

# عندما لا يكون النسيان ممكناً.

كتيب معلومات عن اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية.



Wer kommt,  
ist da.



Initiative für  
traumatisierte Flüchtlinge





Initiative für  
traumatisierte Flüchtlinge

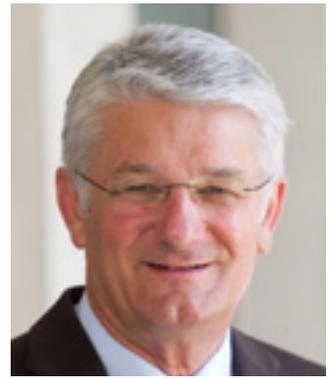
وألمانيا. يتم تمويل مبادرة لاجئي الصليب الأحمر البافاري للمصابين بصدمات نفسية من قبل تبرعات سخية خاصة.

نأمل أن يوفر هذا الكتيب للاجئين، الذين يعانون من صدمات نفسية، وسائل الدعم والمساعدة.

تم تدوين هذا الكتيب كجزء من مبادرة التواصل عبر الحدود للاجئين الصليب الأحمر البافاري المصدومين نفسياً. نود أن نشكر الصليب الأحمر السويسري جزيلاً على ذلك، لأنه بإمكاننا الآن أن نحصل على هذا المنشور، المتوفر بعدة لغات، وقمنا بإجراء الإضافات عليه من أجل الاستخدام في بافاريا



فولفغانغ أوبر ماير.  
نائب المدير



تيو تسيلنر.  
رئيس الصليب الأحمر البافاري.

# المحتوى .

- 7..... الصدمة النفسية و آثارها
- 8..... ماذا يمكن أن تكون التجارب المؤلمة؟
- 9..... ما هي الاضطرابات اللاحقة للصدمة النفسية؟
- 10..... ما هو اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية؟
- 11..... 1. التذكر
- 12..... 2. التجنب
- 13..... 3. الإثارة والتوتر
- 14..... التفكك كاضطرابات تابعة للصدمة النفسية
- 15..... هل يعد الألم اضطراب تابع للصدمة النفسية؟
- 17..... يمكن للاضطرابات التابعة للصدمة النفسية أن تؤثر على الأسرة بأكملها
- 18..... الأطفال والشباب معرضون أيضاً للإصابة بالاضطرابات التابعة للصدمة النفسية
- 20..... يمكن علاج الاضطرابات التابعة للصدمة النفسية
- 22..... بإمكان هؤلاء المهولون والمراكز المتخصصة تقديم المساعدة
- 24..... ستجد هنا المزيد من الدعم
- 25..... في حالة الطوارئ

# لمن يتوجه هذا الكتيب؟

وعواقب و إدارة اضطراب الإجهاد اللاحق  
للصدمة النفسية. علاوة على ذلك، يمكنك  
العثور في هذا الكتيب على جميع شامل  
لعروض الدعم المناسبة ومراكز الإستشارة.  
الصور هي لغرض البيان والتوضيح.  
الأقوال والتجارب لا تنتمي إلى الأشخاص  
المصورين.

يتوجه هذا الكتيب للأشخاص، الذين يعانون  
من صدمات نفسية، ولأقاربهم.

كممثل عن ذلك اتخذنا كلاً من السيد ب  
والسيدة ب مع إبنتهما. سوف تُرافق هذه  
العائلة بكلماتها الخاصة من خلال هذا الكتيب  
، وستُبلغ مستندةً إلى أمثلة ملموسة حول نشأة



# الصدمة النفسية و آثارها

لقد تغير العالم بالنسبة لأولئك المتضررين،  
لا شيء يبدو كما كان من قبل.

وإذا ما استمرت مثل هذه الإصابات النفسية  
لمدة طويلة؛ حينئذ يُطلق عليها الإضطرابات  
التابعة للصدمة النفسية. إنها تعرقل الحياة  
اليومية و من الصعب تحملها. يمكن علاج  
الإضطرابات التابعة للصدمة النفسية. لهذا  
السبب من المهم، إن أمكن التوجه إلى  
أخصائي نفسي في مرحلة مبكرة. وهذه هي  
الخطوة الأولى للعلاج الفعال و تمنحك القوة  
لبدء حياة جديدة بعد الصدمة.

## من الجيد أن نعرف.

قد يتأثر الجميع بالأحداث المؤلمة. تقريباً  
كل شخص واجه على الأقل صدمة  
في حياته. الإصابات النفسية الدائمة و  
الإضطرابات اللاحقة للصدمة النفسية،  
يمكن علاجهما. يرجى التوجه في أقرب  
وقت ممكن إلى أخصائي والحصول  
على المساعدة!

