**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة غليزان**

**كلية العلوم الاجتماعية**

**السنة الاولى ماستر تخصص علم النفس العيادي**

**مادة : علم النفس الصدمة**

**المحاضرات**

**الاستاذ: بن يوب جمال**

**تاريخ الصدمة النفسية**

**ـ نشأة وتطور ومفهوم الصدمة النفسية**

ـ مر بعدة مراحل " مرحلة الملاحظات قبل العلمية .

1 ـ ظهور ما يعرف " عمى ايبزيلوس"(390قبل الميلاد).هذا المحارب أصيب بعمى مفاجئ أثناء ملاحظته لمحاربا فارسيا ضخما يقتل زميله المحارب كان بجانبه في معركة تسمى "مراتون Marathon".

إنها حالة معزولة أسطورية تعبر عن اجتياح الهلع و الفجيعة وعجز جسد ايبزيلوس فأصيب بفقدان البصر .هذا العمى سمح له بالانسحاب من المعركة.

2ـ ظهور ما يعرف "الأحلام الصدمية"عند المحاربين وذلك بنكران مشاهد وحركات حدثت أثناء المعركة إما على شكل كوابيس أثناء النوم أو ظهورها أثناء اليقظة بإعادة المعايشة هذا حسب "هيوقراط"(400 ق.م). كما ظهرت عند ملك فرنسا "شارل التاسع" (1572م) كونه يرى أحلام مفزعة صدمية أثناء مشاهدته للضحايا وهم يحتضرون في الحروب.

3ـ ظهور ما يعرف بالحنينla nostalgie 1950

هذه التسمية للإشارة للاضطرابات النفسية الناتجة عن القتال سميت هكذا .

4ـ ظهور ما يعرف ب" ريح الكرة" وصفوه الجراحين العسكريين بتناذر ريح الكرة.وهو أعراض التجمد والذهول وانعدام الحركة بسبب الذعر والهلع من موت محتم يشعر به المحارب عند مرور الهواء أو ريح كرة المدفع المتجهة لقتل زملائه المحاربين، كما تصيب الدماغ اهتزاز ، ضرر.

5ـ فليب بينال الفرنسي: وصف الصدمة النفسية التي تعرض لها الفيلسوف "بلاز بسكال " وهو يعاني من إعادة معايشة الحادث .حيث كاد أن يقع بعربته في نهر السين لمدة 8 سنوات وهو يعاني من إعادة المعايشة.

6ـ ظهور ما يعرف " قلب الجندي" وهي تلك الإصابات التي تصيب القلب أو الأوعية القلبية أثناء الحروب، ويصبح قلب الجندي قابل للاستثارة بسبب القلق والحصر الناتج عن الحرب.

7ـ ظهور ما يعرف " دماغ سكة الحديد أو نخاع سكة الحديد " أكتشف من طرف " كلود برقا"(1857-1889).ظهور إصابات التهابية صغيرة في النخاع الشوكي وسمي آنذاك بتناذر التهابي في النخاع .

8ـ ظهور ما يعرف " العصاب الصدمي" جاء به الطبيب الألماني " هيرمان أو نبهايم "(188)، في كتابه العصابات الصدمية " يبرز حالة عصاب ظهرت بعد حوادث العمل ، حالات المسافرين ، عمال السكك الحديدية .لم يصابوا في أجسامهم بل أظهروا أعراض إعادة المعايشة وسرعة الاستثارة الانفعالية والمظاهر الخوافية . وهو أول من أستعمل مفهوم الصدمة النفسية .

9ـ ظهور ما يعرف ب ط مصطلح البعدية " جاء به "سيقموند فرويد" (1896) ويقصد به السياق الزمني أو السياق التاريخي للحدث الذي يعطينا دلالات جديدة .اكتشفت حينها طريقة الاختزال ، كطريقة علاجية هدف منها التخفيف من الشحنات العاطفية الزائدة والتي تكون محبوسة وتكون مسبة للمرض والمعاناة.

10ـ ظهور ما يعرف " بالعصاب الراهن" جاء به "سيقموند فرويد". حيث صنف فرويد العصاب الصدمي ضمن العصابات الراهنة الراجعة إلى اختلال راهن ، الوقت الراهن . بينما العصابات الأخرى راجعة للصراعات في مرحلة الطفولة.

* حروب نهاية القرن "19" كانت مصدر العديد من الباحثين لوصف الاضطرابات النفسية وصنفوها ب:
* الوهن العصبي.
* شدة الحرمان .
* الضغط العقلي.
* الحالات بعد صدمية صنفت في الهستيريا.

وهنا تم الاعتراف بمصطلح العصاب الصدمي سنة 1910 من طرف " علان .R" في مقاله العصاب الصدمي.

11ـ ظهور ما يعرف ب " عصاب الحرب" سنة 1905 جاء به الطبيب الألماني " هوني قمان " للإشارة إلى إصابة مشابهة للعصاب الصدمي كما وصفه " أو نبهايم".

* **مفاهيم حول الصدمة النفسية**

**ـ الصدمة :** تعني ضرر في الجسمناتج عن إصابة من الخارج.

**ـ الصدمة النفسية** : هي التي تكون ناتجة عن وقوع حدث كارثي أو غير عادي كالقتل ، الموت المفاجئ، الاغتصاب ، فقدان عزيز ....الخ.

التمزق ، الخسارة أو تجربة مؤلمة مما يسبب خلل في الأداء.

**ـ الصدمة النفسية** : هي ظاهرة تحدث داخل النفس ن تحت تأثير حدث صادم محتمل .

ـ الصدمة : تعبر عن الحدث الصادم نفسه.

