

استحالة النسيان؟

منشور يفسر و يعطي معلومات حول اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة



نشر بعشر لغات



Schweizerisches Rotes Kreuz



إلى من موجه هذا المنشور؟



يتوجه هذا المنشور للأشخاص الذين عاشوا صدمة و لأسرهم. هم هنا ممثلون في السيد و السيدة «ب» و معهم ابنتهم. هذه العائلة تصطحبنا بكلماتها من خلال هذا المنشور و تعلمنا بأمثلة ملموسة عن مصدر و عواقب و تسبب اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة. فضلا عن ذلك هذا المنشور يحتوي على مجموعة كاملة من امكانيات المساعدة و الخدمات و النصائح المناسبة.

المحتوى

- الصدمة و مخلفاتها | 4
- ما هي الأحداث التي يمكن ان تعتبر تجارب صادمة؟ | 6
- ما هي الاضطرابات ما بعد الصدمة؟ | 7
- ما هو اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة؟ | 8
- 1 | احياء التجربة | 10
- 2 | التحاشي (التجنب) | 12
- 3 | اثاره مفرطة | 14
- التفكك كاضطراب ما بعد الصدمة | 16
- الوجع كاضطراب بعد الصدمة | 18
- الاضطرابات بعد الصدمة يمكن أن تكون لها ثقل على كامل العائلة | 20
- الاضطرابات ما بعد الصدمة يمكن أن تؤثر على الأطفال و المراهقين | 22
- الاضطرابات ما بعد الصدمة يمكن ان تعالج | 24
- الاخصائيين و الخدمات | 26
- عناوين هامة للمساعدة | 28
- اختيار عروض خاصة بالهجرة | 29

كيف نستعمل هذا المنشور

من؟ و ماذا؟ و لماذا؟
إجابات عن الأسئلة



مهم للمعرفة
ملاحظات خاصة



الصدمة و عواقبها



«عند رجوعي من عملي إلى المنزل تم إطلاق النار علي، و في الغد وقع نفس الشيء منذ ذلك اليوم أصبحت أخاف الخروج، هذه التجارب بقيت تلاحقني أيضا إلى يومنا هذا في سويسرا. اسمع في كل الأوقات طلقات نارية، و يخيل إلي أن هؤلاء الرجال يمثلون تهديدا لي.» (السيد ب)



بعض الأحداث المرهقة تتسبب في خوف كبير و شعور بالضعف.
هذه الأحداث تسمى «صدمات»، الأحداث الصادمة يمكن ان تؤثر على شعور, تفكير و مزاج
الاشخاص المصابين و ذلك على المدى الطويل.

الصدمة تجربة تتسبب في جروح نفسية و بدنية. الجروح البدنية في اغلب الأحيان ظاهرة و
الأطباء يعالجونها. بينما الجروح النفسية باطنة و في اغلب الأحيان يصعب معالجتها و هي
يبنوع لآلام كبيرة للأشخاص المصابين: ضغط, أوجاع, اضطرابات في النوم, انهيارات عصبية.
بالنسبة لهؤلاء الأشخاص العالم تغير كليا.

هذه الجروح النفسية اذا امتدت لفترة طويلة فإنها تسمى باضطرابات ما بعد الصدمة و تمثل
إعاقة في الحياة اليومية فيصعب تحملها. الاضطرابات ما بعد الصدمة يمكن معالجتها و من
المهم الاتصال بالأخصائي في اقرب الآجال. هذه المرحلة الأولى تؤدي إلى علاج ناجع الذي
يعطي القوة لبدء حياة جديدة بعد الصدمة.

مهم للمعرفة



كل شخص يمكن أن يتأثر بأحداث صادمة و يعيش على الأقل صدمة واحدة في مجرى حياته.
الجراح النفسية المستمرة و الاضطرابات ما بعد الصدمة قد تعالج و الاستغاثة بالأخصائي في
اقرب الآجال و طلب المساعدة منسوح به.

ما هي التجارب التي يمكن أن تتسبب في صدمات؟

أساسا و لكل الناس تجربة صدمة هي صدمة نفسية من الصعب فهم ما وقع و التصرف فيها عويص. لا فرق بين أن نعيش صدمة أو نكون مجرد شاهد عليها.

