

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)  
(arabisk)

## اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

### PTSD

تزدك هذه الصفحة بمعلومات عن اضطراب ما بعد الصدمة لدى البالغين.

تعالج خدمات الطب النفسي في منطقة وسط الدنمارك اضطراب ما بعد الصدمة في هذه الفرق:

- مستشفى جامعة آر هوس للطب النفسي في سكيبي: عيادة لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة والقلق
- خدمات الصحة العقلية الإقليمية في منطقة وسط الدنمارك: فريق لعلاج اضطراب الوسواس القهري واضطرابات القلق في فيبورغ وسكايف
- خدمات الصحة العقلية الإقليمية في رانرز: عيادة الطب النفسي 1
- خدمات الصحة العقلية الإقليمية في هورسينس: فريق لعلاج اضطرابات القلق، عيادة الطب النفسي 2
- خدمات الصحة العقلية الإقليمية في الغرب: عيادة الصدمات النفسية

### معلومات عن التشخيص

ما المقصود بالاختصار PTSD؟

## Om diagnosen

### Hvad er PTSD?

يرمز PTSD إلى اضطراب ما بعد الصدمة.

اضطراب ما بعد الصدمة هو اضطراب نفسي. يمكن أن يؤثر على أي شخص تعرض لحوادث عنيفة. قد تكون هذه الحوادث شيئاً قد شاهده الشخص أو تعرض له شخصياً. تتمثل الحوادث النمطية التي يمكن أن تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة في حوادث السيارات وأعمال الحرب والتعذيب والاعتصاب والاعتداء وإطلاق النار. السمة المشتركة لهذه الحوادث هي أنها كانت ذات طبيعة عنيفة لدرجة أن الشخص قد شعر أن حياته كانت في خطر، والبعض كان في الواقع في وضع يهدد حياته، بينما شعر الآخرون أنهم كذلك. إن تجربتهم لا تهم في الحقيقة. بقدر ما تكمن الأهمية في إحساس الخطر ورد فعل دماغ الشخص.

السمات النمطية لاضطراب ما بعد الصدمة

### Typiske kendetegn ved PTSD

من السمات المهمة للشخص المصاب باضطراب ما بعد الصدمة الخوف المستمر من أن ينتهي به الأمر في موقف مؤلم مرة أخرى. ولذلك، يفعل كل ما في وسعه لتجنب أي شيء يذكره بالصدمة.

ومن السمات النمطية الأخرى أن المصاب باضطراب ما بعد الصدمة يكون "مضطرباً" بشكل مستمر من خلال استعادة ذكرى الصدمة. وينتج عن هذا عدد لا يحصى من الأفكار والمشاعر التي لا يمكن السيطرة عليها. يعاني

العديد من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة من سرعة الانفعال ويكونوا عرضة للقلق أو الغضب المبالغ فيه. ومع ذلك، هذا لا ينطبق على الجميع. قد تظهر أعراض أخرى أيضاً، مثل الاكتئاب والألم.

يمكن أن تجعل الأعراض مرضى اضطراب ما بعد الصدمة يشعرون بأنهم لم يعودوا مسيطرين على أنفسهم. يجد العديد من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة أيضاً أنهم لم يعودوا قادرين على التعرف على الشخص الذي كانوا عليه من قبل. ويتلاشى إيمانهم بقدرتهم على عيش حياة يومية طبيعية، ويعزلون أنفسهم. وهذا هو السبب وراء أهمية طلب المساعدة المهنية - في البداية من طبيبك الخاص. يمكن أن تخفف المساعدة المهنية من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

## السبب

لماذا يعاني بعض الناس من اضطراب ما بعد الصدمة؟

## Årsag

### Hvorfor får nogle PTSD?

بعض الناس أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة من غيرهم. على الرغم من أن صديقين يعانيان من نفس الصدمة، فليس من المؤكد أنه سيصاب كلاهما باضطراب ما بعد الصدمة. لا يوجد تفسير بسيط لهذا الأمر.

تحظى طبيعة الصدمة ومدتها وأهميتها كبيرة. لكن يؤثر تفسير الفرد، وضعفه، والتعامل مع الصدمة أيضاً على خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

وتؤثر العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية على مدى ضعف الأشخاص. كلما زادت سرعة تأثرهم، تسببت الصدمة في اضطراب ما بعد الصدمة بشكل أسرع. قد يؤدي سوء المعاملة والتنمر والخسائر المدمرة في الطفولة إلى زيادة سرعة التأثير. في حياة البالغين، قد تؤدي التجارب السابقة للعديد من الأحداث المؤلمة إلى تقادم سرعة التأثير.