ـ الصدمة : تعبر عن الاستجابة الفردية أثناء الحادث أو بعد الحادث.

**ملاحظة** : عند الصدمة يعزز الاستجابات العاطفية والانفعالية الخوف ، الفزع. مقابل فشل النظام العقلاني بسبب قوة الاستجابات.

**ـ لماذا يصدم الإنسان :**

ـ نظرا لتحطم أربع مخططات معرفية وهي:

* الإيمان بطيبة وسلامة العالم .
* إمكانية العدالة (عدل الحياة).
* الثقة في الناس.
* القدرة القصوى للذات .

**ـ الصدمة النفسية**: تعبر عن حدث أو تجربة معايشة تؤدي إلى استثارات حارة يجد الشخص فيها نفسه عاجزا . ويفشل في خفض التوتر الناتج عن هذه الاستثارات .

**ـ معجم التحليل النفسي لا بلاتش:**

**ـ الصدمة النفسية:** هي حدث في حياة الشخص يتجدد بشدته وبالعجز الذي يجد الشخص فيه نفسه عاجز عن الاستجابة الملائمة لحياته تثيره التنظيم النفسي من اضطراب وأثار دائمة مولدة للمرض . تتصف الصدمة من الناحية الاقتصادية بفيض من الاستثارات تكون مفرطة بالنسبة لطاقة الشخص على الاحتمال . وبالنسبة لكفاءته في السيطرة على الاستثارات وارسانها نفسيا (لابلاتش وبونتاليس 1997).

**ـ الصدمة النفسية :** هي حادث عنيف يؤدي إلى اضطرابات جسدية ونفسية تؤثر على بنية الشخصية في غياب ذلك تعتبر أزمة عابرة. فالصدمة دائما تكون متبوعة بمجموعة من الاضطرابات النفسية والجسدية التي تكون غالبا مستمرة وتتخذ شكل متلازمة ما بعد الصدمة (بعد الصدمة). ومن أعراضها : - عدم الاستقرار.

ـ الضعف.

ـ التعب النفسي .

ـ فقدان الذاكرة .

ـ النكوص إلى مرحلة من مراحل الطفولة.

ـ الهروب إلى المخدرات والإدمان.

ـ توهم المرض.

**ـ ميلاني كلاس:**

تناولت الصدمة النفسية عند الأطفال .فكل صدمة طفلية تعتبر كسرا وتخريبا لكل ما بناه الطفل .

تعرف الصدمة على إنها حادث يهاجم الإنسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه مع إمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة قد ينتج عن هذا تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه و التعامل معه بسرعة وفاعلية وتؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز أو الرعب.

ـ روجي بيرون 1980: يرى أن في الصدمة النفسية حقيقة لا تتعلق بطبيعة الحدث حيث إن نفس الحدث قد يكون له تأثيرات مختلفة على أفراد مختلفين .

**ـ قاموس الطب :**

الصدمة النفسية هي مجموعة الأضرار والاضطرابات التي تصيب الفرد بسبب تعرضه لحادث خارجي وهي ذات اثرين :

ـ اثر أني واضح وتقصد به النتيجة المباشرة للحادثة يتعرض لها الفرد والتي قد تتفاوت في الخطورة من جرح بسيط إلى جرح عميق .

ـ اثر عام لا يظهر في تلك اللحظة ويسمى الكيان النفسي للفرد إذ تخلق له اضطراب نفسي معين .

**ـ المحلل والطبيب العقلي Barrois:**

تناول موضوع الصدمة النفسية واعتبرها كانقطاع للروابط مع العالم ومواجهة: الموت ، هجوم قلق الفراغ ،مساس لوحدة الفرد توقف للمعنى الحياة .

أعراض الصدمة هي وظيفة قدرة الفرد على تسيير زيادة الإثارة الناجمة عن الحادث.

الحدث الصدمي يعرقل الجهاز النفسي إذا تكيف الجهاز النفسي مع الحدث لا يؤثر على الفرد.

أما إذا كان ذلك مستحيلا فينتج عنه هلع في الجهاز النفسي مسببا الصدمة إذا هذا لا يعتبر استجابة متكيفة الجهاز النفسي لوضعية خاصة وإنما عدم الاستجابة.

فما هو صدمي ؟هو عدم التحفيز النفسي يترجم عدم وجود استجابة ،رغم البعد فتكون استحالة استجابة عملية.

**ـ الصدمة النفسية** هي ظاهرة تحدث في الحياة النفسية تحت وطأة حادث يمكن أن يكون صدمي.

يعيشه الشخص بذعر ،رعب مع إحساس عدم القدرة في حالة عدم وجود الإسعاف يقحم كذلك تجربة مواجهة حقيقة الموت (موتنا أو موت الآخرين)دون استعداد بدون تدخل نظام المناعي الذي عادة ما يحفظ الفرد من الاتصال المباغت .

**ـ يرى فرويد:** إن المشهد الصدمي يجتاح الجهاز النفسي ويلتصق دون معنى "كجسم غريب داخلي".

ـ يتكرر ذلك المشهد في ذهن الفرد لعدم القدرة على إدماج سلسلة من الأفكار ذات معنى "شبكة تصورات " وحتى قبل أن تظهر في النوم والحياة النهارية .تمثل تهديد دخيل ، منبع قلق.

* **مراحل الصدمة النفسية وأعراضها**

**1)ـ** تمر الصدمة النفسية بعدة مراحل من أهمها :

**1ـ مرحلة الإنكار:**

في هذه المرحلة لا يصدق الشخص ما يحدث " بعد الحادث المؤلم مباشرة". يقوم برد فعل أولي بمثابة آلية وقائية تساعد في التعامل مع العواقب المباشرة ويتبع ذلك " الإنكار" حيث يرفض الفرد الاعتراف بحقيقة ما حدث كآلية للتعامل مع الظروف الحالية .

