

معلومات حول التعرض لصدمة

المحتوى

1. بعض الأمور النظرية حول الصدمة
2. خلفية تجارب الأطفال الذين عاشوا تجارب حرب ولجوء
3. الحياة اليومية لأطفال اللاجئين في يومنا هذا
4. أية أعراض من الممكن أن يحرضها الخوف الناتج عن صدمات / الصدمة بحد ذاتها؟
5. كيف أخرج الأطفال من "حالة إعادة معايشة الصدمة"؟
6. كيف أستطيع دعم هؤلاء الأطفال وإعادتهم لحالة مستقرة؟

ملاحظة:

تم التحفظ عمداً عن استخدام المصطلحات التخصصية. بدلاً من ذلك سنحاول تقديم المواضيع بطريقة مفهومة لكم كأشخاص غير اختصاصيين، كي تكونوا أكثر قدرة على التعامل مع الأطفال الذين عاشوا تجارب حرب ولجوء في عملكم (بناءً على مقولة "ماذا يتوجب على الشخص معرفته في السيارة كي يستطيع القيادة")

ما هي الصدمة أساساً؟

محاولة تعريف: تجربة سيئة، مؤلمة، مثيرة للخوف ومهددة للحياة، تقع خارج مجال التجارب البشرية الـ "الطبيعية".

- مرتبطة بشعور الضعف، الاستسلام وانعدام السيطرة.
- مرتبطة بالآلم نفسية وجسدية عارمة.
- شيء منفصل عن أذهاننا، من الممكن تذكره بشكل جزئي أو مكبوت بشكل كامل.
- الأمر الذي يعيشه الشخص على أنه صدمة هو أمر مرتبط بالإدراك الذاتي. مثلاً: من الممكن أن يكون الأمر صادمًا لطفل حين يفكر أن والداه قد توفوا نتيجة منزل منهار حتى ولو رأهم بعد عدة ساعات وهم على ما يرام.

أنواع الصدمات

- قصيرة الأمد، تظهر لمرة واحدة أو طويلة الأمد، تتكرر عدة مرات
- مقدرة، وليدة الصدفة سببها فعل بشري
- صدمة جماعية (مثل الحرب).

ملاحظة: الصدمات المتكررة الناتجة عن فعل بشري تكون ذات الأثر الأقصى على الضحايا كالكوارث الطبيعية.

التجارب، التي تؤدي لصددمات قاسية بالشكل الأكبر هي الحروب، الاغتصاب والاعتداء الجسدي / النفسي / الجنسي في مرحلة الطفولة! هذه التجارب بالضبط من الممكن أن تصيب الأشخاص الذين عاشوا حالات حرب وهرب!!

التعامل الطبيعي مع الحياة للأشخاص الذين لم يتعرضوا لصدمة

- ☺ اعتقاد بأنهم لا يمكن أن يتعرضوا للأذى.
- ☺ ينظرون للعالم على أنه ذو معنى، مفهوم ومن الممكن التحكم به.
- ☺ يرون أنفسهم على أنهم إيجابيون وذو قيمة.

التعامل الطبيعي مع الحياة للأشخاص الذين تعرضوا لصدمة

- ⊖ يرون أنفسهم على أنهم متأذون ومن الممكن أن يتعرضوا لأذية مستقبلًا.
- ⊖ ينظرون للعالم على أنه مكان عدائي، غير مفهوم ومن غير الممكن التحكم به.
- ⊖ يرون أنفسهم على أنهم متأذون وعديمو القيمة

خلاصة: من الممكن لتجربة صدمة شديدة أن تغير النظرة للحياة والعالم وبذلك طريقة التعامل بشكل حاد.

ماذا يحدث في الدماغ حين حصول تجربة صدمة

الأحداث الطبيعية تخزن في الذاكرة. كي يستطيع الشخص ترتيبها مؤقتاً وأن يعيشها بالشكل الذي يشعر بانتمائها له. من الممكن أن تروى، المشاعر والأفكار من الممكن إعادة تفعيلها (" في ذاك المكان وتلك اللحظة حدث معي الأمر الفلاني.. فكرت بالأمر التالي وشعرت حينها.. الخ")

من شأن تجربة صدمة أن تغمر حالة التعامل مع التوتر الطبيعية ("شعور الأمان" يتوقف عن العمل)، ذكرى الصدمة يتم تجزيها على عدة أقسام من الدماغ وتخزينها، لا يتم ربط الذكرى مؤقتاً، ينشئ عائق لمركز اللغة في الدماغ. من الممكن بسهولة أن تتصادم أجزاء الذكرى وأن تُعاش مرة أخرى من قبل الشخص (بعض الروائح والمشاعر.. إلخ). يعيش الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة الذكريات السيئة كأنها فيلم (ومضات للماضي) أحياناً، وكأنها تحدث، هنا والآن، مرة أخرى (كما يشاهد الشخص كابوساً).