الأحداث التالية تتطابق مع أوصاف الصدمة:

- الكوارث الطبيعية مثل: الزلازل، الفيضانات، حرائق الغابات
- تجارب الحرب المعاشة من قبل المحارب أو المدني
- الأحداث التي تتسبب في أوجاع كبيرة نفسية و بدنية
- التعذيب، السجن مع الحرمان من الاساسيات لمدة طويلة
- التهديد الخطير، الاضطهاد، الهروب
- الاغتصاب و عدة أشكال العنف الجنسي
- عندما نكون شاهد على تهديدات، جروح و عنف، خاصة لما تأثر على الأقارب

ماهي الصدمة؟

الصدمة هي حدث يعيشه الإنسان شخصياً أو كشاهد مباشر أو غير مباشر لحالات فظيعة يستمتع اليها كالموت أو الجروح الخطرة أو الاعتداء الجنسي.



ما هي الاضطرابات ما بعد الصدمة؟

تختلف ردود الافعال على التجارب المرهقة من شخص الى اخر. بعضهم قابل للتجريح بعد الصدمة أكثر من غيره. الأوجاع التي تأتي بعد الصدمة هي إشارة بأن الجسم و الروح يحاولان أن يتماثلا للشفاء لوحدهما.

الاضطرابات المستمرة تشير الى أن الأشخاص المعنيين لم ينجحوا في تخطي التجارب السيئة المعاشة. على اثر تجربة صادمة، هؤلاء الأشخاص يتألمون من جراء اضطرابات ما بعد الصدمة مثلا القلق، الاكتئاب، التفكك (ص1٦)، اضطرابات في النوم، ضعف النمو البدني، نوبات عصبية، أفكار انتحارية. البعض يرون أن لديهم صعوبة في أن يقولوا «لا» و الدفاع عن أراءهم الشخصية. غالبا ما يلزمون الصمت و ينسحبون من حلقة الأصدقاء و يشعرون بأن ليس لهم قيمة. غالبا الصدمة تؤدي الى اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة (PTSD).

مهم للمعرفة



الاشخاص لا يتفاعلون كلهم بنفس الطريقة في تجربة صدمة . هذا طبيعي و ليس له أي علاقة مع «نكون ضعفاء» أو «نكون أقوياء». عدة أشخاص ينجون من مثل هذه الوضعيات سالمين و آخريين يخرجون مجروحين بدنيا و نفسانيا. اذا تجربة الصدمة ليست محض الصدفة، و انما تمت عن قصد من قبل أشخاص آخريين و لما تتكرر هذه التجارب يكون خطر التأثير المضر للصحة اكبر.

ما هو اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة؟



«الصور المفزعة لهرويي تمر أمامي خاصة بالليل. كل المشاعر تكون حاضرة من جديد. بالنسبة لي تقريبا تحمّل هذا أكثر صعوبة من أوجاع الظهر و أوجاع مزمنة بالرأس التي أشكو منها.» (السيدة ب)

غالباً الصدمة تؤدي إلى اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة (PTSD). هذا المرض يظهر في ٣ مواصفات أساسية

- 1 | احياء التجربة
- 2 | التحاشي
- 3 | اثاره مفرطة

في الصفحات الآتية الصفات الثلاثة يتم تفسيرها بالتفصيل.

احياء التجربة



التحاشي



اثارة مفرطة



1 | احياء التجربة

المصابون يتألمون لعدم القدرة على النسيان, فذكريات الصدمة تطفح و تظهر دوما بدون إرادة.



«دائماً أعيد مشاهدة المنزل يحترق و أنا مكبلة بالذكريات الموحجة و استفيق
مرارا في الليل و أنا خائفة.» (البت)



ذكريات التجربة الصادمة يمكنها الظهور غالباً بطريقة مرهقة و في هذه اللحظات الأشخاص المعنيين لديهم الشعور بإعادة معايشة الحدث.

احياء التجربة يمكن أن يتكرر أيضا ليلا في شكل كابوس مخيف و مزعج.

احياء التجربة يمكن أن يثير مشاعر قوية و كبيرة المخاوف، العرق، الارتجاف، الضغط القوي على الصدر هي حالات يعيشها المصاب، علاوة على ذلك يظن المصاب انه فقد السيطرة و التحكم في تصرفاته الى حد الجنون. أحيانا هذه الصور لا تتوقف و تصل إلى يأس كبير و خجل و غضب.