ـ يرى أن الأمر أو الحدث غير حقيقي فيقف مذهول ولا يقدر على استيعاب ما يحدث أو ما حدث.

**2ـ مرحلة الغضب:**

في هذه المرحلة تظهر الاضطرابات الانفعالية ويشعر الفرد بالارتباك والقلق واللإستقرار .

ـ إن الشخص المصدوم في هذه المرحلة يجد صعوبة في فهم هذه التجربة مما يؤدي إلى مشاعر الارتباك والقلق بشان المستقبل .انه يواجه مجموعة من المشاعر ومنها الغضب والخوف والشعور بالذنب .يمكن أن تكون هذه المشاعر ساحقة و غير متناسبة لكنها جزء طبيعي من التجربة الصادمة وتساعد غالبا في عملية التقبل والشفاء.

ـ يوجه الغضب نحو الذات أو الآخرين أو لوم الذات ، أو سلوك عدواني.

**3ـ مرحلة المساومة:**

في هذه المرحلة المصاب يتساءل ويعيش مظاهر المد والجزر والأمل واليأس :

* لماذا حدث هذا؟ .
* ماذا لو؟.
* لو كنت فعلت ذلك لما حدث ذلك.

أسئلة كثيرة ، كأنه يتفاوض مع الواقع.

**4ـ مرحلة الاكتئاب :**

تتوج هذه المرحلة بزخم من مشاعر الحزن الشديد والبكاء والانهزام والإحباط .

يتبدد وينخفض مستوى معنى الحياة لدى الفرد ويفقد الرغبة تدريجيا في الحياة وتظهر عليه الأعراض الاكتئابية كاضطرابات النوم.

العزلة الاجتماعية يمكن أن تتطور إلى اكتئاب حاد ومزمن في حالة عدم التعامل مع الأزمة.

**5ـ مرحلة التقبل :**

في هذه المرحلة يحاول الشخص المصاب العودة لحياته الطبيعية وروتينه اليومي.وتصبح المعاناة اقل حدة.والرجوع للعيش تدريجيا يتقبل مواساة الآخرين ومحيطه الاجتماعي.

**ملاحظة**

لا ينسى الشخص الصدمة ولكن تأثيراتها تقل ويتكيف معها بطريقة صحية تتميز هذه المرحلة بالقلق والكوابيس لكن سرعان ما تختفي خاصة في وجود الدعم الاجتماعي .ويبدأ الفرد في العيش الطبيعي.

**2)ـ أثار الصدمات النفسية**

* القلق والتوتر.
* ذكريات الماضي والكوابيس.
* سلوك التجنب والحذر.
* التغيرات في المعتقدات والنظرة للعالم .
* أعراض جسدية .
* العلاقات المتوترة.
* النمو "تصبح تجربة".
* المرونة "إستراتيجية التعامل".

**3)ـ أعراض الصدمة النفسية**

**1ـ إعادة التجربة :** بحيث

ـ يعيد التجربة باستمرار .تشوش الأفكار والصور والمشاعر المتعلقة بالصدمة .

ـ قلة النوم والكوابيس.

ـ ظهور سلوكات شاذة "مص الإصبع، التبول اللاإرادي ، الشعور بالضغوط".

**2ـ التجنب:**

ـ تجنب كل ما يذكره بالصدمة من أفكار وأشخاص وأماكن...الخ.

ـ قلة الاهتمام بالأشياء الممتعة.

ـ فقدان الشهية.

ـ عدم الشعور بالسعادة والمرح.

**3ـ أعراض المفرطة:** صعوبة النوم ، الغضب ، التوتر طول الوقت دون سبب.

**4ـ الإدمان:** الاعتماد على المواد كالكحول ، المخدرات ، الأقراص....الخ.

**5ـ مشاعر الذنب:** الشعور بالذنب تجاه الحادث والطريقة التي تصرف بها.

**6ـ الانفصال:** يشعر بأنه منفصل عن ذاته ،الشعور بأنه ليس هو نفسه، يراقب نفسه بكثرة.

* **الحدث الصدمي**

**01)ـ مفاهيم**

**"**هو حدث في حياة الفرد يحدد بشدته والعجز الذي يجد الفرد نفسه فيه.بحيث يستجيب له بطريقة غير متكيفة ومضطربة كما يحدد بالآثار المرضية الدائمة التي يستثيرها في التنظيم النفسي".

**ـ الجمعية الأمريكية للطب العقلي**

هو الحدث الذي يضم تهديدا بالموت وتهديدا خطيرا للوحدة الجسدية ويؤدي إلى عجز ورعب عند الضحية.

**ـ " Ponséti ":** تعرف الحدث الصدمي على انه "حدث عنيف بقوته وشدته التي يشعر بها ذاتيا كصدمة لهدا فان الانقطاع والكسر الناتج عنه يؤدي إلى تصدع في النفس والذي يتنوع حسب الأفراد ولحظات اللقاء الصدمي".

**02)ـ أمثلة عن بعض الأحداث الصدمية**

**1ـ الأحداث الصدمية الكبيرة:**

* القتال العسكري.
* اعتداءات شخصية عنيفة( اعتداء جنسي – جسدي- سرقة).
* خطف رهينة .
* الكوارث الطبيعية.
* الكوارث من صنع الإنسان.
* حوادث السيارات الخطيرة.
* تشخيص مرض يهدد الحياة.
* وفاة طفل ، زميل، عزيز.
* انتحار.
* انفجار، حريق...الخ.

