانون منها علي مساعدة أنفسهم.

وقد وصفت حالات الصدمة من قديم الزمان وحتى العصر الحديث وإن لم تأخذ مسمائها الحالي إلا في 1980 وأطلق عليها عدد من الأسماء، فسميت في الحرب الأهلية الأمريكية "اضطراب قلب الجندي" وفي الحرب العالمية الأولى سميت "صدمة تفجير القنابل" وفي الحرب العالمية الثانية سميت "عصاب الحرب" بينما في الحرب الفيتنامية أطلقوا عليها اسم "عصاب المحارب" وطوال كل تلك السنوات كان الاعتقاد السائد أنها حالة لا تصيب إلا المحاربين غير أن الدراسات والملاحظات اللاحقة أثبتت أنها حالة تصيب كل من تعرض لصدمة شديدة القسوة لا يختلف اثنان على درجة قسوتها.

يمكن اعتبار حالة الصدمة أنها رد فعل طبيعي على خبرة مكثفة وقاسية في غالبية البشر. وتختلف أعراض الصدمة أو تقل إلى حد كبير خلال الأشهر القليلة التالية للصدمة، خاصة إذا توافرت الرعاية والمساندة اللازمة في محيط الأسرة والأصدقاء. ورغم ذلك قد تستمر الأعراض لفترة طويلة في نسبة قليلة من المعرضين لتلك الخبرة القاسية كما أنها قد تسبب مشكلات للإنسان ما بقي له من العمر.

بين العسكريين قد ترتبط الصدمة بشكل مباشر بالعجز عن القيام بالواجبات المنوطة بهم أثناء عملهم في المناطق الخطرة أثناء الحروب أو أثناء قيامهم بمهمة حفظ السلام، وبين المدنيين قد تحدث الصدمة نتيجة اعتداء مباشر من شخص (عدوان بدني، جنسي، حوادث، مشاهدة إصابة أو موت الآخرين) أو من أحداث طبيعية كالحرائق والفيضانات أو الزلازل أو البراكين وبشكل عام لا يوجد قانون صارم وتعريف سريع لأشكال الصدمة وإن كانت كلها تحمل تهديدا للحياة.

## الأعراض العامة لحالة الصدمة

1

### أعراض ذات صلة بالخبرة الصادمة

ذكريات عنيفة واسترجاع لصور الصدمة والأصوات والروائح التي كانت محيطة بها. وقد تكون هذه الذكريات على درجة من القوة بحيث تمنع من يعانون منها من الانتباه للحاضر وما يدور حولهم. وقد سجل المصابون بحالة الصدمة الذكريات المؤلمة والمؤثرة التي يتمنون التخلص منها ... فقد يعانون من الكوابيس الخاصة بالحدث أو أحلام مرعبة غير مرتبطة بشكل مباشر بالحدث، وقد يصابون بحالة من العرق الشديد عندما يحاولون التخلص من تلك الصور

ومعروف أيضاً أن أعراض الصدمة قد تختلف في شدتها من فترة لأخرى فقد يعيش البعض حياة طبيعية تماماً لفترة طويلة من الزمن ولا تحدث الانتكاسة إلا حين التعرض لضغط شديد من ضغوط الحياة أو مواجهة أمرا ما يعيد إلى الذاكرة

يحاولون عدم التفكير في الحدث أو الحديث عنه. كما يحاولون أن يبتعدوا بأنفسهم عن الأحاسيس المؤلمة المرتبط بذكريات الحدث. وأثناء تلك المحاولات غالبا ما يعزلون أنفسهم عن العائلة والأصدقاء بل والمجتمع عموما. ويقل مستوى أداءهم في حياتهم اليومية.

قد تساعدهم تلك الطريقة في غلق الباب على الذكريات المؤلمة ولكنها قد تؤدي للشعور بعدم الانتماء للمجتمع، وعدم القيام بالنشاطات الاجتماعية التي كانت تمتعهم في الماضي. ويصبح الإنسان وكأن مشاعره مخدرة بالنسبة للمحيطين به، فلا يظهر المشاعر الإنسانية اليومية كالحب والمرح حتى مع هؤلاء القريبين جداً، وقد يتسبب ذلك في مشاكل كبرى في النشاط والفاعلية.