استحضار الاحداث دون الرغبة يقع فجأة و بدون سبب ظاهري غير أن في الكثير من الاحيان توجد عوامل مطلقة و هم أحاسيس تشبه الأحاسيس التي شعر بها الأشخاص المصابين عند الصدمة (أصوات، روائح...).

لماذا المصابون دائما يتذكرون أحداث الصدمة؟

عندما تطفوا الذكريات الى السطح بصفة متواترة و لا إرادية هذا مؤشر بأن الروح مستمرة في العذاب من تجربة الصدمة و في نفس الوقت هو نداء لمواجهة هذه الذكريات. هذه الحالة يمكن مقارنتها بوظيفة ذاكرة هاتف جوال: ما لم تتم تنفيذ المهمة يطلق بانتظام تنبيه لإتمام العمل المعلق.



2 | التحاشي

الأشخاص المصابون يقومون بمجهود كبير لنسيان و تجنب كل ما من شأنه مرتبط بالأحداث الصادمة و يجذبون فقط نسيان الماضي.



«لا أتكلم تقريبا مع أي شخص و لا عن تجارب مرعبة كالتى عشتها و لا عن الحياة اليومية. أريد فقط نسيان كل ما مضى, و لكن لم افلح».

(السيدة ب)



الذكريات الغير مرغوبة للصدمة و الأحاسيس المرتبطة بها مرهقة كثيرا و بالتالي الأشخاص المعنيون يحاولون بكل ما أوتوا من جهد تجنب و نسيان كل ما يذكرهم بالحدث: الأفكار, الأحاسيس, الأماكن, الأنشطة, الأشخاص أو الظروف التي تذكرهم بالصدمة. هذا ما لم يفلحوا فيه.

عدد كبير من المصابين يعيشون عزلة, لا يريدون الاختلاط مع الآخرين, يفوتون فرص عيش لحظات جميلة و يفقدون فرحة العيش. الأشياء التي كانت ذات أهمية أو التي كانت تمكنهم من اللذة, تفقد فجأة معناها و هذا أيضا يمكن أن يربك المشاعر على سبيل المثال جهم للعائلة نقص, ليس لديهم الرغبة و الأفكار و المخططات للحياة.

مهم للمعرفة

إن تجنب الظروف التي تذكرنا بالتجارب السيئة هو رد فعل منطقي لكي نقي أنفسنا من صدمات إضافية و نؤمن بالبقاء على قيد الحياة.



بينما التجنب و النكران القار يمنعان المجابهة مع الأحداث الصادمة اذا الصدمة لا يمكن تجاوزها. علاوة عن ذلك الأشخاص المصابين يبتعدون أكثر فأكثر عن الأنشطة اليومية و يفقدون الاتصال بالآخرين. و في هذه الحالة من المهم استشارة الأخصائيين.

3 | فرط النشاط و الضغط

المصابون يعانون كثيرا من العصبية و الضغط و القلق و الأرق.



«داخليا أنا دوما مضطربة و عصبية, لا أكاد أن أنام رغم الأدوية, ارتعش في سريري و رأسي يؤلمني و انتظر بفارغ الصبر حتى مطلع النهار لأنهض.»

(السيدة ب)



المصابون باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة يلزمون الحذر و مراقبة محيطهم بكل انتباه, هم دوما في حالة تأهب لكي يعرفون حاضرا الخطر الممكن أو يتجنبون العوامل التي تذكر بالأحداث. هذا الضغط و الإرهاق يأتزان أيضا على الجسد. فالكثير من المصابين يعانون من صعوبات في النوم و يستيقظون مرارا في الليل بالعرق و الخفقان و في الصباح يحسون أنهم متعبون و منهكون و لهم صعوبة في التركيز, الكثير من الأشخاص يلاحظون أنهم يفعلون أكثر من قبل الصدمة و يشكون غالبا من نوبات قوية من الغضب لأسباب تافهة, و هم أيضا يشعرون بالقلق أكثر من قبل الصدمة.

مهم للمعرفة



هدف حالة التأهب و الضغط الدائم هو معرفة التهديدات الممكنة لتجنب تكرار الصدمة. بينما هذه الإثارة الدائمة تؤدي بعد مدة إلى حالة انهيار بدني و نفسي.