**2ـ الأحداث الصدمية الصغيرة:** وهيأحداث تبدوا خطورتهاقليلة من الناحية الظاهرية لكنها في الواقع تسبب اضطراب كبير فيحياة الفرد للعديد من السنوات مثل اضطراب الانفعالاتمن أهم هذه الأحداث :المعاملة السيئة في العمل ، العائلة ، المدرسة أو المحيط خصوصا في مرحلة الطفولة. فالطفل الذي تعرض لهذا النوع من التجارب السلبية تنمو وتكبر هذه التجارب مثلها مثل الصدمات الكبيرة .إنها تختار مكان للإقامة في نفسية الفرد وتسير سلوكاته لعشرات السنوات.

اكتشف من طرف الباحثة "فرانسين شابيرو" في تطبيقاتها لتقنية سلب الحساسية وإعادة المعالجة بحركات العينين.

**03)ـ التوظيف النفسي للحدث الصدمي:**

* يساهم في ظهور الأزمات النفسية الفردية وتهز التوازن النفسي .
* يعيق النمو النفسي السليم للفرد ويتسبب في في إحدى مراحل النمو.
* يساهم في ظهور مشاعر الاضطهاد والتهديد بالموت.
* يساهم في ظهور الإرهاق النفسي وهشاشة الشخصية.
* يولد العجز والاستسلام (عجز الإرادة ، العجز المعرفي ، العجز الانفعالي).
* يمس الفرد في معتقداته الأكثر عمقا.

**04)ـ أبعاد الحدث الصدمي أو التجربة الصدمية:**

* درجة تهديد الحياة في الحدث.
* درجة الحزن والحداد الذي يسببه الفقدان (أقارب، أعزاء)
* مدة وشدة وخطورة التغيرات في حياة الفرد داخل المحيط من جراء الحدث الصدمي.
* التعرض للموت ، الإصابة ، التحطيم ، الانهيار الاجتماعي كالتفكك العائلي.
* دراجة الصراع الفكري المتضمن للحدث الصدمي .
* دور الشخص أثناء الحدث، فاعل أو ضحية .
* المكان والموقع " مثلا: داخل البيت وخارجه).
* درجة تعقيد الحدث الصادم " فردي أو جماعي متعدد الأفراد والجماعات.
* الآثار الاجتماعية للحدث الصادم أو الآثار الجماعي

**أبعاد أخرى تابع**

* طبيعي / بشري.
* متعمد / عرض أو بالخطأ.
* فردي/جماعي.
* منعزل / متكرر.
* منزلي / خارجي.
* **الكارثة**

حدث عنيف يقلب الأشياء رأسا على عقب غالبا ما يتسبب في الموت أو الدمار ( الكوارث، الطاعون ، سوء الحظ).

ـ يعتبر الحادث خطيرا من قبل الشخص الذي يعاني من العواقب.

**1 )ـ معايير الكوارث الكبرى:**

ـ العدد الكبير من الضحايا مما يولد تأثيرا اجتماعيا وإعلاميا قويا (30 ضحية على الأقل ).

ـ مدة الضرر المادي.

ـ اتساع المنطقة الجغرافية للكارثة.

**2)ـ التأثير السكوسوماتي للكارثة:**

ـ الإحساس أو الشعور بالخطر مرتبط بالآخرين تجربة الدخان في القاعة.

لم يتحرك لان الآخرين لو يتحركوا.

الإنسان لا يصدق مشاعره إذا لم تجد دعما أو تأييدا من مشاعر الآخرين.

ـ تخلق التشاؤم والحزن .

ـ ازدياد الخوف بالوعي بمخاطر الكارثة.

**3)ــ مراحل الكارثة:**

**1 ـ مرحلة التأثير الأولي :** وتتميز بالصدمة الخوف ، القلق المفرط.

**2ـ مرحلة العمل البطولي :** تستمر أسبوعيا بعد الكارثة وقد تسبق الآثار الأولية .وفيها يتواصل الناجون ويتكاثفون لانقاذ حياتهم ويخاطرون خلال قيامهم بسلوك الإيثار .

**3ـ مرحلة التناغم :** وتستمر من أسبوعين إلى شهرين .يطور الناجون تآزرهم ويغلب عليهم التفاؤل للدعم النفسي والاجتماعي.

**4ـ مرحلة خيبة الأمل :** وتسمر من شهرين إلى سنة.فيها يشعر الناجون بالاستياء والإحباط نتيجة تخلي الداعمين ويستعيدوا ذكريات الكارثة أو الصدمة وقصصها مما ينشط الاضطرابات وتسمى هذه المرحلة بالكارثة الثانية.

**5ـ مرحلة إعادة الإعمار:** وتستمر عدة سنوات تتسم بضبط الاستجابات وردود الأفعال والتحكم ومجارات مشكلاتهم الشخصية المتعلقة بالكارثة.

* **الضغط النفسي – الحداد – الكارثة**

**1 )ـ الضغط النفسي**

**ـ Strez:** ـ كلمة يونانية تعني الشد والتصلب.

ـ تسليط ضغط أو قوة على مادة معينة العلوم الفيزيائية.

**ـ المعنى القاسي:** إجهاد ، تعب ، عصبية ، قلق ، انشغال ، توتر ، احباط ، الشعور بالانزعاج....الخ.

**ـ Strez:** مصطلح يدل على المعاناة والشدة .

* يشير إلى مجموعة من الاضطرابات الفيزيولوجية والنفسية الناتجة عن الاعتداءات مهما كان نوعها.