حقائق عن اضطراب ما بعد الصدمة

- سيواجه 20-50% من السكان (حسب البلد الذي يعيشون فيه) صدمة واحدة خطيرة على الأقل في مرحلة ما من حياتهم. ولكن لا يعني ذلك أن جميعهم سيصابون باضطراب ما بعد الصدمة.
- قد يصاب الجنود الدنماركيون الذين كانوا في حالة حرب باضطراب ما بعد الصدمة. يعاني حوالي 8% من الذكور و20% من الإناث من الجنود المنتشرين من اضطراب ما بعد الصدمة.
- يعاني العديد من اللاجئين الذين يأتون إلى الدنمارك من الصدمات نتيجة الحرب أو الاضطهاد أو التعذيب.
- ويتعرض الأشخاص الذين يعملون في قطاعات معينة بشكل خاص لخطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة. ومن بين هؤلاء الأخصائيين الاجتماعيين والشرطة ورجال الإطفاء.
- في الحياة الشخصية للناس، يعتبر الاغتصاب والعنف المنزلي السبب الأكثر شيوعاً لاضطراب ما بعد الصدمة.

ما هو مسار اضطراب ما بعد الصدمة؟

## Hvordan er forløbet ved PTSD?

يتفاعل معظم الناس مع حدث صادم، على سبيل المثال بالقلق أو الحزن أو الغضب. وهذه ردود فعل طبيعية تمامًا لموقف صعب.

إذا لم تتحسن الأعراض في غضون شهر، فهناك خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة. لذلك من المهم للعائلة والأصدقاء والزملاء مراقبة أي تغيير في السلوك. وإذا لزم الأمر، يمكنهم التدخل والترتيب للحصول على مساعدة مهنية.

تظهر الأعراض الأولى لاضطراب ما بعد الصدمة عادةً بعد 1-6 أشهر من الحادث العنيف. لكن قد لا يحدث اضطراب ما بعد الصدمة إلا بعد عدة سنوات. ومع ذلك، سيكون هناك بشكل عام أعراض القلق أو ما شابه ذلك قبل ذلك الحين. وستصبح الحالة مزمنة، لدى حوالي واحد من كل ثلاثة أشخاص يصابون باضطراب ما بعد الصدمة.

## ماذا يحدث في الدماغ؟

كيف يعمل الدماغ

## Hvad sker der i hjernen?

### Hvordan hjernen fungerer

لفهم اضطراب ما بعد الصدمة، من الضروري معرفة القليل عن كيفية عمل الدماغ. إن الدماغ هو مقر أفكارنا ومشاعرنا. ويعد التفكير وفهم الأشياء أمرًا فريدًا بالنسبة للبشر. لكننا نشترك الحيوانات جزء الدماغ الذي هو مقر مشاعرنا. يُعرف هذا الجزء باسم الدماغ الزاحف.

يضمن الدماغ الزاحف بقاءنا. إنه يخبرنا عندما يكون هناك شيء لطيف ومتى يكون هناك شيء خطير.

ما يميز التجربة المؤلمة هو أنك تشعر بخطر مميت وأنه لا يمكنك فعل أي شيء حيال ذلك. وبالتالي، فإن الجزء المهم ليس ما إذا كانت حياتك مهددة حقًا، ولكن كيف يتم إدراك الحادث.

تتعلق التهديدات التي تواجه حياتك بالبقاء. لذلك، ينطلق الإنذار مباشرة في الدماغ الزاحف. لا يوجد وقت لاعتبارات عقلانية عندما يكون لديك بضع ثوان فقط للتصرف. يفرز الإنذار هرمونات التوتر. إنها تُعد أجسادنا لتكون قادرة على الجري بسرعة إذا احتاجت إلى الفرار أو الضرب بقوة إذا احتاجت إلى محاربة العدو.

كبشر، كنا في السابق معتمدين بشكل كبير على هذا النظام. عاش أجدادنا كصيادين وكان عليهم الصيد لضمان البقاء على قيد الحياة أو مكافحة التهديدات التي يمكن أن تدمرهم، مما يجعل من المفيد أن تكون قادرًا على تنشيط الطاقة بسرعة. تعيش الحيوانات البرية باستمرار بهذه الغرائز. عادةً ما تطلق الحيوانات هذه الطاقة من خلال القتال أو الهروب - أي من خلال النشاط البدني العنيف.