وعادة ما يعاني المصابون بحالة الصدمة من صعوبة في اتخاذ القرار ودفع أنفسهم للاستمرار في الحياة ... كما تكون هناك صعوبة في بذل الجهد لمساعدة أنفسهم أو حتى عمل النشاطات التي كانت في السابق سهلة وممتعة بالنسبة إليهم.

ويصبح الأمر صعبا على الفهم للأسرة والأصدقاء الذين كثيرا ما يعتقدون أن كل ما في الأمر هو أن هذا الشخص قد أصبح كسولا وصعب العشرة أو الصعبة.

كما قد تعاودهم تلك الذكريات في الصحة والنوم.

كذلك قد يشعر الإنسان المصاب بحالة الصدمة بأن الحدث يحدث مرة أخرى في صورة ذاكرة مرتجعة أو إحياء الحدث الصادم. وفي هذه الحالة أيضاً يصبح الإنسان تحت ضغط نفسي ويعاني من أعراض كالعرق الغزير، وسرعة ضربات القلب وتوتر عضلي وذلك عندما يحدث أي شيء يذكر الإنسان بالصدمة الأصلية وهذه الأعراض تسبب أرق عنيف، كما قد يصاحبها مشاعر كالغضب والخوف والشعور بالضعف والفقدان. ويمكن تلخيص الأعراض في:

- ذكريات أو صورة موترة للحدث.
- كوابيس خاصة بالحدث أو غير ذات علاقة به.
- ذكريات مرتجعة تعيد الحياة للحدث.
- ضيق شديد عند تذكر الحدث.
- أعراض نفسية وجسدية عند تذكر الحدث.

2

## أعراض مرتبطة بمحاولة تجنب ذكريات الصدمة

أن ذكريات أو تذكر الحادث الصادم غير مرغوب فيها لأنها تسبب توتر حقيقي... لهذا في الغالب يحاول المصابون بحالة الصدمة أن يتجنبوا أي شيء يمكن أن يذكرهم بالحادث الصادم .. سواء كانت مواقف مشابهة أو أماكن أو أشخاص. فهم

## ويمكن تلخيص أعراض التجنب في:

- محاولة تجنب أي شيء يذكر بالصدمة مثل الأفكار، المشاعر، الأحاديث، الأنشطة، الأماكن، الأشخاص.
- فجوات في الذاكرة وتتمثل في نسيان أجزاء من الخبرة المؤلمة.
- فقدان الرغبة في الأنشطة الطبيعية والمعتادة.
- الإحساس بالانفصال العالم الخارجي وعمن يحبهم.
- الإحساس بعدم القدرة على المشاعر.
- صعوبة في تصور المستقبل.
- 

3

## أعراض القلق والتوتر

غالباً ما يعتقد من عاشوا خبرة الصدمة أن معتقداتهم وتصوراتهم السابقة من أن العالم آمن وصادق وأن البشر أساساً طيبون أو أن ما حدث للآخر لن يحدث لي هي معتقدات وتصورات خاطئة لأنها لم تحميهم من التعرض لما تعرضوا له من كوارث.

فبعد الحدث غالباً ما يشعر هؤلاء بأن الخطر موجود في كل مكان وأصبح خاصاً بهم دوناً عن باقي البشر. ونتيجة لذلك قد يصبحون شديدي التوتر وكأنهم يقفون طوال الوقت على الحافة ويشعرون أنهم في حاجة دائمة إلى الحماية، ويفقدون شعورهم بالأمان.

وهذا بدوره يؤدي إلى يقظة حادة أو ترقب أو تركيز في المشكلات والصعوبات التي ستحدث، فعلى سبيل المثال لا يستطيع الإنسان في هذه الحالة قراءة كتاب لفترة طويلة، ولا يقدر على العمل سوى لعدة ساعات، ويتوتر ويثور بسهولة ويعاني من اضطراب في النوم.

ويعتبر الغضب (في الأغلب) عرض أساسي في حالات الصدمة مع الشعور بالتوتر والدخول في نوبات غضب حادة مع النفس أو المحيطين والعالم بشكل عام. كما يشعر بعض المصابين بأنهم محل حكم الآخرين أو أنه تمل التخلي عنهم أو أنهم مسيروا في حياتهم وأنه لا اختيار لهم في الحياة. وقد يشعرون بالغدر والخيانة فيما يخص بالطريقة التي هدت حياتهم بها، أو فيما يخص الأشخاص الذين قابلوهم أثناء عودتهم أو الأشياء التي حدثت حينذاك. والإحساس بالغدر عادة ما يكون أحساساً مريراً ومسبباً للغضب.

