

كيفية مساعدة شخص على التعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة

عندما يواجه شخص حدثًا مرعبًا، مثل الحرب، حيث يعتقد أنه أو غيره في خطر جسيم، فقد يكون عرضة لخطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD). عندما يصاب شخص باضطراب ما بعد الصدمة، فإن ذلك يغير حياته وحياة الأشخاص الذين يهتمون به.

اضطراب ما بعد الصدمة هو حالة صحية عقلية يمكن أن تحدث لأي شخص. وهو ليس علامة ضعف، وليس نادرًا. يعاني ما يقدر بنحو 354 مليون ناجٍ من الحروب على مستوى العالم من اضطراب ما بعد الصدمة و/أو الاكتئاب الشديد.*

قد تشمل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ذكريات الماضي والكوابيس والقلق الشديد، بالإضافة إلى أفكار لا يمكن السيطرة عليها حول الحدث (الأحداث). قد لا تختفي هذه الأعراض بمرور الوقت، ويمكن أن تجعل الحياة اليومية، بما في ذلك العمل أو العلاقات، صعبة للغاية. قد يتصرف الشخص المصاب باضطراب ما بعد الصدمة بشكل مختلف ويغضب بسهولة، أو قد لا يرغب في القيام بالأمور التي اعتاد الاستمتاع بها في السابق، وذلك من بين التغييرات المحتملة الأخرى.

بصفتك شخصًا يهتم بالشخص المصاب، قد تشعر بالخوف والإحباط بشأن التغييرات التي تراها. قد تشعر أيضًا بالغضب بشأن ما يحدث، أو تتساءل عما إذا كان الشخص سيتعافى يومًا ما. هذه المشاعر والمخاوف شائعة.

من المهم أن تتعلم المزيد عن اضطراب ما بعد الصدمة لكي تتمكن من فهم سبب حدوثه، وكيفية علاجه، وما يمكنك القيام به للمساعدة.

العلامات والأعراض

يمكن أن تبدأ الأعراض بعد وقت قصير من تعرض الفرد أو مشاهدته لحدث مرعب، أو قد تظهر بعد أشهر أو سنوات. يمكن أن يسبب اضطراب ما بعد الصدمة أنواعًا مختلفة من الأعراض، ويمكن أن تختلف بمرور الوقت ومن شخص لآخر. ولكن يتم جمع الأعراض بشكل عام في 4 أنواع: (1) الذكريات المتطفلة، (2) والتجنب، (3) والتغيرات السلبية في التفكير والمزاج، (4) والتغيرات في ردود الفعل الجسدية والعاطفية. لذلك، قد يكون الشخص عرضة لما يلي على سبيل المثال:

- الشعور وكأنه يستعيد الحدث من خلال ذكريات الماضي أو الكوابيس أو الذكريات التي تبدو حقيقية جدًا
- الابتعاد عن بعض الأماكن أو الأشياء أو الأشخاص الذين يذكرونهم بالحدث الصادم
- لوم أنفسهم على الصدمة أو إيجاد صعوبة في تذكرها أو الشعور بأن العالم أصبح مجرد مكان خطير
- الشعور بالتوتر الشديد، كما لو كان في خطر، أو الشعور بالغضب أو التوتر في أغلب الأحيان
- بالنسبة للأطفال بعمر 6 سنوات أو أقل، قد تشمل العلامات والأعراض أيضًا ما يلي:
- إعادة تمثيل الحدث الصادم أو جوانب الحدث الصادم من خلال اللعب
- أحلام مخيفة قد تتضمن أو لا تتضمن جوانب من الحدث الصادم

يمكن أن يؤدي الضغط النفسي الناجم عن اضطراب ما بعد الصدمة إلى مشاكل أخرى، مثل الاكتئاب أو تعاطي الكحول أو المخدرات.

يرجى ملاحظة ما يلي: إن العديد من العوامل التي تسبب اضطراب ما بعد الصدمة لا تكون تحت سيطرة الفرد، ولكن الحصول على علاج فعال بعد ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة يمكن أن يكون بالغ الأهمية لتقليل الأعراض وتحسين الأداء اليومي.

كيف يمكنك المساعدة

- قد تشعر بالعجز، ولكن هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها. إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة:
- تعلم قدر ما تستطيع عن اضطراب ما بعد الصدمة. إن التعرف على تأثير اضطراب ما بعد الصدمة على الأشخاص قد يساعدك في فهم ما يمر به الفرد والتعامل معه بشكل أفضل.
- أخبره أنك تريد الاستماع وأنك تتفهم أيضاً ما إذا كان لا يشعر بالرغبة في التحدث.
- خططاً للأنشطة معاً، مثل تناول العشاء أو ممارسة لعبة.
- يمكنك المشي أو ركوب دراجة أو القيام ببعض الأنشطة البدنية الأخرى معاً لتحفيز هرمونات "الشعور بالرضا" الطبيعية والمساعدة على تصفية الذهن.
- تشجيع التواصل مع أحبائه. نظام الدعم سيساعد الفرد على تجاوز التغييرات الصعبة والأوقات العصيبة.
- عرض الذهاب مع الشخص إلى مجموعات الدعم أو زيارات الطبيب. يمكنك المساعدة في تتبع المواعيد وتقديم الدعم.
- قد لا يرغب الفرد في مساعدتك. إذا حدث ذلك، فضع في اعتراك أن الانسحاب يمكن أن يكون أحد أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. قد لا يشعر الشخص المنسحب بالرغبة في التحدث أو المشاركة في الأنشطة الجماعية أو التواجد مع أشخاص آخرين. امنح الشخص بعض المساحة، لكن أخبره أنك مستعد للمساعدة.