وإذا كان القتال أو الهروب غير ممكن، فإن الجهاز العصبي لديه استراتيجية بقاء تالفة: "التظاهر بالموت". يصاب الحيوان المطارد بنوع من الشلل حيث يتجمد جسمه. يستمر المُسَرَّع الداخلي - إنتاج الهرمونات - في العمل، لكن المكابح تمنع التفاعل. يتم إطلاق الطاقة المكبوتة فقط عند رؤية مخرج، ويمكن للحيوان الهروب بقوة إضافية.

ما الذي يحدد ما إذا كان الشخص قد أصيب بصدمة نتيجة تجربة عنيفة؟

## Hvad er afgørende for, om man bliver traumatiseret efter en voldsom oplevelse?

سيعتمد ما إذا كان التعرض لحادث عنيف بمثابة صدمة على ما إذا كان الشخص قادرًا على الخروج من حالة الإنذار التي لا تزال نشطة في الدماغ. كلما زاد شعورك بأن حياتك كانت مهددة، زادت صعوبة إيقاف حالة الإنذار مرة أخرى. وهذا ينطوي على مخاطر أكبر للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

وبالتالي يمكن للدماغ الزاحف أن يبقي الإنسان المصاب بصدمة في "حالة بقاء". وفي هذه الحالة، لا تتعرف على الإشارات العقلانية بأن الموقف الخطير قد مر. يتم تنشيط زر الإنذار الداخلي بسرعة أكبر، ويتم ضخ هرمونات التوتر في الجسم. قد ينطلق الإنذار بفكرة أو عاطفة أو ذكرى لما حدث.

### حالة اليقظة القصوى

## Overdreven vagtsomhed

قد تكون حالة اليقظة المستمرة متعبة للغاية. حيث إنها تجعل من الصعب التذكر والتركيز. لذلك قد يبدو أن عيش حياة يومية طبيعية أمر شبه مستحيل.

قد تبدو أشياء مثل كتابة قوائم التسوق أو التواجد مع الأصدقاء أو مشاهدة فيلم مرهقة للغاية. يبدو الأمر كما لو أن التوازن قد تغير بحيث تفوق التجارب الصادمة الماضية تجربة الحياة في الوقت الحاضر.

لذلك فإن علاج اضطراب ما بعد الصدمة يتعلق في المقام الأول باستعادة التوازن بحيث يصبح من الممكن مرة أخرى الارتباط بالواقع الحالي والشعور بالأمان فيه.

## الأعراض

ما هي أعراض اضطراب ما بعد الصدمة؟

## Symptomer

### Hvilke symptomer er der på PTSD?

لا يتأثر الجميع بنفس الطريقة باضطراب ما بعد الصدمة. يؤثر اضطراب ما بعد الصدمة على مشاعر الناس وجسدهم وطريقة تفكيرهم وسلوكهم ودوافعهم. يتأثر البعض إلى حد خفيف ويعانون من انزعاج طفيف في حياتهم اليومية.

بينما قد يعاني البعض الآخر من ردود أفعال عاتقة وأفكار انتحارية. اعتمادًا على عدد الأعراض وطبيعتها وشدتها، يُصنف اضطراب ما بعد الصدمة على أنه خفيف أو متوسط أو شديد. **قد تتمثل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة في:**

- ذكريات ولمحات من الماضي دخيلة
- أحد أكثر أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لفتًا للنظر هو أن المصاب باضطراب ما بعد الصدمة يسترجع لا

إرادياً ذكريات الحدث الصادم. قد يحدث هذا بشكل مفاجئ وافتراضي دون سابق إنذار. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي الراحة أو الصوت المرتبط بالصدمة إلى إعادة تفكير الشخص إلى الحدث العنيف واستحضار لحظات في عينه.

#### • المشاكل المتعلقة بالذاكرة والتركيز

يجد البعض أن ذاكرتهم وتركيزهم آخذين في التدهور، وأحد أسباب ذلك أن كل طاقاتهم تتركز على "الحياة والموت والبقاء". إن كونك دائماً في حالة يقظة تجاه الأصوات والأشياء الأخرى التي قد تؤدي إلى عودة الصدمة أمر مرهق للغاية. حيث إنك تنسى الأعمال الروتينية اليومية المهمة، ولا تستطيع تذكر المواعيد وتجد صعوبة في التخطيط للأشياء.

#### • مشاكل النوم والكوابيس

قد يواجه المصابون باضطراب ما بعد الصدمة صعوبة في النوم، أو ربما يستيقظون كثيراً أو مبكراً جداً. يستيقظ الكثيرون منهم ورؤوسهم مليئة بالأفكار المضطربة. كما يعانون أيضاً من الكوابيس - غالباً عدة مرات في الليلة. وبغض النظر عن مقدار نومهم، فهم ما زالوا متعبين وشاردي الذهن.