ملخص اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة

تفسير الموصفات الثلاثة الرئيسية تدل بوضوح أن اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة يتكون من مشاكل متعددة. الرابط بين الاضطرابات الموصوفة و الصدمة في الكثير من الأحيان ليست مشخصة، لهذا السبب المصابون يشعرون أحيانا بأنهم لن يتجاوزوا مرحلة الذكريات الصعبة و أنهم سوف يصبحوا مجانين. الكثير من المصابين يشعرون بالذنب و الخجل رغم أنهم ضحايا الأحداث.

مهم للمعرفة



اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة له العديد من الأوجه، ان هذا الانعكاس و هذه المشاعر هي أجوبة كثيرة و متفهمة لوضعية «غير عادية». هم إشارات أن البدن و العقل مشغولين بتجاوز التجارب الصادمة و بشفاء الجراح النفسية الناجمة عنها.

التفكك كاضطراب بعد الصدمة



المصابون يشكون من
ادراك حسي مزيف،
يدركون كأن أحاسيسهم
مخدرة و يشعرون كأنهم
غرباء على أنفسهم .
عند الأخصائيين هذه الحالة
تسمى التفكك.



«غالباً اشعر بفراغ داخلي و كأني لست أنا إلى درجة اني لم اعد اشعر
ببعض أجزاء من بدني.» (السيد ب)



التفكك هو اضطراب متواتر بعد الصدمة

العديد يدركون فجأة أن أحاسيسهم و أنفسهم و أفعالهم مغايرة مقارنة بما كانوا عليه قبل
الصدمة. غالباً الأحاسيس مزيفة و كأن المصابين في ضباب أو وراء كاشفة من البلور على
سبيل المثال لا يتذكرون فجأة بما قاموا به أو أين هم بالضبط أو كيف أتوا إلى هذا المكان.
الأشخاص أو الأماكن المألوفين يظهرون غرباء و غير واقعيين.

حتى البدن يمكن أن يتأثر، فجأة يظهر غريب و كأنه لا ينتمي لهم. أحيانا المصابون لهم
شعور بأنهم لا يقدرتون على التحكم، يحسون بأنفسهم كالمكبليين عديمي الحركة مثلهم مثل
الدمى.

كل هذا الشعور و الاحساس بالجسد سيئ و مفزع, أحيانا المصابون يلتجؤون الى درجة تعنيف أجسادهم للخروج من هذه الحالة.

لماذا يتغير الإدراك الحسي؟



الإدراك الحسي المتغير (التفكك) هو وظيفة مهمة للبقاء على قيد الحياة. في حالة صدمة التهديد يصبح حاداً فالجسد يكبل، التفكير يقف و الأوجاع أو العواطف تصبح لا ملموسة. هذا يسمح للشخص المعني بالأمر أن يقرر بين المقاومة أو الهروب. اذا الإمكانيتين هما طريقتين بدون مخرج فالجسد يفقد الحركة، البدن يتذكر هذه الوظيفة الواقية التي تتمثل في تخديره بعد الصدمة و يستعملها لعدة سنوات في ما بعد لما ذكريات الصدمة تطفح الى السطح. غالباً هذه الذكريات تظهر بسرعة كبيرة في الحالات المرهقة للحياة اليومية. المصابون يشعرون بهذه الحالة كأكثر خسارة للتحكم في أفعالهم و لديهم مشاكل في التركيز و الذاكرة. يمكن للمصابين أن يشعروا بتوقف مرور الوقت.

الوجع كاضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة



«أكره نفسي من هذه المشاكل الصحية و أقول: لماذا لدي أوجاع بالرأس
و بالظهر؟ لماذا هذه العصبية رغم اننا الآن في أمان؟ لماذا الآن؟»
(السيدة ب)



الناس الذين عاشوا وضعيات صادمة غالبا يتألمون في ما بعد بأوجاع بدنية مزمنة و تتمثل
هذه الأوجاع في:

- أوجاع الظهر، أوجاع الأرجل و الاقدام
- أوجاع في المفاصل و أوجاع الرأس
- أوجاع البطن و المعدة، أوجاع أسفل البطن
- أوجاع التبول

كثير من الضحايا يشعرون بأوجاع مستمرة و يتمنون التخلص منها نهائيا. رغم ذلك،
الفحوصات الطبية لا تسمح أحيانا بإيجاد الأسباب البدنية الكافية لتفسير هذه الأوجاع،
هذا ناتج على ان هذه الأوجاع البدنية و النفسية مرتبطتين بصفة ضيقة و مؤثرة.