«لقد قاموا بإطلاق النار علي،  
حينما كنت عائداً من العمل إلى المنزل،  
وفي اليوم التالي فعلوا نفس الشيء من  
جديد. ومنذ ذلك اليوم، أصبح لدي خوف  
من الخروج. عقب هذه الأحداث.  
مازلت حتى اليوم بألمانيا - أسمع مراراً  
و تكراراً طلقات نارية، ويتولد لدي  
شعور بأن هؤلاء الرجال يهددونني.»  
(السيد ب)

توجد هناك أحداث الحياة الضاغطة التي  
تسبب الخوف الشديد و الإضطراب والوهن.  
وتُسمى مثل هذه الأحداث «صدمة نفسية».  
يمكن أن تؤثر الأحداث المؤلمة على المشاعر  
و الأفكار و الحالات النفسية للمتضررين  
لفترة زمنية طويلة.

بإمكان التجربة المؤلمة أن تتسبب في حدوث  
ضرر نفسي و جسدي. الإصابات الجسدية  
غالباً ما تكون واضحة للعيان، ويمكن  
علاجها من قبل الطبيبات و الأطباء. وعلى  
النقيض من ذلك، فإن الجروح النفسية تكون  
غير مرئية، وفي كثير من الأحيان لا يتم  
معالجتها. مما تؤدي إلى حدوث معاناة شديدة  
لدى المتضررين، على سبيل المثال: التوتر،  
الآلام، اضطرابات النوم، القلق و الإكتئاب.



# ما هي الاضطرابات اللاحقة للصدمة النفسية؟

بعض التقارير أيضا تشير إلى أن لديهم صعوبة في قول لا وفي تمثيل آرائهم الخاصة.

غالبا ما يسكتون عن الإنسحاب من دائرة الأصدقاء، ويشعرون أنفسهم بلا قيمة. إحدى اضطرابات ما بعد الصدمة الأكثر شيوعاً هي اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية.



## من الجيد أن نعرف.

لا يتساوى الناس جميعاً بردة فعلهم حول تجربة مؤلمة. وهذا أمر طبيعي جداً ولا علاقة له بكونه «قويًا» أو «ضعيفًا». بعض الناس تخطى هذه الحالة تقريباً بلا ضرر، والبعض الآخر تأذى لاحقاً جسدياً و نفسياً. إذا كانت التجارب المؤلمة ليست مصادفة، بل يتسبب أشخاص آخرون في حدوثها عمداً و يفعلونها مراراً و تكراراً، حينئذ يكون خطر الأذى الصحي أكبر.

رد فعل الناس مختلف تماماً تجاه التجارب المجهد. يشعر الكثيرون بالضعف بعد الصدمة النفسية. تكون الأعراض بعد الصدمة النفسية علامة على أن الجسم والروح يحاولان شفاء أنفسهم بنفسهم و استعادة الصحة.

وتبين الأعراض المستمرة أن الأشخاص المتضررين غير قادرين بعد على معالجة التجارب السيئة بشكل صحيح. هؤلاء الأشخاص عانوا من الاضطرابات اللاحقة للصدمة النفسية بعد تجربة مؤلمة، على سبيل المثال القلق، والتفكك (انظر صفحة ١٤)، والاكنتاب، واضطرابات النوم، والإعاقات الجسدية، ونوبات الغضب، والأفكار الانتحارية.

# مالذي يمكن أن تكون عليه التجارب المؤلمة؟



## ما هي الصدمة النفسية؟

الصدمة النفسية هي حدث، يكون فيه الشخص بذاته أو كشاهد أو يتعرض بالوصف لتهديد كبير مثل الموت و الأذى البدني الجسيم أو العنف الجنسي.

التجارب المؤلمة في الأساس، ما هي إلا صدمة نفسية لجميع الناس. إنه من الصعب فهم ما حدث، كما أن المرء يجد صعوبة في التعامل. لا يهم ما إذا كان المرء قد عايش الصدمة مباشرة أو كان مجرد شاهد أو شاهدة عليها.

الأحداث التالية تطابق المعايير الخاصة بصدمة نفسية:

- الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والفيضانات أو حرائق الغابات.
- تجارب الحرب كمقاتل / مقاتلة أو كمدني
- الحوادث، تجربة نفسية شديدة و الألام النفسية.
- التعذيب والإعتقال لمدة طويلة الحرمان.
- تهديد كبير، تهجير وهروب
- الاغتصاب وغيره من أشكال الاعتداء الجنسي العنف.
- الشاهد من خلال التهديد والإصابة و العنف، وخاصة عندما يقترب من الأشخاص المعنيين.



## 1. التذكر

«مراراً وتكراراً، أرى السنة اللهب من البيت المحترق، وأنا عالقة في ذكريات مؤلمة من الماضي. كثيراً ما استيقظ في الليل، ويتمكنني الخوف.»  
(الإبنة)

يعاني المتضررون من أنهم لا يستطيعون نسيان ما حدث. ذكريات الصدمة النفسية، التي تظهر مراراً وتكراراً، على الرغم من أنهم لا يريدون ذلك.

