

الفصل الثاني

ما معنى إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD)؟

يعتمد البعض على سماع وسائل الإعلام للإحاطة بما يجري من أحداث مهمة، مثل حادثة طائرة لوكيربي Lockerbi أو مجزرة دانبلين Dunblane أو حادث التفجير في أو كلاهوما Oklahoma أو حادثة التسمم بالغاز في أنفاق طوكيو Tokyo، كذلك مجزرة واكو Waco، أو تفجير مبنى سفارة الولايات المتحدة في نيروبي Nairobi، حتى إنهم كادوا ينسون أن الصدمات لا ترتبط بالضرورة بالكوارث. فهناك أحداث أخرى تسبب الصدمات، وتترك آثاراً مشابهة لآثار صدمات الكوارث، مثل: التعرض للنشل وحوادث السيارات الخفيفة، أو ولادة متعسرة، ومثل شهود جريمة قتل أو سرقة مصرف.

ما الذي يجعل الحادثة مصيبة حادة؟

يُصنّف الاستشاريون ذوو الخبرة في معالجة حالات اضطراب وإجهاد ما بعد الصدمة، حادثة ما، على أنها «حادة أو مصيبة»، إذا استوفت التالي ذكره:

التكيف مع صدمات الحياة

- تعرّضُ حبيب لأذى شديد أو موت
- تعرض شخص ما لأذى شديد أو موت
- الحوادث المقرونة بالعواطف الشديدة
- الحوادث التي تسترعي انتباه وسائل الإعلام، كالتشهير والتعريض بسمعة الآخرين
- الحوادث التي تهدّد السّلامة الشخصية
- الحوادث المسبّبة لردود فعل عاطفية، آتية كانت أو مؤجلة، تفوق تحمّل الفرد.

تنقسم الحوادث المؤلمة، أو الصّدّات، إلى صنفين أساسيين. الصنف الأول هو ما يتعلّق بالفرد أو من فعل آخرين، مثل الشهود أو المشاركة في قتل أو تعذيب واغتصاب أو اعتداء جنسي. كذلك النشل أو السرقة والحوادث المنزلية أو الجارية في أماكن العمل، والخطف وعمليات الإرهاب وإطلاق النار والحجز أو التوقيف، أيضاً؛ حوادث المرور وتصادم القطارات والحوادث الجوية أو النووية. ويشمل الصنف الآخر الكوارث الطبيعية، مثل: عسر الولادة أو الزلازل والبراكين والعواصف وحرائق الغابات والفيضانات.

تشخيص الـ PTSD

كما ذكرنا سابقاً، لم يتم نشر المقاييس لتشخيص اضطراب وإجهاد ما بعد الصّدمة إلّا بعد إدراجها أول مرة سنة 1980 في المرجع

الإحصائي لتشخيص الاضطرابات DSM IV، ولقد تَمَّت مراجعته ثلاث مرّات منذ ذلك الحين. وما زالت المقاييس المعتمدة لتشخيص اضطراب وإجهاد ما بعد الصدمة حتى تأليف هذا الكتاب كالتالي:

1 - يُعَدُّ الشخص معرّضاً لصدمة إذا توفرت فيه ما لا يقل عن حالتين من الآتي:

○ تعرّضه أو شهوده لتجربة موت أو تهديد به، أو تعرّضه لإصابة خطيرة أو تهديد سلامته أو سلامة الآخرين.

○ إذا تضمّنت استجابته الهلع واليأس والذعر.

فارتباط الحادث بعامل أو أكثر من تلك العوامل دليل على وجود صدمة مؤلمة وحادة.

2 - يستمر الشعور بالصدمة لدى الشخص عند تعرّضه لحالة أو أكثر من الحالات التالية:

○ إرغام العقل على تذكّر حادثة ما، إما بالتفكير بها أو بتخيلها.

○ الأحلام والكوابيس المتعلقة بالحادثة.

○ الشعور وكأن الصدمة ذاتها تعاود الحدوث فعلاً وكيفية التعامل معها، يعرف هذا الشعور بـ «وميض الماضي».

○ معاناة الكرب النفسي لأي إشارة تُذكّر بالحادثة الأصلية.

وحسبما يقول فرانك باركنسون Frank Parkinson، الخبير

البريطاني في موضوع الصدمات، وصاحب كتاب ضغط ما بعد الصدمة Post-trauma Stress، فإن ردود الأفعال قد تأتي في أي وقت بسبب الآتي:

روائح: البترول، المطاط، المواد المطهرة، الرطوبة، العرق، الطعام.

