

اكتئاب كرب ما بعد الصدمة والتوتر ذو العلاقة بالحرب معلومات للمتضارين وعائلاتهم

أعادة نشر

إعداد مركز النديم 2006

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

النديم
لمناهضة العنف والتعذيب

اكتئاب كرب ما بعد الصدمة

والتوتر ذو العلاقة بالحرب

معلومات للمتضارين وعائلاتهم

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 او تعكس افكار 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

أنها حالة من الاستجابة النفسية لخبرة صادمة قاسية ومكثفة خاصاً تلك الخبرات والأحداث المهددة للحياة. وقد يتعرض لل PTS المواطنين من جميع الأعمار والأجناس والثقافات من النساء والرجال. وقد وصفت حالة ال PTSD من أيام اليونان وحتى العصر الحديث وإن لم تأخذ مسماتها الحالي إلا في 1980 فسميت في الحرب الأهلية الأمريكية SOLEDER HEARTS وفي الحرب العالمية الأولى سميت SELL CHOCK وفي الحرب الثانية سميت WAR NEOROSIS بينما في الحرب الفيتنامية أطلقوا عليها اسم COMPATE STRESS REACTION.

ويمكن النظر لل PTSD باعتباره ردة فعل طبيعية على خبرة مكثفة وقاسية في غالبية البشر. وتختفي 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 عند نسبة قليلة من المعرضين لتلك الخبرة القاسية كما أنها قد تسبب مشكلات للإنسان ما بقي له من العمر.

العسكريين تماماً كالمدنيين ومثلنا أيضاً قد يتعرض أي منا خلال حياته لخبرة صادمة قد تكون من القسوة إلى حد إلى أنها تغيير نظرة الإنسان لنفسه وللعالم. وهناك عوامل كثيرة تتدخل في كيفية تعامل المرء مع الحدث الصادم. فقد يستمر في المعاناة لفترة قصيرة بينما يعاني البعض لفترات زمنية طويلة ولا توجد إجابة سهلة على أسباب هذا التباين في الاستجابة وقد أوضحت الخبرة العملية أن 12 إلى 15% ممن تضرروا في مناطق الحروب يعانون من تلك الخبرة القاسية لفترة طويلة (خبرة مزمنة) تسمى اكتئاب كرب ما بعد الصدمة، ولا يستثنى من ذلك العاملين في قوات حفظ السلام. كما تعاني نسبة مماثلة من بعض أعراض ال PTS والكتيب المقدم يحاول أن يوضح لهؤلاء الذين يعانون من ال PTS كيف يساعدون أنفسهم وما يمكن أن يتوقعوه في طرق علاج تلك الحالة.

ما هي حالة ال PTSD؟

قانون صارم وتعريف سريع لأشكال الصدمة.

الأعراض العامة لإكتئاب ما بعد الصدمة

Intrusive symptoms -1

ذكريات - صور - روائح - أصوات والشعور بالحدث الصادم قد يتعارض مع حياة المصابين PTSD المعاناة قد تستمر ملاحظته (مرتبطة) بحالة الرعب الماضية (السابقة) والتي تجعل من الصعوبة الانتباه للحاضر.

وقد سجل المصابين ب PTSD بكثرة الذكريات المؤلمة والمؤثرة التي يتمنون التخلص منها ... فقد يعانون من الكوابيس الخاصة بالحدث أو أحلام مرعبة غير مرتبطة بشكل مباشر بالحدث.

وقد يحدث حركة، عرق شديد ومحاولة الخروج من الحلم وكل ذلك أثناء النوم والأحلام المزعجة.

وقد يشعر 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 نفس-جسدية كالعرق الغزير، خفقان القلب، توتر عضلي وذلك عندما يحدث أي شيء يذكر الإنسان بالصدمة الأصلية وهذه الأعراض تسبب أرق عنيف

ومعروف أيضاً أن أعراض الصدمة قد تختلف في شدتها من فترة لأخرى فقد يحيى البعض حياة طبيعية تماماً لفترة طويلة من الزمن ولا تحدث الانتكاسة إلا حين التعرض لضغط شديد من ضغوط الحياة كما أن الأعراض قد لا تظهر إلا بعد أشهر أو حتى سنوات من التعرض للصدمة القاسية، فالصدمة خبرة شخصية جداً فما يصدم شخص ما قد لا يؤثر بنفس الشدة في آخر ويعود هذا الاختلاف في الأساس إلى مواصفات الشخصية، المعتقدات، القيم، الخبرات السابقة، وفي كل الأحوال فقد تعرض هذا وذاك لخبرة مهددة للحياة وتمت الاستجابة لها بخوف شديد أو رعب وإحساس باليأس وفقدان الحيلة.

