



الإجهاد الناتج عن الصدمة واضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة (PTSD)

بدأ المختصون بتناول موضوع الإجهاد الناتج عن الصدمة منذ عام ١٩٨٠ فقط، عندما تمّ تقديم الموضوع لأول مرة في مجتمع الطب النفسي. والإجهاد الناتج عن الصدمة جاء اعترافاً بالتأثير الذي قد ينتج من الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي داخل الأسر وخارجها، أو المعاناة التي يعانيها الناجون من الحروب أو الكوارث الطبيعية. والعامل المشترك في كل هذه الأمور هي أنّها تشكّل تهديداً على حياة الناس و / أو تهديداً على هويتهم. كما وجدوا أنّ مشاهدة شخص مقرب يتعرض للإجهاد الناتج عن الصدمة يمكن أن يكون له نفس الأثر على المشاهد. غالباً ما يتفاعل الناجون من هذه التجارب أو الشهود بخوف شديد وعجز أو رعب. وهم معرضون بشدة لخطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) على المدى الطويل.

ولكن بشكل عام ليس جميع الناجين أو الشهود على التجارب الصادمة يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. يعتمد ذلك على تجاربهم السابقة وجاهزيتهم الوراثية، والحالة المزاجية، والشخصية الحالية، والمعرفة، والمهارات، والنظرة الفلسفية للحياة، وغيرها من الأحداث الحياتية المترامنة (والتي يمكن أن تكون إما داعمة، أو قد تضيف مزيداً من الإجهاد إلى تجربة الإجهاد المؤلم).

من المهم جداً أن يطبّق الناس فنون المساعدة الذاتية السليمة (انظر إلى المقالات السابقة) في بيئة آمنة وأن يحظوا بكثير من التفهم والدعم الاجتماعي في الأسابيع الأربعة الأولى التي تتبع تجربة الإجهاد المؤلم.

عادة ما يتم تشخيص اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة (PTSD) بعد ٤ أسابيع على الأقل من وقوع الحدث المؤلم، ولكن يمكن أن تظهر آثار ذلك بعد سنوات. يؤثر اضطراب ما بعد الصدمة بشكل سلبي على وظائف الشخص المهنية والاجتماعية.

هناك أربع مجموعات أساسية من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة: الذكريات المتطفلة، والتجنب، والتغيرات السلبية في الأفكار والعواطف، وتغيرات الحالة الجسدية والعاطفية (فرط الإثارة). بعض هذه الأعراض تشبه الأعراض الأساسية للإكتئاب.

ملامح الذكريات المتطفلة هي:

- ذكريات متكررة غير مرغوب فيها للحدث الصادم
- استعادة الأحداث المؤلمة كما لو كانت تحدث مرة أخرى (استحضار الماضي)
- أحلام أو كوابيس مزعجة حول الحدث المؤلم
- اضطراب عاطفي شديد أو ردود فعل جسدية لشيء يذكر بالحدث الصادم

مميزات التجنب هي:

- محاولة تجنب التفكير في الحدث الصادم أو التحدث عنه
- تجنب الأماكن أو الأنشطة أو الأشخاص الذين يذكرونك بالحدث الصادم

ملامح التغيرات السلبية في الأفكار والعواطف هي:

- أفكار سلبية عن نفسك أو الآخرين أو العالم
- الشعور باليأس بشأن المستقبل
- مشاكل الذاكرة، بما في ذلك عدم تذكر جوانب مهمة للحدث الصادم
- صعوبة الحفاظ على علاقات وثيقة
- الشعور بالانفصال عن العائلة والأصدقاء

• عدم الاهتمام بالأنشطة التي استمتعت بها سابقاً

• صعوبة الشعور بالمشاعر الإيجابية

• الشعور بالخدر العاطفي وعدم المبالاة

• الشعور بالذنب أو العار

تتضمن ميزات التغيرات في الحالة الجسدية والعاطفية ما يلي:

• الشعور بالذعر أو الخوف بسهولة، وأن تكون متيقظاً لدرجة مبالغ بها

• الاحتراس الدائم من الخطر

• السلوك المدمر للذات مثل الإفراط في الشرب أو القيادة بسرعة عالية

• اضطرابات في النوم

• صعوبة في التركيز

• التهيج أو الغضب أو السلوك العدواني

إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من شهر واحد وأضعفت مهاراتك الشخصية والمهنية والاجتماعية يجب

استشارة طبيب.