



الصدمة
النفسية
اساليب المواجهة

الأستاذ الدكتور
يوسف لطيفة

السيد نجاح: 20 سنة يدرس في كلية الطب

- عصبي من وقت لآخر
- علاماته الدراسية جيد جدا
- لديه خمسة اصدقاء
- يشعر بالملل من كثرة المحاضرات و كثرة النسيان
- متكيف مع وضع البلد
- تركته خطيبته منذ يومين: فاصيب بصدمة عاطفية: الصداع و ضيق النفس و قلة النوم

● هل يتمتع بصحة نفسية ام لا ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟



الصحة النفسية؟

ان يكون الشخص :

● متزن المزاج

● يكون سلوكه عادياً

● يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين من حوله.

● قادراً على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته إلى أقصى حد ممكن

● يكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ويتفهم التحديات التي تواجهه.

● يحترم العادات والتقاليد ومقتنع بدوره في الحياة.

● يعيش في سلامة وسلام.

الضغط و الصدمة Stress- trauma

-**الصدمة trauma** حدث استثنائي يهدد حياة الانسان الجسدية او العاطفية
الشدة او الكرب او الضغط النفسي Stress: اضطرابات متكررة تسبب معاناة و
صعوبة في التكيف الانساني
التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال
الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل .
هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية الجسدية
Psychosomatic Disorders، الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط
النفسي الشديدين.

مقدمة

الحدث الخارجي المفاجئ و غير المتوقع و الشديد يترك الفرد مشدوهاً يكون هذا العمل خارجاً عن نطاق عمل الكائن البشري. الخبرة الصادمة المفرطة للفرد و الشديدة لا يستطيع احتمالها كل ذلك إن وجد يؤدي إلى :
أن الدفاعات النفسية تفشل في الدفاع عن الشخص.

أنواع الصدمة النفسية

□ صدمات تنتج عن كوارث طبيعية

لا يكون للإنسان دخل فيها: الزلازل والبراكين والفيضانات وغيرها.

□ صدمات تنتج عن كوارث بشرية: من صنع الإنسان

● الحروب والنزاعات والقتل

● الحرائق وحوادث السيارات والطائرات والقطارات وغيرها.

العوامل المسببة للصدمة النفسية

- ❖ وفاة أحد أفراد الأسرة أو أي شخص مقرب
- ❖ مشاهدة أحد أشكال العنف من تخويف أو إرهاب
- ❖ قتل شخص مقرب أو تعذيبه.
- ❖ المشاركة في الأعمال العدائية كالقتال و حمل الأسلحة.
- ❖ الفصل عن الوالدين خصوصاً خلال السنوات الست الأولى من العمر.
- ❖ التهجير القسري للعائلات
- ❖ المعاناة من الإصابة الجسدية أو الإعاقة.
- ❖ الفقر الشديد و الحرمان

متلازمة التكيف العام

General Adaptation Syndrome

تمر الصدمة النفسية في ثلاث مراحل و تسمى متلازمة التكيف العام

المرحلة الأولى - استجابة الإنذار : Alarm Response

يستدعى الجسم كل قواه الدفاعية

➤ مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية

➤ ترتفع نسبة السكر في الدم

➤ يتسارع النبض

➤ يرتفع الضغط الشرياني

يكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد .

متلازمة التكيف العام

General Adaptation Syndrome

المرحلة الثانية - وتُسمى مرحلة المقاومة : Resistance Stage

إذا استمر الموقف الضاغط تحدث الأعراض الجسمية النفسية المنشأ

المرحلة الثالثة - وتسمى مرحلة الإعياء أو الإنهاك Exhaustion Stage

تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة يصل إلى نقطة يعجز فيها عن المقاومة ، ويدخل في مرحلة الإنهاك أو الإعياء ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل

التأثير المتوقع

بعد الازمات	قبل الأزمات	
%4-3	% 3-2	أضطرابات نفسية جسيمة
% 20-15	% 10	أضطرابات نفسية بسيطة الى متوسطة
نسبة كبيرة يقل مع الوقت	غير معلوم	توتر غير مرضى

