



إضطراب توتر ما بعد الصدمة

قصة وائل



الهيئة الطبية الدولية

إضطراب توتر ما بعد الصدمة

قصة وائل



تجدد الإشارة إلى أن الأسماء الواردة في هذا الكتيب هي أسماء وهمية
ولا تمت للواقع بصلة.

الهيئة الطبية الدولية

تعمل الهيئة الطبية الدولية في لبنان منذ العام ٢٠٠٦ على تقديم الخدمات التي تعنى بالصحة النفسية والدعم النفس-اجتماعي عبر توفير الاستشارات والمتابعة والدواء وغيره من الخدمات، للنازحين واللاجئين والسكان في مناطق عدة من لبنان على مستوى الشمال والبقاع والجنوب وبيروت وجبل لبنان لجميع من هم بحاجة ويتم توفير الخدمات من خلال فريق عمل إدارة الحالة الذي يتألف من مديرة الحالة (الاختصاصية الاجتماعية) ومعالج نفسي وطبيب نفسي.

كما تعمل الهيئة الطبية الدولية بالشراكة مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية على دمج الصحة النفسية بالرعاية الصحية الأولية من خلال تنظيم وتنفيذ جلسات تدريب وتوفير الدعم والمتابعة للطاقم العامل في المستوصفات ومراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لوزارة الصحة ووزارة الشؤون الاجتماعية وجمعيات محلية.

العنوان:

الهيئة الطبية الدولية
بناية السويديكو طابق ٦ - طريق الشام
بيروت - لبنان

هاتف: +٩٦١١ ٤٢٤ ٩٣١

www.internationalmedicalcorps.org

عن هذا الكتيب

يشكل هذا الكتيب جزء من سلسلة كتيبات تهدف إلى توفير معلومات حول الإضطرابات النفسية بدءاً بتعريفها والاعراض المرافقة لها وكيفية تجليها وطرق العلاج المتبعة التي تتلائم مع ظروف العمل في حالات الطوارئ.

تتوجه هذه السلسلة بشكل أساسي إلى الاشخاص المصابين بإضطرابات نفسية و أسرهم من أجل فهم أفضل للحالة التي يعيشون ومن أجل زيادة الوعي حول كيفية المتابعة من أجل إتمام عملية الشفاء في بيئة حاضنة وداعمة.

معظم المعلومات النظرية تركز على دليل رأب الفجوة في الصحة النفسية (منظمة الصحة العالمية)

لمزيد من المعلومات حول هذا الكتيب:

الاتصال بدائرة الصحة النفسية في الهيئة الطبية الدولية.

التنويه والشكر

تتوجه الهيئة الطبية الدولية بالشكر الجزيل لكل من ساهم بإنجاح هذا الكتيب.

كتابة: زينب بلوط

مراجعة أولى: سمر أبو عسلي

مراجعة ثانية: سمر أبو عسلي، روني أبو ظاهر،
د. ميشال صوفيا

تصميم و طباعة: Creaprint

ذات يوم، وعندما كان وائل عائداً من عمله، هاجمته مجموعة فتيان بهدف السرقة. حاول وائل منعهم عن ذلك والدفاع عن نفسه، فتعارك معهم بكل ما أوتي من قوة وهو يصرخ طالباً النجدة. وسرعان ما لبّ النداء بعض الشباب الشجعان الذين أجبروا اللصوص على التراجع عما يفعلون. ثم توجهوا نحو وائل سائلين ما إذا كان يحتاج للمساعدة في العودة إلى المنزل، غير أنه شكرهم وطمأنهم أنه بخير.



وائل، في العقد الثالث من العمر، أبٌ لثلاثة أولاد، يعمل في سوق الخضار المجاور للحي الذي يقطنه. إعتاد الخروج باكراً لتأمين لقمة عيشه والعودة بعد غروب الشمس ليتمكن من تلبية احتياجات العائلة.



