

## الفصل الأول

### تفهّم معنى الصّدمة والإجهاد

يرد معنى كلمة صدمة في معجم أوكسفورد الإنجليزي Oxford English Dictionary، طبعة سنة 1995، بأنها هزّة عاطفية ناتجة عن حادثة مؤلمة، تؤدي أحياناً إلى اضطراب عصبي. وأصبحت كلمة صدمة ومشتقاتها كلمات متداولة في حديثنا اليومي. ومدلول هذه الكلمة للشخص العادي يعني أنّها حادثة مأساوية مؤثّرة فيه، ومسبّبة للإحباط.

أما بالنسبة إلى من له علاقة بمجالات الخدمات الاجتماعية، فإن مصطلح صدمة ينطبق على نوع معيّن وخاص من الحالات. فمختصو الصّحة سيبحثون عن أعراض ومؤشرات ترتبط بحالات كانت قد تعرّضت لصدّات. وقد جُمعت مقاييس اضطراب إجهاد ما بعد الصّدمة، في المرجع الإحصائي لتشخيص الاضطرابات العقليّة، عن جمعية الأطباء النفسيين الأمريكيّة Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders of the American Psychiatric

## التكيف مع صدمات الحياة

Association (DSM IV) هو اختصار للطبعة الرابعة من هذا المرجع)، وهو مرجع يعتمد الأطباء حول العالم. والاستشاريون والأطباء والمعالجون النفسيون، يستعملون المقاييس ذاتها، لتحديد نوع المشكلات النفسية التي يتعرّض لها مرضاهم.

يرتبط اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة بعدة مؤشرات، وأعراض جسدية وعاطفية ونفسية وسلوكية، يعاني منها الفرد من جراء الصدمة. ففي حال شمول الحادثة عوامل تهدد سلامة الشخص نفسه أو من يحب، أو في حال كونها ساحقة بالغة القسوة (كشعور الإنسان بخوف شديد أو يأس غامر)، حينئذ يضع الاستشاري، بعين الاعتبار، احتمال إصابة الشخص باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD).

وتجدر الإشارة إلى أن هناك وقائع كثيرة لا تتماشى مع المقاييس الموضحة في الـ DSM IV لتشخيص حالات اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة، رغم كونها تترك أثراً مدمراً على المصاب. تقول الباحثة والطبيبة الأمريكية، الدكتورة راشل يهودا Dr. Rachel Yehuda، في المؤتمر الذي عُقد في بريطانيا لمختصي العناية بالصحة فيما يتعلق بالـ PTSD: «لا يتبع التكوين البيولوجي لجسم الإنسان ما تنص عليه الكتب المتخصصة، بل إنه، ببساطة، يتفاعل مع الموقف». أما المصابون بنوبة حزن شديدة فإنهم قد يعانون من الأعراض والمؤشرات المصاحبة للـ PTSD نفسها، ولكن لا يمكن أن تعدّ حالتهم صدمة تبعاً لمقاييس التشخيص المتبعة.

## تفهم معنى الصدمة والإجهاد

وتحدّد لجنة من خيار الأطباء والخبراء النفسيين مقاييس اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة، وهم يقومون بمراجعة هذه المقاييس مرّة كل خمس سنوات تقريباً، واضعين بعين الاعتبار التطورات في مجال الـ PTSD. ولم يتم إدراج حالة الـ PTSD حالة نفسية في الـ DSM IV إلاّ في سنة 1980.

ويواجه الشخص العادي يوماً العديد من المشكلات الصعبة، وأحياناً يكون للمشكلات العادية الأثر البالغ عليه. فتعرّض المرأة للضرب أو الاعتداء الجنسي، أو فقدانها عزيزاً ما، أو موت طفلها أو طلاقها، قد يؤلمها، ويسبّب لها الاضطراب، وكأنّها تأثرت بكارثة عامة. وكم من شخص أُصيب بفقدان ثلاثة أو أربعة ممن حوله، ثمّ فقدان آخر لمنزله أو عمله! وكما قيل: «تأتي المصائب مجتمعة».

هدف هذا الكتاب هو رؤية مفهوم الصدمة من منظور واسع. ويفضل خبرات الأطباء النفسيين المتمرسين، أصبح من السهل دراسة سلسلة من الأعباء اليومية، إضافة إلى الإمعان في المفهوم السائد لاضطراب إجهاد ما بعد الصدمة.