**ـ الضغوط النفسية:** هي ردود الفعل أو استجابات نفسية وعقلية وانفعالية وجسدية تجاه المواقف الصعبة والإحداث المؤلمة .

* هو تلك التفاعلات التي يظهرها الفرد في مواجهة التهديد .
* هو تعبير انفعالي عضوي خاضع للمثيرات .
* هو تلك القدرات التي يظهرها الفرد في محاولته للتكيف مع التهديد.

**2 )ـ التوظيف النفسي للضغوط**

* ينشط العمليات والقدرات العقلية من تصور تفكير ، تخيل ذاكرة...الخ.
* ينشط الاستثارات الانفعالية والعصبية.
* يساهم في تركيز الانتباه.
* يساهم في ظهور الاضطرابات السلوكية.
* يساهم في ظهور الأعراض الذهانية .
* يساهم في الاختلالات الوظيفية العضوية.

**3)ـ أنواع الضغوط**

**1ـ الضغوط الحادة:** تسببها المواقف المفاجئة مثل الامتحانات ، مقابلا العمل، المشاكل الطارئة. وهي قصيرة الأمد ومحددة بزمن تزول بزوال الموقف.

**2ـ الضغوط المزمنة:** تستمر وتمتد لفترات زمنية طويلة سببها المشاكل العائلية، المشاكل المهنية ، الأوضاع المالية السيئة .قد تؤدي إلى مشكلات صحية" كإمراض القلب ، والضغط الدموي.".

**3ـ الضغوط الصادمة:** ترجع إلى الكوارث الطبيعية ، الحروب ، الحوادث أو الاعتداءات العنيفة .تساهم في ظهور اضطراب ما بعد الصدمة.

**4ـ الضغوط التنموية**

ترتبط بمراحل الحياة مثل : الطفولة ، المراهقة أو الشيخوخة.وتشمل تحديات الحياة مثل التكيف مع المتغيرات الاجتماعية والعلمية والمهنية .تسمح باكتساب استراتجيات التفاعل.

**5ـ الضغوط الداخلية**

تنبع من داخل الشخص نفسه التوقعات العالية ، التفكير الزائد ، القلق المستمر بشان المستقبل .غالبا ما تكون نتيجة التفكير السلبي أو ضعف مهارات التأقلم .

**6ـ الضغوط البيئية :**

ناتجة عن العوامل الخارجية مثل التلوث ، الضوضاء، الازدحام أو المناخ القاسي تؤثر على الراحة الجسدية والنفسية بشكل غير مباشر.

**7ـ الضغوط المهنية**

ترجع لمتطلبات العمل ، الضغوط الزمنية ( الوقت) بيئة العمل غير ملائمة ، عدم الاستقرار الوظيفي يؤدي ذلك إلى الإرهاق الوظيفي.

* **الحداد**

**1)ـ مفاهيم**

**ـ "س-فرويد":** هو رد فعل نتيجة فقدان شخص عزيز أو شيء مجرد في محله كالوطن أو الحرية أو موضوع مثالي ما .

**ـ الحداد:** هو عملية نفسية أو حالة نفسية وجدانية توجه الإنسان تتسم بتغيرات جسدية ونفسية من جراء فقدان شخص أو موضوع مهم والتي تعبر عن الحزن .والمدة الزمنية التي يقضها الإنسان وهو على هذه الحالة .والمعروفة"بالحداد".

ـ هو عملية إعادة الصياغة المرتبطة بفقدان احد أفراد الأسرة ويمكن أن يكون مؤلما وصادما جدا .ويتميز بمشاعر الحزن أو الغضب أو الذنب أو الفراغ.

**2)ـ الآليات الدفاعية في الحداد**

**1ـ التسامي :** تحويل الحدث الصعب إلى عمل ايجابي فالحركة والطاقة تقلل من الإحباط وتترك مجال للأمل والثقة.

**2ـ الإنكار :** هو رفض تصديق الواقع ، إنكاره أو الاعتراف بالواقع ولكن رفضه لأنه غير مقبول.

**3ـ الإزاحة :** يقوم بنقل قلقه إلى شخص أو شيء أخر.

**4ـ العزلة :** هي وصف حالة خطيرة ومعروفة بالتجريد داخليا والسلوك الانعزال الاجتماعي خارجيا.

**5ـ الإسقاط العدواني:** الشخص يصبح عدوانيا.

**6ـ التبرير :** يحاول الشخص فهم أصل الموقف وسببه للسيطرة عليه بشكل أفضل.

**7ـ النكوص:** استئناف المواقف أو السلوكيات القديمة مقارنة بالحالة الحالية.

**3 )ـ مراحل الحداد حسب" كولن موراي باركس" و " جون بولبي"**

**1ـ مرحلة الصدمة والحذر:**وهذه المرحلة تتبع الخسارة أو الموت المباشر فيشعر الشخص الحزين بالحذر وهي آلية دفاعية وللدفاع عن النفس تسمح له بالبقاء في أعقاب الخسارة المباشرة.

**الحذر :** هو حالة تبدد وتبلد المشاعر ويشعر بانفصال عن العالم من حوله وعن عواطفه ويكون ذلك نتيجة لصدمة أو إجهاد شديد.

**2ـ الشوق والبحث (أو مرحلة التلهف):** وتتسم بشوق الشخص الحزين لعودة المتوفى وملا الفراغ الذي تركه (ظهور مشاعر القلق ، الغضب والبكاء).

**3ـ الفوضى واليأس :** تتميز بالانسحاب الاجتماعي والانطواء أو فقدان الاستمتاع واليأس .

**4 ـ إعادة التنظيم والانتعاش:** تتميز بالتقبل والتكيف والعودة للحياة الطبيعية .ويزداد النشاط والطاقة ، وتسيطر الذكريات الجميلة والايجابية للمتوفى.