حاول إستجماع قواه والعودة إلى المنزل حيث تنتظره عائلته قلقة
لأنها المرة الاولى التي يتأخر فيها وائل عن مواعده .
في طريق العودة شعر بذعر وقلق شديدين، فكان يتلفت يمينا
ويساراً لدى سماعه أو شعوره بأيّ حركة من حوله وما أكثرها في هذا
الوقت المتأخر، ليتأكد أن ما من أحدٍ يلحق به .



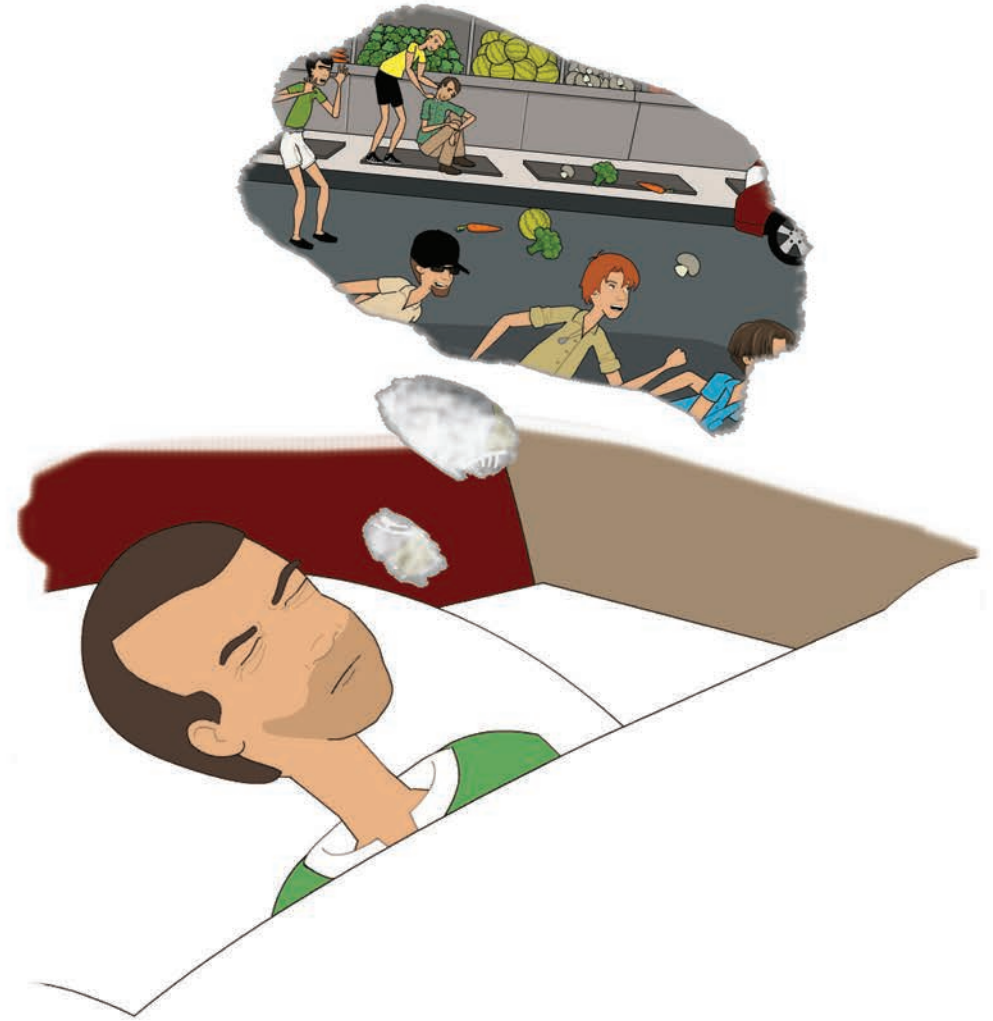
تفرّق المجتمعون وبقي وائل وحيداً في الطريق، فجأة شعر بقواه تخور
وأنه غير قادر على النهوض، إنتابه خوف شديد وتسارعت الأفكار في
رأسه وانهمرت الدّموع من عينيه دون سابق إنذار .
يا إلهي، أنا وحيد الآن...ماذا إن عادوا مجدداً؟ علي المغادرة فوراً
...ولكنني عاجز عن النهوض...



