

علامات وأعراض PTSD

عندما يشهد شخص أو يعاني من أحداث الحرب المروعة والمؤلمة للغاية ويخشى أن تكون حياته أو حياة الآخرين في خطر، فقد يكون معرضاً لخطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder، PTSD).

وPTSD هو حالة صحية عقلية تؤثر على مئات الملايين من الناجين من الحرب على مستوى العالم.* وقد تشمل الأعراض ذكريات الماضي والكوابيس والقلق الشديد، بالإضافة إلى أفكار لا يمكن السيطرة عليها حول الحدث (الأحداث) التي شاهدها الفرد أو تعرض لها. قد لا تختفي هذه الأعراض بمرور الوقت، ويمكن أن تجعل الحياة اليومية، بما في ذلك العمل أو العلاقات، صعبة للغاية. وربما يتصرف الشخص المصاب ب PTSD بشكل مختلف ويغضب بسهولة، أو قد لا يرغب في القيام بالأمر التي اعتاد الاستمتاع بها، من بين التغييرات المحتملة الأخرى.

ويمكن أن تختلف أعراض PTSD في شدتها بمرور الوقت ومن شخص لآخر. قد يعاني الشخص من المزيد من الأعراض عندما يشعر بالتوتر بشكل عام، أو إذا واجه ما يذكره بما مر به. فعلى سبيل المثال، قد يسمع صوت فرجة سيارة أو يشاهد تقريراً إخبارياً ويسترجع ذكريات خوض المعارك أو الفرار من المنزل أو توديع أحد الأحياء.

تُصنف أعراض PTSD بشكل عام إلى 4 أنواع:

قد تشمل الذكريات المتطفلة ما يلي:

- ذكريات متكررة وغير مرغوب فيها ومؤلمة للحدث الصادم
- استعادة الحدث الصادم كما لو كان يحدث مرة أخرى (ذكريات الماضي)
- أحلام مزعجة أو كوابيس حول الحدث الصادم
- اضطراب عاطفي شديد أو ردود فعل جسدية على شيء يذكرك بالحدث الصادم

قد يشمل التجنب ما يلي:

- محاولة تجنب التفكير أو الحديث عن الحدث الصادم
- تجنب الأماكن أو الأنشطة أو الأشخاص الذين يذكرونك بالحدث الصادم

قد تشمل التغييرات السلبية في التفكير والمزاج ما يلي:

- أفكار سلبية عن نفسك أو الآخرين أو العالم
- اليأس من المستقبل
- مشاكل في الذاكرة، بما في ذلك عدم تذكر جوانب مهمة من الحدث الصادم
- صعوبة الحفاظ على العلاقات الوثيقة
- الشعور بالانفصال عن العائلة والأصدقاء

- عدم الاهتمام بالأنشطة التي استمتعت بها من قبل
- صعوبة الشعور بالمشاعر الإيجابية
- الشعور بفقدان الجسّ العاطفي
- قد تشمل التغيرات في ردود الفعل الجسدية والعاطفية (وتسمى أيضًا أعراض الإثارة) ما يلي:
- الشعور بالفزع أو الخوف بسهولة
- التوجس من الخطر طوال الوقت
- السلوكيات المدمرة للذات، مثل الإفراط في شرب الخمر أو القيادة بسرعة كبيرة
- صعوبات في النوم
- اضطراب في التركيز
- الانفعالية أو نوبات الغضب أو السلوك العدواني
- الشعور العارم بالذنب أو العار

بالنسبة للأطفال بعمر 6 سنوات أو أقل، قد تشمل العلامات والأعراض أيضًا ما يلي:

- إعادة عيش الحدث الصادم أو جوانب الحدث الصادم حتى أثناء اللعب
- أحلام مخيفة قد تتضمن أو لا تتضمن جوانب من الحدث الصادم
- ويمكن أن يؤدي الضغط النفسي الناجم عن PTSD أيضًا إلى مشاكل أخرى، مثل الاكتئاب أو تعاطي الكحول أو المخدرات.
- بالنسبة للعديد من الأشخاص، تبدأ أعراض PTSD في الانخفاض بمرور الوقت، ويقل تفكير الشخص في الحدث (الأحداث) المؤلمة. ومع ذلك، فإن اجتياز الصدمة والشفاء يمكن أن يستغرق وقتًا طويلًا. لذا من المهم للفرد أن يفعل ما في وسعه لرعاية نفسه أثناء المرور بالظروف الصعبة إذا كان ذلك ممكنًا. وفيما يلي بعض الأفكار حول كيفية القيام بذلك:
- البقاء على اتصال وتواصل مع الأحباء
- طلب وقبول المساعدة والمساهمات من الآخرين، بما في ذلك ما يتعلق بالموارد الضرورية والصحة والرفاهية
- تجنب المزيد من التعرض للأحداث المؤلمة، مثل تقييد الوصول إلى التقارير الإخبارية ووسائل التواصل الاجتماعي. (إن سماع أو رؤية صور لشيء مؤلم بشكل متكرر يمكن أن يكون مزعجًا ويؤدي إلى ظهور الأعراض)
- طلب المساعدة من مجموعات الدعم الشخصية أو عبر الإنترنت، أو المتخصصين والاستشاريين في الصحة العقلية
- مع أن العديد من العوامل التي تسبب الإصابة ب PTSD خارجة عن سيطرة الإنسان، إلا أن الحصول على العلاج الفعّال بعد ظهور أعراض PTSD مهمًا للغاية لتقليل الأعراض وتحسين أداء مهام الحياة اليومية. إذا استمرت الأعراض لأكثر من شهر و/أو ازدادت سوءًا، فيجب على الفرد استشارة أخصائي رعاية صحية طبية أو عقلية أو التواصل مع مجموعة دعم أو منظمة يمكنها إبعاله بخدمات الصحة العقلية.

للحصول على الدعم اللازم عند الحاجة إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية الهامة.



المصادر

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? ptsd.va.gov/understand/common/index.asp. آخر وصول بتاريخ 20 أبريل 2022.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder. آخر وصول بتاريخ 20 أبريل 2022.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. فبراير 2020. helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm. آخر وصول بتاريخ 20 أبريل 2022.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. emergency.cdc.gov/coping/index.asp. آخر وصول بتاريخ 20 أبريل 2022.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 أكتوبر 2019. apa.org/topics/traumatic-stress. آخر وصول بتاريخ 20 أبريل 2022.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 سبتمبر 2019. emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp. آخر وصول بتاريخ 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 توجه إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد تُطبق استثناءات وقيد التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. OHC 142969-022024 WF12836817