التعبير العاطفي عن التوتر

- القلق
- الذنب
- الإنكار
- الخوف
- فقدان السيطرة على المشاعر
- الحزن
- فقدان الشعور بالمتعة
- الترقب
- سلوك غير لائق
- غضب شديد

التعبير الجسدي عن التوتر

- الارهاق
- الغثيان
- أرتعاشات عضلية
- تشنجات او الدوخه
- آلام بالصدر وصعوبة بالتنفس
- ارتفاع ضغط الدم
- خفقان بالقلب
- اضطرابات بصرية
- طحن الاسنان
- عرق غزير
- فقدان الوعي

الأشخاص الأكثر عرضه للمشكلات

- **النساء** : مثل الحوامل ، الأمهات ، الأرامل ، الأمهات المعيله
- **الرجال** : الين فقدوا سبل العيش، و الشباب المعرضين للاحتجاز أو الاستهداف بالعنف
- **الأطفال** : من سن الرضاعة حتى سن الثامنة عشرة، الأيتام او ناقصي التغذية او قليلي الأنتباه و النشاط
- **المسنون** : لا سيما الذين فقدوا مقدمى الرعاية لهم من أفراد الأسرة
- **الفقراء المعدمون**
- **اللاجئون ، و المشردون داخليا و المهاجرون**
- **الافراد الذين سبق لهم التعرض لصدمة أو أحداث ضاغطة** :فقدوا أحد الأجزاء أو تعرضوا للأغتصاب أو نجوا من التعذيب أو شهدوا أحداثا بشعة .
- **أفراد المجتمع ممن يعانون من اضطرابات حادة** جسدية او ذهنية أو عصبية
- **المتواجدون فى مؤسسات الرعاية** : الأيتام ، المسنون .

● السيد حساس 21 سنة سنة ثانية هندسة

- منذ سنة تعرف على بنت جيرانه بالصدفة : سنة سادسة طب و اعجب بها بشدة و تكلم معها عدة مرات فقط
- و بعد سنة قال لها انه يحبها و يريد التقدم لخطبتها
- لكنها رفضت بسبب :فارق العمر
- عدم تفكيرها حاليا بالارتباط: فحدث لديه صدمة نفسية شديدة
- و حتى الان يفكر بها و لا يستطيع نسيانها و لا يستطيع العيش دونها
- واذا استمرت بالرفض الموت اريح له
- و لا يستطيع التفكير بغيرها

الصدمة العاطفية و التعلق المرضي

● بماذا تتصحون

● السيد حساس؟؟؟



اساليب المواجهة



أساليب واستراتيجيات مواجهة الكرب أو الشدة

Coping Style and Strategy

تعريف المواجهة: Coping :

- هي تغير معرفي وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية و الخارجية التي يدرك الفرد أنها مرهقة و شديدة الضرر عليه.
- هي عملية موجهة و واعية تهدف الى إحداث استجابات صحية تكيفية للفرد ، و إنشاء اليات سلوكية و معرفية يتخذها الفرد:
 - لتخفيف، او تبديل، أو اخضاع الشدة لسيطرة الفرد
 - هذه العملية قد تكون: - فاعلة تساهم في تخفيف الشدة
 - أو سلبية تفاقم الكرب.
- التكيف أوسع من المواجهة: المواجهة تحدث عندما يضطر الفرد للتعامل مع موقف حاد محدد زمانيا و مكانيا و تتضمن بعض أنواع الشدة، فالمواجهة هي صنف من التكيف الظاهر.

أساليب المواجهة

أولاً- أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال :

- تنظيم الانفعالات الذاتية في التعامل مع الخوف و الغضب..
- مواجهة انفعالية سلوكية :
- ايجابية: التمارين الرياضية، تنمية الهوايات، -
- سلبية : توتر جسدي، قضم الاظافروالشفاه، هز الساقين

ثانياً : أسلوب المواجهة المركزة على المشكلة Focus Problem

- التركيز على المشكلة و ليس على ذات الفرد:
- سلوكيات الفرد لتغيير الحالة أو الوضع
- اعادة التفكير و التحول نحو التفكير المنطقي