يمكن بعد تجربة مؤلمة أن تستيقظ ذكريات هذه الصدمة مراراً وتكراراً بطريقة مرهقة في هذه اللحظات يحدث لدى المتضررين نوع من الشعور بمعايشة هذه الأحداث مرة أخرى.

### لماذا تظهر ذكريات الصدمة مراراً وتكراراً؟

عندما تكون الذكريات متيقظة مراراً وتكراراً بلا قصد، فهذا علامة على أن الروح لا تنزل تعاني من تجربة مؤلمة. في نفس الوقت هو دعوة للتصالح مع الذكريات الصعبة. ويمكن مقارنة المبدأ مع وظيفة ذاكرة الهاتف المحمول. طالما أن المهمة المسجلة أو الملاحظة لم تتم معالجتها، فإنه يظهر بانتظام تنبيه تذكيري مرتبط مع الإشعار للتعامل مع المهمة حالياً.

ويمكن أيضاً أن تظهر هذه الذكريات ليلاً، في شكل كوابيس استرجاع أحداث الصدمة النفسية يمكن أن يؤدي إلى مشاعر قوية ومخاوف كبيرة. وعلى سبيل المثال، يبدأ المتضررون في التعرق بغزارة أو يرتجفون ويشعرون بضغوط قوية على الصدر. هم يعتقدون، أنهم لم يعودوا تحت السيطرة وسيصابوا بالجنون. ويفشلون غالباً في إيقاف هذه الصور. وهذا يؤدي إلى يأس شديد وخجل وغضب.

يحدث التذكر الغير مرغوب فيه فجأة ودون سبب واضح. ولكن يوجد في كثير من الأحيان مسببات معينة. هذه هي الإنطباعات الشعورية، التي تعد مماثلة لتلك التي أثناء الصدمة ( الأصوات، الروائح، الخ...)

# ما هو اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية؟

«مرارا وتكرارا أرى الصور  
المخيفة للهروب في ذهني، وبخاصة  
في الليل. وفجأة تعود كل المشاعر في  
ذلك الوقت. الأمر بالنسبة لي هو تقريبا  
أصعب من تحمل آلام الظهر والصداع  
المزمنة، والتي أعاني منها.»  
(السيدة ب)

وهناك مشكلة متكررة ولا سيما بعد الصدمة  
النفسية ألا وهي «اضطراب الإجهاد اللاحق  
للصدمة النفسية.»

ويتجلى هذا المرض عن طريق ثلاثة علامات  
رئيسية هي:

1. التذكر
2. التجنب
3. الإثارة والتوتر

في الصفحات التالية، يتم شرح هذه العلامات  
في الثلاث بالمزيد من التفاصيل.



### 3. الإثارة والتوتر.

#### المتضررون الذين يعانون من العصبية الشديدة والتوتر والتهيج والأرق.

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية يتصرفون بحذر شديد ونلاحظ بعناية البيئة الخاصة بهم. وهم في حالة تأهب مستمرة: متنبهين دائماً ليتمكنوا من كشف الخطر المحتمل فور حدوثه، أو لتجنب إستثارة الذاكرة. ليتمكنوا. يستجيب المرء جسدياً أيضاً لهذا التوتر والإجهاد. يشكو الكثير من المتضررين من اضطرابات النوم. يواجهون صعوبة في النوم في المساء، ويستيقظون ليلاً دائماً في حالة من التعرق مع خفقان قلبي شديد. وفي الصباح يشعرون بأنهم متعبون ومستنفذون ولديهم صعوبة في التركيز. يزعم العديد من الناس أيضاً أن سرعة الإنفعال لديهم أصبحت أسهل بكثير مما قبل الصدمة، حيث كانوا في السابق غالباً يعانون من نوبات غضب شديدة بسبب أشياء صغيرة. كما أنهم أصبحوا أكثر ترويحاً مما قبل الصدمة.

«أنا لا يهدأ داخلي باستمرار

وعصبية. وعلى الرغم من الأقرص بالكاد أستطيع النوم. ارتجف في السرير ولدي صداع، وأنتظر بزوغ الضوء بفارغ صبر عظيم، حتى أتمكن من النهوض.» (السيدة ب)

#### ملخص اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية.

التفسيرات للعلامات الثلاث، تجعل من الواضح أن اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية يتكون من العديد من المشاكل. وغالباً لا يدرك الشخص، أن الأعراض تنتمي إلى الصدمة النفسية. لهذا السبب، كثيراً ما ينتاب المرء شعور، بأنه لا يمكنه احتمال ذكريات المخيفة وأنه سيُصاب بالجنون. ويصف العديد من المتضررين أيضاً أنهم يشعرون بالذنب والخجل للأشياء التي حدثت أثناء الصدمة على الرغم من أنهم كانوا الضحايا.

