

الاكتئاب المتابع لحادث أليم

إن المواقف الصعبة جزء لا يتجزأ من الحياة. و يجب علينا جميعاً أن نتعامل مع هذه الظروف القاسية، مثل الحرمان أو المصادمات في علاقاتنا الشخصية أو العملية، ونتعلم كيف نواصل مسيرتنا. ولكن قد يختبر الناس في بعض الأحيان حدثاً غير متوقفاً على الإطلاق، ويكون شديد التأثير عليهم جداً، حتى أن هذا الحدث قد يؤثر عليهم تأثيراً قوياً ولمدة طويلة حتى بعد أن يتم الشفاء من أي إصابات جسدية حدثت من جراء هذا الحادث. إن الأشخاص الذين يمرون بهذه النوعية من الخبرات كثيراً ما يصابون بأنواع من الكوابيس ومعاودة الذاكرة مما يحدث معه تكرار المعاناة التي سببت لهم هذا الرعب والخوف المركز. أنهم قد يصبحون مخدري الأحاسيس. وعند ملازمة هذه الظروف لأكثر من مدة شهر فإنه يتم تشخيصها على أنها اكتئاب نفسي متابع لحادث أليم.

إن (PTSD) الاكتئاب المتابع لحادث أليم هو واحد من العديد من الحالات التي تعرف بالاضطراب النفسي. إن هذا النوع من الاضطراب الطبي يؤثر بنسبة واحد من كل عشرة أشخاص تقريباً. إنهم من بين الحالات الأكثر شيوعاً لمشكلات الصحة العقلية. إن PTSD يمكن أن يصيب الأطفال والبالغين على السواء. وإن هذا الاضطراب النفسي قد يتطور بصورة شديدة حتى أن هذا الشخص يجد أنه من الصعب عليه أن يحيا حياة طبيعية. ولكن من حسن الحظ، فإن العلاج متوفراً لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من PTSD لكي ما يتمكنون من إعادة التوازن لحياتهم.

ما هي مسبباته؟

إن PTSD قد يحدث بسبب حادث نفسي أليم فعلي أو تهديد جاد بالموت أو الإصابة للشخص نفسه أو للآخرين. إن مثل هذا الحادث المؤثر ما يسمى "بالمسبب للاضطراب ويمكنهم أن يختبروه سواء في حالة انفرادية أو من خلال مجموعة كبيرة.

إن عملية الاعتداء الشخصي مثل الاغتصاب أو السلب أو حادث سيارة أو طيارة، أو معركة حربية، أو حادثة في مكان العمل أو كوارث طبيعية مثل الزلازل الأرضية والأعاصير المدمرة تعتبر من المسببات للاضطرابات والتي قد تتسبب لبعض الناس في المعاناة من PTSD. وفي بعض الحالات فإن مجرد رؤية شخص يصاب أو يقتل، أو معرفة أن شخص قريب أو صديق في خطر شديد قد يسبب هذا الاضطراب.

ما هي الأعراض؟

إن أعراض PTSD عادة ما تبدأ في خلال الثلاثة أشهر من الحادث المؤثر المؤلم - وعموماً فإنه في بعض الحالات فإنها تظهر بعد عدة سنين لاحقة. إن مدة بقاء PTSD، وقوة ظهور الأعراض قد تختلف. عند بعض الناس، الشفاء يمكن أن يحدث في مدة ستة أشهر، والبعض الآخر قد يأخذ مدة أطول بكثير.

إن هناك ثلاثة فئات من الأعراض. أولهما هو إعادة اختبار الحادثة وهي من أساسيات شخصية ال PTSD وقد تحدث بمختلف الطرق. وإن أكثرها اعتياداً فإن الشخص يكون عنده ذكريات قوية ومستحدثة لذلك الحادث، أو استرجاع للحادث أو كوابيس الحادث. حيث يتم استرجاع ومعايشة الاكتئاب للحادث مرة أخرى. وأيضاً الذكرى السنوية للحادث المسبب أو ظروف قد تذكرهم به، وقد تتسبب أيضاً في انزعاج وقلق شديد جداً. إن التقادي أو التجنب وأيضاً تخدير الأحاسيس من ثاني الفئات لأعراض المرض. وإن أول ما يحدث للذين يعانون من PTSD هو تقادي أي منظر قد يؤدي إلى تذكيرهم بالحادث المؤلم. وإن تخدير الأحاسيس عادة ما يبدأ مباشرة بعد الحادث المؤلم. إن الشخص الذي يعاني من PTSD عادة ما ينسحب بعيداً عن الأصدقاء والعائلة،