- يتم الحد من الوظائف الأساسية للدماغ بشكل كبير تحت الضغط نتيجة إفراز هرمون التوتر (مثال: العمليات الذهنية كتنكر وتخزين المعارف والتجارب، التعلم)

كان ذلك أمراً منطقياً في الأزمنة السابقة من التطور البشري، (ردات الفعل الجسدية كالهرب والقتال كانت في المقدمة، مثال: الاقتتال على الغذاء والهرب من الدببة).

ردات الفعل السريعة ضرورية جداً من أجل القتال والهرب، الأمر الذي يتم إبطاءه بشكل طفيف بسبب عمليات الدماغ. ربما من الممكن مقارنة ذلك الآن بحاسوب يعمل بشكل أبطى حالما تكون عدة برامج تعمل في آن واحد. هكذا تم اعتبار إيقاف أو الحد من بعض وظائف الدماغ الرئيسية تحت تلك الظروف من الأمور المساعدة على البقاء.

في عالمنا الحالي يتم اعتبار ردات الفعل هذه على أنها أمور سلبية، عندما يتوجب على الشخص اتخاذ قرارات، أن يأخذ عمليات معقدة تتطلب نشاط كامل للدماغ بعين الاعتبار كي يستطيع الاستجابة بشكل مثالي.

أثبتت دراسات، أن الأمهات اللواتي تتعرضن لتوتر هائل خلال الحمل (هرب، اعتداء، خوف.. إلخ) ينقلون هرمون التوتر بشكل متزايد للجنين عبر حبل الوريد! من خلال ذلك، يتم تحفيز نمو مركز هرمون التوتر عند الطفل الأمر الذي يؤدي بدوره لإفراز المزيد من هرمون التوتر بشكل اوتوماتيكي عنده لمدى الحياة ربما. يتصرف الشخص المتأثر في حياته بتوتر بوتيرة أسرع من غيره، يشعر مثلاً بخوف أسرع من غيره وتكون ردات فعله وانفعالاته أسرع وأكثر حدة من غيره.

خلاصة: من الممكن التأثير بشكل إيجابي وواقٍ بشكل مباشر عبر إعطاء الأمهات الحوامل من اللاجنات دعم واهتمام خاص في البلاد المضيفة!

ردات الفعل الجسدية عند التعرض لصدمة حادة

1. الهرب أو القتال (وظائف الدورة الدموية وهرمون التوتر.. إلخ "تعمل بالحد الأقصى").
2. التصلب (التجمد)، أو كما يقال (التصرف كأنك ميت)، للحصول على فرصة ثانية للهرب.
3. رضوخ "استسلام" الوظائف الجسدية، الدورة الدموية "الاستسلام الداخلي".. إلخ "التنحي داخلياً".

سنأخذ على سبيل المثال القطة والفأر. اكتشفت قطة وجود فأر، يحاول الفأر الهرب. تقوم القطة بالتقاط الفأر وتمسكه بين أطرافها. يبدو الفأر وكأنه ميت بالرغم من عدم تعرضه لإصابات بالغة (لعب دور الميت). كما حال القطط تبدأ القطة باللعب بضحيتها، في حين أن الفأر لا يتحرك. حين انتهاء القطة بشيء ما للحظات يلوذ الفأر بالفرار.

في حالة الهرب أو القتال تعمل في الجسم أنظمة التوتر بالسرعة القصوى. يتم تجهيز "طاقة"، ليكون هناك قدرة على القتال أو الهرب، يكون الجسد متأهباً، القلب ضغط الدم وحركة العضلات يتم تفعيلها بالحد الأقصى.

في حال عدم القدرة على القتال أو الهرب سيتحول الأمر لحالة ذعر. سيتصلب الجسد في حين أن هرمونات التوتر ستكون بحالة نشاط كامل. وتبقى القدرة على القتال أو الهرب طالما هناك قدرة على ذلك.

في حال استمرار الظروف التي تحفز التوتر، ينتج رد فعل متغير لجهاز التوتر:

يتم إفراز أفيونات الجسم، يتم تخدير الشعور بالألم، ينخفض ضغط الدم ونبض القلب، ترتخي العضلات. ويتحول الأمر إلى حالة خدر تمكن من معايشة حالة هلع بدون وعي كامل. ولكن في هذه الحالة لا يتم تخزين الذكريات عن الحالة بشكل واضح. ولا يمكن ربط إحساسات الجسد، المشاعر، الأفكار والتصرفات بالحدث الواقع.

