

معلومات عن اضطراب كرب ما بعد الصدمة

PTSD

الأعراض والعلاج ونصيحة للمرضى
وللأقارب

المحتوى:

- ٣ ما المقصود باضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD)؟
- ٤ ما أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة؟
- ٤ استرجاع الذكريات
- ٥ التجنُّب
- ٥ زيادة اليقظة والحساسية النفسية المفرطة
- ٦ هل يمكن معالجة اضطراب كرب ما بعد الصدمة؟
- ٦ كيف نعالج اضطراب كرب ما بعد الصدمة في مركز خدمات الصحة النفسية بمنطقة العاصمة الدنماركية؟
- ٨ نصيحة للأقارب
- ٨ الاستماع وطرح الأسئلة
- ٩ هل لديك المزيد من الأسئلة؟
- ١٠ مرضانا أولويتنا القصوى

ما المقصود باضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD)؟

يشير مصطلح PTSD اختصارًا إلى Post Traumatic Stress Disorder (اضطراب كرب ما بعد الصدمة).

وهو اضطراب نفسي يمكن أن يتطور في حالة تعرضك أو مشاهدتك لموقف شديد العنف أو يهدد الحياة، والذي قد تشعر فيه بالخوف الشديد أو الرعب أو العجز.

ومن بين الأمثلة على ذلك الكوارث الطبيعية، والاعتداء الجنسي في أثناء الطفولة، والعنف، والحوادث، والتعذيب والحرب.

وقد يكون البعض في خطر حقيقي مميت، في حين يكون لدى البعض الآخر شعورًا بأنهم في خطر مميت. ولكن المهم هو كيفية تفاعل المخ وإدراكه للخطر.

كيف تعرف أنك تعاني من اضطراب كرب ما بعد الصدمة؟

بعد المرور بتجربة عنيفة، من الطبيعي تمامًا أن تتفاعل معها من الناحية العاطفية والجسدية وكذلك أن تتأثر بالتجربة لفترة. وهذا لا يعني المعاناة من اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

ويتم تشخيص اضطراب كرب ما بعد الصدمة عندما تستمر الأعراض لمدة شهر واحد على أقل تقدير.

ما أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة؟

هناك ثلاث مجموعات أساسية للأعراض التي يتسم بها اضطراب كرب ما بعد الصدمة:

- استرجاع الذكريات
- التجنّب
- زيادة اليقظة.

استرجاع الذكريات

يتسم اضطراب كرب ما بعد الصدمة بحالات استرجاع الذكريات المؤلمة للصدمة، على شكل ذكريات متكررة ولاإرادية للصدمة. ويمكن أن تحدث حالات استرجاع الذكريات هذه بطرقٍ مختلفة:

الذكريات الاقتحامية

يجد العديد من الأشخاص المصابين باضطراب كرب ما بعد الصدمة أن الأفكار المتعلقة بالتجربة العنيفة تستمر في الظهور بشكلٍ لاإرادي. ولا يسعهم إلا التفكير فيما حدث، ويشعر الكثيرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في أفكارهم، التي تدور باستمرار حول التجربة العنيفة.

استرجاع الذكريات

عادةً ما يكون استرجاع الذكريات على هيئة صور متفرقة أو فيلم صغير لما حدث حيث يسود شعور بالعودة إلى الموقف من جديد. فعلى سبيل المثال، تشعر بنفس الروائح أو الأصوات، أو الأذواق أو المشاهد كما لو كانت تعيش في الصدمة. وعلى نفس المنوال، يمكن أن تؤدي الانطباعات الحسية التي تذكرنا بالصدمة إلى استرجاع ذكريات الماضي أو الشعور بالانزعاج الشديد.

الكوابيس

يعاني العديد من الأشخاص المصابين باضطراب كرب ما بعد الصدمة من كوابيس التجربة المؤلمة، والتي تتداخل مع النوم في شكل حالات فزع وبالتالي قد يشعر الشخص المصاب بالخوف من الاستغراق في النوم.

