

اضطراب ما بعد الصدمة

- تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

الفهرس

- اضطراب ما بعد الصدمة
- أسباب اضطراب ما بعد الصدمة
- أعراض اضطراب ما بعد الصدمة
- ماذا أفعل بعد حدث صادم؟
- كيف أساعد شخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة؟
- كيف أساعد الطفل بعد حدث صادم؟
- تمرين التنفس



اضطراب ما بعد الصدمة

Post-traumatic Stress Disorder

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) اضطراب
هو نفسي قد يحدث للأشخاص الذين عانوا
أو شهدوا حدثًا مؤلمًا مثل كارثة طبيعية
أو حادث خطير أو حرب أو اعتداء جنسي أو
اغتصاب أو الذين تعرضوا للتهديد بالقتل أو
العنف الجنسي أو لإصابات جسدية ناجمة
عن حادث ما.



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

أسباب اضطراب ما بعد الصدمة

قد يصاب الشخص باضطراب ما بعد الصدمة بعد تعرضه هو أو شخص يعرفه كصديق أو أحد أفراد العائلة أو شخص من محيطه لحدث مؤلم أو مخيف كالأحداث التالية:



تعرضه أو تعرض
المقربين منه
لإصابات جسدية خطيرة



التعرض لظروف
الحرب والنزاعات



الاعتداءات الجنسية
والاغتصاب



التعرض أو شهود
أحداث عنف



شهود كوارث طبيعية
الزلازل والفيضانات

“

المعاناة والألم النفسي بعد الصدمة هو جزء طبيعي من عملية
التعافي. إلا أنه وبالنسبة للبعض قد يتحول الألم إلى اضطراب ما
بعد الصدمة PTSD

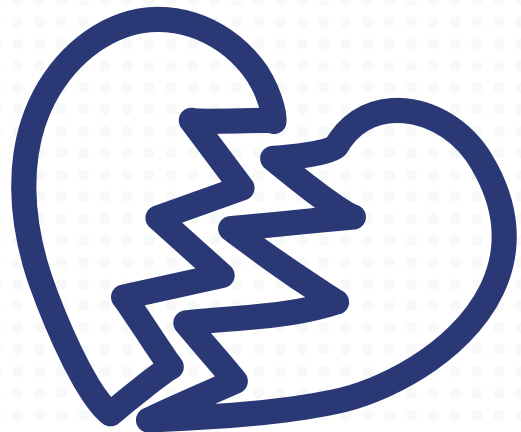
أعراض اضطراب ما بعد الصدمة

هذه الأعراض التي تميز اضطراب ما بعد الصدمة،
وتختلف في شدتها من شخص لآخر

1	استرجاع الذكريات المؤلمة	ذكريات متكررة لا إرادية يشعر أثناءها الشخص كأنه يعيش الحدث لأول مرة
2	التجنب	تجنب الأحداث والأماكن والأشخاص الذين لديهم علاقة بالحدث
3	تقلبات في المزاج	شعور باليأس وفقدان الثقة في النفس وفي الآخرين
4	تغير في ردود الأفعال الجسدية والانفعالية	تشمل صعوبات في النوم والتركيز وصعوبات والشعور بالخوف والذنب

أعراض أخرى

- الصداع
- تغيرات في الشهية والوزن
- تسارع ضربات القلب
- رجفان وتعرق



ماذا أفعل بعد حدث صادم؟

كيف أساعد نفسي؟



مارس الرياضة
وأنشطة تشعر بأنك
مستمتع بها واحصل
على قسط من الراحة



تحدث عن مشاعرك
لشخص تثق به، فقط
عندما تشعر بأنك قادر
على التحدث



ابتعد عن متابعة
أو قراءة تغطيات
إعلامية متعلقة
بالحدث.



حاول الرجوع إلى
روتينك اليومي
بشكل تدريجي



اطلب المساعدة
من مختص

كيف أساعد شخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة؟

لا تجبره على التحدث وطمأنه
بأنك ستكون موجود بجانبه
عندما يحتاجك

تجنب التخمين ووضع الافتراضات
لا تستعمل معه جمل مثل
" أنا أعرف ما تشعر به"

تجنب تقديم النصائح والتوجيه

ساعدته في الحصول على
المساعدة من الجهات المختصة

كيف أساعد الطفل بعد حدث صادم؟

طمأن الطفل بأنه لم يكن
مسؤول عن الحدث المؤلم

امنح الطفل خيار التعبير عن
نفسه من خلال الرسم

استأنف مع الطفل
أنشطته الروتينية تدريجيًا

حاول إشراك الطفل
في أنشطة يحبها



- تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

تمارين تنفس لمساعدتك على الاسترخاء والتركيز على اللحظة.

عند الشعور بالتوتر وتذكر الحدث المؤلم حاول ممارسة
تمارين التنفس والتركيز على اللحظة الحالية

قم بالجلوس أو الاستلقاء

في مكان ترتاح به

قم بأخذ نفس من أنفك

وقم بالعد إلى ٤

احبس نفسك

وقم بالعد إلى ٢

أخرج الهواء من أنفك

وقم بالعد إلى ٦

قم بتكرار التمرين

بشكل يومي