التعامل مع السلوك الغاضب أو العنيف

- قد يشعر الفرد بالغضب تجاه أشياء كثيرة. الغضب هو رد فعل طبيعي للصدمة، لكنه يمكن أن يضر العلاقات ويجعل من الصعب التفكير بوضوح. ويمكن أن يكون الغضب مخيفاً أيضاً. إذا أدى الغضب إلى سلوك عنيف أو سوء معاملة، فهذا أمر خطير. اذهب إلى مكان آمن واطلب المساعدة على الفور. تأكد من وجود الأطفال في مكان آمن أيضاً.
- من الصعب التحدث مع شخص غاضب. من الأمور التي يمكنك القيام بها وضع نظام الاستراحة. ويساعدك ذلك على إيجاد طريقة للتحدث حتى أثناء الغضب. إليك إحدى الطرق للقيام بذلك:
- الاتفاق على أنه يمكن لأي منكما طلب فترة استراحة في أي وقت.
- الاتفاق على أنه عندما يطلب شخص فترة استراحة، يجب أن تتوقف المناقشة في ذلك الوقت.
- تحديد الإشارة التي ستستخدمها لطلب فترة الاستراحة. يمكن أن تكون الإشارة كلمة تقولها أو إشارة باليد.
- اتفقا على إخبار بعضكما البعض بمكان التواجد والأمور التي ستقومان بها خلال فترة الاستراحة. أخبرا بعضكما البعض بوقت العودة.
- أثناء فترة الاستراحة، لا تركز على مدى شعورك بالغضب. بدلاً من ذلك، فكر بهدوء في كيفية مناقشة الأمور وحل المشكلة.
- بعد العودة، ينصح بالقيام بما يلي:
- التناوب في الحديث عن حلول المشكلة. الاستماع بدون مقاطعة.
- استخدم العبارات التي تبدأ بكلمة "أنا"، مثل "أنا أعتقد" أو "أنا أشعر". فقد يبدو استخدام العبارات التي تبدأ بكلمة "أنت" كاتهام.
- كونا منفتحين على أفكار بعضكما البعض. لا تنتقدا بعضكم البعض.
- ركزا على الأشياء التي يعتقد كلاكما أنها ستنتج. من المحتمل أن يكون لديكما أفكاراً جيدة.
- اتفقا معاً على الحلول التي ستقومان باستخدامها.

تحسين التواصل

إذا كنت أنت والشخص الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة تواجهان صعوبة في التحدث عن المشاعر والمخاوف والمشاكل اليومية، فإليك بعض الطرق للتواصل بشكل أفضل:

- كن واضحًا ومباشرًا.
- كن إيجابيًا. اللوم والحديث السلبي لن يساعد في تحسين الوضع.
- كن مستمعًا جيدًا. لا تجادل أو تقاطع. كرر ما تسمعه للتأكد من أنك تفهمه، واطرح الأسئلة إذا كنت بحاجة إلى معرفة المزيد.
- عبر عن مشاعرك بالحديث. قد لا يعرف الشخص أنك حزين أو محبط إلا إذا كنت واضحًا بشأن مشاعرك.
- ساعد الشخص على التعبير عن مشاعره بالتحدث. اسأل الشخص: "هل تشعر بالغضب؟ هل تشعر بالحزن؟ هل تشعر بالقلق؟"
- اسأل كيف يمكنك تقديم المساعدة.
- لا تعط النصيحة إلا إذا طلب منك ذلك.

الاعتناء بالنفس

التغييرات مرهقة. يمكن أن تساعدك العناية بنفسك في تسهيل التأقلم والحفاظ على صحتك وعافيتك:

- ذكر نفسك أنه لا أحد لديه كل الإجابات. من الطبيعي أن تشعر بالعجز في بعض الأحيان.
- لا تشعر بالحزن إذا تغيرت الأمور ببطء. لا يمكنك تغيير أي شخص. على الناس أن يغيروا أنفسهم.
- لا تتدخل عن حياتك الخارجية. خصص وقتًا لممارسة الأنشطة والهوايات التي تستمتع بها. استمر في رؤية أصدقائك.
- خصص وقتًا لتكون بمفردك. ابحث عن مكان هادئ لتجميع أفكارك و"استعادة طاقتك".
- تذكر الأشياء الجيدة. من السهل أن تنقل كاهلك بالقلق والتوتر. لكن لا تنس أن ترى وتحنفي بالأشياء الجيدة التي حدثت وتحديث في حياتك.

الحصول على الدعم

خلال الأوقات الصعبة، من المهم أن يكون لديك أشخاص في حياتك يمكنك الاعتماد عليهم. هؤلاء الأشخاص هم شبكة الدعم الخاصة بك. ويمكنهم مساعدتك في المهام اليومية، مثل اصطحاب طفل إلى المدرسة، أو من خلال تقديم الرعاية والتفهم. تواصل مع أحيائك، ومجموعات الدعم والمنظمات، وكذلك المتخصصين في الرعاية الصحية للحصول على المساعدة.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه
تفضل بزيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات دعم هامة إضافية.



المؤلف: المراجعة الطبية للموظفين في Healthwise. آدم حسني، دكتوراه في الطب، طب الأسرة، كاثلين روميوتو، دكتوراه في الطب، طب الأسرة، جيسيكا هاميلين دكتوراه، اضطراب ما بعد الصدمة.

المصادر

1. PTSD in adults? PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? .ptsd.va.gov/understand/common/index.asp. آخر وصول 20 أبريل 2022.
2. Posttraumatic stress disorder .NAMI. Posttraumatic stress disorder .nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder. آخر وصول 20 أبريل 2022.

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF12836817 142950-022024 OHC