#### • الاكتئاب

غالباً ما يكون الاكتئاب مصحوباً بمشاعر الذنب والخزي. يكون مستوى احترام الذات منخفضاً ولديك أفكار سلبية عن نفسك. يعاني العديد من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة من اكتئاب متوسط. بينما يتأثر آخرون بشدة. قد يزيد الاكتئاب من الميل إلى العزلة، مما يجعل محاربة المرض أكثر صعوبة. غالباً ما تكون الأفكار الانتحارية موجودة أيضاً.

#### • اليقظة والتجنب

يعاني الكثير من القلق. قد يتراوح القلق من القلق السريع إلى القلق الشديد المستمر. قد يميل المصابون باضطراب ما بعد الصدمة إلى الجفل بسماع أدنى صوت. وبالتالي، فإن حد تحملهم للضوضاء والصوت منخفض جداً. ولذلك قد يكونوا سريع الغضب.

#### • التغيرات في الشخصية

يعاني العديد منهم من تغيرات في الشخصية بعد ظهور الاضطراب. قد يتجلى هذا في نوبات الغضب أو الانزعاج أو القلق الذي لا يستطيع المصاب باضطراب ما بعد الصدمة السيطرة عليه. قد تبدو هذه النوبات غير مبررة وغير متناسبة مع الآخرين وتجعل من الصعب على المصاب باضطراب ما بعد الصدمة التواجد حول أشخاص آخرين. قد يفقد المصابون باضطراب ما بعد الصدمة الرغبة في القيام بالأشياء التي كانوا يستمتعون بفعلها. ويصاحب ذلك نقص في الرغبة الجنسية.

#### • الاضطرابات الفصامية والهلوسة

الاضطرابات الفصامية هي شعور بعدم الواقعية. على سبيل المثال، قد يشعر البعض أن أجسادهم غير حقيقية. ويترصف آخرون وكأنهم في غيبوبة، حيث يستيقظون فجأة في مكان مجهول، ولا يعرفون كيف وصلوا إلى هناك. وقد يعانون أيضاً من الهلوسة حيث يسمعون أصوات الأشخاص الذين شاركوا في الحدث الصادم. يعاني البعض الآخر من فقدان جزئي أو كلي للذاكرة فيما يتعلق بالحدث الصادم. لقد فعلوا كل ما في وسعهم لقمع الحدث والآن فقدوا القدرة على تذكره. ومع ذلك، على الرغم من أنهم قد "سيطروا عليه" مؤقتاً، إلا أنهم ما زالوا يشعرون بالقلق داخل أنفسهم.

#### • الأعراض الجسدية

غالباً ما تكون هناك أعراض جسدية شديدة يصعب تشخيصها، وبالتالي تستلزم إجراء العديد من الفحوصات من قبل الطبيب العالج للشخص المصاب باضطراب ما بعد الصدمة وربما المتخصصين. تعتبر حالة الصدمة والقلق طويل الأمد إجهاداً للجسم وقد يكون لهما عواقب بعيدة المدى. تتمثل الأعراض المتكررة في خفقان القلب وألم في الصدر وصعوبة في البلع ومشاكل في المعدة وآلام وأوجاع جسدية. هناك أيضاً خطر متزايد

للإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم وحالات التهاب المفاصل.

#### • مشاكل تعاطي المخدرات

يعد تعاطي المخدرات - خاصة الكحول أو العقاقير المضادة للقلق - من الأمور الشائعة جدًا. إنه يعقد العلاج لأنه يقلل من القدرة على حل المشكلات. كما تم توثيق تعاطي المخدرات على أنه ضار بالصحة.

### كيف يتم تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة؟

ضغط نفسي ذو طبيعة كارثية تهدد الحياة

## Hvordan stilles diagnosen?

### Psykisk belastning af livstruende og katastrofeagtig karakter

قد يكون من الصعب تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة. ويرجع السبب في هذا إلى أن العديد من الأشخاص المصابين باضطراب ما بعد الصدمة يذهبون إلى الطبيب لتلقي العلاج من شيء آخر مثل القلق والعجز عن العمل وخفقان القلب وآلام المعدة وأعراض جسدية أخرى.