التجنب و الاثارة المفرطة و الضغط النفسي يتسببون في الإرهاق و بدوره الإرهاق يؤدي إلى أوجاع و العكس بالعكس. فشروط الحياة الحالية كالراتب الشهري، الرفاهة، حلقة الأصدقاء و نظام الإقامة بإمكانهم التأثير على الادراك بالأوجاع و لهذا دوما الأوجاع المزمنة لها عدة أسباب.

المشكل يزداد سوءا لأن الوجد مرتبط بذكريات الأحداث الصادمة. هكذا يمكن الاحساس بهذه الأوجاع بعدة أجزاء من البدن التي أصيبت بالتعذيب رغم نتائج الأشعة التي لم تظهر أي شيء. حضور الوجد يؤدي دوما إلى ذكريات مؤلمة للأحداث الصادمة كأن الجسد يتذكر. «إعادة عيش الأحداث هنا و في الحين» يسبب ارهاق كبير.

الأوجاع المزمنة تأثر على العديد من المصابين و يصبحون غير فعالين، ينسحبون من الدائرة العائلية و الأصدقاء و هذا يمكن ان يؤدي إلى اليأس. البعض منهم يستهلكون الكحول أو الأدوية للتهدئة و تحمل الضغط و الأوجاع. و هذا يؤثر بشدة على العائلة و العلاقات الاجتماعية و أيضا على الأنشطة المهنية.

مهم للمعرفة

زيادة على الإشارات النفسية لاضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة، الكثير من الأشخاص المصدومين يتألمون أيضا من أوجاع مستمرة. الإرهاق يولد الضغوطات و الضغط يؤدي الى الوجد و الوجد يؤدي إلى الإرهاق. بما أن البدن، الروح و شروط الحياة الحالية مرتبطون بطريقة ضيقة، الأوجاع المزمنة ليست لها سبب وحيد.



الاضطرابات ما بعد الصدمة يمكن أن تؤثر سلبا على العائلة



«أعيش منزوية و أكاد لا أغادر شقتي، أتجنب الاحتكاك أو الاتصال بالعالم الخارجي، أحيانا لا أتحمل أي شخص لا زوجتي لا ابنتي و لا حتى نفسي.»

(السيد ب)

المشاعر هي نوع من الجسر الذي يربطنا بالآخرين. أحيانا مشاعر الأشخاص المصدومين تتغير، لدى العديد تدثر كليا مما يجعل الاتصال مع الآخرين صعب. أصدقاء و أقارب الأشخاص المصابين أيضا يعانون من هذه العواقب. هم في حيرة لأنهم لا يقدرّون فهم سلوك الشخص المصدوم، و لا يعرفون أبدا كيف يتصرفون و هذا يسبب في سوء التفاهم و النزاعات العائلية أو ما بين الزوجين.

زيادة على التأثير على حياة الزوجين، الصدمات تؤثر أيضا على دور الوالدين في تربية الأطفال. غالبا الأشخاص المصابين لا يستطيعون المحافظة على الاتصال العاطفي مع أطفالهم. لا يتكلمون عن الماضي و لا عن الصدمة مع اطفالهم لأنهم لا يريدون ازعاجهم بل يجذبون حمايتهم من هذا الواقع المعاش المرعب.

الأطفال لهم حساسية مفرطة. يشعرون بإرهاق والديهما رغم سكوتهما. هكذا صدمة الوالدين تؤثر على الأطفال الذين ينمون الخوف و العديد من أعراض الإرهاق حتى و لو لم يعيشوا أي صدمة.

كل هذه العناصر لها وزن ثقيل على العلاقة بين الوالدين و الأطفال. لهذا السبب لا يجب التردد كثيرا قبل الاتجاه إلى أخصائي يوفي بالغرض.

مهم للمعرفة

الأطفال و أفراد عائلة المصابون هم حتما في حاجة للمساعدة و نصائح الأخصائيين. هم يتألمون أحيانا من تغير مشاعر و تصرفات المصابون. المرضى و عائلاتهم يشعرون غرباء عن بعضهم البعض.