ويتعرض العديد من الأشخاص كذلك لأعراض القلق التي تحدث عند تذكر التجربة.

أعراض القلق المعتادة كالآتي:

- رعشة اليدين أو الجسم
- تشنج العضلات
- التعرق
- الخفقان
- ألم في الصدر
- الدّوار
- ضيق التنفس

التجنّب

عندما تعاني من اضطراب كرب ما بعد الصدمة، غالبًا ما تحاول تفادي الأمور التي قد تذكرك بالتجربة العنيفة. هناك نوعان للتجنّب:

التجنّب النفسي والعاطفي

تحاول إبعاد أفكارك ومشاعرك عن الصدمة وتجنّب الحديث عما حدث. ويمكنك إتقان تجنّب مشاعرك لدرجة شعورك بالشلل العاطفي، بسبب عدم شعورك بمشاعر سلبية أو إيجابية.

التجنّب السلوكي والتجنّب في الحياة اليومية

يمكن تجنّب الأشخاص والأماكن والمواقف والأشياء التي تذكرك بالصدمة. ونتيجةً لذلك، ستصبح حياتك أكثر تقييدًا، من الناحيتين الاجتماعية والمهنية. وربما تميل أيضًا إلى الانشغال طوال الوقت في العمل، على سبيل المثال، ولكن بمرور الوقت سيكون من الصعب الحفاظ على ذلك.

زيادة اليقظة والحساسية النفسية المفرطة

بعد الإصابة باضطراب كرب ما بعد الصدمة، يكون الجسم في حالة يقظة. وربما يتولد لديك شعور الحذر باستمرار، وقد تميل إلى الفزع بسهولة من الأصوات العالية أو الحركات المفاجئة.

ونتيجةً لذلك، يفحص الكثيرون البيئات المحيطة بهم ويحتاجون إلى مستوى مرتفع من التحكم. ويعاني العديد من الأشخاص من مشاكل في النوم، وسرعة الانفعال ونوبات الغضب وكذلك تُعد مشاكل التركيز والذاكرة من المشاكل المتكررة.

وبالإضافة إلى القلق، يعاني العديد من الأشخاص المصابين باضطراب كرب ما بعد الصدمة من أعراض الاكتئاب، ويصاب البعض بالإدمان في محاولة لتجنّب الأفكار والمشاعر المرتبطة بالصدمة والقدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية. ويعاني الكثير من الأشخاص أيضًا من مشاعر مزعجة، مثل الخزي والشعور بالذنب. كما تشيع الأفكار الانتحارية.

هل يمكن معالجة اضطراب كرب ما بعد الصدمة؟

عندما تكون في أسوأ حالاتك، قد تجد أن مسألة التحسن تبدو مستحيلة. لكن من الممكن معالجة اضطراب كرب ما بعد الصدمة بحيث تشغل الذكريات المؤلمة مساحة أقل في حياتك اليومية، وتكون قادرًا على القيام بالعديد من الأشياء التي كنت تستطيع القيام بها قبل التعرض للحدث الصادم.

كيف نعالج اضطراب كرب ما بعد الصدمة في مركز خدمات الصحة النفسية بمنطقة العاصمة الدنماركية؟

يُعد اضطراب كرب ما بعد الصدمة اضطرابًا يمكن معالجته، ومن الممكن إما التعافي منه تمامًا وإما إيجاد طريقة للتعيش مع الاضطراب بحيث لا يتحكم في حياتك.

وعندما تكون في دورة علاج اضطراب كرب ما بعد الصدمة، غالبًا ما سيُقدم إليك ما يلي:

- التثقيف النفسي (دروس في الاضطراب)
- العلاج النفسي الذي يركز على الصدمات
- العلاج الطبي

دروس في اضطراب كرب ما بعد الصدمة (التثقيف النفسي)

يسهل التعايش مع اضطراب كرب ما بعد الصدمة ومعالجته في حال كان لديك فهم جيد للأعراض وللاضطراب. ولهذا السبب تمثل الدروس في اضطراب كرب ما بعد الصدمة جزءًا مهمًا من العلاج. ويُطلق على الإلمام بمرض الفرد "التثقيف النفسي" في المصطلحات الفنية.