* **الصدمة النفسية الارجاعية**

**1)ـ مقدمة**

كثيرا ما تناولت الصدمة النفسية من الناحية السلبية والآثار الخطيرة لها.

لكن نجد في بعض الأحيان اثأر ايجابية واعتبارها كتجربة لمعايشة المحن بصفة مستمرة ومتكررة .هذا النحو الذي تتركز عليه وقد تناوله سيقموند فرويد سابقا وجاء بعده باحثون آخرون وسمو المسالة بالارجاعية.

ـ مصطلح الارجاعية: مصطلح حديث في العلوم الإنسانية يعود أصله إلى العلوم الفيزيائية ويعني " قدرة الجسم على مقاومة الضغوط واسترجاع بنيته الابتدائية".

ـ **جيمس انتوني (1970**): حاول تقليل عوامل خطر الصدمة واعتبارها نسبية .في دراساته حول " فكرة إن شخصية الفرد تلعب دورا أساسي في الاستجابة لنفس الاعتداء.

قام بتجربة الدمى الثلاثة وضربها بالمطرقة .نفس ضربة المطرقة

* الدمية الأولى من الزجاج فتكسرت.
* الدمية الثانية من الفولاذ لا تتعرض لأي ضرر .
* الدمية الثالثة من البلاستيك حملت ندبة لا تمحى إلى الأبد.

ـ اهتم بدراسة المهنيين في مجال الطفولة وحتى الأطفال .فوجد الأطفال يُظهرون " مقاومة حادة ومطلقة للصدمات" و وهذه النتائج جاءت عكس ما كان يؤمن به في الأول.

**2)ـ مفاهيم حول الارجاعية**

ـ الارجاعية : تعني القفز إلى الوراء أو حركة إلى الوراء ، إلى نقطة البداية.

ـ هي فعل الارتداد ، فعل العودة إلى الوراء نحو استعادة مكانه أو شكله أو الوضعية الأصلية.

ـ هي القدرة على بناء الفرد لذاته .والعيش بطريقة مُرضية على الرغم من الصعوبات والوضعيات الصدمية التي يمكن ان يجد نفسه في مواجهتها واعتبر الصدمة كعامل للارجاعية.

ـ تعرف كذلك الارجاعية من خلال نمطين من الاستجابة وهي : - تطور عادي رغم المخاطر.

ـ إصلاح الذات بعد الصدمة.

ـ **" سيغموند فرويد"** : استعمل مصطلح الإعلاء أي" القدرة على تحويل النتائج المؤلمة للصدمة الى ثراء داخلي ".

ـ الارجاعية : القدرة على النجاح ، على العيش ، على التطور بشكل ايجابي.بطريقة مقبولة اجتماعيا على رغم من التوتر او المحن التي تتضمن عادة خطر جاد لمنبه سلبي.

ـ الارجاعية هي فن التكيف مع وضعيات وخيمة ( الظروف البيولوجية والاجتماعية والنفسية بتطوير قدرات ذات علاقة مع موارد داخلية (نفسية ذاتية) وموارد خارجية ( المحيط الاجتماعي والعاطفي) التي تسمح بالجمع بين البناء النفسي الملائم والاندماج الاجتماعي).

**3 )ـ خصائص الارجاعية**

يجب أن يتسم الفرد بما يلي:

* الذكاء المرتفع .
* الاستقلالية والفعالية في علاقاته مع المحيط .
* تقدير الذات العالي .
* القدرة على التكيف.
* القدرة على التقمص الوجداني .
* المشاركة والتخطيط.
* روح المرح والمزاج.

**ملاحظة**

لا توجد شخصيات ارجاعية تفرض نفسها ولكن توجد سيرورات ارجاعية تأخذ بعين الاعتبار نوع الصدمة وظروف حدوثها حسب " سميث ورنر".

**4)ـ عوامل الارجاعية**

**1ـ عوامل ذاتية :**

* قدرة الفرد على أن يجعل نفسه أو ذاته مقبولا اجتماعيا ومحبوبا.
* تمرده ورفضه ولعب دور الضحية السلبي.
* امتلاك جرعة قوية من العظمة.
* المزاج واللباقة واللطف وخفة الذات.

**2ـ عوامل اجتماعية :** (العائلة ، المدرسة ، الأصدقاء.....الخ).

توجد ثلاث أنواع من السمات للأطفال المقاومين للتوتر وهي:

* استعدادهم(الكفاءات المعرفية ، الاعتقادات الشخصية)
* الخصائص العائلية(دفئ ، تقارب ، توازن ، ألفة).
* استعمال العائلة للدفاعات والنماذج الخارجية .

هذه المميزات عكس الأطفال الذي يتسمون بالهشاشة.

* **اضطراب الضغط ما بعد الصدمة النفسية**

**1) ـ مفاهيم :**

**ـ** وحسب معجم الطب النفسي هو : مجموعة من الحوادث الشديدة على النفس البشرية مثل كارثة طبيعية أو حرب أو حادث مرعب.فتجتاح الجهاز النفسي فتضعفه .

**ـ** هو اضطراب نفسي خطير ناتج عن أحداث مخيفة أو مؤلمة للغاية تظهر في مجموعة من الأعراض قد تؤثر على حياة الشخص اليومية.

**ـ** هو رد فعل انفعالي شديد لجرح نفسي عميق ينشأ بعد التعرض لحدث ضاغط يتخطى حدود التجربة الإنسانية المألوفة بحيث تظهر لاحقا أو بعد مدة أعراض جسدية ونفسية ( مثل التجنب ، التبلد ، اضطرابات النوم ، الكوابيس...الخ).