لقد عزّف المدير التنفيذي للصحة والسلامة الإجهاد بأنه «ردة فعل لما يواجهه الناس من ضغوط زائدة، ومتطلبات متنوّعة تُلقى على كاهلهم». الإجهاد هو نتيجة علاقة معقّدة بين المتطلبات التي يحتاجها

## التكيف مع صدمات الحياة

الفرد، وبين قدرته الشخصية لسد هذه المتطلبات، وهذا ما يُسمى أحياناً بـ «الحبل المشدود». فإذا تخيلت أنك تمشي على حبل مشدود مستعيناً بعضماً للتوازن، فعلى أحد جانبي هذه العصا تكمن متطلباتك الداخلية (توقعاتك، قيمك، إلخ)، ومتطلباتك الخارجية (التغيرات في المنزل والعمل)، وكلها فُرضت عليك، سواء من نفسك أو من الآخرين. وعلى طرف العصا الآخر، يكمن تكيفك مع إمكاناتك الشخصية التي تتكوّن من عدّة عوامل مثل: الصحة البدنيّة والقوّة العاطفيّة والاستقرار المادي والدعم العائلي والاجتماعي. فبيت القصيد يكمن بالحفاظ على التوازن كي لا تتعدّى متطلباتك من طرف، إمكاناتك للتعامل معها من طرف آخر، فإذا تعدّت متطلباتنا حدود إمكاناتنا الشخصية، فمن الممكن عندئذ ألا نستطيع التكيف معها، وتكون بذلك بداية ما هو معروف بالإجهاد.

يُعدّ الضغط عاملاً إيجابياً ومُحفزاً للفرد؛ فبعضهم يحب أن يمارس حياته العادية والعملية تحت ضغوط من المواعيد والنشاطات. وما يميّز الضغط عن الإجهاد، هو أننا نشعر بالضغط عندما تتوفر لدينا الإمكانيات الشخصية لتلبية متطلباتنا التي هي من صنع أيدينا. ولكن قد يتحوّل الضغط إلى إجهاد عندما يكون شديداً، أو مستمراً لفترة طويلة أو غير كافٍ أو مفاجئاً، فيخرج عن دائرة السيطرة.

الإجهاد هو مسألة شخصيّة، حالة ما، قد تكون مصدر ضغط لأحدهم، وغير ذات تأثير على آخر. وقد تشكل الحادثة ذاتها لنا

## تفهم معنى الصدمة والإجهاد

ضغطاً، ولكننا قد نتجاوزها في زمنٍ ما بسبب تحسّن طرأ على إمكاناتنا، مما يساعدنا على التعامل مع تلك الحالة.

### أسباب الإجهاد

للإجهاد أسباب متعددة. فالعمل قد يكون مصدراً أساسياً للإجهاد، حيث يواجه الكثير ضغوطاً زمنية، وتراكمًا في الأعباء وعلاقات سيئة بين الزملاء أو المديرين، مما يؤدي إلى التفرقة والعنصرية، وبالتالي إلى فقدان أصول التفاهم والتواصل في المؤسسة ذاتها. وقد يكونون معرّضين لتغيّرات سريعة ومستمرة، أو غير مدربين التدريب اللازم لمهام عملهم، أو لديهم شعور بعدم الاستقرار أو انعدام الرؤية الواضحة للتطور المهني. كما يمكن ملاحظة الإجهاد في حياتنا الخاصّة من خلال المشكلات العائلية، أو التغيّرات والمصائب المعيشية، أو التغيّرات في حياتنا الاجتماعية، كذلك التباعد بين متطلّبات كل من العمل والمنزل.

ثمة خصائص متعددة تظهر على الذين تعرضوا للإجهاد، وهم ينقسمون إلى أربع فئات: فئة سلوكيّة (ما يفعله الناس)، فئة جسدية (ما يُصيب أجسادنا)، فئة عاطفيّة (كيفية شعورنا)، وأسلوب الفرد الفكري. وإليكم بعض المؤشرات والأعراض المعروفة.

## التكيف مع صدمات الحياة

### خصائص الإجهاد

عاطفية	جسدية
التأرجح العاطفي	ضيق في الصدر
الشعور بالإثارة والقلق	ألم في الصدر و/أو خفقان القلب
الشعور بالتوتر	عسر الهضم
الشعور بالغضب	التهته
الشعور بالذنب	الغثيان
الشعور بالخجل	الشد العضلي
الإحباط	آلام وأوجاع
السخرية من الآخرين	الصداع
انعدام ضبط النفس (زيادة في التوتر والقلق)	طفحات جلدية
انعدام الثقة واحترام الذات	تكرار الأمراض والحساسية
ضعف في التركيز	إمساك أو إسهال
الشعور باليأس	زيادة الوزن أو نقصه
	عدم انتظام الدورة الشهرية لدى النساء
	الإغماء
	التعب
طريقة التفكير	السلوك
«أنا مُخْفِقٌ»	تدهور في الأداء
«يجب أن أتكيف»	أكثر عرضة للحوادث
«لِمَ يتحامل الكلّ عليّ»	زيادة في التدخين وشرب الكحول
«لا أحد يفهمني»	زيادة أو انعدام الشهية
«لا أدري ماذا أفعل»	التغير في نظام النوم
«لا أستطيع التكيف»	سوء في إدارة الوقت