#### من الجيد أن نعرف.

هناك العديد من الوجوه لاضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية. كل هذه المشاعر وردود الأفعال هي عبارة عن إجابات معتادة ومفهومة لموقف «غير طبيعي». فهي علامة على أن الجسم والعقل مشغولون في معالجة التجارب المؤلمة وتضميد الجراح النفسية الناجمة عنها.

#### من الجيد أن نعرف.

يهدف التأهب المستمر والتوتر إلى إمكانية الكشف عن المخاطر المستقبلية، بحيث لا يتعرض الشخص للمزيد من الصدمات. وتؤدي هذه الاستثارة الدائمة، بعد مرور فترة زمنية معينة إلى حالة من الإرهاق الجسدي والنفسي.

## 2. التجنب

يسعى المتضررين جاهدين، لنسيان وتجنب كل ما يتعلق بالتجارب السيئة. ويفضلون نسيان ماضيهم بكل سهولة.

وتكون الذكريات غير المرغوب فيها من الصدمة والمشاعر المرتبطة بها مجهدة للغاية. لهذا السبب، فإن المتضررين يحاولون تجنب ونسيان كل ما يذكّرهم بالحدث المروع. على سبيل المثال، الأفكار، المشاعر، الأماكن، الأفعال، الأشخاص والمواقف التي تذكّرهم بالصدمة النفسية. في كثير من الأحيان لا يكون ذلك ممكناً.

لكن العديد من الذين يعانون من تراجع حاد، لم تعد لديهم الرغبة في أن يكونوا مع أشخاص آخرين. هذا من شأنه أيضاً أن يفقدهم التجارب الرائعة، وبالتالي بهجة الحياة. الأشياء التي كانت في السابق مهمة أو ممتعة، أصبحت فجأة بلا معنى. وبذلك يمكن التخفيف من المشاعر. على سبيل المثال، تتغير مشاعر المرء تجاه عائلته عما كانت في السابق. و لا يوجد لديه رغبات وأفكار و خطط أكثر عن حياته الخاصة.

«أنا لا أتحدث عن تجربتي المروعة ولا عن الأمور اليومية مع أشخاص آخرين. وأفضل أن أنسى كل ما حدث ببساطة، ولكنني لم أنجح بذلك.»  
(السيد ب)

### من الجيد أن نعرف.

أن تجنب المواقف التي تذكرنا بالتجارب السيئة، تعتبر بداية رد فعل مجدي: وأن أولئك الذين يتمكنون من حماية أنفسهم من المزيد من الصدمات، يمكنهم النجاة بأمان. ولكن: من خلال التجنب والكتب المستمر يُمنع المرء من المواجهة مع التجارب السيئة، ونتيجة لذلك لا يمكن معالجة الصدمة بشكل صحيح. وبالإضافة إلى ذلك، يزداد إنسحابه من الحياة اليومية باستمرار ويفقد التواصل مع رفاقه. وفي هذه الحالة، من المهم إستشارة الأخصائي النفسي.



# هل يُعد الألم نوعاً من اضطراب ما بعد الصدمة؟

يشعر العديد من المتضررين بأن الآلام عنيدة جداً، ويتمنون الشفاء الدائم. ومع ذلك، غالباً لا يمكن العثور في الفحوصات الطبية على أسباب مادية كافية للألم. وذلك لأن، الأعراض البدنية والنفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض، كما أنها تؤثر على بعضها.



أيضاً تجنب الإثارة الفائقة والتوتر، اللذان يتسببان في حدوث الضغط. الضغط يؤدي إلى الألم والعكس بالعكس. وهذا يعني أيضاً أن الظروف المعيشية الحالية مثل الدخل والرفاه، الأصدقاء أو وضع الإقامة القانوني يمكن أن تؤثر على الشعور بالآلام. وهناك دائماً أسباب متعددة للآلام المزمنة.

فضلاً عن ذلك، فإن المشكلة سوف تتفاقم من خلال ارتباط الآلام بذكرات الأحداث المؤلمة. على سبيل المثال، يمكن للآلام أن تظهر على أجزاء من الجسم المعرض للتعذيب، حتى ولو لم تظهر بالتصوير الشعاعي. وجود الآلام يؤدي بالتبعية دائماً إلى الذكريات المؤلمة للحدث الأليم، كما لو أن الجسد يريد أن يتذكر. ويشعر الكثيرون بأن هذه «الإعادة الحياتية هنا والآن» مرهقة للغاية.

كما تؤدي الآلام المزمنة لدى العديد من المتضررين إلى السلبية، الإنسحاب من دائرة العائلة والأصدقاء واليأس أيضاً.

«لقد كرهت نفسي بسبب هذه المشاكل الصحية وقلت لنفسني: لماذا أعاني من الصداع وآلام الظهر، لماذا هذه العصبية، والآن أين تكون بأمان؟ لماذا الآن بالذات؟» (السيدة ب)

إن الأشخاص الذين عايشوا مواقف مؤلمة، كثيراً ما يعانون لاحقاً من الآلام الجسدية المزمنة. وغالباً ما تسمى الأنواع التالية من الألم:

- آلام الظهر، آلام في الساقين والقدمين
- آلام المفاصل والصداع
- المغص وسوء الهضم وعدم الراحة في البطن
- ألم أثناء التبول
- الصداع

# التفكك كاضطرابات تابعة للصدمة النفسية

يُحاول المتضررون وضع نهاية لهذه الحالة، بأن يُلحقوا الألم بأنفسهم.

