

معرفة الصدمة



ما هي الصدمة

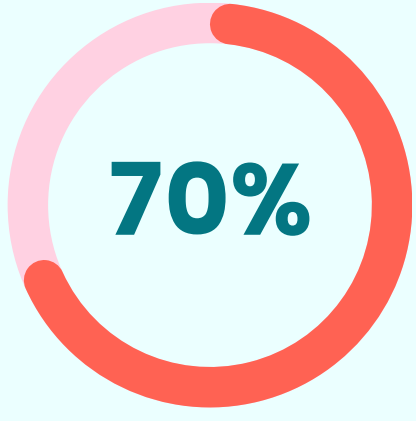
النمو والمرونة بعد
الصدمة

الصدمة والعقل

الصدمة والجسم

اضطراب ما بعد الصدمة

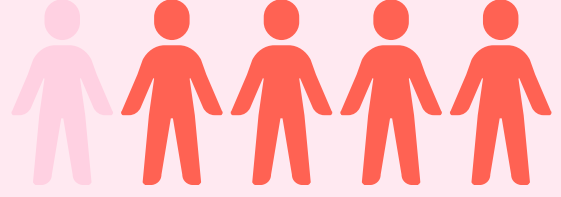
كل ما يتعلق بالصدمة



70% من الأفراد سيتعرضون
لحدث صادم واحد على
الأقل في حياتهم

الصدمة هي الاستجابة
العاطفية الدائمة التي
يمكن أن تنجم عن
العيش في حدث مؤلم

وهذا يعني أن 80%
ممن تعرضوا لصدمة
نفسية لا يصابون
باضطراب ما بعد
الصدمة



20% من البالغين الذين تعرضوا
للصدمة سوف يصابون
باضطراب ما بعد الصدمة
(PTSD)

يؤثر اضطراب ما بعد الصدمة أيضًا
على
الأطفال والمراهقين



تشمل الأحداث المؤلمة
مشاهدة أو تجربة أحداث قد
تهدد الحياة

- الاعتداءات الشخصية العنيفة
- الكوارث الطبيعية
- الكوارث التي يسببها الإنسان
- حوادث
- قتال
- أشكال أخرى من العنف
- مرض طبي خطير

الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة لديهما
علاقة بين الجرعة والاستجابة



وهذا يعني أنه كلما زاد عدد الصدمات التي
يتعرض لها الشخص، زاد احتمال إصابته
باضطراب ما بعد الصدمة.

كل ما يتعلق بالنمو والمرونة بعد الصدمة



يشهد نمو ما بعد الصدمة نموًا شخصيًا إيجابيًا عندما كان الارتداد صعبًا

المرونة هي القدرة على الارتداد بعد الشدائد

الاتصال
الاجتماعي

التنظيم العاطفي

ما الذي يجعلنا صامدين؟

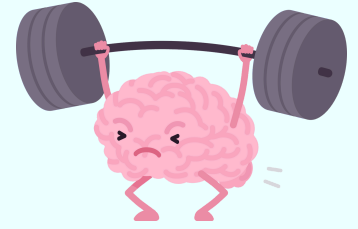
حل المشاكل

موضع التحكم
الداخلي

التراحم الذاتي

1. اعترف بالحدث المؤلم
2. تعرف على أعراض الصدمة
3. تعلم إدارة المشاعر السلبية
4. تجنب عقلية الضحية
5. فكر في الموارد الشخصية
6. فكر في رد فعلك تجاه فقدان السيطرة
7. ركز على ما يمكنك التحكم فيه
8. ادمج التجربة المؤلمة في قصة حياتك
9. كن استباقيًا
10. ممارسة التعاطف مع نفسك والآخرين
11. اطلب المساعدة من الآخرين
12. مساعدة الآخرين

كيفية تعزيز النمو بعد الصدمة؟



تمارين اليقظة الذهنية
التأمل أو الصلاة
يوميًا
تمرين يومي
أنشطة العقل والجسم
أنشطة إبداعية
قضاء الوقت في الطبيعة
التحدث عن مشاعرك
نوم صحي
أعمال الخدمة

أنشطة مفيدة

الصدمة والعقل

تغير الصدمة طريقة تفكيرنا وشعورنا تجاه أشياء كثيرة



تجعلنا نرى أنفسنا والعالم في ضوء سلبي للغاية

"العالم غير آمن"

"لا يمكن الوثوق
بأحد"

"أنا شخص سيء"

"هذا كله خطأي"

"أنا عاجز"

"الأمر لا يمكن أن
تتحسن"