## تفهم معنى الصدمة والإجهاد

طريقة التفكير	السلوك
فقدان المقدرة على المحاكمة	لا وقت للراحة
	التمتمة
	تجنب أفراد العائلة والأصدقاء
	ضعف الرغبة الجنسية
	ضعف المحاكمة
	عدم القدرة على إظهار المشاعر، والشعور أنه مُسيّر
	تفجر المشاعر والمبالغة في ردود الأفعال
	عادات عصبية كالعبث بالأصابع

ويوضح البروفسور ستيفن بالمر Professor Stephen Palmer ، أحد كبار الخبراء في مجال الإجهاد النفسي في بريطانيا، ومدير مركز إدارة الإجهاد النفسي، قائلاً:

لقد كُوت أجسادنا بيولوجياً، وعبر ملايين السنين، بما يُدعى بـ «الاستجابة للإجهاد النفسي»، والمعروف عند الكثيرين بـ «المواجهة أو الهروب». فإذا تعرّضنا لخطر ما، يبدأ جسدنا بالتفاعل مع الموقف بإفراز هرمونات الإجهاد كالأدرنالين Adrenaline والنورادرينالين Noradrenaline والكورتيزول Cortisol إلى مجرى الدم مع بعض الأحماض الدهنية والسكريات.

يساعد هذا الخليط من المواد، الإنسان على أداء الأنشطة التي تتطلب قوة بدنية فائقة، كالقفز فوق حائط يرتفع سبعة أقدام فراراً من معتدٍ، أو رفع سيارة لإنقاذ طفل، أو المقدرة على مواجهة من يفوقنا

## التكيف مع صدمات الحياة

حجماً. فيرتبط الأدرنالين بجزئية الـ «الهروب» من استجابة الهروب أو المواجهة، بينما يرتبط النورادرينالين عادة بجزئية الـ «المواجهة». ويعمل هرمون الكورتيزول كمفتاح تشغيل، أو إيقاف لاستجابة الإجهاد؛ ومع ضرورة الاستجابة لنداء الإجهاد النفسي عند الحاجة إليه، فإنه من الضروري أيضاً إيقافه، والعودة إلى الوضع الطبيعي بعد زوال الخطر. فهرمون الكورتيزول يضعف نظام المناعة، ويعرض الجسم للالتهابات والحساسية. يعاني بعضهم من حالات خفقان القلب، وانقباض الأوعية الدموية في الجلد، وفي بعض الأعضاء، وتجلط الدم السريع. تتسارع أنفاسنا العميقة، فيتفاعل لذلك مخزون الغلوكوز والدهون الذي يمثل مصدر الطاقة في الجسم. يزداد التعرق مع الحساسية، مع زيادة في إفرازات هرمون الإجهاد والسكريات والأحماض الدهنية، ويبدأ الدم بالانحسار من الأطراف (كالأيدي والأرجل) حماية لأعضاء الجسم الحيوية. كل هذه التغيرات تضع الجسم في حالة «تأهب عظمى» فيعمل بأقصى طاقته للتعامل مع الخطر المحدق.

رغم أن الاستجابة للإجهاد النفسي يعرف عادة بـ «المواجهة أو الهروب»، فهناك نوع آخر من الاستجابة يُعرف بـ «تبلد الحس»، ويشعر عندها الإنسان بالشلل وعدم القدرة على الحركة. ولهذا النوع من الاستجابة مكانته الضرورية لحماية الإنسان. فعلى سبيل المثال، يتم تدريب المختصين الاجتماعيين والاستشاريين وممرضات الطب النفسي، وكل من يعمل مع الأشخاص المضطربين عاطفياً، على ضبط النفس، وأن أفضل طريقة لامتناس حالة صعبة معينة لشخص