الاضطرابات الصادمة يمكن أيضا أن يعيشها الأطفال و المراهقين



«ابنتي لا تستطيع فجأة أن تنام ليلا، تخاف من الظلام و تبكي و تشتكي من أوجاع البطن و ليس لها شهية. نتائجها المدرسية أصبحت شيء فشيء سيئة و أنساءل ما الذي وقع لها.» (السيدة ب)

زيادة عن الوالدين، غالبا الأطفال و الشباب هم أيضا يتعرضون الى تجارب مفزعة تصدمهم و هذه حالة انعكاساتها أخطر لأنهم في مرحلة النمو.

لهذا السبب، من المهم معرفة الخطر و آلام الأطفال المصدومين و تمكينهم من السند اللازم، أحيانا هذا لا ينجح بشكل مرضي، لان الوالدين لا يريدان التحدث عن مشاكل أطفالهم. في الواقع الخوف كبير: مواجهة العواقب المفزعة للتجارب المعاشة بالنسبة للأطفال تنجر عنها مواجهة الأولياء لصدمتهم.

الأطفال لديهم أحيانا ردود أفعال و أعراض طفيفة مغايرة:

- خوف و خشية، اضطرابات في النوم و كوابيس
- انزواء، فقدان الشجاعة و كآبة
- تناقص التلقائية و فرحة الحياة
- أوجاع مثل أوجاع البطن أو الرأس، سلس البول
- اضطرابات في التركيز و التعلم (مثلا بالمدرسة)
- سلوك عدائي و سرعة الانفعال
- مشاكل سلوكية

هل فقط البالغون يتألمون من أعراض الضغط النفسي ما بعد الصدمة؟

لا! الأطفال و المراهقون يمكن أن يصابوا، هم يتأثرون بسرعة و الذكريات الصعبة تجعلهم كثيرا يتألمون بدون قدرة على الكلام أحيانا حتى مع والديهم الذين يجذبون ان الطفل ينسى هذه الأحداث.



مهم للمعرفة

الأطفال و المراهقون المصدومين يحتاجون بسرعة الى السند، النصيحة و المعالجة! لا تترددوا و اتصلوا في أسرع وقت بمصلحة مختصة.





الاضطرابات ما بعد الصدمة يمكن معالجتها

«تألمت كثيرا من هذه التجارب الموجهة و أخيرا توجهت إلى أخصائي و
طرحت عليه مشاكلي، اضطراباتي و مخاوفي. الى جانب ذلك استفيد من السند
العائلي. منذ ذلك الوقت تحسنت حالتي و أستطيع أن أضحك من جديد.»
(السيدة ب)



تلاحم الجراح البدنية أو النفسية يستغرق وقتا طويلا. عندما تستمر الأعراض
الرئيسية لاضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة أكثر من أربعة أسابيع يجب
على الأشخاص المصابين استشارة أخصائي. في اغلب الوقت الأعراض الأولى تظهر
مباشرة بعد الصدمة و لكن أحيانا لا تظهر إلا بعد سنوات على اثر ظروف مرهقة.

يقع علاج الاضطراب ما بعد الصدمة على عدة مستويات، بالعلاج النفسي و
المساعدة الاجتماعية و الأدوية اذا اقتضت الحاجة. مصاريف العلاج مغطاة من
قبل التأمين الصحي الإجباري.

في حالة الاضطرابات ما بعد الصدمة العلاج النفسي ناجع عند اجرائه لدى
الأخصائيين. العلاج النفسي يدعم القوة التي تسمح بالعلاج الذاتي. يوفر إطار
مؤكد و محمي للكلام عن الذكريات الصادمة و الاضطرابات و المشاكل المرتبطة
بها. المريض و الأخصائي يحاولون ايجاد حلول للاضطرابات و القدرات الخاصة
بالمريض.

عندما تكون ظروف الحياة مرهقة فإن **المساعدات الاجتماعية والاقتصادية** مفيدة. يحصل من خلالها المرضى على دعم ملموس لحل عدة مشاكل في حياتهم مثلا من قبل المرشد الاجتماعي أو عن طريق المحادثات الطبية مع الأقارب، السلط او المشغل.

العلاج بالأدوية ناجع ضد عدة أعراض لاضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة. هنالك أدوية تساعد على انخفاض أعراض الانهيار العصبي و الأوجاع المزمنة و اضطرابات النوم و الخوف عندما تأخذ بانتظام. هذه الادوية لا تسبب الادمان و ليس لها تأثير على الشخصية. لكن للأسف الذكريات المرهقة، الكوابيس أو الرغبة في نسيان الأحداث الصادمة لا يمكن علاجها فقط بالأدوية بل يجب اللجوء الى العلاج النفسي.