ملاحظة: بعض العناصر الفردية من ردات الفعل الفيزيائية هذه من الممكن أن تظهر لاحقاً في سلوك الأشخاص المصابين بصدمة. مثال: التوتر الجسدي، النشاط الزائد، اختلالات النوم، الانزعاج، العدائية، التباطؤ، الشلل الجسدي أو الشعوري، الانسلاخ، التصرف كالرجل الآلي، الشعور بانعدام الطاقة والخمول أو القدرة على استيعاب المشاعر. كل ذلك لا يمكن التحكم به من قبل المصابين.

كلما كان الشخص أكثر استقراراً (أكثر نضوجاً / ذو شخصية راشدة) كلما كان لديه القدرة على التعافي من التجارب الصعبة وكنتيجة: يكون الأمر أصعب لدى الأطفال (وخاصة عندما يبديون سعيدين دون هموم!)

بعض التجارب لأشخاص لديهم تجربة بالحروب والهرب

- التهديد، الاعتداء الجسدي، التعذيب، الألم، الخوف
 - في الوسط العائلي، المجتمع أو التهديد من قبل مجرم أو بالوسط السياسي أو الديني في بلد المنشأ أو في بلادنا.
 - الاعتداء الجنسي، الدعارة القسرية.
 - الإجهاض، اللجوء.
- في الحروب أو مناطق النزاع، معايشة (صددمات ثانوية) قصف، اقتتال، عنف وكيف يموت الناس بقسوة
- وفاة الأهل، الأطفال، الأزواج، الإخوة والأصدقاء بطريقة قاسية
- كون الشخص نفسه (بشكل إرادي أو قسري) مرتكباً لجرم (كتجنيد الأطفال).
- التنقل المتواصل وانقطاع العلاقات الاجتماعية (هنا أيضاً)
- الضياع (الكثير من الأطفال غير المصحوبين من ذويهم تتم رعايتهم حول العالم)، أن يترك الشخص وحيداً، وعدم معرفة كيفية المضي قدماً
- انعدام الأمان، الفقر، الجوع، العطش، البرد، المرض، الكوارث الطبيعية، التعنيف
- الإغماء، كأحد أهم الأسباب لنشوء الصدمة
- الشعور بالذنب أو العار بسبب تجربة مهددة للحياة، أيضاً عندما تكون الضحية غير مذنبية بتاتاً (مثال: "لو لم أكن ألعب حينها لما بحث عني أبي في القبو حين سقطت قذيفة على المنزل...")

الحياة اليومية للاجئين اليوم

- بسبب اللجوء ومتطلبات الحياة الحالية أصبح الأشخاص ضعفاء، منهكين وحتى مرضى.
- مبرمجون على الصمود – (من اللازم كبت المشاعر) يتصرفون غالباً كالروبوتات ويتصرفون بلا مبالاة.
- أو من الممكن أن يكونوا عكس ذلك تماماً: ليس لديهم القدرة على التحكم، ينفجرون بسهولة، شديدي الحساسية، من السهل إلهتهم ويكون بسرعة
- واعتماداً على مكان الإقامة/ بلد الإقامة: الأعباء الناتجة عن الإجراءات المعقدة لدوائر الدولة، عدم توافر كمية كافية من الغذاء والمياه النظيفة، الملابس، الأدوية والقدرة على النوم.
- لستم بعد أو أنكم لا تشعرون أنكم بأمان (وجود أشخاص من ذوي الثقة للرعاية واستمرارية الرعاية أمران مهمان)

