



لجنة الجمعيات الخيرية الصحية النوعية
بالشؤون الاجتماعية بمحافظة جدة
لمساعدة متضرري السيول بأحياء شرق جدة
مركز المودة الاجتماعي للإصلاح والتوجيه الأسري



وزارة الشؤون الاجتماعية



نبض المودة

في مواجهة الصدمة النفسية

د. عدنان ديب عاشور

برعاية



بورع مجاناً
حقوق الطبع محفوظة





نبض السودان .. في مواجهة الصدمة النفسية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ح) مركز المودة الاجتماعي للإصلاح والتوجيه الأسري، ١٤٣١ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

عاشور، عدنان ديب

نبض المودة في مواجهة الصدمة النفسية. / عدنان ديب عاشور

- جدة، ١٤٣١ هـ

٣٢ ص، ١٤٧٨ سم

ردمك: ٧-٣-٩٠٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

١- الصدمات النفسية ٢- الأمراض النفسية أ. العنوان

١٦٤٤ / ١٤٣١

ديوي ٦١٦,٨٥٢١

رقم الإيداع: ١٦٤٤ / ١٤٣١

ردمك: ٧-٣-٩٠٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

نبض المودة

في مواجهة الصدمة النفسية

د. عدنان ديب عاشور



فد لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا :

الحمد لله الذي دبر الأنام بتدبيره القوي وقدر الأحكام بتقديره الخفي وهدى عباده إلى الرشاد وأنطقهم بألسنة حداد، والذي جعل الحمد ثمناً لنعمائه، ومَعَاذاً من بلائه، وسبيلاً إلى جنانه، سبحانه الواحد القهار، القوي العزيز الملك الجبار.. أتى أمره فداهم السيل الناس، وفي سويحات تحول جنوب شرقي جدة والتي تشكو من شح الأمطار وقلة المياه إلى سيل جارف يكتسح ما أمامه وبيتلع ما يأتي عليه وإن مثل هذه الآيات الكونية العظيمة لا بد أن يكون للمؤمن معها وقفات، ليقف عند مواقع العبر، وأحكام القدر، ينظر ويتدبر... ولنتذكر كلام رسول الله ﷺ عن فضل إعانة المسلم وتفريج الكرب. قال ﷺ: (أحب الأعمال إلى الله عز و جل سرور تدخله على مسلم أو تكشف عنه كربة أو تقضي عنه ديناً أو تطرد عنه جوعاً..).



من صنع الإنسان كالحروب والنزاعات والقتل والحرائق وحوادث السيارات والطائرات والقطارات وغيرها.



المصائب وردود الأفعال عند الصدمة :

ردود الأفعال لإحباط الصدمة :

الإحباط الناتج عن الصدمات النفسية يؤدي فسيولوجياً ومعرفياً وسلوكياً إلى ردود أفعال مختلفة منها:

كما قال ﷺ: (المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه بها كربة من كرب يوم القيامة و من ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة ..) صحيح مسلم (٢٥٨٠).

الصدمة تعريفها وأنواعها :

تعريف الصدمة وأنواعها : هي كل أذى أو جرح ذو صفة جسمية أو عاطفية يؤدي إلى إحداث اضطراب لاحق في الوظائف العقلية لا يزول إلا بعد مدة.

ويمكن تقسيم الصدمة النفسية أو الخبرة الصادمة إلى نوعين أساسيين:

١- صدمات تنتج عن كوارث طبيعية: بمعنى أنه لا يكون للإنسان دخل فيها كالزلازل والبراكين والفيضانات وغيرها.

٢- صدمات تنتج عن كوارث بشرية: بمعنى أن تكون



منكم يعبد محمداً ﷺ فإن محمداً قد مات ومن كان
منكم يعبد الله فإن الله حي لا يموت.

الأمراض النفسية المحتملة:

- الكرب الحاد.
- المخاوف.
- الفزع.
- النكل.
- الاكتئاب.
- قلق ما بعد الصدمة.
- سوء التكيف.
- الاضطرابات التحولية.
- أمراض الأطفال وسيتم الحديث عنها لاحقاً.
- انتكاس الأمراض المختلفة.