إذا كنت تعرف الأعراض وكيفية تفاعلك عادةً في المواقف المختلفة، يكون من السهل التعامل مع ردود الفعل بطريقة جيدة، إما بنفسك وإما من خلال أقاربك وغيرهم من الأشخاص الداعمين.

العلاج النفسي الذي يركز على الصدمات

العلاج النفسي الذي يركز على الصدمات هو أكثر أشكال علاج اضطراب كرب ما بعد الصدمة فعالية. ويتكون العلاج من محادثات مع معالج نفسي مُدرَّب، طبيب أو طبيب نفسي في الغالب، حيث تتحدث عما تعرضت له.

وقد يكون من الصعب بالنسبة للكثيرين التحدث نظرًا لأن أحد أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة هو تجنب الذكريات والمشاعر المتعلقة بالتجربة العنيفة. لكن عندما تصيغ تجاربك في كلمات خطوة بخطوة، ستبدأ رويدًا رويدًا في إدراك أنك لم تعد في خطر وأن التجربة باتت من الماضي.

وستبدأ، تدريجيًا، كذلك في استعادة حياتك من خلال التخلص من عادة تجنب المواقف التي تذكرك بالصدمة، بشكل مباشر أو غير مباشر، ولكن بطريقة غير ضارة تمامًا. وسيقل ذلك من حدة القلق لديك.

العلاج الطبي

قد يكون من الضروري معالجة بعض أعراض القلق باستخدام الأدوية، لفترة زمنية محددة. وتقلل الأدوية المضادة للقلق من الشعور بالقلق أو الهم. ويمكن للأدوية تهدئة الأعراض الجسدية والنفسية كما تترك تأثيرًا مهدئًا في العموم.

كيف أحصل على علاج لاضطراب كرب ما بعد الصدمة؟

إذا ساورتك الشكوك بأنك تعاني من اضطراب كرب ما بعد الصدمة، فتواصل مع الطبيب العام الخاص بك.

ومن ثم سيقدر الطبيب ما إذا كان ينبغي إحالتك إما إلى مركز خدمات الصحة النفسية في منطقة العاصمة الدنماركية وإما إلى طبيب نفسي موجود في مكان آخر.

ويمكنك دائمًا الذهاب إلى قسم الطوارئ النفسية إذا كنت تحتاج إلى مساعدة عاجلة. يمكن التوصل إلى أقرب قسم للطوارئ النفسية على www.psykiatri-regionh.dk/akut

نصيحة للأقارب

يمكن أن يكون الارتباط بقرابة مع شخص يعاني من اضطراب كرب ما بعد الصدمة مسألة صعبة. ويصف الكثيرون ذلك بأنهم غير متأكدين مما يجب عليهم القيام به للمساعدة. لذلك، أفضل شيء يمكنك القيام به بصفتك أحد الأقرباء هو دعم الشخص في الحصول على مساعدة مهنية.

وقد يكون من الصعب التمييز بين «مجرد» اهتزاز الشخص القريب منك بعد حادث صعب والعلامات الفعلية لاضطراب كرب ما بعد الصدمة. ويمكن أن يساعد شخص مهني من ذوي الخبرة في تحديد ذلك.

الاستماع وطرح الأسئلة

يمكنك تقديم أفضل دعم من خلال الاستماع والتواجد بالقدر المطلوب. ومن المستحسن أن تطرح الأسئلة بدلاً من تقديم النصائح. وفي أثناء نوبات القلق، يكون أهم شيء هو تهدئة الشخص حتى يهدأ الوضع كذلك.