لا يمكن تفسير سبب هذه الأعراض بشكل مباشر ولا يرتبط مباشرة بالأحداث الصادمة. هذا هو الحال بشكل خاص في حالة وقوع الأحداث الصادمة منذ سنوات عديدة. ولإجراء التشخيص، يجب أن يكون الضغط النفسي الذي تعرض له الشخص أيضًا ذا طبيعة مهددة للحياة.

#### التشخيص والعلاج المتخصصين

### Specialiseret diagnosticering og behandling

يوجد في منطقة وسط الدنمارك عيادة متخصصة واحدة لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة: عيادة لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة والقلق في آر هوس. تشتمل العيادة أيضًا على قسم في هيرنينج. تعالج عيادة آر هوس الأشخاص الذين أصيبوا باضطراب ما بعد الصدمة نتيجة للاعتداء الجنسي والعنف.

يعد اضطراب ما بعد الصدمة تشخيصًا معقدًا. تتأثر حياة الأشخاص العاطفية وجسدهم وأفكارهم وسلوكهم. للوصول إلى أفضل علاج ممكن، من الضروري بالتالي للمتخصصين من عدة تخصصات مختلفة المساهمة بمعرفتهم.

بعض أخصائيي الرعاية الصحية الذين سنتلقي بهم فيما يتعلق بعلاجك هم:

- المتخصصون
- الأخصائيون النفسيون
- أخصائيو العلاج الطبيعي
- الممرضات
- المرشدين
- العاملون في القطاع الثقافي / المترجمون الفوريون

يتم التشخيص على أساس الاستشارات المتعمقة والمقابلات الخاصة والفحوصات الجسدية. تشمل الفحوصات الجسدية فحوصات الدم والأشعة وما إلى ذلك. أثناء المقابلة، يتم تحديد وتقييم الأعراض ودرجة شدتها ومدتها. كما يتم فحص ما إذا كنت قد عانيت في السابق من صدمات جسدية أو نفسية. يتم سؤالك أيضًا عما إذا كنت تعاني من اضطرابات عقلية أخرى. والتي قد تكون عبارة عن قلق أو اكتئاب أو أفكار قهرية أو أفعال قهرية. غالبًا ما يمكن للأقرباء المساهمة بمعلومات مهمة في هذا الصدد.

## معلومات عن العلاج

ما هو العلاج المتاح لاضطراب ما بعد الصدمة؟

## Om behandlingen

### Hvordan behandler man PTSD?

لسوء الحظ، لا يوجد حل سهل، ولا يوجد نوع خاص واحد من العلاج يمكن للجميع الإشارة إليه والقول: "هذا هو العلاج المجدي".

لذلك من المهم إجراء تشخيص شامل حتى تتمكن من بدء العلاج الصحيح. أهداف العلاج هي:

- تقليل الأعراض النفسية والجسدية وتحسين نوعية حياتك.
- ترسيخ أساس جيد للدعم المستقبلي من طبيبك والمتخصص والخدمات الاجتماعية.

#### محتويات العلاج

تبدأ دورة العلاج في عيادات المنطقة عادةً باستشارة أولية لتقييم ما إذا كنت مصابًا باضطراب ما بعد الصدمة. يتم تحديد طبيعة وشدة الأعراض لديك. ثم نقوم بإعداد دورة علاج مصممة خصيصًا لك.

قد تكون دورة العلاج مزيّجًا من عدة طرق، والتي غالبًا ما تشمل:

- الاستشارات
- التعليم
- العلاج النفسي
- العلاج الطبي
- العلاج الطبيعي
- المشورة الاجتماعية
- التوجيه التربوي

عند معاملة اللاجئين وغيرهم من الأشخاص من خلفيات عرقية مختلفة، يكون هناك أيضًا تركيز على الجوانب الثقافية التي تتطلب اهتمامًا خاصًا. عادةً ما تستمر دورة العلاج المتخصصة من 4 إلى 6 أشهر بواقع جلسة إلى جلستين في الأسبوع.

#### التربية النفسية

### Psykoedukation



سيتم تقديم تدريب لك ولأقاربك في الجوانب ذات الصلة باضطراب ما بعد الصدمة. من المهم معرفة أكبر قدر ممكن عن المرض. فهذا يجعل من الممكن التعامل مع الأعراض وإدارتها وتقليل تكرارها إن أمكن.

## العلاج النفسي Psykoterapi

هناك أنواع عديدة من العلاج النفسي. أثبت العلاج المعرفي والعلاج بالتعرض فعاليتهما بشكل خاص في علاج اضطراب ما بعد الصدمة.