ما هو تشخيص اضطراب الكرب بعد الصدمة؟

هو اضطراب قلق يحدث بعد التعرض لحادث
انطوى على تهديد فعلي بالموت أو أذية خطيرة،
أوهديد للسلامة الجسدية للذات أو للآخرين.

- الذهول (كالغشي عليه).
- الإنكار (الجحود).
- الحزن والغضب.
- التأقلم (إعادة جدولة الواقع).
- و أمثل على ذلك بما يلي:

في موقعة أحد يُمثل الدهول: ما وقع للمسلمين
من ارتباك شديد وفوضى عارمة عندما سمعوا
أن محمداً ﷺ قد قُتل فانهارت روحيهم المعنوية.
ويُمثل التأقلم: ما قاله الصحابي أنس بن النضر ما
تصنعون بالحياة بعده؟ قوموا فموتوا على ما مات
عليه رسول الله فعادت إلى جنود المسلمين روحيهم
المعنوية ورجعوا إلى صوابهم.

في يوم وفاة الرسول ﷺ يُمثل الدهول: إنكار
عمر بن الخطاب رضي الله عنه لوفاة الرسول ﷺ
وقوله: (والله ليرجعن) ويُمثل التكيف أو التأقلم:
موقف أبي بكر رضي الله عنه وقوله: (من كان



٦- فرط التنبيه أو الاحتراس وتظهر في (صعوبات النوم، تعكر المزاج، الغضب السريع وصعوبات التركيز).

٧- سلوك تجنبني، مثل تجنب الكلام عن الحادث.
٨- تجنب الشخص للأماكن التي تذكره بالأنشطة التي صاحبت تعرضه للصدمة، تجنب التفكير والحديث عن الصدمة أو الأحداث التي رافقتها، عدم الرغبة في العمل والشعور بالكسل والعجز والانزواء وفقدان الأمل.

تعرض الشخص للصدمة يكون بأحد الأشكال التالية:

- ١- تعرض الشخص المباشر للحادث، كأن يتعرض لغرق منزله أو سيارته.
- ٢- أن يكون شاهد عيان على الحادث، كأن يكون المريض قد شاهد سيارات أو أسرة تغرق.
- ٣- الاطلاع على حادث صدمي يؤثر على أحد أفراد العائلة أو شريك، مثل غرق ووفاة أفراد العائلة.

الانتشار: نحو ١٠٪ في جانب النساء، ٥٪ في جانب الرجال يحدث لديهم اضطراب الكرب بعد الصدمة في فترة ما من الحياة.

أعراض ما بعد الصدمة

- ١- أفكار مقتحمة ومسببة للضيقة وأحلام عن الحادث.
- ٢- خدر انفعالي، حيث يشعر الشخص بأنه منفصل (منسلخ) عن الآخرين.
- ٣- استرجاع الحدث الذي سبب الصدمة.
- ٤- من خلال تذكر الموقف ومعايشة التجربة من جديد أو استرجاع الموقف من خلال الكوابيس الليلية، تكون ردة فعل الشخص العاطفية والجسدية مبالغ فيها تجاه الأشياء التي تذكره بالحدث.
- ٥- سرعة الاستثارة (الانفعال).



ويعتمد العلاج على ثلاثة عناصر هي :

- أولاً : تثقيف المريض.
- ثانياً : العلاج الدوائي.
- ثالثاً: العلاج النفسي.

تقريباً كل مريض يمكن أن يستفيد من التثقيف الذي يبدأ منذ أن يوضع التشخيص. إذا كانت الأعراض شديدة جداً بحيث تمنع العلاج النفسي للصدمة، فإن الخطوة التالية هي العلاج الدوائي، فقد تبين أن المعالجة الدوائية والمعالجة النفسية تخفف المجموعات العرضية الثلاثة للاضطراب و هي: إعادة عيش التجربة، والتجنب، وفرط اليقظة.

