

## الصدمة النفسية

وأحاسيس قوية تجاهه، تشمل ما يلي:

- الخدر العاطفي
- الانفصال عن واقع ما حصل وعن الآخرين وعن نفسك
- الشعور بصدمة وعدم تصديق الحدث الذي حصل
- الخوف من الموت أو الإصابة أو الوحدة أو عدم القدرة على التحمل أو من تجدد حصول الحدث
- الشعور بالعجز
- الشعور بالذنب أو العار من عدم منعك لحصول الحدث، أو من كون أحوالك أفضل من الآخرين، أو من عدم الاستجابة بشكل أفضل للحدث أو تحمّله بشكل كافٍ
- الحزن تجاه أشياء مضت أو فُقدت
- العزلة - أي الشعور بأن لا أحد يفهمك أو يمكنه مساعدتك
- الشعور بالنشوة - السعادة لكونك على قيد الحياة وآمناً
- الغضب والإحباط تجاه الحدث أو بسبب الظلم المرتبط به.

### تشمل المشاعر الشائعة الأخرى:

- صعوبة في مجاراة النشاطات اليومية المعتادة
- المخاطرة، بما فيها زيادة شرب الخمر وتعاطي المخدرات الأخرى
- تجنّب الأوضاع التي تذكرك بصدمة نفسية سابقة
- صعوبة في النوم
- الأحلام المزعجة
- تجدد تجربة الحدث في الأحلام أو ورود ذكريات مضت أو أفكار دون سابق إنذار
- وجع في الرأس
- تغيرات في الشهية والوزن
- تسارع في نبض القلب
- الارتجاف أو التعرّق
- صعوبة في التركيز
- تغيرات نفسانية، كتقلّب المزاج أو القلق أو سرعة الانفعال
- تغيرات في العلاقات - قد يبدو لك أن بعض الأشخاص لا يقدمون لك الدعم أو يقفون إلى جانبك، في حين يبدو لك أن أشخاصاً آخرين مقربون أكثر من السابق
- صعوبات في المدرسة أو العمل

الصدمة النفسية هي رد فعل نفساني على حدث ما يهدد حياتك أو سلامتك أو حياة وسلامة أشخاص من حولك. ويشمل الحدث الصادم التعرض للعنف، والحزن على فقد شيء أو شخص، والتعرض لحادث، والاضطهاد، وانتهاك الحقوق الإنسانية، والتهجير القسري. وينطوي التهجير القسري عادة على صعوبات شديدة والشعور بعدم الأمان وعدم اليقين لمدة طويلة، وغالباً ما يحصل بسبب الحرب أو الصراع المدني/الأهلي.<sup>1</sup>

كما تتجم الصدمة النفسية عن تكرار الأحداث الصادمة لفترة من الزمن كإساءة المعاملة أو الإهمال أو العنف. وقد تختلف الصدمة النفسية كثيراً عن أي شيء عانيت منه سابقاً وقد يصعب تفسيرها. وقد تترك معاناتك بصدمة نفسية تساؤلات عديدة لديك عن سلامتك وعن قدرتك على التحكم بحياتك. وقد يصعب على الأخص التعامل مع هذه المشاعر إذا كنت تتعامل أيضاً مع تغييرات أخرى في حياتك، كالانتقال إلى بلد جديد أو محاولة البحث عن مسكن أو عمل أو التكيّف مع ثقافة جديدة. وتختلف التجارب وردود الفعل تجاه الأحداث المهمة من شخص إلى آخر وما يشكل صدمة نفسية لشخص قد لا يشكل صدمة نفسية لآخر. لذا من المهم عدم مقارنة مشاعرك بمشاعر شخص آخر.

والمعاناة من صدمة نفسية هي استجابة طبيعية إثر حدث مهم، وتختلف عن "اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية" (PTSD) الذي يُعتبر حالة طويلة الأمد تتطلب تشخيصاً ومساعدة متخصصة. يتوفر المزيد من المعلومات عن PTSD في نشرة معلومات PTSD.

وفي بعض الأحيان قد يحصل اضطراب PTSD أو الاكتئاب أو القلق بعد المعاناة من صدمة نفسية، لذا من المهم مراقبة مشاعرك وأن تكون على علم بها وبما تعاني منه في الأسابيع التي تلي الصدمة النفسية. وإذا عانيت من أعراض تؤثر على حياتك اليومية وتمنعك من الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو من القيام بنشاطاتك المعتادة، أو إذا ساورتك أية مشاعر قلق، فيرجى مراجعة طبيبك. يوجد المزيد من المعلومات عن الاكتئاب والقلق في نشرتيّ معلومات بعنوان الاكتئاب والقلق.

