

بعض المشاكل المحددة التي ترافق اضطرابات ما بعد الصدمة:

النوبات العنيفة:

بعض المصابين قد يتعرضون لنوبات حادة عند مرورهم بمواقف واحداث تذكرهم بالصدمة التي تعرضوا لها كروية شرطي خاصة شرطة مكافحة الشغب. وقد تشمل الاعراض الجسدية هنا سرعة واضطراب ضربات القلب والتعرق الشديد والشعور بضيق التنفس او الاختناق، الارتعاش في الجسد، آلام في الصدر، الغثاء، الدوخاء، ارتفاع حرارة الجسد، الخدر في الجسد، او الشعور بوخز في الجسد. كما يمكنه ان يشعر المصاب باعراض نفسية كالشعور انه غير حقيقي او الخوف من الاصابة بالجروح او الخوف من الموت ومنه الاصابة بنوبات قليلة.

العلاوة الانزوائى الحاد:

احيانا كثيرة لا يقتصر التجنب على المواقف المرتبطة بالحادث وانما يصبح الانزواء سلوكا يوميا يطال كافة جوانب حياة المصاب. وقد تزداد حدة هذه الحالة لدرجة حبس المصاب نفسه في البيت.

الانكباب:

احيانا كثيرة يتعرض المصابون للشعور بالانكباب وعدم الرغبة في القيام بالاعمال التي كانت تشكل مصدرا متعة لهم فيما مضى. كما قد يتكلمون لديهم شعور بالحنق واحيانا يولمونه انفسهم على ما حدث ويحملونه ذاتهم المسؤولية عن الخطا الذي قادمهم

الاضطرابات التي تظهر على المدى البعيد:

للتعرض للصدمة رغم ان هذا يبدو غير صحيح بشكل قطعي. فمثلا يمكنه البعض ان يحملوا انفسهم مسؤولية تعرضهم للتعق مع قبل الشرطه او حملوا انفسهم مسؤولية عدم قيامهم بتقديم الحماية لفصحت تعرضتم لملك هذا الموقف امام اعينهم.

التأثير والشعور بالرغبة في الانتحار:

احيانا يصل الانكباب بالمصاب الى مرحلة التفكير بالانتحار. حيث ان ما نسبته 50% منه تعرضوا للاعتصاب اشاروا الي انهم فُتروا بالانتحار. اذا شعرت انك انت او شخص قريب منك يفكر بالانتحار بعد التعرض للصدمة، من المهم بمكان استشارة الاخصائي المناسب لتقديم المساعدة في هذه الحالة.

القلق الشديد:

احيانا كثيرة فاه المصابين بصدمة قد يلجأون سواء بوعي او غير وعي لتناول المشروبات الكحولية والمخدرات (سواء بطريقة شرعية او غير شرعية) من اجل التخفيف من حدة الالم الذي يعانونه. وفي الواقع فاه اللجوء الى المخدرات والكحول يزيد من صعوبة التعافي من آثار الصدمة حيث ان الكحول والعقاقير قد تزيد الوضع سوء.

الشعور بالرغبة والاعتزاز:

المصابون باضطرابات ما بعد الصدمة يحتاجون الى الدعم من الاخرين. الا انهم كثيرا ما يشعرون بالرغبة والغرلة والبعير عنهم بمثلهم ان يقدم لهم المساعدة والحوو. ويعتقدون انهم من الصعب ان يتقنعوا الاخرين الظروف التي مروا فيها وربما

يشعرون انه ليس من الطبيعي ان يكونوا هم المتألمين في هذه المواقف. فغالب الناس لا يتألمون من هذه المواقف. فغالب الناس لا يتألمون من هذه المواقف. فغالب الناس لا يتألمون من هذه المواقف.

بالرغم من ان اعراض اضطرابات ما بعد الصدمة تظهر مباشرة بعد الحادث (خلال اسابيع حادة)، الا ان بعض الاعراض لا تظهر الا على المدى البعيد، اي بعد شعور او حتى سنوات. وقد تظهر هذه الاعراض في الذكرى السنوية لتعرض الشخص للصدمة او ربما لدى تعرضه لحدث او موقف مشابه للحدث الاصلي.

