

الفصل الثالث

الأعراض الشائعة لإجهاد ما بعد الصدمة: التعايش مع وميض الماضي والتهبؤات والأفكار التي تقتحم الذهن واضطرابات النوم

تحدّد الجداول التالية أهم أعراض ما بعد الصدمة المعروفة .

من صفر إلى 72 ساعة بعد الحادثة

أفكار وتهيؤات	أعراض جسدية
هل كان بإمكانني المساعدة؟	صدمة
لِمَ أنا؟	غثيان
ماذا حدث؟	برد
يجب إعلامهم بالأمر	رجفة
لا يمكن أن يكون صحيحاً	ظاهرة التبول اللاإرادي
يجب الاتصال بالشرطة/ الإسعاف/	لا مبالة
الدفاع المدني	
لا أفهم ما يحدث	خفقان القلب

التكيف مع صدمات الحياة

أفكار وتحيّيات	أعراض جسديّة
ما زلت حيّاً	إثارة حالات سابقة كالأزمة الصدرية
من سيحضر الشاي	إغماء
لا أصدّق ذلك	صداع
صورة مُقحمة عن الحادث	صعوبة في النوم
كوابيس	
سلوكيّة	عاطفيّة
أثر موتي على أصدقائي وعائلتي	غضب
تغيّرات طفيفة في السلوك	حزن
تجنّب المرور بمكان الحادث	شعور بالذنب
البكاء	شعور بالإخفاق
سلوك غير مألوف	ثورة
العودة للعمل	إنكار
الانشغال	ارتياح
زيادة الشهية أو قلّتها	لامبالاة
تصرفات غير لائقة	خوف
التحدّث أو التراجع	
الاعتماد على الأدوية	
قلّة التركيز	

72 ساعة إلى ستة أسابيع بعد الحادثة

أفكار/ صور	جسدية
لا أستطيع التوقف عن التفكير بالأمر إلى متى سيستمر الحال؟	اضطرابات في النوم
لا أحد يفهم ما حدث	قلّة تركيز
كان من الممكن أن أموت	صداع/ تؤثر
كان من المحتمل أن أقتل أحداً	إجهاد
يجب عليّ/ كان لزاماً عليّ	تقلبات في نظام النوم
العالم ليس بآمن	طفح جلدي
سأجنّ	تغيرات في درجة الحرارة
لن تعود الحياة إلى ما كانت عليه	حساسية مفرطة
لماذا أنا؟	نوبات ذعر
من الممكن تكرار الحادث	معاودة حدوث حالات سابقة
كوابيس	كالأزمة الصدرية
تهيؤات مُقحمة عن الحادثة	
ومضات من الماضي	
سلوكية	عاطفية
العزلة	الغضب/ ملامة الغير
المبالغة في حماية العائلة	اليأس
تجنّب الناس/ الأماكن/ التلفاز/ المذياع	فقدان جيب/ خسارته
مشكلات بسبب قلّة الأكل والشرب	الإخفاق
التداوي	الارتياح
سلوكيات غير مألوفة كالصراخ	الخوف
المبالغة في العمل	القلق
سهولة الترويع	الذعر

سنة أسابيع إلى ستة شهور بعد الحادثة

جسدية	أفكار/ تهيؤات
اضطرابات في النوم	هل ستتحسن حالتي؟
نوبات ذعر	من الممكن أن أفقد وظيفتي
أعراض إجهاد مزمنة	إنني معرض للفناء
معاودة حدوث حالات سابقة،	من الممكن تكرار ما حدث
كالأزمة الصدرية	ومضات عن الحادثة (صور من الحادث)
اضطرابات معوية	صور عن الموت
شعور بالكرب	تصرفات غير لائقة
حسد	تقلبات في الشهية
خسارة/ حزن	تدهور في العلاقات
شعور بالغضب	تغيير في نمط الحياة
شعور بالذنب/ الخجل	تفادي الجميع/ الهلع
	العزلة
	تعاطي عقاقير موصوفة
	الإكثار من التدخين

ومن المحتمل استمرار الأعراض وردود الأفعال السابق ذكرها ستة أسابيع أو ستة أشهر أخرى.