وقد يعبر البعض عن غضبة لفظياً " وقد يكون التعبير اللفظي مريراً وقاسياً جداً" بينما يصبح البعض الآخر عدوانياً بالفعل وليس بالقول فقط، وقد يمارس العنف ضد الآخرين أو من اعتدوا عليه وحتى ضد هؤلاء المقربين إليه.

إن هذا الغضب قد يكون من القوة لدرجة أنها تخيف الإنسان الغاضب نفسه وغالباً ما يشعرون بالأسف بعدها. وتتسبب تلك المشكلات في

استدعائها، أي أن هناك حركة كَرّ وفرّ للأفكار والمشاعر المرتبطة بالصدمة ما بين الاستدعاء والتجنب، وقد تستمر تلك الحركة إلى أن يتم التعامل مع الصدمة وكسر تلك الحلقة. وخلال هذا التبادل بين الفترات التي تنفجر فيها الذكريات المؤلمة وفترات التجنب والإهمال يستمر الشعور بالعزلة، فالأشخاص الذين يتعرضون لصدمة قاسية قد عاشوا فعلاً تهديدات محتملة لحياتهم أو لحياة آخرين، لذا فإن العقل والجسم يستمران في حالة من اليقظة للتأكد من أنهم لن يفقدوا أي مظهر من مظاهر تلك الخبرة خوفاً من أن تتكرر في المستقبل. أن الأكثر أماناً بالنسبة لهم (من وجهة نظرهم) هو أن يتعاملوا بتلك الطريقة المؤلمة عن طريق التنبيه الزائد للأخطار المحتملة. ويعتبرون أن ذلك أكثر أماناً من مخاطر نسيان الخبرة عند التعرض لحدث مستقبلي مهدد.

أن التنبيه أو التنشيط المستمر لنظام التعرف على التهديدات يجعل الإنسان يشعر دائماً بأنه منعزل أو على حافة الهاوية معظم الوقت، إضافة لذلك فإن نظام التعرف على التهديدات حساس جداً ويتوقف عندما لا يكون هناك خطراً مباشراً واستدعائه بشكل دائم يتعارض مع قدرة الإنسان على العيش حياة سعيدة أو حتى حياة طبيعية.

ونفس الشيء يحدث مع نوبات الاستشارة والغضب، فالغضب كان مفيداً في لحظة الخطر أو

صعوبات متتالية وكثيرة في العمل، تماماً كما تحدث المشكلات في محيط الأسرة.

والأعراض الشائعة تتمثل في

- اضطرابات النوم
- الغضب والتوتر
- صعوبة التركيز
- انتظار وتوقع دائم لخطر قادم
- سهولة الاستشارة والدخول في نوبات الغضب.

### لماذا تحدث كل هذه الأعراض؟

من المهم أن نفهم من أين تأتي تلك الأعراض ومظاهر حالة الصدمة. تقول ماري هورويتز: "أنها خبرة طبيعتها خاصة جداً تغرق الإنسان تماماً، أنها تحتوي على كمية من المعلومات الجديدة التي يصعب قبولها أو فهمها حيث لا تتوافق مع تصوراتنا عن العالم أو عن أنفسنا ولا عن طريقة تفكيرنا في الأشياء وما يجب أن تكون عليه. فلدى البشر ميل طبيعي لجعل الأشياء مفهومة وذات مغزى. فالبشر الذين يتعرضون لخبرة الصدمة يعودون للأحداث مجدداً بأذهانهم في محاولة لفهم ما حدث وهي طريقة طبيعية لمحاولة التعامل مع أو تفسير تلك الخبرة الصعبة ويبدو أنها تفيد مع الكثير من صعوبات الحياة. وعلى الرغم من ذلك، وبسبب المستوى العالي للتوتر المصاحب لتلك الذكريات فإن الأفكار والمشاعر تميل لأن تبتعد بالشخص أو بالعقل عن هذا النوع من الضغط، والنتيجة أن الذاكرة تحاول أن تذهب بعيداً لبعض الوقت حيث الاحتياج لها لم يحن بعد ولم يتم

العنيف نفسها إلى أمراض أخرى مثل أمراض الجلد والالام العامة بالجسم. وبشكل عام فإن أكثر الأعراض شيوعاً هي القلق والاكتئاب وإدمان العقاقير أو الكحوليات، وهي مشكلات تعطل الشخص الذي يعاني منها ويمتد تأثيرها للأفراد المحيطين سواء في مجال الأسرة أو الأصدقاء أو في محيط العمل.