لماذا لا يتوفر العلاج المناسب لجميع من يتعرضون لاضطرابات ما بعد الصدمة؟

المصابون باضطرابات ما بعد الصدمة عادة لا يبحثون عن المساعدة. وهناك ميل طبيعي لدى البشر لتجنب التعامل مع المشاعر السلبية التي ترافق مع تعرض الشخص لصدمة. ولعل الانزواء والحنق الشديد وفقدان الثقة بالمحيطين من اهم الاعراض التي تؤخر عملية التعافي من اضطرابات ما بعد الصدمة كونها تؤثر على عملية العلاج. فقد لا يدرك الجميع ان هناك حالة تسمى اضطرابات ما بعد الصدمة وان هذه الحالة تصنف كمرض يحتاج للعلاج او لا يدركون ان هناك علاجا ممكنا لهذه الحالة.

لمعلومات اكثر والمساعدة بأمانك التوجه الى عناوينه التالية

t-team@riseup.net
www.traumaweb.org
www.activist-trauma.net

اما اذا اردت ان تقرأ عن الموضوع، فاه كتاب **trauma and recovery**. للكاتب جوديث هرمان يعتبر من اهم المراجع في هذا المجال حيث يمتلك نسخة هذا الكتاب وتوزيعه.



اضطرابات ما بعد الصدمة دليل الناشطة / ط

غالبية من يتعرضون لصدمة ما، يتعافون منها في فترة بضعة اسابيع، ومع ذلك فاه ما نسبته 20-30% منهم، تظهر لديهم فيما بعد مجموعة من الاعراض والتي اصطلح الاخصائيون النفسيون على تسميتها باضطرابات ما بعد الصدمة، ومنه الناحية الطبية، فاه هذه الاضطرابات تعتبر شكلا من اشكال المرض النفسي الذي يتطلب التدخل العلاجي. (<http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=248146>).

ولعل هذا التدخل العلاجي يصبح ضروريا فيما لو لم تختف هذه الاعراض في فترة شهر او ما شابه من تعرض الشخص للصدمة. ولا بد من الاشارة هنا الى ان علاج اعراض ما بعد الصدمة متوفر ومتاح للجميع الا ان وعي المصاب بما يجري واستعداده النفسي لتلقي العلاج يساهم كثيرا في التخفيف من هذه الاعراض.

ويلاحظ ان هناك فروقات كبيرة ما بين الافراد من ناحية استعدادهم للتعرض للصدمة وقدرةهم على التعافي منها وطبيعة الاعراض الناتجة. فالبعض يميل الى الانزواء بينما يميل البعض الاخر الى البكاء والشعور بالغضب السريع لانه الأسباب. كما ان المدة التي يحتاجها الافراد للتعافي من الاعراض تختلف بشكل واضح مع شخص لآخر اذ تتراوح ما بين ساعات وايام واسابيع واحيانا اشهر او ربما تمتد لسنوات، الا ان الغالبية العظمى يتعافون في غضون فترة شهر. كذلك فاه طبيعة الاعراض تختلف اختلافا كبيرا، فالبعض مثلا يشعر بالخوف، كالخوف من الشرطه او الحشود المختلفة في الوقت الذي يبسطه الشعور بالغضب على البعض الاخر في حينه ان حردا من المصابين يشعرون بالاشك وعدم القدرة على تحمل الالم والواجب.

ردات الفعل على اضطرابات ما بعد الصدمة

ويمكنه للمرء ان يشعر بالتعبير نحو الافضل فيما لو اتاحت له الفرصة للتعبير عن مشاعره وتبادل الخبرات مع الاخرين حيث ان هذه هي الخطوة الاولى للتغلب على الآثار الناجمة عن التعرض لحدث عنيف. التعبير عن المشاعر يشمل: الحزن الشديد، الضعف الشديد، الخدر، القلق، الخوف، الحزن من المستقبل، الأثارة، التعامل بجفاء، الانكباب، الشعور بالضغط، عدم القدرة على السيطرة على العواطف، الترقق، الاجتهاد، الغضب من الذات والمحيطين، والحنق.