### تأثيرات الصدمة النفسية

بعد حدث صادم، من الطبيعي أن تتكون لديك مشاعر



- الانعزال عن الأصدقاء وأفراد العائلة
- الحذر أو الاحتراس بشكل مفرط

## العناية بنفسك

إن التعرّض لحدث صادم أمر يسبب التشوش والحيرة، لذا من الضروري أن تقوم بأمور تساعد على العناية بنفسك، على سبيل المثال:

- عندما تصبح جاهزاً، تحدث مع الآخرين عن تجاربك وحاول فهم تجاربهم تجاه الحادث
- حدّد نوع الأخبار الصحفية التي يمكنك تحملها؛ تجنب مشاهدة أو قراءة الأخبار المتعلقة بمواضيع تسبب لك الغم والاستياء
- احصل على دعم من أشخاص تثق بهم، بمن فيهم الأصدقاء وأفراد العائلة، بإعلامهم بمشاعرك
- ثابر على القيام بأمورك الروتينية، كالعمل والذهاب إلى المدرسة وممارسة رياضة جماعية ونشاطات أخرى
- خصّص الوقت للتمرين والراحة وللنشاطات التي تستمتع بها.

## الوقت الذي يجب أن تحصل فيه على مساعدة

من الضروري أن تحصل على مساعدة وتراجع طبيباً إذا كنت تعاني من تأثيرات صدمة نفسية وكانت هذه التأثيرات:

- تتفاقم
  - تعيق ذهابك إلى المدرسة أو العمل أو علاقاتك مع الآخرين أو النشاطات التي تستمتع بها
  - تسبّب لك الكرب أو الغم والاستياء
  - تجعلك تفكر بإيذاء نفسك أو إيذاء شخص آخر.
- إذا تفاقمت أعراض الصدمة النفسية مع مرور الوقت وكان

لها تأثير مهم على حياتك، من الضروري عندها الحصول على مساعدة مبكرة ومراجعة الطبيب للتقليل من تأثير مشاكل الصحة العقلية على حياتك وتحسين فرص تعافيك بصورة كاملة.

إن طبيبك هو الشخص المناسب للبدء بطلب المساعدة لصحتك العقلية؛ ويوجد في نشرة المعلومات التي تحمل عنوان *Getting Professional Mental Health Help* (الحصول على مساعدة متخصصة للصحة العقلية) في هذه السلسلة المزيد من المعلومات عن طلب المساعدة المتخصصة بالصحة العقلية.

وإذا كنت لا تشعر بارتياح في التحدث مع طبيبك عن صحتك العقلية، يمكنك البحث عن طبيب آخر تراتح إليه علماً أنه قد يستغرق وقتاً للعثور على الطبيب المناسب.

بإمكانك أيضاً الاتصال بـ "مجلس الخدمات الأسترالية للناجين من التعذيب والصدمة النفسية" (FASSTT). و FASSTT عبارة عن شبكة تضم ثماني وكالات أسترالية متخصصة في إعادة التأهيل، وتعمل مع الناجين من التعذيب والصدمة النفسية الذين أتوا إلى أستراليا من الخارج. تتواجد وكالة فرعية من FASSTT في كل ولاية ومقاطعة في أستراليا. تفقّد الموقع <https://www.fasstt.org.au/> للمزيد من المعلومات.

## إذا كنت تحتاج إلى مساعدة الآن

إذا كنت تعتقد أنه يُحتمل أن يؤذي شخص ما نفسه أو الآخرين، احصل على المساعدة بصورة عاجلة.

اتصل بخدمات الطوارئ

اطلب الرقم ثلاثة أصفار (000)

اتصل بخط الحياة (Lifeline)

اطلب الرقم 13 11 14

تشمل المراجع الأخرى:

[https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7glVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfD\\_BwE](https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7glVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfD_BwE)

The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT

ساهم في إعداد نشرة المعلومات هذه أفراد من Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ومجموعة مقدمي الرعاية.

نشرة المعلومات هذه من إعداد:

Embrace Multicultural Mental Health  
Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

## نبذة عن نشرة المعلومات هذه

هذه المعلومات ليست نصيحة طبية، بل هي معلومات عامة لا تأخذ بالاعتبار ظروفك الخاصة أو صحتك وعافيتك البدنية أو متطلبات حالتك العقلية أو صحتك العقلية. فلا تستخدم هذه المعلومات لعلاج أو تشخيص حالتك أو الحالة الصحية لأي شخص آخر ولا تتجاهل أبداً النصيحة الطبية أو توجّل الحصول على نصيحة طبية بسبب شيء مذكور في هذه المعلومات. ينبغي توجيه أية أسئلة طبية إلى أخصائي صحي مؤهل. وإذا كانت لديك شكوك، يرجى دائماً الحصول على نصيحة طبية.

تم اقتباس محتوى نشرة المعلومات هذه من معلومات منشورة على موقع headspace يمكن الاطلاع على المعلومات الأصلية على الموقع التالي:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