- عدم وجود مساحة شخصية، عدم القدرة على العودة وغالباً ضيق المساحة الشديد
- انعدام الثقة، الخوف من الغرباء=العدو؟ (مثال: رجال الأمن، في البلد الأم كان الشرطة والدوائر الحكومية غالباً هي المجرمة...)، المترجمون من ذوي التوجهات المختلفة من البلد الأم، المثلية الجنسية مرفوضة في البلد الأم والمجتمع، اللاجئين / يتعرضون لمعاداة الأجنبي (مثال: في ألمانيا).
- اللاجئين لا يفهمون لغة البلد المضيف (من الممكن أن المترجم يمارس رقابة خلال الترجمة) ويتعرضون للسخرية والاستهزاء بسبب مستواهم اللغوي الضعيف أو بسبب تصرفاتهم
- بالنسبة للأطفال فمن الممكن لطريق للمدرسة بمفردهم (الانفصال عن العائلة) أن يحفز ظهور مخاوف.
- وضع النوم السيء في الغرف المشتركة (مثال: يسمع الشخص الآخرين يصرخون، لأنهم يشاهدون كابوساً)
- الخوف الذي لا يزال مستمراً (على أفراد العائلة والأصدقاء في البلد الأم).
- الحداد بسبب خسارة أحد المقربين (وبسبب كل شيء كان عليه الوضع الماضي)
- من المحتمل تحمل عالٍ للمسؤولية (حتى عند الأطفال الصغار): "عليّ أن أستطيع البقاء هنا لكي أستطيع الاعتناء بعائلتي التي بقيت بالوطن أو التي سيسمح لها بالقدوم
- بالنسبة للأطفال والنساء فالوضع في الوطن وبشكل واضح أكثر صعوبة.
- لا يوجد في أغلب الأحيان حمامات ودورات مياه منفصلة ومن الممكن إغلاقها. وغالباً يكون على النساء والأطفال النوم في غرفة مشتركة مع رجال غرباء.
- النساء اللواتي سافرن بمفردهن عليهن خلال الهرب وهنا أيضاً أن يطلبوا حماية الرجال ("العم"، يتاجرون بأنفسهم جنسياً)
- للجوء بحد ذاته قد غير الناس- لقد عاشوا ظروف مريرة، وربما كان عليهم أن يقوموا أنفسهم بأمور سيئة وغير أخلاقية لكي يبقوا صامدين.
- غالباً ما تدعم هذه الظروف استمرار الصدمة ويصبح المصابون مغمورين بالذكريات عن الصدمة (ومضات من الماضي).
- من الممكن للتوتر والتعرض لصدمة أن يؤديوا لاضطرابات في الذاكرة والتركيز (يفقد المصابون القدرة على الإدراك، ينسون ما تم شرحه لهم توتراً، لا يأتون في الوقت المحدد أو لا يأتون أساساً إلى مواعيدهم = كن صبوراً!)
- الأهالي المصابون بصدمة لا يستطيعون القيام بدورهم كأهل بشكل صحيح، لا يستطيعون تقديم "ملاذ آمن" (خطورة انعدام الثقة!!)، الأمر الذي يصيب الأطفال بالتوتر والخوف. (يتصرف الأهالي بكآبة أو لا مبالاة، يظهرون أنفسهم انفعالات عدائية لا يستطيعون التحكم بها. كردة فعل على ذلك من الممكن أن يصبح الأطفال عدائين (غالباً الفتية) أو أن يفرطوا بالتعويض (غالباً الفتيات) أن يتأقلموا أو يصبحوا محبين للمرح كي يدعموا الأهل ويريحوهم.

خلاصة: الأشخاص، الذين صمدوا خلال الحرب واللجوء هم أشخاص مصابون غالباً بصدمة، لكن بالتأكيد لا زالوا في

حالة استثنائية تجعل لديهم شعور بعدم الأمان والخوف غالباً وذوي احتياجات هائلة وفي كثير من الأحيان محملين أكثر من طاقتهم.

ما هي الأعراض التي من الممكن أن تظهر على المصابين بصدمة؟

- إعادة عيش مشاهد تجربة صادمة (ومضة من الماضي). تتحفز عن طريق أصوات محددة مثلاً (كمحفز) مثال: رجل يرمي بنفسه تحت طاولة الطعام خلال تناول الغداء لأن طائرة مرت بالقرب وهو استعداد لقصف طيران حربي بالرغم من كونه في ألمانيا منذ زمن. يبدو متجمداً ويحتاج لكثير من التشجيع حتى يعود لهذه اللحظة والمكان بشكل واعٍ وأن يشعر بالأمان.
- حالات التحفيز المحتملة في مراكز الإيواء: أماكن توزيع الطعام الضيقة والصاخبة، الصالات، المواقف العاطفية المستخدمة مثل الرياضة واستراحة المدرسة والخلافات مع آخرين.
- إعادة عيش (أجزاء) الذكرى المؤلمة على شكل أفكار، كوابيس، ومضات من الماضي (= فجأة إدراك حاد لأجزاء الصدمة)، هلوسات زائفة (مثل رؤية شخص مظلم من زاوية العين عند الشخص المصاب، وتهديده بالاقتراب من الشخص.. إلخ)
- التحاشي الدائم للانفعالات التي تذكر بالصدمة
- عدم القدرة على تذكر جوانب مهمة من الصدمة
- شعور بالابتعاد عن الوسط المحيط الذي يبدو وكأنه متبدل وغالباً غير حقيقي (غربة عن الواقع) أو شعور بالابتعاد عن الجسد الذي يبدو غريباً عن الشخص (تبدد الشخصية).
- عدم القدرة على الشعور على المستوى الشخصي وعلى مستوى الأفراد الآخرين، شعور بمستقبل محدود، اهتمام ضئيل بالحياة الاجتماعية وخسارة الأمور الروحية