وأنهم قد يفقدون الاهتمام بالأنشطة التي كانوا يتمتعون بها من قبل ويجدون صعوبة في الشعور بالاحاسيس العاطفية. وخاصة الذين يرتبطون بعلاقات عاطفية. وأن الشعور الشديد بالذنب أيضاً من الأعراض المعتادة. وفي بعض الحالات النادرة قد يدخل الشخص في حالة انفصالية، وقد تستمر لمدة دقائق معدودة وإلى بضعة أيام، والتي من خلالها يعتقدون أنهم يسترجعون معايشة الحادث. ويسلكون وكأن هذا الحدث يحدث لهم من جديد. وأن ثالث فئة من الأعراض تتضمن تغييرات في عادات النوم وزيادة في اليقظة. وإن الأرق أيضاً من الأشياء المعتادة وأن بعض الأشخاص المصابين بـ PTSD يجدون صعوبة في التركيز وإنهاء أي عمل أو مهمة. وقد ينتج أيضاً زيادة في الشعور العدوانية.

أمراض أخرى قد تصاحب الـ PTSD

إن مرضى الـ PTSD قد يتطور عندهم الاعتماد على الأدوية أو الكحوليات. وقد يصيبهم الاكتئاب. وأنه ليس من غير المعتاد أن يظهر مرض نفسي آخر في نفس وقت الـ PTSD. وأيضاً الدوخة، آلام الصدر، الشكوى من تقلصات الأمعاء ومشاكل بجهاز المناعة قد ترتبط بـ PTSD. وغالباً ما تعامل على أنها أمراض في حد ذاتها. إن العلاقة مع PTSD قد تتكشف فقط إذا ما تطوع المريض بالمعلومات عن الحادث المؤلم، أو إذا ما قام الطبيب بالتحقيق في الصلة المحتملة مع الإصابة السيكولوجية.

كيف يتم علاج الـ PTSD ؟

إن الأدوية قد تساعد في حالات الاكتئاب والاضطرابات النفسية التي قد يشعر بها الأشخاص المصابين بـ PTSD وتساعدهم في إعادة تنظيم عادات النوم.

إن معالجة السلوك العقلي والعلاج الجماعي عادة ما تكون مشجعة على معالجة الـ PTSD. وعادة ما يقوم بالعلاج معالج خبير في حالات خاصة ومعينة من حالات الإصابة العصبية. كمثل مستشار حالات الاغتصاب. العلاج الاستكشافي التي يتم فيها استرجاع معايشة المريض للحادث ولكن تحت ظروف متحكم فيها حتى يتم العمل من خلال التجربة القاسية، ويمكن الاستفادة منها.

إن البحث والدراسة في مسببات الـ PTSD وعلاجها مازال جارياً. وأن تقرير أي من أنواع العلاج يصلح كأحسن علاج لكل حالة من هذه الحالات من هذه الحوادث المؤلمة مازال تحت الدراسة.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association,
This brochure can be reproduced as required.

(إن المادة العلمية الموجودة في هذه الملزمة مأخوذة من مستندات مقدمة بواسطة الجمعية الكندية للصحة العقلية،
ويمكن استخراج هذه الملزمة عند الطلب.)

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 www.mcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

(الجمعية الكندية للصحة العقلية بمنطقة ادمنتون تليفون ٦٣٠٠-٤١٤ (٧٨٠) www.cmha-edmonton.ab.ca)

(ادمنتون منونيت سنتر للمهاجرين الجدد تليفون ٧٧٠٩-٤٢٤ (٧٨٠) www.mcn.ab.ca)

(ملتي كلتشر هلس بروكر كو أوب تليفون ١٩٧٣-٤٢٣ (٧٨٠)