أولاً: العلاج التثقيفي:

تعليم الطفل والوالدين والمدرسين والأشخاص المعنيين بما يتعلق بالأعراض ومسار المرض وأنواع العلاج ومآل اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

تنبيهات مهمة:

- ١- الذين يعملون في خدمات الطوارئ لديهم أيضاً خطورة، وكذلك المرضى الذين يفقدون بصورة غير متوقعة أحد أعضائهم.
- ٢- يكون المرض حاداً إذا ما استمرت الأعراض لمدة أقل من ثلاثة أشهر، و مزمناً إذا استمرت لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر ويحدث لدى بعض المصابين باضطراب كرب مزمن وشديد أفكار زورانية "اضهادية" وهلاس سمعية (والهلاوس معناها إدراكات خاطئة ليس لها أساس من الواقع).

العلاج لاضطراب الكرب بعد الصدمة:

إن علاج اضطراب الكرب بعد الصدمة ممكن وذلك رغم الطيف الواسع للأعراض والمظاهر النفسية البيولوجية المعقدة.



٢- المعالجة بالتعريض للملامح الحاضرة

المرتبطة بالصدمة.

٢- تعديل حالات سوء التفسير التي تقود إلى فرط

تقدير الخطر الراهن و تعديل اعتقادات أخرى

مرتبطة بالخبرة الصدمية و في هذه الحالة

يقوم المعالج النفسي بتخلية نفس المريض من

تلك التصورات المشوهة وتحليلتها وتغذيتها

بالمفاهيم و التصورات الصحيحة.

٤- تقوية الإيمان بالله.. إن الإيمان الصحيح يمنح

الإنسان أعظم وأروع علاقة و يشعره بالارتباط

بالله ويخلصه من الشعور بالوحدة والخوف ويوقظ

فيه الأمل و روح التفاؤل لإيمانه بعدل الله وقناعته

بعبأته والرضا بقضائه (الذين آمنوا ولم يلبسوا

إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن و هم مهتدون).

فالمؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من مصائب

الدهر و غوائل الأيام و يتذكر قول الله تعالى: (ونبلوكم

بالشر و الخير فتنة و إلينا ترجعون).

ثانياً: العلاج الدوائي:

خاصة الأدوية ذات المفعول السيروتونيني. كذلك

تستعمل مضادات الاكتئاب و مضادات القلق.

ثالثاً: العلاج النفسي :

إن هدف العلاج هو كسر نموذج الانهزام الذاتي

بإعادة تفحص الحادث الصدمي واستجابة

المريض له.

إن التثقيف بالاضطراب و التعرف على الإشارات

أو المواقف التي تثير الأعراض مسألة قيمة جداً.

تقنيات العلاج النفسي:

١- تقنيات الاسترخاء: من خلال عملية ذات

مرحلتين:

الأولى: شد مجموعات عضلية معينة مثل عضلات

الرقبة و الكتف.

الثانية: إزالة هذا الشد و ملاحظة ما تشعر به

أثناء الاسترخاء.



المسار والمآل:

من المعروف أن كرب ما بعد الصدمة يأخذ بعض الوقت كي تظهر أعراضه، وهذا الوقت يتفاوت فيقصر في بعض الحالات إلى أسبوع ويطول في حالات أخرى ليصل إلى ثلاثين سنة وتتفاوت شدة الأعراض من وقت لآخر ولكنها تبلغ ذروتها في أوقات الضغط النفسي. وقد تبين من الدراسات التي أجريت على الحالات النمطية من كرب ما بعد الصدمة أن:

٣٠٪ من الحالات يتم شفاؤها تماما.

٤٠٪ يستمرون في المعاناة من بعض الأعراض البسيطة.

٢٠٪ يعانون من أعراض متوسطة الشدة.

١٠٪ يبقون كما هم أو يتدهورون أكثر.

٥- الدعاء: إذا كانت حالة الإنسان النفسية تتحسن إذا أفضى بمشكلاته إلى صديق حميم أو معالج نفسي فما بالك بمقدار التحسن الذي يمكن أن يطرأ على الإنسان إذا أفضى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى الذي يقول (وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان).

٦- ذكر الله: وهذا يعني أن يشعر الإنسان بوجود الله معه طوال الوقت مراقبا ومؤنسا ومؤيدا وهو من أفضل طرق العلاج النفسي لأنه يبذل الخوف أمنا ويحول القلق والاضطراب إلى سكينه والرعب إلى طمأنينة.