في الأيام اللاحقة، تحسّنت حالته واستعاد نظام حياته المعتاد. وبعد مرور أربعة أشهر تقريباً حدث ما لم يكن متوقعاً إذ تدهور حال وائل مجدداً، حيث كان يستيقظ مذعوراً، يتصبب منه العرق ودقات قلبه تتسارع... علماً أنه حاول جاهداً عدم النوم كي لا يرى الكوابيس، فراح يشرب القهوة والشاي بكثرة....

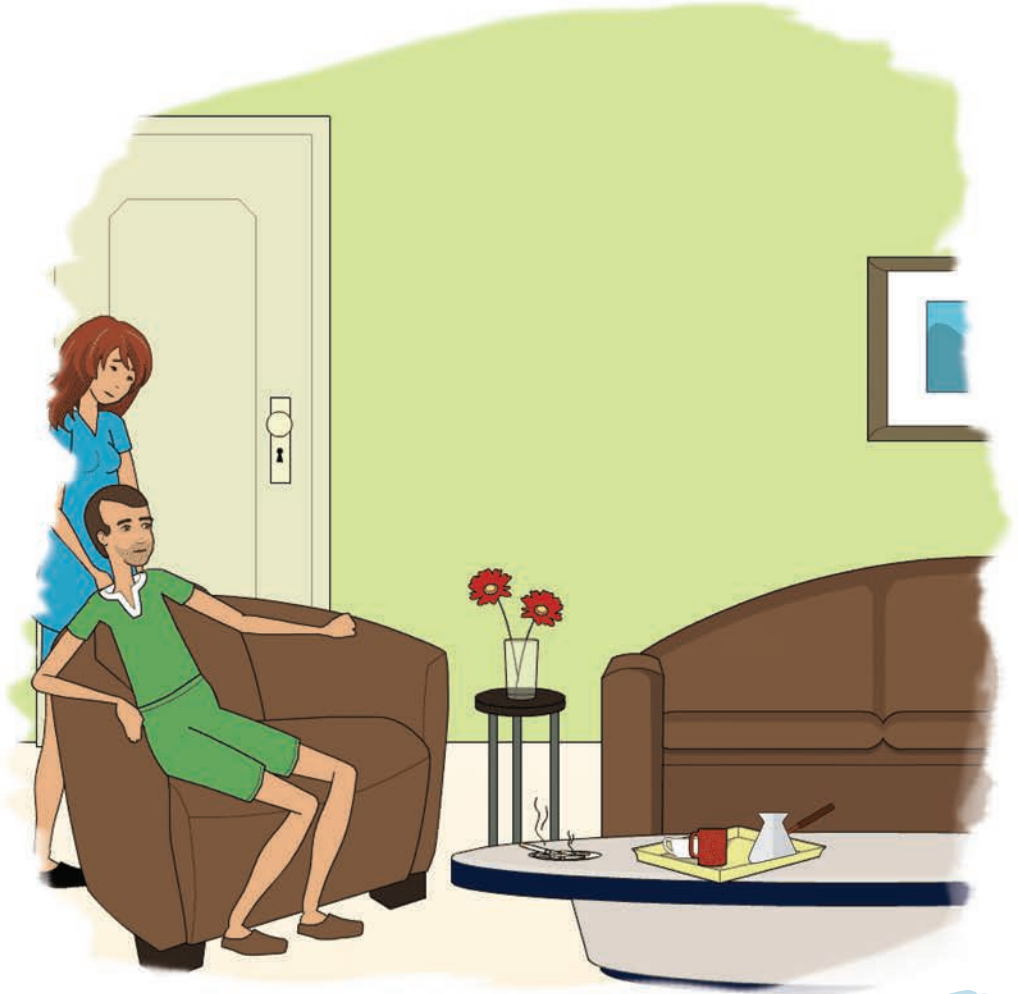


ما إن وصل إلى المنزل سارع إلى غرفته، رافضاً الإجابة على أسئلة زوجته القلقة، إذ فضل عدم رواية ما حصل عليه ينسى ما جرى ويشعر بالطمأنينة. فتمدد على السرير محاولاً جاهداً النوم غير أن شريطاً مصوراً كان يمرُّ في ذهنه مذكراً إياه بأدق تفاصيل الحادث فأمضى الليل مستيقظاً حتى بزوغ الفجر. استمر الوضع على ما هو عليه أياماً عدة.



بعد غروب الشمس وقبل أن يحلّ الليل، يغلق أبواب المنزل بإحكام ويتفقد الأبواب والنوافذ مراراً وتكراراً وفي حال سماع صوت مرتفع صادر عن شجار بين الشبان في الشارع، يغلق أذنيه، يشدّ لونه ويتوجّه مباشرة إلى غرفته ليبيكي .

لم تتوقف الأمور عند هذا الحد، إذ أفرط في حماية أفراد عائلته حيث لم يسمح لزوجته بالخروج إلى السوق إلا برفقة الجيران وفي أوقات محددة ولمدة معينة، كذلك الامر بالنسبة لأطفاله الذين ضاقوا ذرعاً منه إذ أجبرهم على الذهاب إلى المدرسة برفقة الأصدقاء، واللعب فقط داخل جدران المنزل خوفاً من أن يتعرّضوا للسوء .



قرر وائل الاخذ بنصيحة زوجته وتوجه نحو عمله ولكن ما إن أصبح قريباً من مكان الحادثة حتى شعر وكأن الحادثة ستحصل من جديد وبأن قلبه يخفق بشدّة، نفسه يضيق، يرتجف، يتعرق وأن مكروه ما سيحصل ، فقد السيّطرة على إنفعالاته وتصرفاته فعاد أدراجه إلى البيت.

