

الصدمة في حياة الأطفال والمراهقين

أعادة نشر

إعداد مركز النديم 2006

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

النديم
لمناهضة العنف والتعذيب

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.

الصدمة في حياة الأطفال والمراهقين

الحرائق أو التعرض لسوء المعاملة
الشديدة الجسدية أو الجنسية.

نسبة الإصابة بين الأطفال والمراهقين

تشير الدراسات إلى أن 15-43% من
الفتيات و14-43% من الفتيان يتعرضون
في حياتهم إلى مثل تلك الأحداث، وإن 3-
15% من الفتيات و1-6% من الفتيان
الذين يتعرضون إلى تلك الأحداث يصابون
باضطراب الصدمة.

ترتفع هذه النسبة بدرجة كبيرة بين
الأطفال والمراهقين الذين يعيشون في
ظروف خطرة كالحرب حيث تتراوح النسبة
ما بين 3-100%. على سبيل المثال 100%
من الأطفال الذين يشهدون قتل أو
الاعتداء على أحد الوالدين، و90% من
الأطفال الذين يتعرضون للإساءة الجنسية
و77% من الأطفال الذين يعيشون في بيئة
تعرضهم للقصف أو تبادل النيران يعانون
من اضطراب الصدمة.

العوامل التي تعرض الأطفال والمراهقين
للإصابة باضطراب الصدمة

حتى وقت قريب تصور المعالجون أن
اضطراب الصدمة خاص بالكبار فقط. لكن
الأبحاث الحديثة قد أثبتت أن اضطراب
الصدمة يحدث أيضا بين المراهقين
والأطفال. كما نعرف الآن أيضا أن
للاضطراب سمات مميزة في كل مرحلة
عمرية. سوف نحاول في هذا الشرح
المبسط أن نشرح الحالات التي تصيب
الأطفال بالصدمة، وعدد الأطفال الذين
يصابون بهذا الاضطراب والآثار الأخرى
للصدمة على الأطفال والمراهقين وأشكال
العلاج المتوفرة وما يمكن أن نقدمه
لأطفالنا في هذا الشأن.

متى تحدث الصدمة؟

تحدث الصدمة حين يتعرض الإنسان إلى
حدث يحمل تهديدا لحياة أو سلامة
الإنسان أو لحياة أو سلامة شخص قريب
منه يؤدي إلى شعور هذا الإنسان بالخوف
الشديد أو الفزع أو قلة الحيلة في مواجهة
الحدث. الأمثلة على مثل تلك الأحداث
تتضمن الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات
أو الزلازل أو الأعاصير كما تتضمن الأحداث
التي يتسبب فيها البشر مثل الاختطاف أو
الحرب أو الاغتصاب أو الحوادث أو

ترديد كلمات ذات صلة مباشرة أو غير مباشرة بالحدث. لعب الأطفال قد يعكس الحدث الذي تعرضوا له. كذلك قد يرتد الطفل إلى مرحلة عمرية مبكرة كأن يفقد السيطرة على التبول أو التبرز.

الأطفال ما بين 6 - 12 سنة

قد يخلط الطفل في هذه السن ما بين ترتيب الأحداث أو يعتقد انه كانت هناك علامات تشير إلى حدوث الحدث قبل أن تحدث. نتيجة لذلك يبدأ الطفل في الانشغال بالبحث عن علامات تحميه من تكرار الحدث. كذلك يعاني الطفل من تكرار الصور والمؤثرات المصاحبة للحدث. المبالغة في لعب الحرب أو الألعاب التي تعيد تمثيل الحدث.

في سن المراهقة

هنا يصبح الاضطراب قريب الشبه بذلك الذي يصيب الكبار ومع ذلك هناك بعض السمات التي تميزه أيضا، فالمرهقين يميلون إلى إعادة تمثيل الحدث من باب اللعب كما يميلون إلى أن يكونوا أكثر عنفا واندفاعا في سلوكهم العام.

هناك ثلاث عوامل أساسية تساعد على إصابة الأطفال والمرهقين باضطراب الصدمة:

درجة شدة الحدث: كلما زادت شدة الحدث، كلما زاد احتمال الإصابة.

رد فعل الأب والأم للحدث: كلما كان رد فعل الأهل أكثر تماسكا كلما قلت نسبة الإصابة باضطراب الصدمة.

درجة القرب الجغرافي من مكان الحدث: كلما كان الطفل أو المراهق أكثر قربا من مكان الحدث كلما كان أكثر تعرضا للإصابة.

عوامل أخرى

التأثر الشخصي بالحدث
التعرض لأحداث مشابهة ومتكررة في الماضي

الفتيات أكثر عرضة للإصابة

أعراض الإصابة باضطراب الصدمة

في الأطفال صغار السن
الأعراض هنا قليلة العدد وقد يعود ذلك إلى عدم قدرة الأطفال على التعبير عنها وتتضمن: مخاوف عامة، الخوف من الغرباء، الخوف من البعد عن الأسرة، تجنب المواقف التي تذكر الطفل بالحدث، اضطراب في النوم، والانغماس في حركات أو

والأفكار السوداوية التي تملأ رأس الطفل بناء على الصدمة التي تعرض لها. من خلال هذا الأسلوب يتعلم الطفل ألا يخاف من ذكرياته وأن يتوقف عن الاعتقاد بأن العالم كله مكان مخيف. يفضل في مثل هذه الحالات أن يكون الأهل طرفاً في العلام فيشاركون الطفل خبرة التعامل مع الصدمة والحديث عنها ويبحثون معاً عن الأسلوب الذي يتمكن للطفل أن يلجأ إليه كلما هاجمته الصور والذكريات كأن يرسم أو يلعب لعبة معينة أو يغني أغنية يختارها تحمل إليه الاطمئنان.

العلاج باللعب

ويستخدم لعلاج الأطفال الصغار غير القادرين على التعبير عن أنفسهم بالكلمات أو تناول الصدمة بشكل مباشر. هنا يستخدم المعالج الرسم واللعب لمساعدة الطفل على التعامل مع الذكريات المؤلمة.

الإسعافات الأولية النفسية

وتستخدم مع الأطفال الذين يتعرضون لعنف جماعي حيث تتضمن شرح الظروف المحيطة بالصدمة وتشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره والتعامل مع الأفكار السوداوية التي تقلقه.

ما هي الأعراض الأخرى التي تسببها

الأحداث الصادمة في الأطفال

الخوف، القلق، الحزن، الغضب والعدوانية، سلوك مؤذ للنفس، الشعور بالعزلة، فقدان الثقة في النفس، صعوبة في الثقة بالآخرين، اللجوء إلى استخدام المخدرات، توتر العلاقة مع أفراد الأسرة والأصدقاء، تدهور الأداء الدراسي.

كيف نعالج اضطراب الصدمة في الأطفال

والمراهقين؟

رغم أن اضطراب الصدمة في الأطفال عادة ما يشفى وحده بعد عدة شهور، إلا أن هناك عدداً كبيراً من الأطفال يعانون من الأعراض لعدة سنوات إذا لم يحصلوا على العلاج المناسب.

سبل العلاج:

العلاج المعرفي السلوكي

هو أفضل أنواع العلاج ويتضمن الحديث المباشر مع الطفل عما تسبب في صدمته. يصاحب ذلك في العادة تمارين على الاسترخاء ومحاولة تصحيح التعميمات