مهم للمعرفة

عامة اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة يمكن علاجه. العلاج النفسي هو العلاج الأكثر نجاعة و العلاج بالأدوية يمكن ان يقلل اعراض اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة.
لا تترددوا و ابحثوا عن أخصائي له الخبرة في علاج الصدمة.



الأخصائيين و الخدمات الآتية توفر المساعدة



أطباء العائلة عادة هم الأولون الذين يكتشفون اضطرابات المريض ويستطيعون التعرف على الاضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة .و توجيه المريض إلى أطباء أخصائيين أو أخصائيين العلاج النفسي أو مراكز مختصة.

أخصائيو العلاج النفسي (عالم النفس أو طبيب نفسي مع تكوين تكميلي في العلاج النفسي) يشتغلون بالعيادات و مستشفيات الأمراض النفسية أو في مصالح الأمراض النفسية الخارجية. يقومون بالعلاج النفسي الفردي أو ضمن مجموعة.

الأطباء النفسيين (أطباء لديهم تكوين خاص في العلاج النفسي) يستطيعون تنظيم مواعيد لكشوفات طبية إضافية و وصف أدوية. الأطباء النفسيين يشتغلون في عيادة أو في مصالح الأمراض النفسية الخارجية أو مستشفيات للأمراض النفسية.

العلاج النفسي يمكن أن يكون خارجي (بالعيادة) أو نصف داخلي (نصف خاص بالمستشفيات) أو داخلي.

توجد **مصحات للأمراض النفسية التي تقدم علاجات نصف داخلية**, يعني أن المرضى يذهبون إلى المصحة خلال النهار, لمتابعة برنامج العلاج, و يقضون الليل في المنزل. يشتغل في هذه المصحات أخصائيين في عدة مجالات.

مهم للمعرفة



العلاج الطبي و المتابعة الاجتماعية تتطلب علاقة ثقة بين المريض و الأخصائي، أحيانا من السهل للمريض أن يكون الأخصائي من نفس الجنس و من الأحسن أن يتم العلاج بلغة المريض أو بإعانة مترجم محترف(مختص). لا تترددوا بعرض هذه المسائل.

مستشفيات الأمراض النفسية تهتم بالحالات الحرجة و توفر خاصة علاجات داخلية. المريض يحتاج الى شهادة طبية للدخول الى مستشفى الأمراض النفسية. يشتغل أيضا في هذه المصحات أخصائيين في عدة مجالات.

المنظمات التي توفر العلاج النفسي بالمنزل متواجدة خاصة في المدن الكبرى. أخصائيو علاج الأمراض النفسية بإمكانهم التنقل لمسكن المصاب و إعانته على مجابهة الحياة اليومية.

مهم للمعرفة



أعراض اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة يمكن معالجتها. الاضطرابات هي ردود فعل لإرهاق حاد غير معتاد يجب معالجتها في أقرب وقت من طرف أخصائي. يتقيد كل الأخصائيين للصحة بالسرية في العمل.

أين تجد المساعدة؟



- أخصائيّ تضع فيه الثقة: يمكن أن يكون طبيب العائلة أو طبيب مختص في علم النفس أو العلاج النفسي.
- الخدمات الاجتماعية: يمكن للمرشدين الاجتماعيين للبلدية التي تقطن بها مساعدتك.
- مراكز إرشاد للضحايا في المقاطعة («الكتتون») التي تقطن بها.
www.aide-aux-victimes.ch / www.opferhilfe-schweiz.ch
- الدعم الروحي المقدم من قبل عديد المراكز الدينية: هذا الدعم يمكن أن يكون مهم أثناء اللحظات الصعبة للحياة.
- Die Dargebotene Hand / La Main Tendue •
مساعدة هاتفية مجهولة الاسم في الوضعيات الصعبة هي خدمة متوفرة ٢٤ ساعة على ٢٤ ساعة , بدون تمييز ثقافي أو ديني. رقم الهاتف ١٤٣.
www.143.ch

- Beratung 147 / Conseils et aide 147
مساعدة هاتفية و نصيحة عن طريق الإرساليات الالكترونية («مجانبة و مجهولة الاسم للأطفال و المراهقين في chat») للضعبات الصعبة، متوفرة ٢٤ ساعة على ٢٤ ساعة. رقم الهاتف ١٤٧. www.147.ch