## معلومات للذين يعانون من حالة الصدمة ولأسرهم

فيما يلي قائمة بطرق وجدها بعض الناس مفيدة في التغلب على أعراض حالة الصدمة قد يبدو بعضها بديهياً ومفهوماً بالحس العام ولكن لا يعني هذا أنها عديمة الفائدة، فعلى العكس أن كنت قادراً على القيام بتلك الأساسيات فإن بإمكانك أن تستمر بنجاح في التعامل مع الأعراض التي تعاني منها.

**ساعد/ي نفسك.** لا تبدأ بعمل كل الأشياء في وقت واحد. ضع خطط قصيرة لحياتك. لتكن الخطة لمدة أسبوع مثلاً. أجعل الخطط ممكنة التحقيق وحاول إنجازها بالفعل. في نهاية الأسبوع قيم ما تم إنجازه وفي ضوء النتائج يمكنك الاستمرار في نفس النهج أو تعديله أو تطويره أو تغييره. ومع الوقوع ستجد أنك تمكنت من إنجاز استراتيجيات خاصة بك، يمكنك من خلالها التعامل مع ما تعانيه من أعراض وتصبح قادراً على تطوير نمط حياتك والتحكم في مجريات

في الموقف المحدد المهدد للحياة، إنها بداية تنبيهنا وردة فعلنا الطبيعية طلباً للنجاة، فهي ردة الفعل المضادة للتهديدات التي تعترض حياتنا وهي بدون شك أفضل من حالة العجز أو الشلل المصاحب للخوف وعلى الرغم من ذلك فإنها ليست مفيدة لحياة طبيعية بعد زوال هذا الخطر، حيث أنها تسبب مشاكل حقيقية يوماً بعد يوم. أن هذا التفاعل مع الضغوطات الصادمة يكون محسوساً ومعتاداً باعتباره جزء من آليات النجاة، كما يكون طبيعياً أثناء محاولة استيعاب ما حدث فيما بعد ذلك، شريطة ألا يشل حياتنا ويستأثر على عقولنا بالكامل أو لوقت أطول مما يجب، وحيث حددنا من أين تأتي الأعراض فإنه يصبح من الأسهل علينا أن نفهم رد الفعل الشائع لاضطراب كرب ما بعد الصدمة ويمكننا التعامل معه بشكل أبسط وأسهل".

## مشكلات نفسية مصاحبة لحالة الصدمة

أن حالة الصدمة ليست هي رد الفعل النفسي الوحيد. فالشخص قد يتعرض لمدى أوسع من الأعراض التي قد تؤثر على نوعية الحياة وعلى نوعية علاقته بالآخرين وبالعمل.

وترجع بعض هذه المشكلات لمحاولة الفرد في التحكم في نفسه وفي أعراضه فيلجأ إلى سوء استخدام العقاقير أو الكحوليات، أو التحكم في المحيط من حوله كأن يبتعد عن الناس حين صيبه حالات الغضب. كما قد تؤدي حالة التوتر

**ضع/ي لنفسك أهداف صغيرة وواقعية.** إن رأيت أن المهمة تبدو صعبة يمكنك تجزئتها إلى خطوات أصغر حتى تتمكن من إنجازها في الوقت الذي تريده. فإنجازك للمهام وتخطيها لغيرها يشعر بالراحة والثقة وقدرتك على إنجاز الأعمال.

**أعد/اعيدي تحديد وترتيب أولوياتك.** حدد جيداً ما تم إنجازه وما لم يتم بعد، كن منطقياً وواقعيّاً. فلا تضع مهام أعلى من إمكانياتك الحالية ولا أقل مما تستطيع أن تقوم به.

**يمكنك/ي أن تساعد نفسك في التحكم في الأفكار المخيفة والمثيرة للغضب.** حدد لنفسك وقتاً ثابتاً يومياً تسمح لنفسك فيه بالتفكير في موضوع الصدمة أو في التداوي الحر، ليكن نصف ساعة ما بين السادسة والسادسة والنصف مساءً. وإذا هاجمتك الأفكار غير المرغوبة في وقت آخر أو أثناء العمل ذكر نفسك بلطف أن هناك وقت لاحق في اليوم للتفكير في هذا الأمر.