٧- يوصى المريض بالتنفس بعمق وبشكل متزايد للتخفيف من التوتر والكرب.

كما يقال للمريض نم جيدا في الليل وخذ قسطاً كافياً (٧ إلى ٨ ساعات كل ليلة) لمواجهة التوتر والكرب، فالحرمان من النوم على المدى الطويل يعرضك لمشاكل جسدية ونفسية.



الصدمة النفسية وأثارها:

الاضطرابات النفسية بعد الأزمة (الكارثة) عند الأطفال، اضطراب ما بعد الصدمة.

الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة:

- استرجاع الحدث الذي سبب الصدمة.
- التجنب و الحذر.
- اليقظة المفرطة.

بالنسبة للأطفال و المراهقين قد تظهر الأعراض بشكل مختلف قليلاً عن الأعراض التي تحدث عند الكبار لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار اختلاف الأعراض باختلاف الأعمار.

الاضطرابات النفسية عند الأطفال بعد الأزمات:

- فترة الحزن قد تمتد من بضعة أيام إلى عدة أشهر.
- الأطفال صغار السن تظهر عليهم الأعراض التالية:

العوامل التي تؤثر في المال :

العوامل السلبية	العوامل الإيجابية
نوع الصدمة	الأعراض السريعة
الأطفال	قصر المدة
كبار السن	التوازن النفسي والعملية قبل الصدمة
الأمراض المزمنة والاحتياجات الخاصة	عدم وجود أمراض عضوية أو نفسية أو مخدرات
اضطرابات شخصية	عدم وجود اضطرابات في الشخصية (الشخصية السوية)
فقر الدعم النفسي والاجتماعي	وجود الدعم النفسي والاجتماعي



- إقدام الطفل على الهروب من المنزل يعامل معاملة محاولة انتحار.
- الأطفال قبل سن الدراسة وذوى القدرات المحدودة يفضل إبلاغهم المعلومة بطريقة تناسب قدراتهم.
- فقدان الطفل للعبته المفضلة أو قطنته قد يكون أقسى عليه من فقدان شخص آخر .
- السن الحرجة لفقد الوالد (٦- ٩) والسن الحرجة لفقد الوالدة أو الانفصال بين الوالدين (٦ أشهر-سنتين).

أثر الصدمة في العلاقة مع الأم :

- الالتصاق الشديد أو الرفض.
- عدم الرغبة في الرضاعة.
- رفض الكلام أو البكاء بلا انقطاع لفترة أكثر في الأولاد ولا يستطيع الطفل أن يتفهم فقدان الأم بصفة دائمة ويجب أن يكون معها.

- أقل من سنتين تغيرات تتعلق بالالتصاق بالأم.
- قبل المدرسة اضطرابات النوم والمشاكل العاطفية والسلوكية.
- الأطفال في سن المدرسة تدهور التحصيل العلمي، الخوف من المدرسة، التبول اللاإرادي، اضطرابات الكلام والنكوص.
- الأطفال الأكبر سناً وخاصة البنات يعانون من:
 - اضطراب الكرب الحاد. (من يوم إلى أربعة أسابيع) .
 - اضطراب ما بعد الصدمة (من أربعة أسابيع إلى ستة أشهر).
 - القلق النفسي له أعراض مشابهة للاكتئاب.

ملاحظات هامة :

- قد يعتقد الطفل بأنه أو أحد الأشخاص المقربين كان سبباً في هذه الكارثة مما يتطلب اهتمام خاص بدحر هذه الأفكار.



أما الأطفال في مرحلة الابتدائية فقد تظهر الأعراض على شكل :

- ١- اضطرابات سلوكية كما سبق أو نكوص.
 - ٢- مشاكل دراسية (السرحان، عدم التركيز، كثرة الحركة، بدء ظهور سلوكيات غريبة... الخ).
 - ٣- سلوكيات عنف لم يكن الطفل يمارسها قبل تعرضه للحادث.
 - ٤- صعوبات نوم.
 - ٥- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة أكثر في الأولاد الذكور.
 - ٦- العزلة وعدم الاختلاط، اضطرابات عاطفية، وهي مؤشرات مبكرة للاكتئاب.
- بالنسبة للمراهقين فتظهر الأعراض جلية في:**
- ١- اختلال النوم والشهية، عصبية مفرطة، مشادات مع أولياء أمورهم والمحيطيين بهم، أعراض جسدية كالصداع والتقيؤ وصعوبات التركيز.

