

ما هي الصدمة النفسية؟

عندما نتعرض لحدث مؤلم أو مفاجئ، يصبح دماغنا في حالة تأهب وذلك ليساعدنا على حماية أنفسنا. في بعض الأحيان، يظل نظام الحماية هذا متأهباً طوال الوقت. مما قد يؤثر على صحتنا. قد يكون من المفيد فهم كيفية عمل الدماغ والجسم معاً، لكي نستطيع فهم بعض الأعراض لدينا ومن خلالها سنتمكن من تطوير استراتيجيات تساعدنا على الشفاء.

❖ الصدمة النفسية هي تجربة مؤلمة تؤدي الى الشعور بالألم النفسي، الخوف الشديد، أو العجز التام



❖ العديد من الأشخاص في ال NSC قد تعرضوا الى صدمات نفسية

❖ عندما نتعرض لشيء مؤلم للغاية، على الفور نحاول أدمغتنا وأجسامنا على حمايتنا.

❖ عندما نشعر بالضيق الشديد، يقوم جزء من دماغنا بتنبيه أجسامنا لتبقى في حالة التأهب والاستعداد للهروب، في حال لم نتمكن من الهروب، يأمر الدماغ الجسم بأن يدخل في حالة من التجمد أو الخدر.



❖ تتوقف أجزاء أخرى من دماغنا عن العمل. مثل الجزء من الدماغ الذي يتخذ القرارات وينظم الأفكار، والذاكرة.



❖ إذا تعرضنا لحدث مفاجئ أو مؤلم، أو شاهدنا شخصاً آخر يتعرض لحدث مؤلم، أو سمعنا عن تعرض أحد أفراد الأسرة المقربين أو الأصدقاء لحدث مؤلم، كل هذا سوف يؤدي الى تنشيط نظام الحماية لدينا. وفي بعض الأحيان يبقى هذا النظام في حالة تنشيط دائم.

❖ في هذا الحالة، حتى بعد انتهاء الحدث المؤلم، قد نشعر بالخوف بسهولة، أو نعاني من الام كثيرة في الجسم، أو نعاني من كوابيس، أو عدم القدرة على النوم. وقد لا نستطيع التوقف عن التفكير فيما حدث، أو الشعور بأنه يحدث أمامنا الآن. وفي بعض الأحيان قد لا نكون قادرين على الشعور بأي شيء وكأننا أصابنا الخدر.



سرعة الاحتياج



الشعور بالألم



كوابيس/ الأرق



النسيان



التفكير الزائد



❖ نظراً لأن البقاء في الحالة الوقائية يتطلب الكثير من الطاقة. لذلك نشر أحياناً بالتعب الشديد، أو الإجهاد، أو الإرقاق، أو الحزن الشديد أو حتى الغضب.

❖ نرى العديد من الأشخاص في ال إن اس سي الذين مروا بتجارب صعبة في حياتهم. ويعاني الكثير منهم من صعوبة في النوم، أو من آلام في الجسم، أو صعوبة في التركيز أو تذكر الأشياء. أو لا يمكنهم التوقف عن التفكير في تجاربهم. هذه كلها ردود فعل طبيعية نتيجة تعرضهم لتجارب مؤلمة للغاية.

ما الذي يساعد الأشخاص الذين عانوا من الصدمة النفسية؟

- ❖ هنالك العديد من الأشياء التي يمكن أن تكون ذات فائدة للأشخاص الذين يتعافون من الصدمة النفسية
- ❖ كل شخص منا مختلف عن الآخر، لذلك يمكننا تجربة أشياء مختلفة لنرى ما إذا كانت مفيدة بالنسبة لنا
- ❖ إليك بعض الأشياء التي ذكرها الآخرون بأنها ساعدتهم على الشفاء:



ما أنواع الأنشطة التي ساعدتك على الشعور بتحسّن في الماضي؟