يعاني المتضررون من احساس مختلف، حيث يرون فيه مشاعرهم وأنفسهم مخدرة وغريبة. وتعرف هذه الحالة في علم المصطلحات بالتفكك.



لماذا يمكن للادراك أن يُغير نفسه؟

يمثل تغير الإدراك (التفكك)، دوراً مهماً لبقاء أجسادنا على قيد الحياة. عندما يكون التهديد - على سبيل المثال، أثناء صدمة ما - كبيراً جداً، فإنه يتصلب الجسم ويتوقف التفكير وتصبح المشاعر والألام غير محسوسة. يجوز للشخص المتضرر النظر فيما إذا كان يريد القتال أو الفرار. « يتجمد » الجسم، عندما يكون كلاهما ميئوساً منه. يتنبه الجسم لهذه الوظيفة الوقائية، لتكون مجرد خدر بعد الصدمة، ويستخدمها أيضاً في وقت لاحق، عندما تبدأ ذكريات الصدمة بالظهور. وغالبا ما يحدث هذا بسرعة كبيرة في المواقف العصيبة وفي الحياة اليومية. عايش المتضررين بهذه الحالة، فقداً كبيراً بالتحكم في تصرفاتهم، أو يشكون من مشاكل التركيز وهفوات الذاكرة. أيضاً، يمكن أن يؤدي إلى تغيير الإحساس بالوقت (ببطء).

« أشعر في كثير من الأحيان بفراغ كبير في نفسي، كما لو كنت لم أعد أنا. ويمكن أن يتفاقم هذا الشعور، لدرجة ألا أشعر بأجزاء من جسدي. » (السيد ب)

التفكك هو نوع شائع من اضطراب ما بعد الصدمة. يصف بعض المتضررون، أنهم لاحظوا تغيراً مفاجئاً في مشاعرهم وأنفسهم أو تعاملهم، عما كانوا قبل الصدمة. غالباً ما ينطوي هذا على تغيير التصورات، كما لو كان أحد هو في الضباب، أو خلف لوح زجاجي. على سبيل المثال، فجأة لم يعد يعرف المرء، ماذا فعل وأين يوجد بالضبط وكيف وصل إلى هناك. ويكون تأثير الأماكن المألوفة أو الأشخاص غريب جداً وغير واقعي في آن واحد. حتى جسدي يمكن أن يتضرر، والذي يبدو فجأة غريباً ولا ينتمي لك. وفي بعض الأحيان، يشعر المتضررون أيضاً، أنهم لم يعودوا تحت السيطرة ويشعرون وكأنهم دمية. أو أنهم أصبحوا متحجرين داخلياً تماماً ولم يعد باستطاعتهم الحركة.

وتُعد كل هذه المشاعر والأحاسيس الجسدية، غير مريحة للغاية ومولدة للخوف. أحياناً

# يمكن للاضطرابات التابعة للصدمة النفسية

بحمايتهم من الأحداث المروعة. الأطفال حساسون جداً. ويشعرون بضغط والديهم، حتى عندما لا يتم التحدث عن ذلك. ويمكن أيضاً أن تؤثر صدمة الوالدين على الأطفال. ينمو لديهم القلق وأعراض الضغط الأخرى، حتى لو لم يكونوا مروا بصدمة نفسية.

كل هذا يُشكل عبئاً على العلاقة بين الآباء والأبناء. لهذا السبب، ينبغي للمرء أن لا يتردد طويلاً، ويذهب في أقرب وقت ممكن لاستشارة الاختصاصي المناسب.

## من الجيد أن نعرف.

أن الأطفال وأقارب الأشخاص المصابين بصدمة نفسية، بحاجة إلى المساعدة والمشورة من المختصين. وغالباً ما يعانون بسبب تغير مشاعر وسلوكيات أقاربهم المصابين بصدمة نفسية. المرضى وأقاربهم يشعرون بالغربة تجاه بعضهم البعض.

«أنا أعيش منعزلاً تماماً وبالكاد أترك شقتي - أتجنب الاتصال مع العالم الخارجي. في كثير من الأحيان، لا يمكنني تحمل أحد، زوجتي، ابنتي، وحتى نفسي.» (السيد ب)

المشاعر، هي نوع من الجسر الذي يربطنا إلى إخواننا من البشر. في كثير من الأحيان، تتغير مشاعر الأشخاص المصابين بصدمة نفسية. بعض المتضررون يعانون من، أن مشاعرهم تخنفي تماماً. وهذا يُقيد تواصلهم مع الأشخاص الآخرين ليس فقط المتضررين، هم من يعانون من العواقب، بل أيضاً الأصدقاء والأقارب. هم مززعجون، لأنهم لا يستطيعون فهم سلوك الشخص المصاب بصدمة نفسية، ولا يعرفون كيف ينبغي أن يتعاملوا معه. وهذا بدوره يؤدي إلى سوء الفهم أو الصراعات في الأسرة و الشراكة.