أما العسكريين فقد ترتبط الصدمة بشكل مباشر بالعجز عن القيام بالواجبات المنوطة بهم أثناء عملهم في المناطق الخطرة أثناء الحروب أو أثناء قيامهم بمهمة حفظ السلام، وفي المدنيين فقد تحدث الصدمة من 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

والمجتمع عموماً. وتبدأ فاعليتهم في
النقصان ...

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.

يصبح الإنسان مبلدا numb بالنسبة
للمحيطين ... فلا يظهر المشاعر الإنسانية
اليومية كالحب والمرح حتى مع هؤلاء
القريبين جداً بل قد تسبب مشاكل كبرى في
الحركة والفاعلية.

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

ويصبح الأمر صعباً على الفهم للأسرة
والأصدقاء الذين دائماً ما يفكرون أن كل ما
في الأمر أنه أصبح كسولاً وصعب العشرة أو
الصحية.

ويمكن تلخيص أعراض التجنب في:

- 1- محاولة تجنب أي شيء يذكر
بالصدمة مثل الأفكار، المشاعر،
الأحداث، الأنشطة، الأمكنة،
الأشخاص.

(مكثفه) قد ينتج عنها أعراض emotion
مثل الغضب، الإحساس بالضعف/الخوف
، grief ،

ويمكن تلخيص الأعراض في:

- 1- ذكريات أو صورة موترة للحدث.
- 2- كوابيس خاصة بالحدث أو غير
ذات علاقة.
- 3- ذكريات مرتجة تعيد الحياة
للحدث.
- 4- Upset عند تذكر الحدث.
- 5- أعراض نفس جسدية عند تذكر
الحدث.

-2 Avoidance symptoms أعراض

التجنب

أن ذكريات أو تذكر الحادث الصادم غير
مرغوب فيها لأنها تسبب توتر حقيقي ...
لهذا في الغالب يحاول المصابون بـ PTSD
بتجنب أي شيء يمكن أن يذكرهم
بالحادث الصادم .. سواء كانت مواقف
مشابهة أو أماكن أو أشخاص. فهم يحاولون
عدم التفكير في الحدث أو الحديث عما
حدث. كما يحاولون أن يقطعوا أنفسهم من
الأحاسيس المؤلمة المرتبط بذكريات
الحدث.

وأثناء تلك المحاولات غالباً ما يعزلون
أنفسهم عن العائلة والأصدقاء بل

distracted واضطرابات النوم معتادة جداً في هذه الأعراض.

ويعتبر الغضب (في الأغلب) عرض مركزي في PTS مع معاناة الشعور بالتوتر irritable والدخول في نوبات غضب حادة مع أنفسهم أو المحيطين بهم والعالم من حولهم بشكل عام. كما يشعر بعض المصابين بأنهم سقطوا أو مساقون بواسطة آخرين، left down or judged abandoned. وقد يشعرون بالغدر والخيانة betrayal فيما يختص بالطريقة التي هددت حياتهم بها، أو على مدى الأشخاص الذين قابلوهم أثناء عودتهم أو الأشياء التي حدثت حينذاك.

والإحساس بالغدر عادة ما يكون أحساساً مريباً 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. وتكرر تلك المشكلات تحدث صعوبات متتالية وكثيرة

2- فجوات في الذاكرة وتتمثل في نسيان أجزاء من الخبرة المؤلمة.

3- فقدان الرغبة في الأنشطة الطبيعية والمعتادة.

4- الإحساس بالانفصال cut our or detached عمن يحبهم.

5- الإحساس بالتبليد flat or numb.

6- صعوبة في تصور المستقبل.

Arousal symptoms -3

غالباً يواجه من عاشوا خبرة الصدمة معتقداتهم،

assumptions وتصوراتهم السابقة من أن العالم آمن وصادق وأن البشر أساساً طيبون أو أن ما حدث للآخر لن يحدث لي ... وتنشطر shattered تلك التصورات بالتعرض للخبرة الصادمة.