يركز العلاج المعرفي على أفكارك ومشاعرك وسلوكك. سيساعدك الأخصائي النفسي على تحديد أسباب الأفكار السلبية وأنماط السلوك. ومعاً، ستحاولان تحديهما وتغييرهما بشكل منهجي، بما في ذلك من خلال الواجبات المنزلية الصغيرة. ستساعدك الواجبات المنزلية على تجربة طرق أخرى للتفكير والتصرف.

في العلاج بالتعرض، تتعلم مواجهة ذكرياتك المؤلمة في ظل ظروف خاضعة للرقابة. من خلال مواجهة الموقف المخيف بشكل متكرر، سواء كان متخيلاً أو حقيقياً، يقل قلقك وتستعيد تدريجياً إحساساً أكبر بالسيطرة. سيعطيك هذا رؤية أكثر واقعية للصدمة وبمكّنك من تعديل ردود أفعالك وفقاً لذلك.

## العلاج الطبيعي Fysioterapi

يعتمد أخصائي العلاج الطبيعي نهجاً فيزيائياً لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة. طريقة العلاج الموثقة جيداً لتخفيف التوتر والألم هي العلاج الأساسي للتوعية بالجسم (B-BAT).

يهدف العلاج الأساسي للتوعية بالجسم إلى خلق الانسجام والسلام في الجسد والروح. ويمكن أن يمنحك المزيد من الثقة بالنفس.

يتضمن العمل ما يلي:

- تقنيات التنفس
- تدريب التوازن
- الاسترخاء
- التدليك

تتم تمارين العلاج الأساسي للتوعية بالجسم في وضع الاستلقاء والجلوس والوقوف وتتكيف مع احتياجاتك. من خلال تعلم كيفية التعرف على إشارات جسمك، تصبح أفضل في التعرف على حدودك واحتياجاتك. كما تصبح أفضل في التوقف، وما يحدث في الوقت الراهن، والانتباه. وهذا يقلل من التوتر والقلق والانفعالات.

## الدواء Medicin

غالبًا ما يكون الدواء مطلوبًا لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة. تعمل مضادات الاكتئاب والمهدئات على بعض الاختلالات الكيميائية في الدماغ.

أحد آثار الدواء هو إعادة مستوى هرمون الإجهاد الكورتيزول لمعدلاته الطبيعية. يمكن أن يحقق الدواء أيضًا توازنًا في مستوى السيروتونين والنورادرينالين، وهما الناقلات العصبية للدماغ. وهي مهمة للتركيز والذاكرة والقلق والاكتئاب. المستوى الطبيعي من هذه المواد مهم أيضًا في إعادة إيقاعك اليومي لمعدلاته الطبيعية.

قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 4-6 أسابيع لتحديد ما إذا كان الدواء يعمل. من الضروري في بعض الأحيان زيادة الجرعة أو تجربة نوع جديد من الأدوية إذا لم يتحقق التأثير المطلوب أو إذا كنت تعاني من آثار جانبية مزعجة.

## نصيحة

### Gode råd

ما الذي يمكن فعله لمنع التكرار؟

#### Hvilke muligheder er der for at forebygge tilbagefald?

هناك خطر من عودة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة في وقت لاحق من الحياة. لذلك من المهم منع التكرار. الوقاية جزء من العلاج المهني، ولكن هناك أيضًا بعض الأشياء التي يمكنك فعلها بنفسك لتقليل الأعراض:

الانتباه إلى الضغوط وعلامات الإنذار المبكر

#### Bliv klog på belastninger og tidlige tegn

من المهم أن تتحدث بعمق عن تجاربك المؤلمة. فسيمكنك هذا من تجاوزها. وقد يتيح لك أيضًا محاولة تجنب المواقف الصعبة المماثلة، أو يمكنك تعلم كيفية التعامل معها بطريقة جديدة.

إذا كنت قادرًا على تحديد العلامات المبكرة للأعراض التي تظهر، فسوف يسهل ذلك طلب المساعدة في الوقت المناسب. قد تكون العلامات المبكرة لاضطراب ما بعد الصدمة هي أنك تبدأ في التعرض لنوبات القلق، أو أنك تجد صعوبة في تذكر الأشياء أو أنك تلاحظ تغيرات في شخصيتك. يمكنك الحصول على مساعدة في التعرف على علامات الإنذار المبكرة، والمواقف المحفزة والاستراتيجيات المفيدة من خلال التشاور مع طبيب أو ممرضة أو أخصائي نفسي.