بالإضافة إلى التأثيرات على العيش التشاركي والعشرة الزوجية، فإن الصدمات النفسية تؤثر قبل كل شيء على دور الوالدين، ومن ثم تربية الأطفال. وفي كثير من الأحيان، لم يكن الأشخاص المتضررون قادرين على التواصل عاطفياً مع أطفالهم. هم لا يتحدثون مع الأطفال عن الماضي والصدمة النفسية، لأنهم لا يريدون أن يتقلوا كاهل الأطفال، ويرغبون

i

### من الجيد أن نعرف.

لا يتساوى الناس جميعاً بردة فعلهم حول تجربة مؤلمة. وهذا أمر طبيعي جداً ولا علاقة له بكون الشخص «قوياً» أو «ضعيفاً». بعض الناس تخطي هذه الحالة تقريباً بلا ضرر، والبعض الآخر يتأذى لاحقاً جسدياً و نفسياً. إذا كانت التجارب المؤلمة ليست من قبيل المصادفة، بل يتسبب أشخاص آخرون في حدوثها عمداً و فعلوها مراراً و تكراراً، حينئذ يكون خطر الأذى الصحي أكبر.

البعض يسعى الى تهدئة نفسه بالكحول أو المخدرات، وذلك لجعل التوتر والألم أكثر احتمالاً. هذا بدوره له تأثير كبير على العلاقات الأسرية والاجتماعية، فضلاً عن الأنشطة المهنية.



### من الجيد أن نعرف.

i

أن الأطفال والشباب المصابون بصدمات نفسية، بحاجة ماسة إلى الدعم العلاجي، وتقديم المشورة والمرافقة! لا تتردد وتوجه في أسرع وقت ممكن إلى مركز متخصص مناسب.

### هل يتضرر الكبار فقط من اضطراب

?

### الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية؟

كلا! يمكن للأطفال والشباب أيضاً، أن يتضرروا من ذلك. هم ضعفاء بشكل خاص، ويعانون كثيراً من الذكريات المخيفة، دون أن يتمكنوا من التحدث عن ذلك. كثيراً ما لا تكون مع الآباء والأمهات، الذين يريدون أن ينسى الطفل كل شيء سيئ.



# الأطفال والشباب معرضون أيضاً للإصابة بالإضطرابات التابعة للصدمة النفسية

هذه الحقيقة سيئة، نظراً لأن الأطفال في مرحلة النمو، لذلك يكونون ضعفاء وعاجزين.

لهذا السبب من المهم أن ندرك محنة ومعاناة الأطفال المصابين بصدمات نفسية و نوفر لهم الدعم المناسب. وهذا غير كافي غالباً، لأن الوالدين لا يريدون ذكر مشاكل أطفالهم. الخوف كبير جداً. لأن التعامل مع النتائج المترتبة على التجارب المروعة للأطفال، عادة ما يعني أيضاً، أن يتواجه الوالدان مع صدماتهم النفسية الخاصة بهم.

وغالبا ما تظهر للأطفال ردود أفعال وأعراض مختلفة قليلاً عن الكبار:

- ردود أفعال قلقه وخوف، اضطرابات النوم مع الكوابيس
- تراجع، إحباط وحزن
- عفوية محدودة والقليل من بهجة الحياة
- أعراض مثل آلام البطن أو الصداع، التبول اللاإرادي
- ضعف التركيز وصعوبات التعلم (على سبيل المثال في المدرسة)
- السلوك العدواني والعصبية الزائدة
- السلوكيات اللافتة للإنتباه

«فجأة، لم تعد ابنتي قادرة على النوم ليلاً. كانت خائفة من الظلام، وكثيراً ما تبكي. واشتكت أيضاً من آلام في البطن وفقدان للشهية. وأصبح أداؤها في المدرسة، دائماً أضعف. كنت أتساءل، ماذا أصابها؟» (السيدة ب)



بالإضافة إلى الآباء والأمهات، فإن الأطفال والشباب في كثير من الأحيان يكونون في حالة صدمة جراء تجارب مروعة. هذه الحقيقة سيئة، نظراً لأن الأطفال في مرحلة النمو، لذلك يكونون ضعفاء وعاجزين.



# الاضطرابات التابعة للصدمة النفسية قابلة للمعالجة

عن التجارب المؤلمة، وبالتالي الأعراض والمشاكل المرتبطة بها. جنباً إلى جنب مع الأخصائي، ثم وضع الحلول للمشاكل والعمل عليها، وإعادة اكتشاف مواطن القوة الخاصة بها.