مفرد لادوية والعقاقير الطبية، اضطرابات في العلاقات الجنسية، اضطرابات في النوم، توتر في العلاقات مع الاخرين، التعرض للحوادث بشكل كبير، تجنب بعض الاماكن وبعض الأشخاص والامواض، تجنب الحديث عن الحدث الذي مر به او الميل للحديث عنه طوال الوقت، تغييرات واضحة على السلوك الشخصي او تجنب التواصل الاجتماعي مع الاخرين. **الاعراض الجسدية:** الاعياء الشديد، الهزال، الغثاء، الدوخاء، آلام في الصدر، ارتفاع في ضغط الدم، صعوبات في التنفس، التعرق، اصتكاك الاسنان

بعضها البعض، سرعة خفقان دقات القلب، ارتفاع المفاصل، صعوبات في الرؤية، تغييرات في افرازات الهرمونات، الشعور بالشحوب، مشاكل في المعدة، تشنج المفاصل مما يؤدي الى الشعور بالحم في الرأس او الرقية او الظهر. ملاحظة: من المهم الانتباه الى انه ليس بالضرورة ان يعاني الشخص من جميع هذه الاعراض معا. ويجب ان لا ننسى ان هذه الاعراض ما هي الا ردات فعل طبيعية على اوضاع غير طبيعية وان بعضها ما هو الا محاولات من الجسد او العقل لحمايتنا من الصدمات.

التأثيرات على المعرفة والتفكير تشمل:

الارتباك، قلة الاهتمام والتركيز، ضعف القدرة على حل المشاكل، التردد في اتخاذ القرارات، اضطرابات في الذاكرة، ضعف الادراك، افكار مضطربة، صور متداخلة من الاحداث، تجنب التفكير في الامور، كوابيس ليلية، ضربات عنيفة على الجدار قبضعة اليد، الحذر المبالغ فيه، وتوجيه اللوم للذات والمحيطين. الاعراض السلوكية: الانزواء، البكاء، انفجار المشاعر، عدم القدرة على الشعور بالاستقرار، الشك، حذر مبالغ فيه، ردات فعل عنيفة، فقدها للشعيرة، الافراط في تناول الكحول، استخدام

ما هي اضطرابات ما بعد الصدمة؟

يتم تشخيص حالة ما بانها اضطرابات ما بعد الصدمة في حالة تعرض شخص ما لحادث او موقف مؤثر جدا مما يظهر لديه سلسلة من الاعراض التي قد تستمر لشهر او ربما لاكثر. ومن الامثلة على هذه الحوادث والمواقف: التعرض للاعتداء على ايدي افراد الشرطة، الاعتصاب، حادث صعب، الاعتداء على الاطفال، الموت المفاجئ لشخص عزيز، او مشاهدة حادث صعب امام اعيننا. وقد بدأ الخبراء مؤخرا بنقاش نوع جديد من الاضطرابات اطلقوا عليه تسمية الاضطرابات المعقدة حيث يمكنه ان يتعرض المصاب لسلسلة من الاحداث التي تسبب له صدمة بشكل تدريجي وليس التعرض لحادث واحد فقط. ومن الامثلة على ذلك التعرض الي صدمات خلال فترة الطفولة وبقية التعرض لصدمة اخرى كالتعرض مثلا للاعتداء من قبل افراد الشرطة.

الشخص الذي يعاني من اضطرابات ما بعد الصدمة يعاني من ثلاثة انواع رئيسة من الاعراض:

انفجارات غضب مفاجئة واحيانا لاسباب تافهة، صعوبة في التركيز والقيام بالاعمال الاعتيادية، الحذر المبالغ فيه، الشعور الدائم بالخوف والخطر في اي مكان وليس بالضرورة فقط في الاماكن التي ارتبطت بحدوث الموقف او الصدمة. المبالغة في ردات الفعل كتغطية الرأس مثلا عند سماع صوت محرك السيارة.	التي رافقتها. عدم الرغبة في عمل اي شيء في الحياة. الشعور ان الجسم ممدود وعدم القدرة على عمل اي شيء والازواء والانسحاب من حياة الآخرين وتجنب التواصل الاجتماعي.	- استرجاع الحدث الذي سبب الصدمة: من خلال: تذكر الموقف، كوابيس ليلية، ردات فعل عاطفية وجسدية مبالغ فيها على الاشياء التي تذكر بالحدث.
التجنب والحدس: من خلال: تجنب الشخص الاماكن التي تذكره بالانشطة التي رافقت تعرضه للصدمة، تجنب التفكير والمشاعر والحديث عن الصدمة او الاحداث	- الحذر المفرط: من خلال: صعوبات في النوم او ربما النوم لساعات طويلة بشكل متواصل،	-- التجنب والحدس: من خلال: تجنب الشخص الاماكن التي تذكره بالانشطة التي رافقت تعرضه للصدمة، تجنب التفكير والمشاعر والحديث عن الصدمة او الاحداث