**أطلب/ي المساعدة والمساعدة** من أسرته وأصدقائك أو أفراد تتراح إليهم أو أي جهات أخرى وذلك عندما تشعر أنك في حالة لتلك المساعدة. أعلم أن هذا ليس علامة ضعف وأعلم أيضاً أن هناك الكثير من الناس حولك حريصون جداً على مساعدتك. إنهم فقط ينتظرون أن تخبرهم بما تحتاج إليه.

الأمر كما تصبح أكثر رغبة وارتباطاً بالحياة. وقد تجد برنامجاً في محيط مجتمعك المحلي يمكن أن يقدم لك المساندة في هذا الأمر.

**أحرص/ي على الطعام الصحي:** قد يبدو الأمر بسيطاً وبديهيّاً ولكن كم منا يلتزم بذلك. إنه يحتاج لتنظيم وإرادة حيث أن الغذاء الفقير القيمة يزيد من القلق والتوتر والعصبية. وإن لم تكن لديك المعلومات الكافية فعليك باستشارة الطبيب العام أو أخصائي التغذية.

**مارس/ي الرياضة** في الهواء الطلق بشكل منتظم مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدرجات، وقد تجد أنك تحتاج لفرصة لأن تمارس رياضة المشي مع شخص قريب منك، فلا تضيع هذه الفرصة وأعلم أن التمرينات حيوية جداً في التعامل مع التوتر والقلق فهي تساعد على حرق عدد من المواد الكيماوية المسببة للقلق مثل الأدرينالين.

**أحصل/ي على قدر كافي من الراحة والاسترخاء.** حتى ولو لم تنم فالراحة تعيد إليك الإحساس بالطاقة والحيوية. وقد تحتاج لمساعدة في تعلم الاسترخاء، مثل تمارين الاسترخاء أو اليوجا.

**حدد/ي لنفسك برنامجاً يومياً ثابتاً** فالروتين اليومي العملي يشعر أنك قادر على التحكم في نفسك وإنك قادر على أن تعمل بكفاءة أعلى. يفضل أن تثبت موعد نومك ويقظتك ومواعيد تناول الوجبات ومواعيد العمل اليومي.

الخاصة وتتمكن من حل المشكلات التي تواجهها.

**استمري في تعليم نفسك وأسرتك** المعلومات الخاصة عن ردود فعل التعرض للصدمة والفهم الجيد لحالة الصدمة والإشكاليات المرتبطة بها هي أشياء هامة لفهم خبرتك الخاصة ولطريقة تعاملك مع المشكلات الناجمة عنها.

**لا تحبس/ي مشاعرك داخلك.** أن كنت/كنت متزوج حاول أن تشرح لرفيق/رفيقة حياتك مشاعرك واستنتاجاتك عن نفسك وعنه/عنها فهناك مشكلات كثيرة قد تنشأ في الأسرة بسبب أن أحد الرفيقتين يقفز إلى استنتاجات متصوراً أنه يعلم ما يفكر فيه الطرف الآخر. تذكر أن الرجال والنساء يميلون للتفاعل بطرق مختلفة فالنساء مثلاً تميل أن تخلص بالرعاية الآخرين قبل نفسها بينما يجد الرجال صعوبة في شرح مشاعر الحزن واليأس وفقدان الحيلة ويعتقدون أن من الأنسب إحالتها جانباً. ولكننا جميعاً نحب أن نطون قديبين ممكن نحب وأن يشملنا برعايته، لذا لابد أن تبذل جهداً كافياً لتحقيق ذلك بين فترة وأخرى.

**لا تنعزل/ي عن أطفالك.** أن كان لديك أطفال حاول/ي جاهداً أن تكون مسانداً لهم واعطهم الوقت والفرصة للحديث معك. أن هذا ليس أمراً سهلاً في معظم الأحوال ولكن فقدان القدرة على التحكم في تصرفاتنا واستسلامنا لنوبات الغضب يجعل الأمور تسير من سيء إلى أسوء ويمكنك أن تشرح لهم مشاعرك ببساطة ولطف وأنهم ليسوا موضوع غضبك وإنك تبذل جهداً للتحكم في نوبات الغضب. يوماً بعد يوم ستمتلك مهارتك