**ـ** هو رد فعل سلوكية انفعالية مستمرة لفترة طويلة من الزمن ومرتدة تتبع التعرض لحادث صادم بشكل كبير جدا .تتصف بمشاكل معرفية ، إدراكية ، انفعالية وسلوكية.

**ـ منظمة الصحة العالمية**

هو استجابة لحدث أو موقف ضاغط مستمر لفترة قصيرة أو طويلة ويتصف بأنه ذو طبيعة مهددة أو فاجعة ويسبب وأسى شديدين عند الفرد الذي يتعرض له.

**ـ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**

هو عبارة عن اضطرابات نفسية تصيب من تعرضوا لأحداث أو ظروف مفاجئة صاحبها ضغط نفسي شديد كان فوق احتمالهم وطاقتهم مثل ظروف وأحداث الكوارث والحروب والزلازل والاختطاف والاغتصاب والاعتقال وحوادث السيارات .

**2)ـ الأعراض الكبرى والرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة**

* أعراض اقتصادية (غزو الأفكار حول الحادث).
* أعراض تجنبية (تجنب ما يذكر بالحادث).
* تغيرات سلبية في الإدراك والتفكير.
* تغيرات سلبية في المزاج.
* تغيرات في اليقظة .
* تغيرات في ردود الأفعال.

**3)ـ معايير تشخيص اضطراب الضغط ما بعد الصدمة حسب DSM5**

**1ـ المعيار A:**

تعرض الشخص لحادث عنيف أو معايشته وفيها:

* حضور الحادث إما إصابة خطيرة أو اغتصاب أو خطر الموت.
* شهادة أو حكاية لحادث تعرض له احد أفراد المجتمع أو الأسرة ...الخ .موت ، تهديد.
* التعرض المتكرر أو الشديد لتفاصيل الحادث (التعرض بالتلفزيون ، الانترنت ، الأفلام أو الصور.).
* أن يعيشه بخوف شديد ورعب .
* الشعور بالعجز وفقدان التحكم.

**2ـ المعيار B:** إذا ظهرت على الحالة ثلاث أعراض أو أكثر من الأعراض التالية:

* الخوف الشديد.
* غياب الاستجابة الانفعالية.
* نقص الوعي بالمحيط.
* فقدان القدرة على تذكر جوانب من الحدث الصدمي.
* انطباع أو شعور بعدم الواقعية.
* كوابيس صادمة.

**3ـ المعيار C:**

إعادة معايشة الحدث بصفة مستمرة على شكل من الأشكال التالية:

* صور، أفكار ، أحلام ...الخ.
* المعانات عند التعرض إلى ما يمكن أن يذكر بالحدث.

**4ـ المعيار D:**

* التجنب الدائم للمنبهات التي تحي ذكرى الحدث أفكار نشاطات ، مشاعر ، أماكن أناس.
* تغيرات سلبية في الإدراك (معتقدات وتوقعات سلبية (إلقاء اللوم على النفس).
* تغيرات في المزاج (مشاعر سلبية ، الخوف ، الغضب ، الذنب ، الخجل ، انعدام المتعة).

**5ـ المعيار E:**

* أعراض عصبية وسلوك عدواني.
* صعوبة النوم والإرهاق.
* صعوبة التركيز.
* زيادة اليقظة والحذر.
* استجابة الإثارة المفرطة(الحركية).
* استجابة القفز بسرعة.
* سلوكيات المخاطرة أو خطيرة على الذات.

**6ـ المعيار F:**

* اختلال التوظيف الاجتماعي والمهني (اضطرابات التواصل(القيام بالواجبات).
* مدة الأعراض أكثر من شهر.

**7ـ المعيار G:**

* ضعف كبير في الأداء الوظيفي والاجتماعي .مسببا مشاكل وصعوبات مؤثرة.
* يدوم الاضطراب أربعة أسابيع الوالية للتجربة الصادمة

**8ـ المعيارH:**

* الاضطراب ليس ناتجا عن تناول العقاقير أو المخدرات أو مواد مسببة للمرض.
* الاضطراب ليس ناتجا عن مرض عضوي أو نفسي أو عقلي.

**4)ـ اضطراب الضغط الشديد الغير محدد**

ومن أعراضه:

ـ اختلال في وظيفة تعديل الانفعالات مثل : الحزن الدائم ، الأفكار الانتحارية ، الغضب المتفجر، الغضب المقموع.

ـ اختلال في الوعي مثلا: نسيان الأحداث الصادمة ، أو الشعور بانفصاله عن نشاطه العقلي او الجسدي.

ـ تغيرات في تصور الذات ( الشعور بالعجز ، الخجل ، الشعور بالذنب والعار، الشعور بأنه مميز عن الآخرين.

ـ اختلال في إدراك المعتدي( نسب القوة الفائقة للمعتدي ، الانشغال بالعلاقة مع المعتدي في هاجس الانتقام.

ـ اختلال في العلاقات مع الآخرين (العزلة ، عدم الثقة ، البحث المتكرر عن المنقذ).

ـ فقدان الإيمان والشعور باليأس والقنوط.

* **العلاج بخفض الحساسية وإعادة المعالجة**

**1ـ مفاهيم**

العلاج بخفض الحساسية وإعادة المعالجة بحركات العين هي تقنية شهيرة وواسعة الاستخدام في علاج اضطراب ما بعد الصدمة حيث اكتشفت من طرف العالمة " فرانسين شابيرو".