ملاحظة: من المهم قبل كل شيء عرض المصاب على اخصائي نفسي علاجي لتشخيص الحالة. فمن خلال اعتمادك فقط على المعلومات الواردة في هذه الدراسة، يمكنك فقط ان تقدم مبررا لاستاقتك من عملك كما يمكنك الاعتماد على التخليك الوارد فيعا لاصراض ما بعد الصدمة من اجل الحصول على تعويضات مالية في حالة رفعت قضية قضائية ضد من تسبب في تعريضك للصدمة.

راجعني / ع <http://the-t-team.blogspot.com>

وعل العواطف التالية هي التي ستفقد الشخص يعاني من اضطرابات ما بعد الصدمة:

- مدى حرية الحادث او الموقف
- المدة الزمنية التي يتواصل فيها الموقف او الحادث
- مدى قرب الشخص من الحادث
- مدى خطورة الموقف
- اذا كانت الصدمة ناجمة عن تصدق من الآخرين (التعرض للضرب من قبل الشرطة او السجانيه مثلا)
- مدة تواصل تعرض الشخص للحادث
- فيما اذا كانت ردة فعل الاصدقاء والاهل والمحيطيه سلبية (هنا كتمه اهمية تقديم الدعم للمصاب من قبل المحيطيه به)
- المدة الزمنية التي يتطلبها المصاب للعودة للحياة في ظروف اعتيادية مع توفر الدعم والمساندة له حيث ان اللحظات الاولى مهمة للغاية وتساعد كثيرا فيما لو تم تقديم الدعم مباشرة للمصاب.

واذا ما ظهرت لديك هذه الاعراض فحاول ان توضح للمحيطيه بك قائمة الاعراض المشار اليها هنا فربما يساعدهم ذلك على تفهم وضعك ودره فكلك بشكل افضل.

ومن المدهش حقا ان نلاحظ اننا لا نتردد في ان تعرضنا للظروف القاسية عندما نظنه انه من الضروري القيام بذلك. ومما يزيد من الدهشة اننا لا نذكر الا القليل من الآثار النفسية التي تنتج عن ذلك. لذلك علينا ان نعد انفسنا وان نتعلم كيف يمكننا ان نساعد بعضنا البعض على مستوى المشاعر والمستوى الجسدي بعد تعرض اي منا لصدمة.

لا تتعدى الاعراض التي ترافق تعرضنا للصدمة حدود كونها ردة فعل طبيعية لحادث غير طبيعية. اما الدور المطلوب من العائلة والاصدقاء القيام به لمساعدتنا فهو:

لا تتخل عن المصائب بالصدمة بل حاول باستمرار التقرب منهم حتى لو حاولوا هم الابتعاد. عليك متابعة سلوكهم وتصرفاتهم باستمرار قبل وخلال وبعد العلاج. خلال فترة العلاج، قد يحاول المعالج ان يدفع المصاب للتعبير عن مشاعره تجاه الصدمة معهما كانت هذه المشاعر. الا ان هذا الموقف صعب جدا لدرجة انه قد يؤدي الي زيادة في اعراض الاصابة او زيادة في حالة الآباء التي يعانون من المصائب. وهنا كتمه اهمية الدعم العاطفي الذي يمكنه تقديمه للمصاب من الاهل والاصدقاء والمحيطيه. كذلك من المهم الانتباه الي ضرورة مساعدة المصاب على العودة للانماح في الحياة العادية بعد تعافيه من آثار الصدمة.