وبصفتك أحد الأقارب، قد تميل إلى تولي العديد من الأعمال اليومية للشخص، مثل التسوق والقيادة. وقد يكون ذلك ضروريًا في بعض الأحيان، لكن كنقطة بداية، من الأفضل دعم الشخص في القيام بهذه الأعمال بنفسه أو القيام بها معه.

وقد يحتاج الأقارب أيضًا إلى الحديث إلى صديق مهني مقرب أو شخص آخر في موقف مماثل. ومن الجيد الحفاظ على ممارسة الأنشطة الهادفة والتي تبعث فيك النشاط.

تقديم الدعم للأقارب

يُقدم مركز خدمات الصحة النفسية في منطقة العاصمة الدنماركية عروض دعم مختلفة للأقارب.

يمكنك العثور على دورات تدريبية للأقارب في Recovery School من خلال الرابط:

www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/skolen-for-recovery/kurser

يمكنك العثور على المزيد من خلال الرابط:

www.psykiatri-regionh.dk

هل لديك المزيد من الأسئلة؟

نُجيب في PsykInfo عن الأسئلة المتعلقة بالأمراض النفسية والأعراض والعلاج. ويقدم طاقم التمريض لدينا استشارات عبر الهاتف أو استشارات شخصية مجهولة الهوية للأشخاص الذين يعانون من موقف صعب وغير معروف، وكذلك للأقارب. نساعد في تكوين نظرة عامة في نظام علاج معقد في الغالب، ونعرف العروض ذات الصلة.

ولا تقدم PsykInfo علاجات أو دورات علاجية، ولكن جميع من يتواصل معنا يحصل على المعلومات المطلوبة لاتخاذ الخطوات التالية.



إن Psykinfo مركز معلومات تحت رعاية مركز خدمات الصحة النفسية في منطقة العاصمة الدنماركية.

تفضل بزيارتنا في Rosengården ١٤, ١١٧٤ Copenhagen K. نتواجد بجانب محطة Nørreport مباشرةً.

وبدلاً من ذلك، يمكنك الاتصال بنا على ٠٠ ١٣ ٦٤ ٣٨ ٤٥+. الانتقال إلى www.psykinfo-regionh.dk

PsykInfo
Viden
der får
dig
videre

مرضانا أولويتنا القصوى

يتألف العلاج في مركز خدمات الصحة النفسية في منطقة العاصمة الدنماركية من مزيج من عدة أشكال من العلاج ويعتمد دائماً على الاحتياجات الفردية والأكثر إلحاحاً لكل مريض. ونتيجةً لذلك، لا توجد دورات علاجية متشابهة تماماً.

يتمتع طاقم عامل مركز خدمات الصحة النفسية بنظرة ثاقبة مهنية حول كيفية الإصابة بالأمراض النفسية وعلاجها. ونود من جانبنا الاستماع إلى كيفية معاناتك من مرضك وما هو هدفك من العلاج. ويمثل كلا الجانبين نقطة بداية لنا عندما نخطط عملية العلاج معاً.

ويكمن الهدف من العلاج إما في شفائك وإما في مساعدتك على الشعور بتحسن ملحوظ. ويتفاوت توقيت ومدى تعافي الأشخاص المصابين بمرض نفسي. ولكن مع العلاج المناسب، يمكن للجميع التحسن وتكوين أو استئناف الحياة اليومية.

مركز خدمات الصحة النفسية بمنطقة العاصمة الدنماركية

يتعرض العديد من الأشخاص للمرض النفسي خلال حياتهم. وفي مركز خدمات الصحة النفسية بمنطقة العاصمة الدنماركية، نتعامل مع ما يقرب من ٥٠ ألف طفل وشخص بالغ بخصوص الأمراض النفسية المختلفة كل عام.

ويجري العلاج في كلٍّ من العيادات الخارجية، من خلال فرق التوعية، وعند الدخول إلى المركز، إذا لزم الأمر.



Psykiatri