**2 ـ تطبيقاتها : كيفية تطبيقها:**

هي طريقة يتم تطبيقها تقنيا عن طريق تحفيز جانبي الدماغ في نفس الوقت.وهي طريقة يطبقها العميل والأخصائي أمام بعضهما البعض .تعتمد هذه الطريقة على معالجة التجارب السلبية والأحداث المؤلمة التي مر بها الدماغ من الماضي إلى الحاضر.

**ملاحظة**: يمكن لدماغنا القيام بهذه العملية تلقائيا أثناء النوم .خاصة في المنطقة التي نشاهد فيها الحلم.والتي نسميها " نوع حركة العين السريعة".في مرحلة النوم حيث يمكننا ملاحظة أن حركات العين تتحرك بسرعة من اليسار إلى اليمين .ويقوم دماغنا بمعالجة أي أحداث نمر بها في حياتنا اليومية ويلقي بها في المنطقة التي يمكن أن نسميها حوض الذاكرة.

ـ المهم هو معالجة التجارب التي تخلق تأثيرات داخلية .وهنا يقوم الدماغ بمعالجة التجارب السلبية تلقائيا وتجسيدها.

ـ الحركة الأساسية في تقنية EMDR هي حركات التي العين التي لا غنى عنها .

ـ بعد بناء العلاقة بين العميل والمعالج لابد أن يتم الوصول إلى التجارب والذكريات المؤلمة التي يجب استهدافها.

ـ تطبيق المحفزات على العميل وهي:

* محفزات على شكل حركات العين.
* محفزات صوتية من كلتا الأذنين.
* محفزات لمسية ذات مسارين.

هذه المحفزات هي الخطوة الرئيسية في التقنية وتؤثر على نتيجة العلاج.

**3ـ الفكرة الرئيسية للتقنية**

إن تحريك العينين من اليمين إلى اليسار أثناء حالة التوتر والقلق مع التفكير في ذكرى او تجربة مؤلمة يحدث أثرا مهدئا أو يهدئ الإنسان.

**4ـ شروط استعمالها:**

كفاءة المعالج خاصة في :- العلاج المعرفي السلوكي.

ـ التنويم الإيحائي.

ـ تقنيات إدارة الأزمات.

**5ـ موانع استخدامها:**

* حالات الفكر الانتحاري.
* الأفعال العدوانية.
* سوء الصحة الجسدية العضوية(المضاعفات الجسدية).
* الاضطرابات العصبية والمعرفية.
* أثناء العلاج النفسي الدوائي ،خاصة "البانزوديزين".
* الحمل.

**6ـ خطوات التقنية:**

ـ توفير مكان هادئ وآمن.

ـ تحقيق الأمان والاطمئنان للعميل والابتعاد عن الخطر(تهديد الصدمة).

ـ استخراج مثيرات من حياة العميل.لإعادة التنشيط للانفعالات لدى العميل وذلك بجمع قائمة من الأحداث تكون مرتبطة بالصدمة المستهدفة للعلاج.

ـ استحضار الصدمة أو الحدث الصدمي إلى الذاكرة بكل ما يحمله من تفاصيل ومشاهد وروائح وصور وأحاسيس وانفعالات سلبية وغيرها .باستعمال تقنية التداعي الحر.

ـ التحفيز الثنائي بالتناوب : يتم تحفيز نصفي الكرة المخية بالتناوب و بريتم معين ومضبوط .مثلا:

* محفز بصري:عن طريق حركات اليد أمام العينين.
* محفز سمعي: إصدار أصوات تنبيه من اليسار إلى اليمين.
* محفز حسي لمسي : اللمس عن طريق النقر على ركبتي أو كتفي العميل.

**7ـ مراحل العلاج:**

**1)ـ التنظيم العاطفي للعميل :** وذلك بفهم استجاباته ورسائله الخفية .هذا الفهم يساعد في تعديل نظام الدماغ العاطفي .وبهذا التعديل العصبي ننقل التجربة الصادمة من الدماغ الأيمن إلى الدماغ الأيسر بفعل تقنية EMDR رفقة التداعي الحر ويتم إعطاء معنى جديد للتجربة الصادمة ويدرك العميل المشاعر الناتجة عن التجربة في سياق من الأمن والدعم.

**2)ـ الاحتواء العاطفي:**نظرا لتراكم الصدمات المتعددة البسيطة والثانوية والنمائية لماضي العميل .يحمل ذلك ثقل معاناة الانفعالية والجسدية والإدراكية من التجارب الصادمة.لابد من استقبال هذه المعاناة بلطف و حيادية وفهم.

**3)ـ ترميم الاتصال والتواصل:** لابد من اكتساب العميل للاستراتيجيات تواصل جديدة .لان أثار التجارب الصادمة تؤثر على بناء العلاقات الاجتماعية واستمرارها وتساهم في ظهور صعوبات التواصل والاضطرابات العلائقية.

**8ـ إعادة المعالجة:**

تقنية EMDR تعمل على الأداء العصبي من خلال استعادة قدرة الدماغ على معالجة المعلومات فبعد الجلسات لا يتم إعادة تنشيط الصور والأصوات والأحاسيس والعواطف المؤلمة بل يتم تذكر الحدث من دون معاناة أو الضيق الشديد.

**9ـ استخدامات الطريقة:**

* الخوف.
* القلق الشديد.
* الصدمات النفسية والعاطفية الشديدة.
* اضطراب الضغط ما بعد الصدمة.
* الصدمات الثانوية المتراكمة.
* الصدمات البسيطة.
* الصدمات المعقدة مثل : صدمات قديمة أو صدمات الطفولة ، صدمات علائقية ، الطفل الذي يتعرض للضرب بانتظام من قبل احد الوالدين.
* الإدمان.