خيارات المواجهة أساليب التعامل مع الشدة

- أسلوب البحث عن المعلومات الخاصة بالمشكلة و الابتعاد عن العوامل المهددة.
- أسلوب البحث عن الدعم **Using Support** :
- أ - قد يختار الشخص **الدعم العاطفي: Emotional Support** :
عندما يكون الفرد بحاجة للشعور بالأمان.
 - الزوجات أكثر لجؤوا للدعم الاجتماعي من الأزواج .
 - الأزواج الأكثر سعادة هم الذين يلجؤون للدعم الاجتماعي.
- ب- أسلوب **الدعم المادي Material Support** : مساعدة مالية، هبات
- ج- يختار الشخص مساعدة بتقديم **النصائح Advice Help**
- أساليب المواجهة الانفعالية المعرفية:
 - التفريغ الانفعالي
 - التوقف الفوري عن الاسترسال في الافكار

ما الخيارات التي يلجأ لها الفرد أمام الشدات؟

- ما الخيارات التي يلجأ لها الفرد أمام الشدات؟

1-تغيير عامل الشدة **Alter the stressor**:

- هل العامل المقلق يمكن تغييره؟

- هل يمكن السيطرة عليه؟

2- تجنب عوامل الشدة **Avoid the stressor**:

ما الخيارات التي يلجأ لها الفرد أمام الشدات؟

2- التكيف مع عامل الشدة **Adapt to Stressor** :

أ - تقبل الكرب باستخدام الحديث الذاتي: **Self-talk** حول :

- تغيير أفكاره غير المعقولة

- تقييم المشكلة بجدية أقل

- اعتبار الحدث مؤقت

- ضبط حديثه الذاتي (داخل النفس)

- الايمان ان كل شئى سيكون بخير

ما الخيارات التي يلجأ لها الفرد أمام الشدات؟

ب- ضبط الاستجابة الفيزيائية: **Control physical stress**:

- التنفس الجيد - الاسترخاء الجسدي

- الاسترخاء الذهني

ج- ادارة الأفعال: **Manage Action**:

- الإنصات الجيد - تأكيد الذات

- الصدق مع الذات - التواصل المناسب

د- المحافظة على الصحة الجسدية **Health**:

- التمارين الرياضية - التغذية الجيدة

- النوم المناسب كما و كيفا

ما الخيارات التي يلجأ لها الفرد أمام الشدات؟

هـ - استخدام امكانيات المواجهة المتاحة :

- الدعم الاجتماعي

- الدعم المالي

- الخدمات الاجتماعية

- أسلوب القبول و الاستسلام للواقع.

- اللجوء لأسلوب الدعابة و المرح Humor

- اللجوء لوسيلة الإنكار: Denial (ايجابية أو سلبية)

- الوسائل الروحية و الايمانية الخاصة

أساليب المواجهة غير التكيفية

- 1- المواجهة العدوانية Aggressive: هجوم ضد الآخرين خلال الاحتكاك.
- 2- العدوانية السلبية: Passive aggressiveness اتخاذ مظهر المسالم خلال الموقف ثم اللجوء للمماطلة و التذمر فيما بعد.
- 3- أسلوب الحذقة أو الاستغلال: Manipulation استغلال الآخرين و التعامل معهم بقلة امانة ، المرح الصاخب .
- 4- أسلوب تأكيد الذات الشديد Excessive Self-Assertion السيطرة على الآخرين.
- 5- أسلوب البحث عن التميز status-Seeking تحقيق انجاز أو ترك بصمة للتعويض عن الشعور بالنقص.

أساليب المواجهة غير التكيفية

- 6- أسلوب الأوامر الكثيرة: أو الوسواسي: **Obsessionality**.
- 7- اسلب الانسحاب الاجتماعي.
- 8- أسلوب البحث عن الاثارة و الاندفاعية **Compulsive** : لعب القمار أو البحث عن نشاطات غريبة.
- 9- الانسحاب النفسي **Psychological Withdrawal** : هرب نفسي بالانفصال الذهني أو الخيال...
- 10- سلوك الهروب : بالشراة ، بالتدخين ، لوم الاخرين
- 11- اللجوء للمهدئات أو الادمان..