لا يمكنه تجاهل اهمية الدعم الذي يمكنه الاهل والاصدقاء تقديمه لما له من دور في المساعدة على التغلب على آثار الصدمات. (فقلة الدعم والتفهم للاهول من المحيطيه يزيد من الآثار السلبية للصدمة). ولكنه لا تتوقع من المصاب بصدمة ان يتعافى بسرعة كبيرة فليس هناك الجميع تحقيق تعافى بهذه السرعة وان كانه بالمكان البعض تحقيق ذلك. واذا ما لاحظت ان هناك شخصا من المحيطيه بك يعاني من آثار الصدمة لفترة مطولة، فلا تتردد بان تستمر في تقديم دعمك له كي لا يشعر انه وحيدا. فبعض من يتعرضون للصدمة قد يعانون من اعراض و آثار قاسية للغاية تجعل عملية تفهمها من المحيطيه بهم عملية صعبة الي حد ما خاصة الميل الي الغضب بسرعة او الانزواء. ولا تنس ابدا ان تصرفات هذا الشخص ليست ارادية وان لا يشعر ابدا بالمتعة عند تصدق به هذه الطريقة او تلك. لا تتعامل مع الامور وكأنها شخصية بل تذكر ان هذا الشخص يعاني من حالة مرضية وهو بحاجة ماسة لمساعدته.

كما انه من الضروري ان تكون توقعاتك من المصاب واقعية، فلا داعي ان تتوقع منه الكثير بعد تعافيه من الازمة كما لا تحاول الاستعانة بقدرات هذا الشخص. تعرف جيدا على وسائل العلاج المناسبة وحاول تشجيع المصاب على الاستمرار في العلاج حتى لو كان هذا العلاج صعبا.

عليك تقديم الدعم العاطفي للمصاب وان تكون مستمعا جيدا لافعالته

- يمكن الناس عادة الي مواصلة الطلب من المصاب ان ينسى ما حدث وان يعود الي حياته الاعتيادية الا انه، ولسوء الحظ، فان هذه النصيحة والتي لا نجارد في ان الدوافع وراءها هي ايجابية، ربما تساهم في زيادة الوضع سوء لكونها قد تشعر المصاب بيزيد من العزلة وان لا امل في ان يستعيد توازنه فالبعض يمكن للحديث عن صدمته بشكل متواصل ويأتي هنا دور العائلة والاصدقاء بالمساعدة من خلال الاصغاء لهذا الشخص واعطائه الفرصة للحديث وبالتالي الحد من شعوره بالعزلة وربما يمكن المصاب الي الصمت وعدم الحديث، ففي كلا الحالتين عليك توفير المساحة الكافية للمصاب سواء للحديث او الصمت وعدم الضغط عليه

البطانة القلبية:

لعل المرور بصدمة قد يفقد الي آثار ايجابية في بعض الاحياء. فمثلا يمكنه للمصاب ان يردك اهمية التمتع بالحياة وبالاشياء الجميلة المحيطة بنا وبالتالي تقدير القيمة الحقيقية للحياة. كما ان المصاب قد يخرج أكثر قدرة على مواجهة مخاوفه والبحث عن حلول لمشاكله. كما ان زيادة قدرتك على تفهم ظروف المحيطيه بك قد يخلق منك شخصا أكثر تفهما لوضوح الآخرين وبالتالي القدرة على مساعدتهم.

علاج اضطرابات ما بعد الصدمة:

تقديم الدعم (بناء على معرفة باليات

الدعم المناسب) مهم جدا في معالجة المصابين، الا انه في احياء كثيرة يكون هناك حاجة لتدخل معالج نفسي مختص، تقديم الدعم الجماعي، وفي بعض الاحياء هناك حاجة لتقديم العلاج الدوائي مع خلال الطبيب النفسي.

العلاج البدني:

العلاج الصيني التقليدي: الضغط على الاعصاب وتديلكت المفاصل (دوخ اللجوء الى الوخز بالابر الصينية التقليدية) يمكنه ان يشكل علاجا وقائيا للصدمة اي انه يساعد على تحسينه الوندج الصحي للمصاب لحظة الإصابة كما يساعد على معالجة الجروح التي ربما تنتج عنه الحادئ.