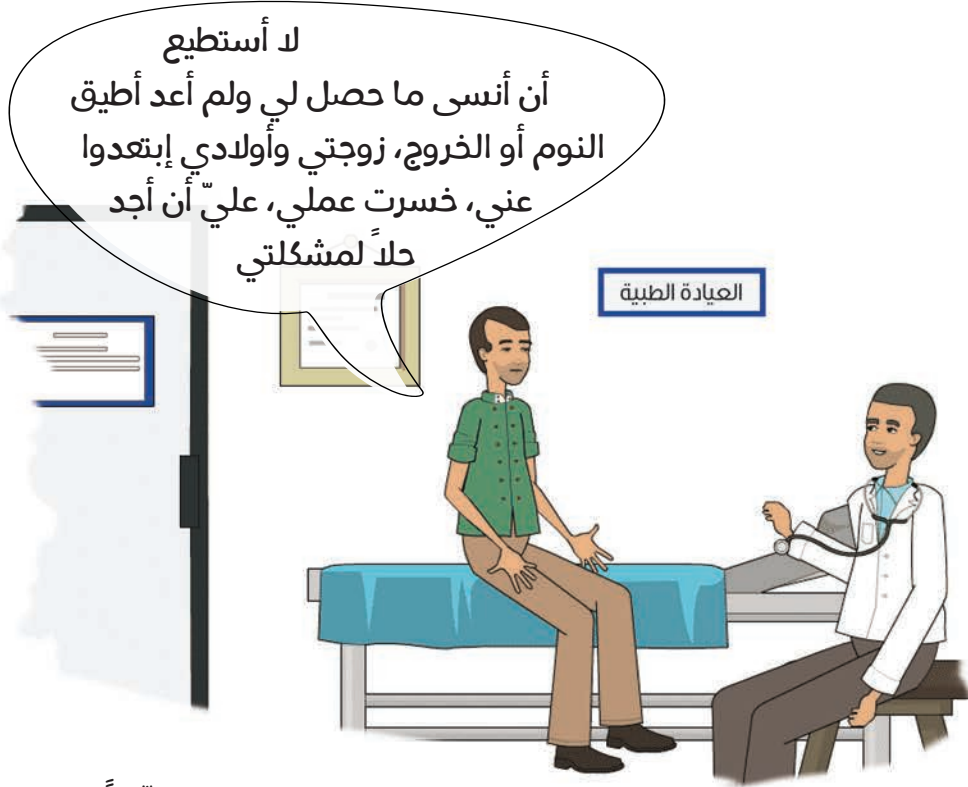


في أحد الايام، تمنّت زوجته عليه أن يعاود العمل، وخاصة أن وضع العائلة المادي قد تدهور جداً فلم تتمكن زوجته من تأمين احتياجات العائلة الأساسية وعله يكسر حاجز الخوف لديه إذا استرجع نظام حياته المعتاد وعاود التوجه إلى العمل والخروج من المنزل .



شعر وائل أنّ حياته توقّفت يوم الحادث وأنّ كل شيء يتمحور حول هذا اليوم المشؤوم، فقرّر زيارة طبيب العائلة كي يصف له المهدئات فيرتاح قليلا ويتمكن من النوم دون كوابيس. لكن الطبيب رفض وصف المهدئات إذ أنه يعاني من اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة ونصحه بزيارة الإختصاصية الإجتماعية الموجودة في المركز .

في اليوم التالي إختار الذهاب من طريق آخر ، غير أنه لم يشعر بالأمان فكان يتلفت من حوله كلّ الوقت، ينظر إلى وجوه الأشخاص، يتفادى المشي بالقرب من الناس ، وإن حاول أحد الإقتراب منه ليسلم عليه يشتمه ويستعدّ لمهاجمته ما سبّب له الكثير من المشاكل فقرّر البقاء في المنزل .



استقبلت الإختصاصية الإجتماعية وائل بوجه بشوش، متفهمةً مخاوفه، مصغية بإمعان، دون أن توجه اللوم له أو لأي شخصٍ آخر، ثمّ قدّمت الدّعم النفسي-الإجتماعي اللازم وحدّدت له موعداً مع الإختصاصية النفسية على أن يتابع في الوقت نفسه المتابعة الإجتماعية والنفسية

تعريف :