أعراض إجهاد ما بعد الصدمة ما بين ستة أسابيع إلى سنة

من الممكن ظهور أي من الأعراض السابقة بعد مرور ستة أسابيع

إلى سنة من الحادثة. كما قد تظهر بعض الأنماط كتكرار بعض حالات الذعر والخوف، لتصبح مألوفة واعتيادية. ومن المحتمل أيضاً في بداية الأمر، تأخر ظهور ردود الأفعال، فقد ينجو أحدهم من آثار الصدمة حتى بعد مضي سنة على الحادثة. وتُعدُّ الحالة «متأخرة الظهور» إذا بدت الأعراض بعد ستة أشهر، أو أكثر، من الحادثة.

قد تثير الأحداث وذكريات حدوث الصدمات ردود الأفعال، كما قد تخمد ردود الأفعال لدى بعضهم سنوات عدة. شهدت سنة 1995 الذكرى الخمسينية ليوم الإنزال المظلي VE Day، ولقي هذا الحدث تغطية إعلامية متميزة، مما أدى إلى إثارة الكثيرين ممن شاركوا في الحرب العالمية الثانية، وتعرّضوا بسببه لكرب حاد.

خصائص إضافية

إضافة إلى خاصية وميض الماضي التي قد تظهر على شكل كوابيس، هناك خاصيتان أساسيتان أخريان غالباً ما تُصاحبان هذه الحالة. انظر لاحقاً إلى كيفية التعامل مع وميض الماضي، التهيؤات والصُّور المُقحمة، وصعوبات النوم.

التجنّب

قد يتجنّب البعض كل ما يذكرهم بالحدث من أشياء أو أشخاص. وقد يعاني هؤلاء من فقدان القدرة على التركيز والشعور بالعزلة، أو حتى انعدام المشاعر والعواطف، وربما ينسون شعور

الحب الذي كان لديهم قبل الحادثة . ويتجنب الكثير التفكير بالمستقبل بحجة اقتراب أجلهم .

الإثارة

تزداد حساسية البعض تجاه الأصوات فيسهل ترويعهم، مما يؤثر على قدرتهم في تقبل طبيعة العمل والحياة الأسرية، فيكربهم سماع صوت طبيعي كصوت لعب الأطفال . وتؤدي هذه الحساسية المفرطة إلى الأرق، أو إلى الشعور بالخطر، فيصبحون أكثر حيطة وحذراً .

أعراض عامة

هناك أعراض قد تظهر بعد شهور أو سنين من الحادثة، وقد تظهر في أثنائها .

الإنكار

قد يرفض أحدهم طلب العون بسبب إنكاره وقوع الحادث أصلاً، فيجيب عند سؤاله عن حاله بعد وقوع الصدمة بأنه «في أحسن حال» .

بعض الأفعال المستحبة وغير المستحبة

إليك لائحة ببعض الأفعال المستحبة والأخرى غير المستحبة لمساعدة من يعاني من الصدمة بشكل عام، وإجهااد ما بعد الصدمة بشكل خاص .

الأفعال المستحبة

عبر عن مشاعرك
تحدث عما حدث كلما احتجت إلى ذلك
ابحث عن فرصة لمراجعة تجربة الحادثة
اطلب المساعدة من الأصدقاء والزملاء
استمع بطريقة ودّية إلى من يريد التحدث معك
قم بنصح زملائك وإرشادهم إلى أماكن الحصول على المساعدة
عيش حياة عادية قدر الإمكان
حافظ على برامجك اليومية
قُدّ سيارتك بحذر
كن حذراً في منزلك

الأفعال غير المستحبة

اللجوء للمسكرات والتدخين، وغير ذلك، لإخفاء مشاعرك
الابتعاد عن العمل - ابحث عن المساعدة بدلاً من ذلك
إرتداء قناع الغضب وسرعة الانفعال لإخفاء مشاعرك
كتم المشاعر
الخوف من طلب المساعدة
اعتبار مشاعرك دلائل ضعف