إشراك عائلتك

#### Inddrag dine pårørende

تلعب عائلتك دورًا رئيسيًا في العمل الوقائي. يمكن لأفراد العائلة المشاركة في الاستشارات أثناء العلاج. ويمكنهم اكتساب المعرفة حول المرض ومساره وعلاجه. إنها لفكرة جيدة أيضًا أن يتلقوا إرشادات حول أفضل طريقة للتصرف في المراحل المختلفة من دورة العلاج.

يمكن لعائلتك أيضًا المساهمة بمعرفة مهمة. فغالبًا ما يكونون أول من يلاحظ التغييرات الأولية في السلوك. إذا بدأت أي أعراض جديدة لاضطراب ما بعد الصدمة في الظهور، يمكنهم دعمك من خلال الاستجابة بشكل مناسب ومساندتك في طلب المساعدة.

**Medicin**

يمكن أن يساعد الدواء في تقليل مخاطر التكرار. من الشائع التفكير فيما إذا كنت ستتوقف عن تناول الدواء بمجرد أن تشعر بالتحسن مرة أخرى. ومع ذلك، من المهم أن تتبع تعليمات طبيبك حول كل من الجرعة وطول مدة العلاج. إذا كنت تعاني من أي آثار جانبية مزعجة، فعليك البحث عن حل بالتشاور مع طبيبك.

يُنصح عمومًا بمواصلة العلاج الطبي لمدة ستة أشهر إلى سنة على الأقل بعد انحسار الأعراض. تعتمد التوصيات المتعلقة بمدة العلاج بشكل خاص على شدة الحالة. يحتاج بعض المصابين باضطراب ما بعد الصدمة إلى علاج طبي لعدة سنوات. بينما يحتاج البعض الآخر إلى دواء مدى الحياة.

ماذا يمكنك أن تفعل بنفسك إذا كنت تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة؟

الاستفادة من شبكة معارفك

**Hvad kan du selv gøre, hvis du lider af PTSD?****Brug dit netværk**

- اطلب الدعم بين الأشخاص الذين تشعر بالأمان معهم. فالشعور بالأمان يعد أمرًا ضروريًا للتحسن.
- لا تخف من إخبارهم بما تحتاجه، سواء كانت مساعدة عملية أو مستمعًا جيدًا.
- أخبرهم بما حدث، بمجرد أن تكون مستعدًا للقيام بذلك. إن التعامل مع الأفكار السلبية والكوابيس بمفردك أمر مزعج.
- لا تقلق من أن تكون عيبًا ولا تتجنب قول شيء يمكن أن يزعج الآخرين.
- لا تحتفظ به لنفسك إذا استمر الشعور بعدم الراحة. قد تخاطر بالتعرض لآثار تالية مزمنة في أسوأ السيناريوهات. قم بتقييم وضعك بعد شهر: إذا كنت لا تزال على ما يرام، فأنت بحاجة إلى طلب المساعدة.

التماس المساعدة المهنية

**Søg professionel hjælp**

- استفد من المساعدة المهنية المتاحة لك. يمكن أن تساعدك استشارة أخصائي نفسي، على سبيل المثال، في فهم العديد من الأفكار المشوشة لديك، ويشعر الكثير من الناس بالتحسن بعد ذلك.
- التزم بعلاجك الطبي. لا تتوقف عن تناول دوائك دون مناقشة هذا الأمر مع طبيبك.
- تعلم التعرف على اضطرابك. يمكن لطبيبك والأخصائي النفسي المساعدة في شرح أعراضك وإعطائك أدوات للتعامل معها.

قبول أنك تمر بوقت عصيب

## **Accepter, at du har det svært**

- اسمح لنفسك بالفشل. الكل يخطئ.
- تقبل ردود أفعالك. قد تشعر أنك فقدت "السيطرة" على حياتك. قد تكون مشاعرك غامرة أكثر من أي شيء قد عايشته من قبل. قد يتفاعل جسمك مع الألم وعدم الراحة والانفعالات.
- لا تحمل الكثير على نفسك وخذ الأمر ببساطة. سيكون لديك طاقة أقل لفترة من الوقت. ابحث عن الأماكن والتجارب التي يمكن أن تمنحك "راحة البال". ضمن فترات الراحة والاسترخاء في روتينك اليومي.
- يجب أن تعالج مشاكل الانتباه والذاكرة. اكتب ملاحظات واستخدم دفتر يومياتك أو جهازك اللوحي / iPad أو هاتفك المحمول وأخبر الآخرين عن الصعوبات التي تواجهك.
- عد ببطء إلى أعمالك الروتينية اليومية. يمكن أن تمنحك إدارة المهام العملية الصغيرة الشعور بأنه من الممكن العودة إلى الوضع الطبيعي.