**الدعم الاجتماعي والاقتصادي** يُساعد في حالة وجود ظروف الحياة العسيرة. يتلقى المرضى و المرضي، على سبيل المثال، الدعم العملي لمعالجة مشاكل حياتهم. هذا يمكن أن يكون بدعم من خلال مشاورات الأخصائيات/ الأخصائيين الاجتماعيين والأطباء مع أفراد الأسرة، السلطات أو مع صاحب العمل.

**العلاجات المخدرة** تؤثر ضد الأعراض الفردية لاضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية. وهذه تشمل، على سبيل المثال، الأدوية التي تؤثر عندما تؤخذ بانتظام على مسببات أعراض الاكتئاب، والألم المستمر، الأرق أو القلق ويمكن لها أن تُهدئ. ولكن للأسف يمكن نسيان جميع الأحداث الضاغطة، الكوابيس أو الرغبات، فقط جزء يتم معالجته بالأدوية. وبالإضافة إلى ذلك تحتاج المعالجة إلى اتباع العلاج النفسي.

«لقد عانيت كثيراً من التجارب المروعة. وأخيراً قمت بالبحث عن متخصص، وتحدثت معه عن مشاكلي والشكاوى والمخاوف. وأيضاً عائلتي تدعمني. ومنذ ذلك الحين، أشعر بتحسن كبير وأستطيع أن أضحك مرة أخرى.»  
(السيدة ب)

إن شفاء الجروح، جسدية كانت أم عقلية، يحتاج الى وقت. ينبغي أن تتبع نصيحة المختصين النفسيين، إذا استمرت الأعراض الرئيسية لاضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية أكثر من أربعة أسابيع.

وعادة ما تحدث الأعراض الأولى مباشرة بعد الصدمة. لكن في بعض الأحيان تحدث الأعراض حتى بعد سنوات، نتيجة لاستمرار مواقف الحياة الضاغطة. والعلاج المهني لاضطراب ما بعد الصدمة يحدث على عدة مستويات. وتشمل هذه العلاج النفسي والدعم الاجتماعي وربما الدواء.

**العلاج النفسي فعال** في اضطرابات ما بعد الصدمة، خاصة عندما يتم تنفيذه من قبل المعالجات والمعالجين النفسيين المتخصصين. العلاج النفسي يعزز الشفاء الذاتي. أنه يوفر بيئة آمنة ومحمية، حتى يتمكنوا من التحدث



# بإمكان هؤلاء المختصون والمراكز المتخصصة تقديم المساعدة

للمتضررين مجانية، وغالباً ما تُمول إلى حد كبير من التبرعات. قائمة يمكن العثور على المراكز النفسية والاجتماعية في [www.baff-zentren.org](http://www.baff-zentren.org)

**الخدمات النفسية الاجتماعية** تقدم المشورة والمساعدة للمصابين بأمراض عقلية. ويختص هذا العرض المجاني بالمتضررين وأقاربهم.



## من الجيد أن نعرف.

المعالجة الطبية، العلاجية، الاجتماعية والرعاية تتطلب علاقة من الثقة بين المريض/ المريضة والمختص. في بعض الأحيان، يكون سهلاً على المريضات والمرضى، إذا كان الشخص المختص من نفس الجنس. إنه لمن المهم للمريضات والمرضى، أن تتم المعالجة باللغة الأم أو بمساعدة مترجمين محترفين. لا تترددوا في معالجة هذه القضايا. جميع الأخصائيين الطبيين والعلاجيون، ملزمون بواجب الحفاظ على السرية.

**طبيبات وأطباء العائلة** المتابعون هم عادة أول من يكتشف الأعراض الأولى. يمكنهم أن يلاحظوا اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية، ومن ثم إحالة المتضررين إلى الطبيبات والأطباء المختصين، المعالجات والمعالجين النفسيين أو المؤسسات المختصة.

**الطبيبات والأطباء النفسيون** ( أخصائية علم النفس والطبيب النفسي، الطبيب النفسي أو الطبيه النفسية مع تدريب نفسي إضافي) يعملون في أحد المكاتب، ولكن أيضاً في مستشفيات الأمراض النفسية أو في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية. ويؤدون العلاج النفسي بشكل فردي أو في مجموعات.

**الطبيبات والأطباء النفسيون** (طبيبة، طبيب حاصل على تدريب التخصص النفسي) يمكن أن يؤديوا الفحوصات الطبية ويصفوا الدواء. الطبيبات والأطباء النفسيين الذين يعملون في الممارسة، ولكن أيضاً في خدمات الطب النفسي في العيادات الخارجية أو في المستشفيات النفسية.