ولا يستخدم العلاج بالابر الصينية فقط مع اجل معالجة الجروح وانما احيانا يتم اللجوء اليه لمعالجة المشاكل النفسية والاضطرابات. واذا ما قررت اللجوء الى العلاج بوخز الابر الصينية، فتأكد من كفاءة المعالج وانه يستعمل الابر لمرة واحدة فقط وليس لاكثر من حالة. (لمزيد من المعلومات حول العلاج بالوخز بالابر، انظر الموقع الالكتروني الذي سبق ذكره).

ومع الوسائل العلاجية الاخرى التي تساعد في الوقاية من اضطرابات ما بعد الصدمة: شياتسو، الريكي، هوسلوك مسج، باخ فلور، ريميديز واليوغها.

تعزيزه: النشاطات البدنية تساعد على التخفيف من آثار الصدمة، لذلك بإمكانك ممارسة رياضة ركوب الدراجات او السباحة، او المشي، وما الى ذلك مع رياضات اذا كان

بإمكانك فعل ذلك.

البحث عن مكان للمراحة:

مع المعجم ان تجد مكانا ترتاح فيه حيث تستطيع ان تجد حوالتك اصدقاءك ليعتونا بك. فالمصاب باضطرابات ما بعد الصدمة اشبه ما يكون بانسائه مريض يحتاج لفترة كافية ليتعافى ويحتاج لاصدقائه والمخيطيه به ليساعده.

القبول:

اضطرابات ما بعد الصدمة يمكنه ان تحدث لأي شخص في أي ظرف وفي أي مكان فلا تشعر بالذنب تجاه نفسك او أنك ضعيف. فذلك الحق ان تشتعل داخلك المشاعر التي تريدها، لكنه لا تنس ان القبول للحالة واحدا من اهم الخطوات اللازمة للتعافي.

العلاج النفسي:

مع المعجم اللجوء الى معالج نفسي صاحب خبرة معروفة في علاج مثل هذه الحالات ومع المعجم ان يكون متعاطفا مع المصاب. مؤسسات مساعدة ضحايا الاغتصاب مثلا يستطيعون تقديم النصيحة وعادة ما يكونون على اتصال بالمعالجين المختصين في هذا المجال.

هناك ثلاثة انواع علاج نفسي معقدة للمصابين باضطرابات ما بعد الصدمة: ادارة القلق: يتطلب استخدام تمارينه الاسترخاء وتمارينه التنفس بعمق وآليات التفكير الايجابي واستعادة الثقة بالذات. العلاج المعرفي: المساعدة على التخلص من الأفكار الايجابية واللاواقعية التي ترافق التعرض لصدمة.

العلاج الخارجي: مساعدة المصاب على مواجهة الظروف والاشخاص والمشاعر التي تذكر بالحادئ او الموقف. فمخاوكتك ستتلاشي تدريجيا فيما لو استطعت

مواجهة الظروف والمواقف التي تذكر بالحادئ او الموقف، لا ان تتعرب منها.

المجموعات العلاجية:

المجموعات العلاجية مهمة للغاية خاصة اذا كانت تضم افرادا تعرضوا لذات التوجس من الصدمة، بمعنى تعرضوا لنفس المواقف او الحادئ.

العلاج اللواتي:

ليس هناك مع عقار طبي لعلاج امراض ولا بعد الصدمة. اما العلاجات التي يمكنه تناولها فهي مضادات الاكتئاب وعقاقير تحسين المزاج وعلاجات مضادة للقلق الا انه لهذه العلاجات جميعها آثارا جانبية لا يجوز تجاهلها ومع الافضل ايجاد الطبيب معنا فيما لو ظهرت لديك.

الا ان العقاقير الطبية تفيد احيانا اذا: اذا كانت الاعراض التي تعاني منها حادة او استمرت لفترة زمنية طويلة نسبيا

اذا كانت لديك مشكلة نفسية اخرى تؤثر على الفترة اللازمة لشفاك (الاكتئاب او القلق مثلا)

اذا كنت تفكر بالانتحار اذا كنت تعاني من صعوبات كبيرة في القيام بالاعمال الاعتيادية اللازمة في حياتك اليومية اذا كنت تتلقى علاجاً نفسياً الا انك لا زلت تعاني من اضطرابات ما بعد الصدمة

اذا كانت امامك مهمة حساسة (الموتل امام محكمة في قضية قضائية مثلا) يمكنه للقلق من الادوية ان تساعدك في هذه الحالة.