التكيف مع صدمات الحياة

وقت طلب المساعدة

إذا شعرت بعدم السيطرة على المشاعر الحادة أو الهيجان الجسدي

إذا استمر شعورك باللامبالاة بعد مضي ستة أسابيع

في حال استمرار الكوابيس والأرق

إذا لم تجد من يشاركك أحاسيسك

إذا ابتدأت علاقتك بالاهتزاز، أو ابتداء الشعور بصعوبات جنسية

إذا أصبحت تتعثر، وأكثر عرضة للحوادث

إذا وجدت نفسك مفرطاً في التدخين وتعاطي المخدرات والمسكرات

إذا تدهور أداؤك الوظيفي

إذا استمر شعورك بالتعب

إذا شعرت أن لا معنى للحياة

إذا تغير سلوكك مع الأصدقاء والعائلة، كأن تصبح منطوياً أو مفرط الحذر أو عدائياً

التعايش مع وميض الماضي

وهجوم الأفكار والتهيؤات وصعوبات النوم

كما ذُكر سابقاً، فقد تكون هذه من أشد الأعراض. لأن هناك الكثير ممن يخلط بين وميض الحادثة وبين التهيؤات. وأسهل طريقة للتمييز بينهما اعتبار وميض الحادثة كإعادة معايشة تجربة الصدمة،

كما لو عاد بك الزمن، وخضت التجربة ثانية، وعاشتها بمشاهدها وأصواتها وروائحها وكل حذافيرها، حتى يظن بعضهم أنك أصبت بالجنون. ولكن يختلف الأمر مع اقتحام الأفكار، فرغم اقتحام فكرة أو تهيوء ما، ذهن شخص، فإنه ما يزال مدركاً لمحيطه، وقادراً على التعامل مع من حوله. مثلاً، قد تخطر ببالك فكرة ما في أثناء تحدثك مع شخص آخر، كالتسوق في طريق عودتك إلى المنزل، ولا يمنعك هذا التفكير من إدراك ما حولك ومتابعة الحديث.

وميض الماضي

أفضل طريقة للتعامل مع وميض الماضي تكمن في البحث عن وسيلة للسيطرة على ما حدث. فكر في هذه الأسئلة واستعين بمُفكِّرة لتدوين ردود أفعالك.

١ - مؤشرات التعرف

منذ متى بدأ يراودني وميض الماضي؟

ماذا كنت أفعل حين حدث ذلك؟

هل كنت حينها بصحبة أحد ما؟

بماذا كنت أفكر لحظتها؟

هل كان هنالك تشابه بين ما أنا فيه، وبين لحظة الحادثة الأصلية؟

بحسب اعتقادي، ما هو الشيء الذي سبَّب وميض الماضي (من

مشاهد وأصوات وروائح وذكريات سنوية للحادثة، إلخ).

2 - التَعَرَّف على ذكريات الصدمة

ما ذكرياتي عن ومضات معايشة الحادثة؟
ما الذي دار في ذهني خلال تلك الومضات؟
هل لدي أدنى فكرة عن مدة تلك الومضات؟

3 - ردود أفعال جسميَّة

ما الأحاسيس الجسمية التي لاحظتها خلال ومضات معايشة الحادثة؟ (مثل التنفس وسرعة ضربات القلب والوخز والغثيان، إلخ).
كيف أقيمت درجات تلك الأحاسيس على مقياس من صفر إلى ثمانية؟ (الصفر تعني لا كرب، والثمانية تعني الكثير من الكرب).
ما الأفكار التي دارت في خاطري عن تلك الأحاسيس؟
ماذا فعلت لرفع معنوياتي؟

4 - السيطرة على ومضات الماضي

ما الذي فعلته في الماضي للسيطرة أو للحد من آثار ومضات الماضي؟
حين يتسنى لك التفكير بالأسئلة، لا تنس تدوين الومضات جميعها في سجل، حيث إنه كلما ازدادت معرفة بما يجري لك ازدادت فرصك بالسيطرة عليها.