إضطراب توتر (الإجهاد) ما بعد الصدمة هو إضطراب نفسي يحدث بعد إختبار الشخص لحدث مؤلم ككارثة طبيعية، حرب، عنف جسدي ، تعذيب، إعتداء...وقد تبدأ العوارض بالظهور بعد أسابيع أو أشهر من الحادثة وتؤثر على سير حياة الشخص بشكل طبيعي.

العوارض الأساسية:

- تكرار مشاهد الحادثة بشكلٍ دائمٍ و إعادة إختبار نفس مشاعر الألم أو الخوف
- تجنب كل ما يذكره بالحادثة كأماكن أو أشخاص أو أدوات
- التيقُّظ الدائم والشعور بأن هناك شيئاً سيئاً سيحصل

إضافةً إلى عوارض أخرى يتفاوت حدوثها وحدتها من شخص لآخر كدقات قلبٍ سريعة، صعوبة في التنفس، كوابيس، صعوبة في التركيز، عصبية، شعور بالذنب.

التدابير الموصى اتباعها :

- المتابعة الإجتماعية من قبل الإختصاصية الإجتماعية التي تقدم الدعم النفس - إجتماعي
- المتابعة النفسية من قبل الإختصاصي النفسي

بعض النصائح التي تساعد الشخص في تخطي هذا

الإضطراب:

- تحدّث عن مشاعرك ومخاوفك عندما تشعر برغبة بذلك لشخص تثق به
- حاول العودة لروتين الحياة الذي كنت تعيشه قبل الحادثة
- حافظ على نمط غذاء ونوم متوازيين
- إبتعد عن أخذ أي مواد مخدرة أو مهدئة من دون وصفة طبيب
- جرّب ممارسة نشاطات أو هوايات تريحك لتبعدك عن التفكير الدائم والقلق
- العلاج النفسي يساعدك على التأقلم وتقبل الواقع
- مارس تقنيّات الإسترخاء، سوف تساعدك على تنظيم طريقة تنفّسك وشعورك بالهدوء والراحة.