ماما فين ؟ / توفيت!!! متى راح ترجع ؟ أبغى أروح عندها.!!!

فالأطفال دون ست سنوات يعانون من:

- اضطرابات عاطفية في صورة اضطرابات النوم مثل: النوم المتقطع، الكوابيس، حالات الفزع الليلي و التحدث أثناء النوم، الارتباط المفرط بالوالدين وللحاق بهما أينما ذهبوا، فقدان الشهية، الخوف من الظلام، الابتعاد عن أصدقائهم وهوياتهم.
- اضطرابات سلوكية مثل:
 - إيذاء الآخرين أو إيذاء النفس أو الحيوانات أو تخريب الممتلكات.
 - نكوص في مراحل النمو النفسي، مثل العودة إلى التبول أو التبرز أو التحدث بلغة طفولية أو مص الأصبع.
 - أكثر حدوثاً في الأولاد الذكور.



أمراض ما بعد الصدمات:

- ١- الاكتئاب: قد يسبق اضطراب ما بعد الصدمات أو يظهر بعد ظهور أعراض ما بعد الصدمات.
- ٢- إدمان المخدرات.
- ٣- أمراض القلق النفسي.
- ٤- مرض فرط الحركة وتشتت الانتباه.
- ٥- الاضطرابات السلوكية.

أمراض أخرى قد تتشابه مع أمراض اضطراب ما بعد الصدمات:

- ١- اضطراب التكيف: يكون نتيجة تعرض الطفل لضغط نفسي ولكنه ليس بشديد (كولادة طفل جديد في العائلة، الانتقال من منزل لآخر، تغيير المدرسة).
- ٢- أمراض الاكتئاب.
- ٣- فرط الحركة وتشتت الانتباه.

٢- هذه الاضطرابات أكثر لدى الطالبات.

٢- اضطراب الكرب الحاد: خوف شديد وفضع أو غيرها من الأعراض أثناء الكارثة أو بعدها.

عصاب ما بعد الصدمة:

- ١- التعرض لحادثة خطيرة أو فاجعة.
- ٢- استمرار الإحساس بالخوف نتيجة عدم القدرة على نسيان الواقعة والاستمرار في معاودة معاشتها.
- ٣- الابتعاد والخوف من المؤثرات المشابهة .
- ٤- أعراض فرط التحفز.
- ٥- تأثر قدرات المراهق على القيام بواجباته.
- ٦- إن ١٥ إلى ٩٠% من الأطفال الذين يتعرضون إلى الصدمات يعانون من اضطراب الكرب ما بعد الصدمة، وهم أكثر عرضة من الكبار.



لاسترجاع كل التفاصيل عن ما تعرض له الطفل في الحادثة.

هناك نوعان من أنواع الاسترخاء :

- عن طريق التنفس العميق: يأخذ الطفل نفساً عميقاً من أنفه لمدة ٤ ثوانٍ ثم يحبس نفسه لمدة ١-٢ ثانية ثم يخرج الهواء من فمه بهدوء شديد.
- عن طريق شد العضلات وإرخائها.
- العلاج عن طريق التعرض الخيالي.
- التعريض الواقعي: التعريض للملامح الحاضرة المتعلقة بالصدمة.
- العلاج العائلي: إن إدخال الوالدين في العلاج يساعدهما على رصد الأعراض التي تظهر على الطفل وتعلم وسائل العلاج السلوكي وممارستها في الفترات بين الجلسات العلاجية وكذلك بعد انتهاء فترة العلاج كجلسات الاسترخاء.

- ٤- حالات الاضطراب الحادة (لا تتجاوز أربعة أسابيع من حدوث الصدمة).
- ٥- الوسواس القهري.