محاولة عيش حياة صحية

## **Forsøg at leve sundt**

- قم بإجراء التمارين والأنشطة الأخرى التي تهتمك، فقد يساعد ذلك في تخفيف الأفكار السلبية وتقليل التوتر وعدم الراحة.
- تجنب المواد المنشطة والكميات الكبيرة من الكحول. حيث يمكن أن تمنع علاجك عن العمل وتزيد من خطر ظهور المزيد من الأعراض.
- تأكد من النوم الجيد واتباع نظام غذائي صحي

ماذا تستطيع عائلتك أن تفعل؟

## **Hvad kan pårørende gøre?**

قد يكون من الصعب أن تكون قريباً من شخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة. فغالباً ما يكون من الصعب جداً مشاهدة شخص تحبه يمر بوقت عصيب. يعد الحزن والإحباط والقلق من الاستجابات الشائعة بين أفراد العائلة. إنهم يريدون دعم الشخص المريض، لكن في نفس الوقت عليهم الاعتناء بحياتهم اليومية. قد تكون النتيجة أن ينتهي بهم الأمر بالشعور بالتعب والإرهاق.

ماذا يمكنك أن تفعل بنفسك كأحد الأقارب؟

## **Hvad kan du som pårørende gøre for dig selv?**

إذا كنت تريد دعم شخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، فأنت بحاجة أيضًا إلى الاهتمام باحتياجاتك الخاصة. لذلك يجب أن تحاول أن تعيش حياة طبيعية قدر الإمكان. يجب أن تقبل أنه لن يكون لديك دائمًا الطاقة لتقديم المساعدة. لا أحد يستطيع أن يكون حاضرًا وإيجابيًا ومتاحًا طوال الوقت.

قد تحتاج إلى أخذ استراحة قصيرة أو أطول في بعض الأحيان. من المفيد أن تشارك المسؤولية مع أقارب آخرين حتى لا تضطر إلى تحمل المسؤولية بمفردك. بالإضافة إلى التواصل مع المعالجين النفسيين، قد تستفيد من حضور رابطات المرضى ومقدمي الرعاية.

إذا شعرت بالضغط العاطفي أو بظهور أعراض الاكتئاب عليك، يجب عليك استشارة طبيبك للحصول على المساعدة. في بعض الحالات، يمكنك الحصول على إحالة إلى أخصائي نفسي ممارس مع استرداد المدفوعات من خلال التأمين الصحي. يمكن لأقارب الجنود طلب المساعدة من مركز المحاربين القدامى الدنماركي.

**كيف يمكنك المساعدة:**

### **Sådan hjælper du:**

- وضح أنك متاح، وأن المصاب باضطراب ما بعد الصدمة ليس عبئًا.
- تحلى بالصبر. في بعض الأحيان، قد يكون الشخص منعزلاً ورافضًا. ولكن هذا لا يعني أن مساعدتك غير ضرورية.
- لا تجبر المصاب باضطراب ما بعد الصدمة على التحدث عن الأحداث الصادمة إذا كان لا يريد ذلك.
- خذ وقتك في الاستماع إذا كانت هناك أي علامات تدل على استعداده للتحدث عما حدث. تأكد من أنه يمكنك التحدث دون التعرض لأي إزعاج.
- انصت له. قد يحتاج المصاب باضطراب ما بعد الصدمة إلى سرد قصته عدة مرات. فهذا يعد جزءًا من عملية التعافي.
- لا تتراجع لأنك تخشى أن يبدأ المصاب باضطراب ما بعد الصدمة في البكاء. البكاء أمر طبيعي تمامًا ويعمل كآلية تنفيس.
- لا تخف مشاعرك لأنك من المفترض أن تكون الطرف القوي. يمكنك أن تُظهر أنك متأثر بالموقف.
- تجنب قول أشياء مثل "سينجح كل شيء" و "حسنًا، الحياة تستمر".
- ساعد المصاب باضطراب ما بعد الصدمة على تذكر المعلومات المهمة وتنظيم حياته اليومية. اعتني بالأعمال اليومية. قد تبدو مربكة بعض الشيء ولا صلة لها بمريض اضطراب ما بعد الصدمة.
- إذا كان هناك أطفال في العائلة، فستكون مساعدة كبيرة إذا كنت قادرًا على الاعتناء بهم.

اعرض المساعدة في الاتصال بالطبيب والأخصائي النفسي والخدمات الاجتماعية. ابحث عن معلومات حول اضطراب ما بعد الصدمة، وتعرف على الاضطراب والأعراض الرئيسية وخيارات العلاج.