



## التفاعل مع الصدمة

### ما الصدمة؟

الصدمة هي أي حدث محزن أو مزعج أو مقلق. تتضمن الصدمات الشائعة الحوادث والكوارث والإيذاء المتعمد من الآخرين. يمكنك معايشة الصدمة مباشرة بنفسك، أو ربما تشهدها، أو تسمع عنها. تحدث الصدمة للبالغين وللأطفال، وربما تحدث مرة واحدة فقط أو تتكرر.

### كيف ينبغي أن أشعر؟

الصدمة أحداث صاعقة، ومن الطبيعي أن تشعر أنها تسحقك. مع ذلك لا يتفاعل الجميع بنفس الطريقة، ولا توجد طريقة "صحيحة" للاستجابة. جميعنا لديه قدرات للتغلب على الصدمة، وسيبدأ الكثيرون بالشعور بالتحسن مع مرور الوقت، لكن البعض يتعافون بمعدلات أبطأ، وربما احتاجوا إلى المساعدة لتجاوز ما حصل.

### طرق تأثير الصدمة على البشر

بعض من أكثر ردود الفعل شيوعاً بعد الصدمة مذكورة فيما يلي، وهي عادة ردود فعل مترابطة بعضها ببعض، يؤدي إحداها إلى الآخر، وإنه ليس ذنبك أن تعيش أي منها (أو لا تعيشه).

### إعادة التجربة

- يعيد كثير من الأشخاص تجربة ما حدث لهم، فربما وجدت نفسك تعيد المشهد في دماغك، أو أن ذكريات حادثة الصدمة تعاود الظهور بشكل تلقائي غير متوقع.
- الاسترجاع (الفلاشباك): ذكريات غير مرغوبة لديها القدرة على جعلك تشعر كما لو أن الصدمة تحدث مرة أخرى.
  - الكوابيس: أحلام سيئة واسترجاع للذكريات الغير مرغوبة أثناء النوم.
  - رد الفعل الجسدي: ربما تشعر في جسدك بما شعرت به في ذلك الوقت.
- عادة ما تكون ذكريات الصدمة واضحة جداً، ويمكن إعادة معايشتها بأي حاسة من الحواس الخمس (النظر، السمع، الشم، التذوق، اللمس).

### زيادة (فرط) التحفز

الخوف والقلق ردود فعل طبيعية ومفيدة اتجاه المواقف الخطيرة. عادة ما تدوم هذه المشاعر فترة أطول بعد انتهاء الصدمة، فربما ستجد أن تذكر الصدمة يحفز هذه المشاعر من خوف وقلق، وقد تظهر هذه المشاعر بدون سابق إنذار، ربما ستشعر بالاضطراب والذفرزة وصعوبة التركيز، وقد يتأثر نومك مما سيتسبب في شعورك بالإرهاق وعدم الراحة، وربما ستشعر على الصعيد الجسدي بالغثيان والتعب والصداع واضطراب الشهية.

### التجنب

التجنب وسيلة طبيعية يتعامل بها البشر مع ألمهم واضطرابهم، فيجد الكثيرون أنفسهم يتفادون الناس والأماكن والمواقف التي تذكرهم بما قد حدث، وربما ستجد نفسك تحاول تجنب أفكاراً ومشاعر محددة، وقد يفقد البعض وعيهم (أو إدراكهم) في أوقات معينة، كوسيلة من العقل لتجنب المشاعر العاصفة.

### تغيرات في القناعات

يمكن للأحداث المؤلمة أن تؤدي إلى تغيرات كبيرة في طريقة نظرنا إلى العالم أو أنفسنا. يكون هذا واقعاً بشكل خاص عندما نتعرض لمواقف سيئة في أوقات أخرى. من بعض هذه التغيرات في طريقة التي نفكر بها:

- رؤية العالم كمكان أكثر خطراً.
- لوم أنفسنا على ما قد حصل.
- الاعتقاد أنه من الصعب الوثوق بالبشر الآخرين، وخاصة إذا ما أذانا أحدهم، مما قد يؤثر على علاقاتنا.
- عدم رؤية أي مغزى للحياة، أو المعاناة لإيجاد معنى لما يحصل.
- القلق من أنك ستفقد السيطرة على الأشياء أو تجن.

### عواطف ومشاعر قوية

تعرضنا الصدمة أيضاً -إضافة إلى الخوف والقلق- إلى مشاعر عاصفة كثيرة. من أكثرها شيوعاً:

- الغضب والعصبية: خاصة إذا ما تعرضت للضغوطات أو قلة النوم.
- الذنب والخزي: يلوم الناس أنفسهم على أشياء سواء فعلوها أو لم يفعلوها، أو يشعرون أنهم محاكمين من قبل الآخرين.
- الحزن والكآبة: ربما تكون حزينا على ما فقدته، أو على كيف أن عالمك تغير.

### ما الذي يمكنني فعله لمساعدة من يعاني من صدمة؟

هنالك الكثير الذي يمكنك تقديمه لشخص مر بصدمة:

- اجعلهم يعلمون أنك مهتم لهم، وجوارهم لو احتاجوا المساعدة.
- أخبرهم أنك مستعد لسماعهم إذا ما أرادوا التحدث حول كيف يشعرون، أو ما الذي مروا به.
- لا تحكم عليهم من ناحية طريقة تفاعلهم مع الأشياء أو ما الذي فعلوه.
- لا تجبرهم على الكلام إذا لم يرغبوا في ذلك.
- ساعدهم بالاحتياجات الأساسية من طعام ومسكن ومال، لو احتاجوا إلى ذلك.