تقييم الحالة :

- يجب عمل مقابلة مع كل من : الطفل ووالديه وأن يسأل الطفل بشكل مباشر.
- أن يؤخذ بعين الاعتبار اختلاف الأعراض باختلاف الأعمار.
- معرفة إذا كان هناك تاريخ مرضي عائلي.

طرق العلاج لعصاب ما بعد الصدمة :

- التثقيف الصحي النفسي: لكل من الطفل، والديه، المدرسين عن كل ما يتعلق بالأمراض النفسية المحتمل حدوثها وطرق علاجها المختلفة.
- العلاج السلوكي المعرفي: وذلك من خلال عمل تمارين استرخاء ومن ثم فتح حوار مع الطفل



العوامل التي تساعد الطفل على تجاوز هذه الآثار:

- تعاون ودعم الوالدين للطفل.
- توفر ظروف مادية واجتماعية جيدة.
- عدم وجود مشاكل أو اضطرابات نفسية أو صحية لدي الطفل أو أسرته .
- إبعاد الطفل عن الأماكن التي حدثت فيها الكارثة أو متابعة مشاهدتها.
- الحد من المشروبات المنبهة وتناول المشروبات المهدئة التي تحسن المزاج.

المتضررون و كيف نساعدهم؟

- ثقّف نفسك أولاً.
- عرف بنفسك بدقه.
- كن متفاعلا مع الشخص المتضرر بدون مبالغة.
- قدر انفعالات المتضرر.

العلاج الجماعي:

- مجموعات أطفال في أعمار متشابهة تعرضوا لصدّات متشابهة يشجعون للحديث عن تجاربهم.
- مجموعات آباء أو مدرّسين يتدارسون الأعراض والعلاج.

كيف يمكن للطفل أن يساعد نفسه؟

- أن يتعلم كل ما يختص بأعراض القلق النفسي وأعراض اضطراب ما بعد الصدمات، ومقاومة المرض وذلك عن طريق:
- الاسترخاء بالتنفس العميق.
- الاسترخاء بقبض واسترخاء العضلات.
- طلب المساعدة من الآخرين.
- أن يواجه قلقه.
- أن يعرف متى يطلب المساعدة من طبيبه العائلي أو النفسي.



- تجنب القرارات الحاسمة والمصيرية في المرحلة الراهنة.
- الراحة والاسترخاء.
- تعزيز الجانب الإيماني.
- حل بعض المشكلات البسيطة.
- نوع في الاستراتيجيات حسب الموقف لكل حالة.
- وضع فرص العلاج وكيفية تقديمها.
- استشر (ما خاب من استشار).
- تجنب تعميق المسألة للمتضرر.
- كن مصغيا له.
- تحدث في حدود إمكانياتك.
- لا تتدخل في ما لا يعنيك.
- حدد وسائل اتصالك.
- لا تعد بما لا تستطيع وفاءه.
- تعلم بعض المهارات.
- اختر الأوقات واللحظات المناسبة.

وسائل الدعم النفسي للمتضررين:

- توفير الاحتياجات الأساسية.
- الدعم الأسري والاجتماعي.
- التنفيس عن المشاعر.
- الحفاظ على روتين الحياة العادي وتناول طعام صحي.
- الابتعاد عن الصخب والمؤثرات.



نبضاً الصودة .. في مواجهة الصدمة النفسية

بعطائكم .. يستمر عطائنا ..

مركز المودة الاجتماعي

والتوجيه الأسري

مصرف الراجحي - الربوة

فرع (٥٣٣) / ٥ / ١١١١١١

٥٣٣٦٠٨٠١١١١١١١٥

من إصداراتنا..



إذا كان لديك مشكلة أسرية.. اتصل ولا تتردد

٦٧١٦٦٥٥

هاتف الإرشاد الأسري.. خطوات الأولى نحو حل المشكلات الأسرية

بترك خصوصية وأمان

www.almawaddah.net

هاتف: ٦١٩٤٤٤٤ - فاكس: ٦٧٤٤٣١٦ - ص.ب ١٢٢٧٣٥ جدة ٢١٢٢٢