مذاقات: الطعام، الماء، البترول، المشروبات، العرق.

لمسوسات: المطاط، المعادن، الجلود، الرطوبة، الماء.

تحدث ردود الأفعال للحوادث غير المتوقعة، أو الواقعة من غير مقدمات أو إنذار مسبق. فقد تحدث في المنزل أو العمل أو الشارع، أو في أثناء التسوق أو الاسترخاء والراحة، ولعدم وجود مبررات واضحة لحدوثها، فإنها قد تكون في بعض الأحيان مخيفة وساحقة. وتظهر على من يتعرض لذلك ردود أفعال نفسية وجسدية مثل التوتر والهلع والخفقان والتعرق والرجفة.

مثال: إذا اعتدى أحدهم على زميلته في العمل، تجدها بعد أيام جالسة على مكتبها متوترة قلقلة وشاردة الذهن، وذلك حين بدأت مشاعرها المضغوطة بالظهور.

3 - تجنب كل ما يعيد ذكرى الصدمة ظاهرة طبيعية. ويظهر هذا في تجنب التفكير والإحساس بالصدمة، والتحدث عن كل ما يتعلق بها، وفي تجنب الأنشطة والأشخاص والأمكنة التي تذكّر بالحادثة.

مثال: تعرضت سو Sue إلى حادث في أحد الكهوف، كاد يؤدي

بحياتها، وبسببه لم تعد تستطيع التعامل مع الأماكن المغلقة، وباتت ترتعد من الظلام، فأبعدت نفسها كلياً عن كل ما يذكرها بالحادثة، بما في ذلك الأصدقاء حتى بعد مضي ستة أشهر على الحادثة.

4 - من الممكن فقد الذاكرة بسبب بعض الأحداث، وتظهر أعراض ذلك في الشroud وفقدان الرغبة في ممارسة الأنشطة مصحوبة بالانعزالية (الانفصالية). فيشعر بعض المصابين أنهم جزء من هذا العالم، ولكن في الوقت ذاته ليسوا منه بل غرباء فيه. فيراودهم شعور بعدم فهم الآخرين لهم، أو عدم القدرة على محبتهم. كذلك قد يُصابون بقصور في الرؤية المستقبلية فيتوقعون حياة قصيرة، كأن يقول أحدهم: «سأمت قبل بلوغي الثلاثين».

مثال: أصيب مايكل Michael من جرّاء سقوط بعض الصناديق، التي لم تكن مرصوفة جيداً، عليه، مما أدى إلى تغيّبه ثلاثة شهور عن العمل، كان يشعر خلالها أن جسمه لن يعود إلى ما كان عليه سابقاً.

5 - يضيف فرط النشاط المصحوب بصعوبة في النوم، تعقيداً آخر للأمور. فيجد البعض صعوبة في الخلود إلى النوم أو النوم ذاته، مما يسبّب لهم توتراً، وأعراضاً أخرى، كالتعرّض لنوبات غضب عارمة أو صعوبة في التركيز. كما يشعرون بنوع من الحذر المبالغ فيه، كأن يتوقعوا المشكلات قبل حدوثها، بل وينتظرون حدوثها.

مثال جاكى Jackie سيدة تتحلى برابطة جأش وهدوء أعصاب . تعرضت خلال ستة شهور لوفاة العديد من الأقرباء والأصدقاء . بدءاً بأمها التي تُوفيت بعد اكتشاف أنها مصابة بمرض السرطان، ثم وجدت أباه ممدداً على الأرض بعد إصابته بنوبة قلبية . وبعدها أقدمت أعزُّ صديقاتها على الانتحار بسبب كربها، وكانت جاكى أوّل من اكتشف جثتها . ومن ثم اكتشف صديق لها أنه مصاب بمرض مميت ، كما أن شريك حياتها لسنوات عشر تركها لعلاقته بامرأة أخرى . فوجدت جاكى من جرّاء ذلك كله ، صعوبة في النوم ، فباتت تستيقظ عند الثالثة صباحاً أو تُصاب بكوابيس ، هذا إذا تمكّنت من النوم أصلاً . فأصبحت ، وعلى غير عاداتها ، عدائية الطباع .