هناك ثلاث مراحل لكل ومضة: مرحلة الدوافع (ما الذي دفعك

الاعراض الشائعة لإجهاد ما بعد الصدمة

لاسترجاع معايشة الحادثة)، مرحلة الذكريات (ذكريات الصدمة أو الحادثة الحقيقية)، مرحلة النتائج (نتائج الومضات الجسدية والعاطفية). يحاول ذهنك، وببساطة، أن يستوعب ما يجري. وبالرغم من شعورك بعدم الارتياح، فإنه من الضروري تذكر أن تلك المشاعر طبيعية، وتقل خطورتها كلما ازداد تقبلك لها. قد يكون دافع الومضة أو استرجاع ذكرى الحادثة خارجياً أو داخلياً. فرائحة الشواء قد تذكرنا بحادثة حريق كنا قد نجونا منها، وتمثل بذلك دافعاً خارجياً. والدافع الداخلي قد يكون إحساساً جسدياً كسرعة التنفس، مما يجعل أحداً يظن أن ذهنه سيمرّ بوميض الحادثة، فيكون الدافع في هذه الحالة مزيجاً من سرعة التنفس مع توقع وميض الحادثة.

سجل وميض الحادثة

اليوم/ التاريخ الوقت	دوافع داخلية	الذكرى	ردود أفعال جسدية وعاطفية باستعمال مقياس (0 - 8)	المدة التي استغرقتها الومضات
الاثنين 2000/12/11 8 صباحاً	صوت العادم في السيارة	كصوت انفجار أنبوبة غاز في حرم الجامعة	غثيان، خوف = 7	5 دقائق لم أكن أعرف مكاني
الأربعاء 2000/12/13 6 مساءً	يتقدم أحدهم من خلفي	تذكرت يوم هوجمت من الخلف	سباب وصياح دقات قلب سريعة	دقيقتان

بمجرد تعرّفك على الدوافع المؤدية للومضات يصبح لديك العديد من الأساليب للتعامل معها. فمن تلك الأساليب، مثلاً، تجنّب الأوضاع التي تدفعك لتذكّر الحادثة، وهذا أسلوب قصير المدى، فعّال، وبخاصّة مع استشارة مختص لمثل هذه الحالات. وينبغي الإشارة هنا إلى أنّه من غير المستحسن الاستمرار بأسلوب التجنّب هذا خوفاً من الابتعاد عن نشاطاتك اليومية المعتادة، لذا يُنصح في مثل هذه الحالات بالاستعانة بمختصين لتقويتك ومساعدتك للسيطرة على هذه الدوافع.

وثمة طريقة أخرى، وذلك بتجميع الدوافع وتصنيفها إلى «سهل» و«صعب» التغلّب عليه، وتُسمّى استراتيجيات التعامل هذه باستراتيجيات الطحن أو الإرساء. فمُ باختيار دافع من لائحتك لمعرفة مقدرتك على التعامل معه، ثم استخدم الاستراتيجية نفسها للتعامل مع باقي الدوافع على لائحتك.

استراتيجيات التعامل

يقلّ تأثير الذكريات عليك كلما استطعت مواجهتها، لذا فمن الضروري تدوين كل ما تذكره من تفاصيل وميض الحادثة بإسهاب. فمُ بتحديد أشدها أثراً عليك ومعرفة سبب ذلك، ثم فكّر بطريقة ما لتغيير مجريات تلك الحادثة، مما يجعلك أكثر سيطرة عليها. مثلاً، قد تنزعج من ترك باب بيتك الخلفي مغلقاً وليس مقفلاً، مما يمكن

أياً كان من الدخول. يمكنك إعادة صياغة هذا الجزء من وميض الحادثة بتخيّل سور كهربائي حول المنزل، وكيف سيتم صق اللص به في حال محاولته لمس الباب. يمكنك بعدها تخيّل نفسك متعرّضاً لوميض الحادثة بوجهها الجديد كلما أمكنك ذلك.