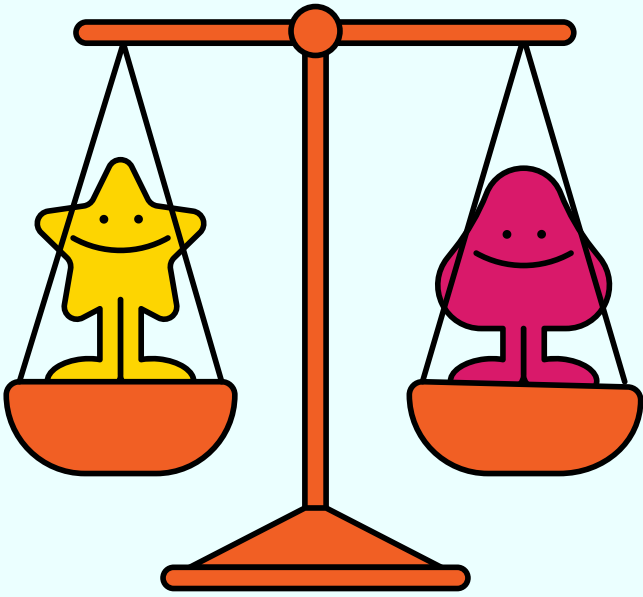
"أشعر بالخجل"

"الأمر كله خطأهم"



الإستراتيجية المفيدة هي تحدي هذه الأفكار

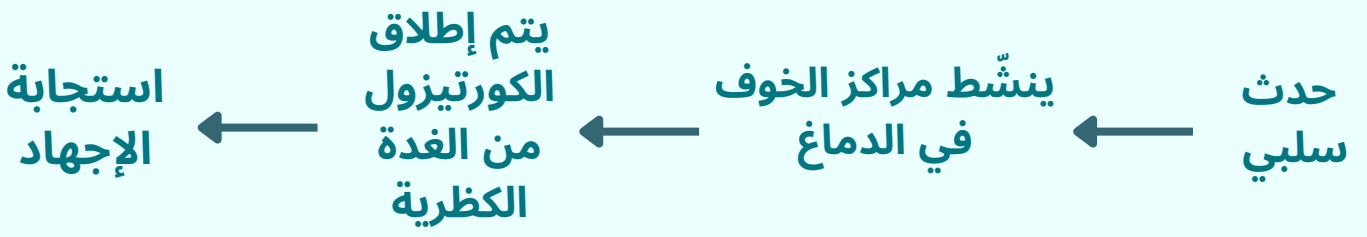
بسأل:



- هل هم على صواب؟
- هل هم مفيدون؟
- ما هي الأدلة التي تدعم صحتها؟
- ما هي الأدلة التي تتعارض؟
- هل يمكن إعادة صياغتها لتكون أكثر دقة؟

فكر في التصرف بدلاً من رد الفعل.

الصدمة والجسم



آثار الإجهاد المزمن وارتفاع مستويات الكورتيزول

الصداع
ألم مزمن
شد عضلي
تعب
أرق
اضطراب المعدة
انخفاض المناعة
ضغط دم مرتفع
ارتفاع نسبة السكر في الدم
مشاكل في الذاكرة



10 أشياء يمكنك القيام بها حيال ذلك

1. تقبل أن شيئاً سيئاً قد حدث
2. حاول أن تجد معنى إيجابياً فيه
3. أخط نفسك بالدعم الاجتماعي الصحي
4. الاعتراف بالصدمة وعملية الشفاء
5. كن لطيفاً مع نفسك وأنت تشفى
6. استخدم المشاعر الإيجابية والضحك لمساعدتك على الشفاء
7. ساعد الآخرين في رحلة الشفاء الخاصة بهم
8. تعرف أنك لست وحدك
9. استخدم الفوائد الصحية للتمرين لصالحك
10. اطلب الرعاية الطبية عند الحاجة

تذكر أن كل شخص يتعامل مع الصدمة بشكل مختلف.

كل ما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة



اضطراب ما بعد الصدمة يبقى أجسادنا وعقولنا عالقة في استجابة الخوف، المعروفة باسم "القتال والفرار".

وهذا يؤدي إلى شعور دائم بالخوف، وعدم الأمان، وزيادة القلق، والعجز.

الأعراض الشائعة لاضطراب ما بعد الصدمة

- قلة النوم
- حدة المزاج و الغضب
- مزاج سيء
- صعوبة الشعور بالفرح
- الشعور بالذنب أو لوم النفس
- الشعور بالانفصال عن الآخرين
- ذكريات الماضي الصادمة و نوبات الذعر
- الكوابيس
- سرعة الانفعال والفرع
- صعوبة في التركيز

الأمراض المصاحبة الشائعة لاضطراب ما بعد الصدمة

الاكتئاب الشديد 48%

اضطرابات القلق 64%

تعاطي المخدرات 46%

70%

70% يصلون إلى الشفاء مع العلاج المناسب

تشمل خيارات العلاج ما يلي:

- العلاج النفسي
- معالجة حركة العين وإزالة التحسس (EMDR)
- الأدوية

اضطراب ما بعد الصدمة هو تشخيص سريري يتطلب تقييماً شاملاً من قبل طبيب نفسي أو معالج نفسي