فبعد الحدث غالباً ما يشعر هؤلاء بأن الخطر موجود في كل مكان وأصبح مصدرراً لهم.

ونتيجة لذلك قد يصبحون jumpy أو أنهم على الحافة ويشعرون دائماً بالحاجة للحماية (on guard).

وهذا بدوره يؤدي إلى يقظة حادة أو ترقب أو تركيز في المشكلات والصعوبات التي ستحدث، فعلى سبيل المثال لا يستطيع قراءة كتاب لفترة طويلة، يعمل فقط لعدة ساعات، يتوتر ويثور بسهولة easily

المستوى العالي للتوتر المصاحب لتلك الذكريات فأن 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 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 keyed up، فالأشخاص الذين يتعرضون لصدمة قاسية قد عاشوا فعلاً تهديدات محتملة لحياتهم أو لحياة آخرين لذا فالعقل 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) أن يتعاملوا بتلك الطريقة الخاطئة عن طريق التنبيه الزائد للأخطار المحتملة. ويعتبرون أن ذلك أكثر أماناً من مخاطر فقدان الخبرة عند التعرض لحدث مستقبلي مهدد.

أن التنبيه أو التنشيط المستمر لنظام التعرف على التهديدات يجعل الإنسان

في العمل، تماما كما تحدث المشكلات في محيط الأسرة.

والأعراض الشائعة تتمثل في

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

لماذا يحدث traumatic stress

?reaction

من الهام أن نفهم من أين تأتي أعراض ومظاهر الـ PTSD في تعريف ماري هورويتز للصدمة تقول: "أنها خبرة طبيعتها خاصة جداً تغرق الإنسان تماماً، أنها تحتوي على كمية من المعلومات الجديدة التي يعصب قبولها أو فهمها حيث أنها 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 مغذى. 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

لإكتئاب كرب ما بعد الصدمة ويمكننا التعامل معه بشكل أبسط وأسهل.

مشكلات نفسية مصاحبة للصدمة

Associated problems

أن اكتئاب ما بعد الصدمة ليس هو رد الفعل النفسي الوحيد فالشخص قد يتعرض لمدى أوسع من الأعراض التي قد تؤثر على نوعية الحياة وعلى نوعية علاقته بالآخرين وبالعمل، تلك المشكلات قد تحدث بذاتها أو كجزء من الـ PTSD.

وترجع بعض هذه المشكلات لمحاولة الفرد في التحكم في أنفسهم وفي أعراضهم (مثل سوء استخدام العقاقير أو الكحوليات) أو التحكم في بيئتهم (مثل التجنب أو نوبات الغضب) كما تعزى العديد من الأعراض إلى حالة التوتر العنيف نفسها مثل أمراض الجلد والالام العامة بالجسم. وبشكل عام فإن أكثر المشكلات شيوعاً في علاقتها بالـ PTSD هي القلق، الاكتئاب، إدمان العقاقير أو الكحوليات، وهي مشكلات معيقة للشخص الذي يعانيها كما قد يمتد تأثيرها للأفراد المحيطين سواء في مجال الأسرة أو الأصدقاء أو في محيط العمل.

يعشر 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 فيما يختص بنوبات الاستثارة والغضب فالغضب كان مفيد في الخطر أو في الموقف المحدد المهدد للحياة، أنها 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 يوم 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

ملاحظة:

جزء تم اختصاره خاص بالقلق والاكتئاب

... الخ

معلومات للذين يعانون من الـ PTS

ولأسرهم

فيما يلي قائمة بطرق وجددها بعض الناس ذات فائدة في التغلب على أعراض الـ PTS قد يبدو بعضها بديهياً ومفهوماً بالحس العام ولكن لا يعني هذا أنها عديمة الفائدة، فعلى العكس أن كنت قادراً على القيام بتلك الأساسيات وهي ليست سهلة كما يبدو فإن بإمكانك أن تستمر بنجاح في التعامل مع الأعراض التي تعاني منها.

1- ساعد نفسك. لا تبدأ بعمل كل

الأشياء في وقت واحد، ضع خطط

قصيرة لحياتك لتكن الخطة لمدة

أسبوع مثلاً. أجعل الخطط ممكنة

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

2- أحرص على الطعام الصحي، قد

يبدو الأمر بسيطاً وبديهياً ولكن كم

منا يلتزم بذلك أنه يحتاج تنظيم

حيث أن الغذاء الفقير القيمة يزيد

من القلق والتوتر والعصبية. وأن

لم تكن لديك المعلومات الكافية

فعليك باستشارة الطبيب العام أو

أخصائي التغذية.