دوّن كلّ ما تذكره عن وميض الحادثة، وما يزعك منها وأحاسيسك تجاهها. ثم تخيّل نفسك جالساً على الأريكة تتابع مشاهد الحادث على جهاز الفيديو من بدايته إلى نهايته، ومن ثم من نهايته إلى بدايته، وحاول في أثناء ذلك إيقاف الفيلم، وتكبير بعض المشاهد أو تصغيرها، متحكّماً بمجريات الأمور مستعملاً وحدة التحكم عن بُعد.

من المفيد استخدام استراتيجيات التعامل مع وميض الماضي عند تعرّضك لتجربتها. قم، وبمجرد ملاحظة ظهور علامات وميض الحادثة، باختيار شيء ما للتركيز عليه، كمقبض الباب، أو صورة ما أو تحفة فنية، وفكر في شكله أو حجمه أو مجالات استخدامه، أو كل ما يعجبك أو يسوءك فيه، وحاول تثبيت فكري وتركيزك على هذا الشيء. أو يمكنك اختيار شيء ما ليكون معك دائماً، كقطعة مجوهرات أو حجر صغير؛ تحسّسه وركّز على ملمسه أو شكله عند ظهور أول مؤشرات الوميض. وإذا كنت جالساً على كرسي مثلاً، تحسّس ملمسه، وتخيّل المادة التي صُنعت منها، وتاريخ شرائه، ومن اقتناه قبلك.

الأفكار والتهَيُّوات المُقحمة

يعتقد الكثيرون أن الطريقة المثلى لمحاولة التعامل مع الأفكار والتهَيُّوات المُقحمة هي باجتناب التفكير بها، بيد أن تلك الطريقة تقوِّي تلك الأفكار والتهَيُّوات بدلاً من إضعافها، رغم الإحساس بأنَّها طريقة منطقيَّة. فإذا طلبت منك، مثلاً، عدم التفكير بفيلة زهرية اللون بأي حال من الأحوال، وإبعاد هذه الفكرة عن ذهنك، فمن المحتمَّ عندئذ أن تحتشد الفيلة في ذهنك، وتعاودك مع كل محاولة لطردها من مخيلتك. وكذا الحال مع التهَيُّوات والأفكار المُقحمة، كلما حاولت الابتعاد عنها عاودتك مجدداً. فالدرس الهام الذي يُستفاد منه هنا هو إطلاق العنان لتلك الأفكار المزعجة لتأتي وتبتعد بحريتها.

حاول الاحتفاظ بسجل للتهَيُّوات والأفكار المُقحمة، مُستخدماً مقياس الكرب من صفر إلى ثمانية كما هو موضح أدناه، مراقباً إياها صباحاً أو عصرأ. ومن المهم أن تختار وقتاً خالياً من الأنشطة، فكرس وقتك لمراقبة اقتحام التهَيُّوات لذهنك.

سجّل الأفكار والتهَيُّوات المُقحمة

الوقت	الذكرى	أحاسيس كرب جسديّة مُقحمة	التهَيُّوات تقبّلها	رفضها
10 صباحاً	خاطرة التأكد من إقفال الأبواب	خفقان 5 القلب	نعم	
10 : 10	خاطرة التأكد من إقفال باب السيارة	الشعور 4 بالدوران	نعم	
10 : 35	خاطر التعرّض للسرقة	ضيق 8 الصدر	نعم	

ستلاحظ، بمجرد إكمالك للسجل، اختلاف درجات الإزعاج باختلاف الذكريات أو التهَيُّوات المسببة لها، فالأقل إزعاجاً هي الأسهل تقبلاً. ويمكنك زيادة قدرتك على تحمّل التهَيُّوات المزعجة بـ:

- تسجيل درجة الكرب الذي عانيت منه عندما وجدت نفسك تدفع أفكارك وتهَيُّواتك المُقحمة جانباً.
- حاول أن تستحدث هذه الأحاسيس الجسديّة غير المرغوب

التكيف مع صدمات الحياة

فيها، ورغم كونها مزعجة، إلا أن تلك الطريقة ستساعدك على التأقلم مع تلك الأحاسيس، وتحدّ من إزعاجها لك بمرور الوقت.