غاضب أن يلزموا الهدوء التام، كيلا يتم تفسير أية حركة منهم بأنها عداوية، مما يصعد موقف الطرف الآخر للقيام بأعمال عنف جسدية. فلزوم الهدوء لدى المختص، مدعاة لهدوء المريض الثائر، وبتراجعه يفتح المجال للمختص، ويعطيه خيارات أوسع للتعامل مع الحالة - كالتحدث إليه أو الابتعاد عنه. لذا يمكن اعتبار استجابة «تبلد الحسن» استجابة حمائية. وبالرغم من إمكان تعلم فن الحفاظ على الهدوء، إلا أنه يبقى فعلاً استجابة طبيعية. ويمكن ملاحظة تسخير هذا النوع من الاستجابة في عالم الحيوان، إذ تقوم الفريسة بمراوغة خصمها بسلوكها الاستسلامي.

يعترض البروفسور بالمر، من خلال عمله، العديد ممن يواجهون متاعب جسدية أو نفسية أو عاطفية بسبب تعرضهم لضغوط مستديمة. لأن وجود الاستجابة للإجهاد ليس إلا للتعامل مع أحداث الحياة ومتطلباتها، فإن نظام المناعة لدى شخص ما قد يضعف، وقد يتعرض للأعراض المذكورة أعلاه، في حال كون هذا الشخص في حالة تأهب بيولوجية مستمرة. بل قد يصل به الحال إلى اكتئاب حاد وانهيار عصبي في الحالات الشديدة. والوجه المشرق من هذا كله، إمكان اعتبار فترة الإجهاد رحلة في حافلة. فإذا استقل أحدنا، خطأ، حافلة غير التي يريد، فإنه كلما أسرع بإدراك خطئه وتصحيح مساره، كانت رحلة تصحيح المسار أقصر وأسرع. ومن المؤسف أن بعضهم يستمر في ركوب الحافلة الخاطئة إلى نهاية مسارها، وذلك إما لإخفاقهم في معرفة قدراتهم، أو لكثرة متطلباتهم الخارجية.

وخلاصة الأمر، أن الاستجابة للإجهاد أمر مطلوب لبقاء الفرد،

## التكيف مع صدمات الحياة

ولكن، وكما هو الحال في كل أمور الحياة، قد يعود الإكثار من أي أمر بالضرر، ولو كان هذا الأمر محموداً وطيباً.

في سنة 1967، قام الطبيب النفسيّان الأمريكيّان توماس هولمز Thomas Holmes وريتشارد راهي Richard Rahe بنشر سلم تدريجيّ مكوّن من ثلاث وأربعين حادثة من واقع الحياة، يُعدّ كل منها مجهداً. وقد عُرفت هذه اللائحة بسلم هولمز - راهي للضبط الاجتماعيّ Holmes-Rahe Social Adjustment Scale. ضُبِطت كل حادثة على قدر درجة الشدة المقرونة بها، ثم رُتبت تنازلياً وفق الدرجات لكل بند. ويوضح الجدول التالي أشد عشرة بنود مع الدرجات المقرونة لكل حادثة

الدرجة	الحدث من واقع الحياة
100	موت أحد الزوجين
73	الطلاق
65	الانفصال
63	السّجن
63	موت قريب
53	مرض الشخص أو إصابته
50	الزواج
47	فقدان الوظيفة/ الفصل
45	تسوية الخلافات الزوجية
45	التقاعد

أضاف هولمز وراهي للائحة المذكورة، حوادث أخرى، تتفاوت في درجة شدتها من عشرين إلى أربعين نقطة، مثل: التعامل مع الأعياد والحمل، والصعوبات الجنسية، والأمور القضائية، وتغيير المسكن وتغيير المدرسة أو الكلية، كذلك التغيير في ظروف المعيشة وأوقات العمل وظروفه، إضافة إلى الخلافات الزوجية ورعاية طفل أو ولادته. واستناداً إلى ما تقوله لوري فان سوميرين Laurie Van Someren، مديرة أول شركة بريطانية ومؤسسها، تطرح نظام التغذية العكسية البيولوجي Biofeedback للتعامل مع الإجهاد من خارج الولايات المتحدة، وهي شركة ألف وان Aleph One، فإن التغيير جارٍ لتعديل السلم التدريجي الحالي. وقام المعالجون النفسيون في جامعة إنديانا نورث وست Indiana Northwest University بجمع إحدى وخمسين حادثة من 3000 شخص، وتقييمها على سلم من 1 إلى 100. فأضافوا بذلك إلى السلم التدريجي حالات جديدة معاصرة، مثل رهن المنزل أو الحصول على قرض. ويستمر البحث لمتابعة المستجدات في التفاوت السني والعرقى والطبقي.