**المراكز النفسية الاجتماعية للاجئين** وضحايا التعذيب هي المؤسسات المتخصصة، التي تُقدم بها المساعدات النفسية والعلاجية والاجتماعية والتعليمية. وتكون المساعدات

# في حالة الطوارئ

- إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية ولا يمكن أن تصل إلى طبيبة أو طبيب العائلة، فيمكنك الاتصال بخدمات الطوارئ الطبية. الرقم 116 117 ينطبق على كل ألمانيا، وسيتم ربطك بخدمة الطوارئ المناسبة.
- في كل حالة من الحالات التي تهدد الحياة، سواء إذا كانت حادثًا أو مرضًا، فإنه يرجى الاتصال مباشرة برقم الطوارئ 112.



# ستجد هنا المزيد من الدعم

وقد ربطت بعض مراكز الإرشاد عرضاً متعدد اللغات، وتُقدّم في كثير من الأحيان أيضاً المشورة في قضايا الحمل.

**الرعاية النفسية الهاتفية** هي خدمة من الكنائس الكاثوليكية والبروتستانتية. هي مجاناً على مدار الساعة في 0800 1110111 (البروتستانتية) و 0800 1110222 (الكاثوليكية) متاحة وتقدم المناقشات باللغة الألمانية للناس في الأزمات، وبهذا يُمكن للمرء عدم الكشف عن هويته. وهي مفتوحة للناس من جميع الأديان.

الرقم الهاتفي لخدمة الدعم ضد الحزن هو متاح لتقديم خدمة استشارية مؤهلة للأباء والأجداد (0800 1110550) وللأطفال والمراهقين (0800 116111). الإستشارات والإستشاريون هم المختصون الأوائل لجميع المسائل والمشاكل وفي الحالات الحرجة بشكل خاص.

## من الجيد أن نعرف.

أنه يمكن لطبيبة العائلة أو طبيب العائلة، مساعدتك في العثور على العلاج المناسب أو مركز لتقديم المشورة لك.

**مراكز المشورة للاجئين أو مراكز الإرشاد للاجئين** يمكنهم مساعدة النازحين أثناء إجراءات اللجوء، وتقديم المشورة في القضايا الاجتماعية والشخصية، مساعدة في ملء الإستمارات وتقديم التوجيه وفقاً لذلك الظروف الحياة الفردية. غالباً ما يتم تقديم مشورة اللجوء مباشرة في مراكز الإيواء.

**مراكز إرشاد الهجرة** تدعم حق البقاء للمهاجرين والمهاجرين بمسائل الحياة اليومية. أنها تساعد في المسائل الرسمية، وتقديم المشورة بشأن المسائل حول اكتساب اللغة والمدرسة والعمل والسكن والصحة ومساعدة أولئك الذين يسعون للمشورة بشكل فردي في عملية الاندماج.

**خدمات هجرة الشباب** ننصح بها الشباب المهاجرين والشباب حتى ٢٧ عامًا. يمكن فيها تلقي المشورة حول قضايا المدرسة، والتعليم والمسائل الشخصية.

**مراكز الإرشاد والتعليم والأسرة** تُقدّم عروضها للأباء والأمهات والأطفال والمراهقين وإذا لزم الأمر لجميع أفراد الأسرة. هم المختصون في جميع المواضيع، التي تؤثر على الأسرة، بما في ذلك النزاعات داخل الأسرة أو الطلاق أو المسائل التربوية.

الطبعة الأولى مارس 2017

## الناشر:

الصليب الأحمر البافاري

المكتب الإقليمي

ولفغانغ أوبيرمير، النائب المدير

قسم العمل الاجتماعي

شارع جارميشر 21-19

ميونيخ 81373

هاتف: 089 0-9241

www.brk.de

مع الموافقة الودية من العيادات الخارجية،  
لضحايا التعذيب والحرب للصليب الأحمر  
البافاري والصليب الأحمر السويسري.

**النص:** توماس هوفر، فرانزيسكا سييجينثالر،  
كارلا بينيديتي (الصليب الأحمر السويسري)،  
فيكتوريا دول (الصليب الأحمر البافاري)

**الصور:** الصليب الأحمر البافاري / كريستوف  
لورنز (www.phocus-creative.com)

**التصميم والتخطيط:** وكالة فاتير + فاتير

**طباعة:** وكالة فاتير + فاتير

**مصدر الاستشهادات:** «مع الذكريات الصعبة  
في الغربية الأمانة»، 2008، تباين، زيوريخ



[www.BRK.de](http://www.BRK.de)

Initiative für  
traumatisierte Flüchtlinge

Wer kommt,  
ist da.



الصليب الأحمر البافاري  
المكتب الإقليمي  
قسم العمل الاجتماعي

شارع جارميشر 19-21

ميونيخ 81373

هاتف: 089 0-9241

[www.brk.de](http://www.brk.de)

ويتم تمويل مبادرة اللاجئين المصابين  
بصدمة نفسية من قبل تبرع خاص.



الصليب الأحمر الألماني هو جزء  
من الحركة الدولية للصليب الأحمر  
والهلال الأحمر الدولي.