- Pro Mente Sana
نصيحة هاتفية مجهولة الاسم. رقم الهاتف باللغة الألمانية ٨٥٨ ٨٠٠٨٤٨. رقم الهاتف باللغة الفرنسية ٦٠ ٠٨٤٠ ٠٠٠٠ الاثنى و الثلاثاء س ٩ - س ١٢، الخميس س ٩ - س ١٢ و س ١٤ - س ١٧. استشارة قانونية باللغة الفرنسية: رقم الهاتف ٦١ ٠٨٤٠ ٠٠٠٠ استشارة نفسية اجتماعية باللغة الفرنسية: رقم الهاتف ٦٢ ٠٨٤٠ ٠٠٠٠ الاثنى و الثلاثاء و الخميس س ١٠ - س ١٣. www.promentesana.ch

مهم للمعرفة

طبيبك العائلي يمكنه مساعدتك لإيجاد العلاج أو المصلحة المناسبة.



اختيار عروض خاصة بالهجرة

- مراكز خارجية للعلاج النفسي: في المدن الكبرى مثل بازل، بارن، جنيف، لوزان، فنترنور و زوريخ توفر مصحات العلاج النفسي و المستوصفات و مراكز أخرى استشارات طبية مختصة في العلاج النفسي للمهاجرين. هذه الاستشارات مدعومة بترجمين اذا اقتضت الحاجة. هؤلاء المترجمون يتقيدون بالسرية المهنية.

- Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper,
Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
Tel. 031 960 77 77, www.redcross.ch/ambulatorium

- Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper, Psychiatrische Poliklinik,
Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
Tel. 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch

- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève
(ctg Genève), Département de médecine communautaire,
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14. Tél. 022 372 53 28
www.hug-ge.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne
(ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne
Tél. 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- قائمة أخصائيو العلاج النفسي و اللغات التي يتكلمونها
الناشر: جمعية أخصائيو العلاج النفسي بسويسرا
Tel. 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- Gravita, مركز طبي لحالات الارهاق المفرطة
Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen, Tel. 058 229 08 28
www.gravita.ch → Therapiezentrum Integration
- migesplus.ch, منبر المعلومات الصحي في شبكة الإنترنت للصليب الأحمر السويسري:
هذا المنبر يوفر قائمة لأهم المناشير, الفيديوهات و المعلومات الأخرى بعدة لغات.
www.migesplus.ch
- Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB)
Nauenstrasse 49, 4052 Basel. Tel. 061 273 83 05, www.musub.ch

في حالة طوارئ

- قسم حالات الطوارئ:
إذا لم تتمكن من الاتصال بطبيبك الخاص توجه الى قسم حالات الطوارئ أو مركز العلاج
النفسي الخارجي.
- عند الطوارئ كالحوادث و الحالات الصحية الخطيرة اتصل بالرقم ١٤٤

الطبع

نشرية ثانية. تمت مراجعتها سنة ٢٠١٤

الناشر:

الصلب الأحمري السويسري
Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer
Werkstrasse 16, 3084 Wabern
Tel. 031 960 77 77
www.redcross.ch

«Support for Torture Victims»
(مراكز ضحايا الحرب و التعذيب برن، جنيف، لوزان و زيخ)
www.torturevictims.ch

النص: Franziska Siegenthaler, Carla Benedetti, المراجعة: Thomas Hofer
الترجمة: فيروز ونيس و سامي صليبية
الرسوم التوضيحية: Matthias Schneeberger
الطبع: Graphic-print SRK
للحروف الهجائية غير اللاتينية: www.alscher.ch
منبع المقولات: «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde»
Kontrast, Zürich, 2008

Albanisch, albanais, albanese

Arabisch, arabe, arabo

Deutsch, allemand, tedesco

Englisch, anglais, inglese

Französisch, français, francese

Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo/Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Persisch, persan, persiano

Tamilisch, tamoul, tamil

Tigrinya, tigrinya, tigrino

Türkisch, turc, turco

الطلب:

www.migesplus.ch – منبر المعلومات الصحي في شبكة الإنترنت بعدة لغات

هذا المنشور تم اصداره بمساهمة ميجاس بليس في اطار البرنامج الوطني «الهجرة و الصحة ٢٠٠٨-٢٠١٣»

مع الدعم المادي للديوان الفيدرالي للهجرة Bundesamt für Migration BFM



Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