بعض النصائح لأهل الشخص المصاب بالإضطراب:

- عدم الضُّغط عليه للتحدث عن الحدث الذي عاشه
- الإستماع لما يريد قوله والتعبير عنه
- دعمه ومساعدته لمحاولة إكمال حياته بالشكل الطبيعي
- إصطحابه للخدمات النفسية المتوفرة والتي تساعد في تخطي الموضوع

هل تعرف/تعرفين؟

- إن إضطراب توتر ما بعد الصدمة لا يصيب جميع الأشخاص الذين يتعرضون لصدمة ما.
- إن إضطراب توتر ما بعد الصدمة ليس دليلاً على ضعف شخصية الفرد أو قلة ثقته بنفسه



إضطراب توتر ما بعد الصدمة

© جميع حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة الهيئة الطبية الدولية ٢٠١٥

إن حقوق هذا الكتيب محفوظة لكن يمكن استخدام النص دون مقابل من أجل أهداف تخدم المناصرة، أو التعليم، على أن يتم ذكر المصدر بشكل كامل. يطلب أصحاب حقوق هذا الكتيب أن يتم توثيق استخداماته كمرجع من أجل أهداف تخدم تقييم الأثر. يجب طلب الإذن في حال الرغبة بنسخ بعض أو جميع أجزائه بأي ظرف كان، أو بحال استخدامه أو ترجمته أو مواعته.



إضطراب توتر ما بعد الصدمة

يمكن لجميع الأشخاص المتواجدين في لبنان الاستفادة من خدمات الصحة النفسية الإجتماعية التي تقدمها الهيئة الطبية الدولية في كل من المناطق التالية:

- مركز الصليب الأحمر صور - لبنان ٧٨/٨٦٩٥١٩ - ٧٦/٩٠٢٢٦
مستوصف الأمير مجيد أرسلان شويغات - جبل لبنان ٧٠/٢٨٥٢٦٩ - ٧٦/٤٠٥٣٢٠
مستوصف مار أنطونيوس جديدة - جبل لبنان ٨١/٦٠٤٩٩٤ - ٧٦/٦٠٥٤٩٦
مركز وزارة الشؤون الإجتماعية /مركز الخدمات الإنمائية برج البراجنة - لبنان
٧٠/٧٣٥٢١٨ - ٧١/٩٥٣٧٤٧
مؤسسة عامل صور - لبنان ٧٦/٥٣٠٠٨٨
جمعية داري للإرشاد العائلي داري - بعلبك ٠٨/٣٧١٧٥٠ - ٧١/٥٧٧٤٥٣
مركز وزارة الشؤون الإجتماعية ساحة النجمة طرابلس - لبنان ٧١/٧٣٦٨٠٤ - ٧١/٨٣٨٩٠٥
مركز الإيمان الطبي بنين - عكار ٧١/٨٠٢٥٧٥ - ٧١/٠٨٥٨٧٠
مؤسسة رفيق الحريري مديرية الصحة الإجتماعية تعنايل - البقاع ٠٨/٥١٣٣٢٠
وزارة الشؤون الإجتماعية مركز الخدمات الإنمائية بعلبك - لبنان ٠٨/٣٧٠٨٩١ - ٠٨/٣٧٠٦٢٢
فاكس ٠٨/٣٧٧٠٦٣
مركز الرعاية الصحية الأولية اللبوة - محافظة بعلبك/الهرمل ٠٨/٢٣٣٦٥٥