صعوبات النوم

من المفيد اتباع ما يلي في حال التعرّض لصعوبات في النوم:

- تأكد من وجود نظام معيّن في حياتك. احتسّ حليياً دافئاً لاحتوائه على حمض التريبتوفان tryptophan فهو يساعد على النوم.
- خذ حماماً ساخناً مستخدماً زيوت الاسترخاء.
- تجنّب النوم في أثناء النهار.
- تجنّب مادة الكافيين caffeine لكونها مادة مهيّجة مسبّبة للأرق.
- فالإكثار من شرب القهوة خلال النهار قد يؤثّر عليك ليلاً.
- تجنّب الوجبات الدسمة والعشاء متأخراً.
- مارس الكثير من التمرينات الرياضية خلال النهار، وقد يكون من المفيد مزاوله تمريناتك عصراً أو خلال ساعات الليل الأولى.
- مارس تمرينات الاسترخاء الموضحة في الصفحات 206 - 207.
- تأكد من كون مكان نومك مريحاً قدر الإمكان، معتدل الحرارة، وأطفئ الأدوات الكهربائية لتجنّب هممتها.
- وقد يساعدك الشعور بالأمان على النوم في حال شعورك بالأرق،

لذا تأكد من وجود أقفال جيدة على الأبواب والنوافذ جميعها، وتأكد من اتصالها بأجهزة إنذار.

يجد بعضهم راحة في تغيير مكان السرير، أو إعادة ترتيب غرفة النوم، كأن يزيل بعض الصور أو التحف التي قد تخيفه قبل استغراقه كلياً في النوم. كما أن نشر الروائح الزكية في الغرفة يضيف شعوراً بالراحة، مثل رائحة الخُزامى التي يقترحها مختصو الطب المساعد، لما تحويه من ميزات تساعد على النوم والاسترخاء.

من المهم جداً أن يرتبط سريرك بالنوم فقط، لذا، وفي حال عدم تمكّنك من النوم بعد 45 دقيقة من وجودك في السرير، غادره وأشغل نفسك بأشياء أخرى كالقراءة مدة 20 إلى 25 دقيقة، ثم عُد بعدها إلى سريرك للنوم. فُهم بتكرار هذا إلى أن تخلد للنوم.

يعاني بعضهم من الكوابيس بعد صدمة الحادثة، وفي هذه الحالة يكون من المفيد اتباع الآتي:

○ دَوّن المنام مستخدماً ضمير الغائب أولاً (حُبِسَ فلان) ومن ثم ضمير المتكلم (أنا محبوس)، حتى تشعر بالارتياح تجاه المنام.

○ فُكر بفحوى المنام؛ أهو إعادة لتسجيل الحادثة، أم أنه وميض لصدمة الحادثة، أم كان حلمًا مختلفاً كلياً؟

○ فُكر في كيفية تغيير مجرى الأحداث. مثلاً، إذا كنت ترى نفسك محبوساً في المنام، حاول إيجاد مخرج أو طاقة

التكيف مع صدمات الحياة

وقوة فجائية، تعينك على إزاحة ما يحبسك. تخيل هذا النموذج الجديد من الحلم أوقات يقظتك.

○ كرر تخيلك لنموذج المنام الجديد عند شعورك بالتعب أو الاسترخاء قبل النوم.

○ أخبر نفسك أنك ستستبدل النموذج الجديد بالمنام إذا عاودك ثانية.

قد تضطر لتكرار هذا التمرين مراراً قبل أن يثبت فعاليته. سجل لحظات الكرب لكل كابوس مستخدماً المقياس المخصص من صفر إلى ثمانية، وستلاحظ التغيير في درجة حدة الكوابيس هذا إن لم تتوقف كلياً. هكذا وبوساطة السجل، ستلاحظ كيف تضعف قوة كوابيسك.