PTSD

استناداً إلى مقاييس التشخيص الحالية للـ DSM IV ، يُظنّ إصابة الشخص بالـ PTSD إذا استمرت أعراضه أكثر من شهر ، أو إذا تسببت هذه الأعراض بالكرب وعدم الانسجام في حياته الاجتماعية أو العملية ، أو في علاقاته الأخرى كالزوجية والعائلية أو مع الأصدقاء وغيرهم .

تُعدُّ الحالة حادة إذا استمرت مدة شهر ، ومزمنة إذا امتدت إلى ثلاثة شهور أو أكثر . ولم تزل فترة الشهر للحالات الحادة موضع نقاش لحين تأليف هذا الكتاب ، إذ يطلب بعض المختصين تمديدتها إلى ستة أسابيع . إذ لاحظ هؤلاء أن الكثيرين ممن تظهر عليهم

الأعراض الاعتيادية (الكلاسيكية) خلال شهر، يُظهرون تحسناً ملموساً خلال ستة أسابيع، بل وقد يعودون إلى طبيعتهم.

إن تأخر ظهور أعراض الصدمة أمر طبيعي، وهو مماثل للصدمة المتأخرة. فقد تظهر بعض الأعراض المذكورة آنفاً، أو كلها، بعد ستة شهور أو سنة من وقوع الحادثة، حتى ولو تعامل المصاب ببطولة في أثناء الحادثة. فعلى سبيل المثال، من الطبيعي أن يظهر شخص تعرض لكارثة طبيعية، في برنامج تلفزيوني خلال أيام أو أسابيع من الحادثة، ليتحدث بعفوية عن تجربته. ولكن، وبعد مضي سنة على الحادثة، تجده منهاراً مغموراً بالكرب بلا سبب واضح.

لم يتم اعتبار الـ PTSD حالة طبية إلا منذ زمن قريب. وكما ذكرنا سابقاً، فقد جرى تعديل مقاييس التشخيص الطبية الرسمية ثلاث مرات منذ سنة 1980. لذا فإنه من الممكن، ومن خلال الأبحاث في السنوات القادمة، أن يطرأ تعديل، فتزداد قائمة المقاييس في الـ DSM IV. فهناك العديد من الحوادث لم تُدرج بعد في قائمة الـ PTSD، علماً أنها تسبب الأعراض نفسها، مثل الولادة والاعتداء الجنسي.

من هم المهتدون؟

يتساءل الكثيرون عمن هم أكثر عرضة للإصابة بالـ PTSD، يند أننا لم نستطع الحصول على جوابٍ شافٍ حتى زمن تأليف الكتاب. فعملية تحديد من هم أكثر عرضة للإصابة استحوذت على فكر الكثير من الأطباء والمعالجين النفسيين. ويوحى العديد من الأبحاث حالياً

بأن بعض العوامل pre-disposing تلقى تجاوباً عند بعض الأشخاص دون الآخرين، وقائمة هذه العوامل موضحة في نهاية هذا الفصل.

وكما أن هنالك دلائل تشير إلى حدوث تغيرات كيميائية في الدم تحدث مباشرة بعد الصدمة، مما يضيفي دلالة على من هو أكثر عرضة للإصابة بال PTSD من غيره. فقد أثبتت التجارب أن لدى المصابين بالضغط نسبة عالية من هرمون الكورتيزول في دمهم، مقارنة بالمصابين بال PTSD الذين لديهم نسبة أقل من هذا الهرمون. لذا فقد يكون ممكناً استنباط طرق لمراقبة مجموعة من التغيرات في كيميائية الدم، أو حتى ردود أفعال جسدية متفاوتة بعد حدوث الصدمة، ويمكن استخدام هذه المعلومات لمعرفة من هم أكثر عرضة للإصابة بال PTSD.

يعتقد الباحثون حالياً أن من يُدرج في التصنيف التالي، أقل قابلية للتعامل مع الصدمة من غيره:

- إذا مرّ بطفولة صعبة، كأن يكون ضحية اعتداء.
- لديه قريب مصاب باضطراب نفسي أو كان قد أصيب به.
- إذا كان مصاباً باضطراب نفسي أو بكرب أو تعرّض تبعاً للعديد من الصدمات.
- لديه دعائم مختلة.
- إذا كان يعاني من ضغوط شديدة.
- إذا تعرّض لصدمة شديدة.
- لدى عائلته ماضٍ مع ال PTSD.