

معلومات عن الصدمة النفسية

هي تعرضك لحدث مفاجئ وعنيف مهدد للحياة يجعلك تشعرين بالخطر؛ كتعرضك للضرب أثناء الاعتصامات أو التحرش العنيف أثناء المظاهرات وغيرها من صور العنف التي تتعرض لها النساء في العمل الاجتماعي والسياسي.

• هل تعرضك لأي حدث عنيف يمكن أن نصلبه على أنه "صدمة نفسية"؟

لا، ليس كل حدث عنيف تتعرضين له يصنف على أنه صدمة نفسية؛ فحتى يمكن تصنيف الحدث أنه تسبب في صدمة نفسية يجب أن تشعرين أن الحدث الصادم الذي مررت به مهدد لحياتك ومؤثر على نشاطك اليومي وعاداتك الاجتماعية، وحياتك الجنسية والعملية.

يتوقف ظهور أعراض الصدمة على:

1. شدة الحدث الصادم التي تعرضت له.
2. مدى قدرتك على التعايش مع الحدث ومدى قدرتك النفسية على تحمله.

مثلا: ليست كل الناجيات من الاعتداءات الجنسية استجاباتهم واحدة، بل تختلف باختلاف رؤية كلا منهما للحدث الصادم، وباختلاف بنيتها النفسية، وباختلاف الدعم المقدم لها من المقربين.

• أنواع الصدمات النفسية التي يمكن أن تتعرضي لها:

1. في الشارع: الاعتداء الجنسي من قبل مجهولين، سواء كان جماعي أو فردي.
2. من قوات الأمن: حيث تتعرض النساء الناشطات في المجال العام للعديد من صور الضغط والقهر من جانب الشرطة والسلطات، ويظهر ذلك أثناء الاعتصامات والمظاهرات والانتخابات والوقفات الاحتجاجية وغيرها.

ويمكن أن تكون أشكال العنف كالاتي: إلقاء القبض عليك أو اعتقالك، أو تعرضك للضرب أو التعذيب، أو قص الشعر، أو الاعتداء الجنسي أو الجسدي من قبل قوات الأمن، وتلفيق الاتهامات، واستخدام بعض المقربين كوسيلة للضغط عليك للاعتراف أو الإرشاد على زملائك. وأحيانا تعذيب زملائها امامها او المقربين كوسيلة للضغط عليها وقهرها.

• أعراض الصدمة النفسية:

اضطرابات نفسية

1. معاودة معاشتك للحدث الصادم الذي مررت به بكل تفاصيله وصوره المزعجة والمخيفة، بل وأيضا سماع نفس الأصوات التي كانت أثناء الحدث الصادم مما يجعلك تشعرين بالخوف والتهديد على حياتك.
2. القلق: وهو شعور عام وغامض غير سار بالترقب والخوف والتوتر مصحوبا ببعض الاضطرابات الجسدية. المتعرضة للصدمة النفسية دائما لديها إحساس بالترقب والخوف والتوقع الدائم أن شيء سيء سوف يحدث لها من مجهول، ويصاحب ذلك توتر شديد مصحوب بكثرة في الحركة ونوبات من الهلع والكلام السريع غير

المترايط ونوبات من الصراخ والبكاء الحاد والارتجاج الشديد للأطراف، وسرعة التنفس، وسرعة ضربات القلب، وعدم القدرة على التركيز وتشوش الأفكار، وعدم قدرتها على أداء العمل بصورة جيدة أو الاستمرار في مكان واحد لفترات طويلة.

3. الخوف المفرط: يتمثل الخوف في ابتعادها عن أى مكان يذكرها بالحدث أو أشخاص، كالخوف من الشارع إذا تعرضت للاعتداء فيه، أو الخوف من جميع أفراد الشرطة إذا كان الاعتداء الذي تعرضت له وقع منهم. يمكن أن يكون الخوف أيضا من الأصوات المرتفعة والأماكن المزدحمة لذلك تتجنب تماما الذهاب للعمل أو أي نشاط اجتماعي كانت تقوم به وتفضل العزلة.

4. الحزن الشديد: وهي أحد الأعراض المصاحبة للصدمة النفسية فتشعر بالحزن والأسى وعدم الرغبة في العمل ورفض للحياة والانعزال الاجتماعي، وأحيانا رغبات انتحارية.

5. تشوش صورة الذات: فتكون لدى المعرضة للصدمة النفسية الشعور بالذنب وفقدان الثقة بالنفس، وشعورها الدائم أنها لا تستحق الحياة، وشعورها بالضعف، والخوف، والعجز، وكذلك شعورها بأنها غير كفاء لأداء أي عمل، لذلك تفضل الانطواء والانعزال عن الآخرين وعن الأنشطة التي كانت مهتمة بها قبل الحدث الصادم.

اضطرابات نفسجسدية

هي اضطرابات سببها نفسي وتظهر بصورة جسدية، وتظهر هذه الاضطرابات في صورة الصداع النصفي والمزمن، أو ارتفاع ضغط الدم أو السكر، أو سرعة ضربات القلب، أو اضطرابات الجهاز الهضمي، أو آلام المفاصل والظهر، أو اضطرابات في الدورة الشهرية أو انقطاعها، أو كل ما سبق.

اضطرابات النوم

تتمثل اضطرابات النوم في الأرق، أو النوم بصورة متقطعة، أو كثرة أو قلة النوم أو انعدامه، أو كوابيس وأحلام مزعجة، أو الفزع أثناء النوم، أو المشي أثناء النوم.

اضطرابات الشهية

وتظهر بعدة صور، إما الإفراط في تناول الطعام بصورة كبيرة ثم التقيؤ وذلك للشعور بالتوتر والخوف، أو الامتناع عن تناول الطعام ويتسبب ذلك في فقدان الوزن بصورة كبيرة. ليس بالضرورة توافر كل هذه الأعراض لدى المعرضات للصدمة النفسية، بل يكفي بعض منها، إلا أن تكرار صورة الحادث ومعايشته وشعورها أن حياتها مهددة من الأعراض الأساسية.

• طرق الحصول على مساعدة بعد التعرض للحدث الصادم:

بعد التعرض للحدث الصادم تحتاجين إلى دعم نفسي من أشخاص متخصصين، مثل الأخصائي النفسي أو الطبيب النفسي، والذي بدوره يساعدك على التحدث عن الحدث الصادم والتخلص من معاناته.