3- قم برياضة هوائية بشكل منتظم

مثل المشي، السباحة، الدرجات،

وقد تجد أنك تحتاج لفرصة لأن

تمارس رياضة المشي مع رفيق أو

رفيقة حياتك 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.

4- أحصل على قدر كافي من الراحة

والاسترخاء حتى ولو لم تنم

فالراحة تعيد إليك الإحساس

بالطاقة والحيوية وقد تحتاج

نصف ساعة ما بين السادسة والسادسة والنصف مساءً. وإذا هاجمتك الأفكار الغير مرغوبة في وقت آخر أو أثناء العمل ذكر نفسك بلطف أن هناك وقت لاحق في اليوم للتفكير في هذا الأمر.

9- أطلب مساندة ومساعدة أسرتك، أصدقائك، الكنيسة، أو أي جهات مجتمعية أخرى وذلك عندما تشعر أنك في حالة لتلك المساندة. أعلم أن هذا ليس علامة ضعف وأعلم أيضاً أن هناك الكثير من الناس حولك الحريصون جداً على مساعدتك أنهم فقط ينتظرون أن تخبرهم بما تحتاج إليه.

10- استمر في تعليم نفسك وأسرتك المعلومات الخاصة عن ردود فعل التعرض للصددمات فالفهم الجيد للـ PTS والإشكاليات المرتبطة بها هي أشياء هامة لفهم خبرتك الخاصة ولطريقة تعاملك مع المشكلات الناجمة عنها.

11- أن كنت/كنتِ متزوج حاول أن تشرح لرفيق/رفيقة حياتك مشاعرك واستنتاجاتك عن نفسك وعنه/عنها فهناك مشكلات

لمساعدة في تعلم الاسترخاء، مثل تمارين الاسترخاء أو اليوجا.

5- حدد لنفسك برنامج يومي ثابت فالروتين اليومي العملي يشعرك أنك قادر على التحكم في نفسك وإنك قادر على أن تعمل بكفاءة أعلى يفضل أن تثبت موعد نومك وبقظتك ومواعيد تناول الوجبات ومواعيد العمل اليومي.

6- ضع لنفسك أهداف صغيرة وواقعية أن رأيت أن المهمة تبدو صعبة يمكنك تجزئتها إلى خطوات أصغر حتى تتمكن من إنجازها في الوقت الذي تريد. فإجازك للمهام وتخطيها لغيرها يشعرك بالراحة والثقة وقدرتك على إنجاز الأعمال.

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

8- يمكنك أن تساعد نفسك في التحكم في سريان الأفكار المخيفة والمثيرة للغضب فقط حدد لنفسك وقت ثابت يومياً تسمح لنفسك فيه بالتفكير في موضوع الصدمة أو في التداعي الحر، ليكن

للتحكم في نوبات الغضب. يوماً
بعد يوم ستمتلك مهارتك الخاصة
وتتمكن من حل المشكلات التي
تواجهها.

كثيرة قد تنشأ في الأسرة بسبب أن
أحد الرفيقين يقفز إلى استنتاجات
متصوراً أنه يعلم ما يفكر فيه
الطرف الآخر. تذكر أن الرجال
والنساء يميلون للتفاعل بطرق
مختلفة فالنساء مثلاً تميل أن
تخص بالرعاية الآخرين قبل نفسها
بينما يجد الرجال صعوبة في شرح
مشاعر الحزن واليأس وفقدان
الحيلة ويعتقدون أن من الأنسب
أحالتها جانباً. ولكننا جميعاً نحب
أن يكون رفيقنا ويعمل من أجلنا ما
هو ذو قيمة لنا كما نحب أن
يشملنا برعايته، لذا لا بد أن تبذل
جهداً كافياً لتحقيق ذلك بين فترة
وأخرى.

12- أن كان لديك أطفال حاول
جاهداً أن تكون مسانداً لهم
وميسوراً بالنسبة لهم الحديث
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 أسوأ
ويمكنك أن تشرح لهم مشاعرك
ببساطة ولطف وأنهم ليسوا
موضوع غضبك وإنك تبذل جهداً