كيف يمكن التوقف عن تناول الادوية:

اذا كنت تتناول الادوية بناء على وصفة طبية، فيادر بالحديث الى المختص الذي وصف لك العلاج مع اجل استشارته حول الالية المناسبة للتوقف عن تناول العقاقير الطبية. فمع المعجم في كثير من الاحياء التوقف عن تناول الادوية بشكل تدريجي والحديث مع الاهل والاصدقاء مع النية للتوقف عن تناول الادوية.

هل يمكن تجنب اضطرابات ما بعد الصدمة؟

بعض سريري التعرض للصدمة يستخدمه وسائل ومهارات عسكرية وبعض التقنيات الاخرى المأخوذة من الثقافات الشرقية (tai chi, chi, gung) وذلك للتخفيف لمواجهة الاحداث والمواقف التي قد تسبب الصدمات وبالتالي تخفيف قدرتهم على التعافي من الاضطرابات الناتجة عنها. ويمكك لهذا هذه التقنيات مساعدتك على حماية نفسك ورفع ثقتك بذاتك مما يجنبك التعرض لاضطرابات ما بعد الصدمة وحماية صحتك النفسية والعقلية.

الوعي بالآثار الناجمة عن العنف يمكنه ان يساعد في تجنب التعرض للصدمة. ولعل تقديم الدعم مباشرة للمصاب يمكنه ان يقلل كثيرا من الاضطرابات ان لم يكن القضاء عليها نغائيا. وربما يساعد القيام بتمريه عضلي

مباشرة بعد الحادئ في الحد من افرازات هرمون الادرينالين الوحي بالمشاعر والتعبير عنها في اطوار المجموعات العلاجية يمكنه ان يساعد كثيرا في الحد من الآثار الناجمة عن الصدمة. كما ان المعرفة باضطرابات ما بعد الصدمة معم للغاية اذ انه سيساهم في تقديم الدعم المناسب بشكل سريع للمصاب مما يساعد في التخفيف من حدة الاضطرابات وصولا الى التخلص التام منها. اذا ما شعرت ان هناك احداثا ما على وشك الوقوع وانعا قد تسبب الصدمة للاخريه، فجهز نفسك لتقديم المساعدة مع اجل التخفيف من الاضطرابات المتوقعة. جهز نفسك للمساعدة وبممكنك ان تستريح بعد ذلك، كما يمكنك ان تعد المجموعة المحيطة بك للقيام بعنا الدور ايضا. فخلال اليوم، جهز نفسك

الساعة الذهبية التي يمكنه خلالها تخفيف نفسك للتحكم بالمشاعر الناجمة عن الصدمة وحاول ان تساعد المصاب بصدمة مع اجل: ايجاد مكان آمن وهادئ الاعتناء به طبيا وتقديم العلاج او الرعاية المنزلية. تناول المأكولات والمشروبات الجيدة وتوفير الدافء حيث ان احدي رذات فعل الجسم للصدمة هو الشعور بالبرد الاصغاء للمصاب لا تترك المصاب وحيدا تابع شؤون العائلة والمنزل وتأكد انهم جميعا في امان تأكد ان الدعم سيقدم لك خلال الايام القليلة التي تلي الحادئ

تقبل اية مشاعر تسيطر عليك معما كانت لا تلتزم باية واجبات جديدة وحاول تأجيل التزاماتك السابقة قد تكون ردة فعل كثيري الحساسية للصدمة في اللحظة الاولى كما يلي: "انا بخير، انكوني وحدي، علي الذهاب الان، انقذوا اصدقائي، ساعدوا الى الحادئ، العودة الى العمل بعد ساعات قليلة، انا اسيطر على الموقف، الذهاب للانمحاء في حشد مع الناس... وقد تكون هذه هي العناصر التي تصنع الفرق وتؤثر على المدة المطلوبة للتعافي لتصبح عشر سنوات بدل ان تكون شهرا او ما شابه. ناقش ردود الفعل مقدما مع مجموعتنا واحصائنا ومجموعات العمل وحاول ان تكون صريحا في ردة فعلك بعض النظر اذا ما كان وضعك جيدا ام لا.