- زيادة الانفعالات: اضطرابات النوم، العصبية، اضطرابات التركيز، اليقظة المفرطة (الانتباه الزائد)، ردود الفعل المبالغية،
- الانفعالات العدائية ضد أشخاص آخرين دون وجود سبب حقيقي
- الإرهاق، السلبيه، الانعزال، التصلب، الخجل
- الخوف، اضطرابات النوم، عدم القدرة على التركيز
- عند الأطفال أيضاً: إعادة عيش الذكريات الباعثة على التوتر بدون حدوث ارتياح؛ الكثير من الكوابيس المتضمنة أموراً
- مثيره للربح
- عند الأطفال: البكاء، الصراخ، الارتجاف دون سبب، التبول اللاإرادي، صرصره الأسنان، قضم الأظافر، إيذاء الذات

كيف أساعد الأشخاص على العودة من حالة تذكر الصدمة إلى الحياة الواقعية؟

ملاحظة: حتى عندما يكون الشخص متحمساً لتقديم أكبر قدر ممكن من المساعدة والدعم للاجئين، يكون من الضروري جداً أن يكون واضحاً ما هي الظروف التي يعيش تحتها الأشخاص حالياً. حتى لو لم يكن هناك خطر محقق على حياتهم بعد الآن، فبالنسبة للكثير من اللاجئين ليس هناك فرص للبقاء والمستقبل يعول عليها بعد. لا يمكن أن للعلاج البدء تحت ظروف البيئة غير الأمانة والفرص المستقبلية غير الواضحة. يكون العلاج ممكناً عندما يشعر الشخص بالأمان وعندما تكون ظروف المعيشة مستقرة، لكي يكون من الممكن التعامل مع وإطلاق الذكريات والمشاعر المرتبطة بحالة الصدمة والتي من الممكن أن تكون باعثة على التوتر من جديد. (علاج الصدمات يحتاج لظروف أمانة، للوقت، ولعالمين مختصين ومُدرَّبين.)

يمكننا على الرغم من ذلك مساعدة اللاجئين على حجب

الذكريات والمشاعر السيئة لكي يستطيعوا التصرف والتخطي؟

عند ظهور أعراض صدمة حادة ومعيقة للمصاب بشكل هائل كالومضات من الماضي، تصبجون كالمنقذ في حالة طوارئ كحادثة سير الذي عليه مهمة إخراج الأشخاص من حالة الخطر (الداخلي) و (على الجانب الأخر) أن يعطي شعور بالأمان.

الومضات من الماضي هي حالات طوارئ داخلية! ليس من المفروض ترك الشخص وحيداً أو السؤال عن ماهية الحالة التي يمرّون بها. هذا الأمر يعطي للصور والمشاعر السيئة فرصة بالبقاء أو أن تنشط من جديد وقد تقود أحياناً لمشاعر بانعدام الطاقة. يمر المصابون من جديد بفقدان السيطرة ويشعرون بعدم القدرة على التصرف ومن الممكن أن يصابوا بصدمة من جديد.

نصائح محددة

1. "التغييرات الثلاثة": تغيير الحالة، تغيير المكان، تغيير الموضوع (من خلال المطالب والتحفيزات الخارجية المختلفة للجسم والعقل، يصبح من الأسهل للدماغ تخفيض حدة التجارب الشعورية وأن يعيد التفكير الإيجابي والإنتاجية في الحياة اليومية للمقدمة. هذا يعني مثلاً: فور جلوس المصاب، مساعدته على النهوض، ثم على تغيير مكانه من مكان ظهور الحالة ومحاولة تحويل تركيز الشخص عن هذه الحالة والتركيز على أشياء أخرى غير باعثة على الخوف.
2. التحدث مع الشخص باستخدام اسمه، في حال معرفة الاسم. (عدم لمس الشخص فجأة، لأنه من الممكن أن يكون الشخص يعيش مشهد مختلف تماماً كما في الكوابيس. قد يتم خلطكم بأشخاص آخرين والتصدي لكم بناء على ذلك مما يعرضكم لخطر الإصابة!!)
3. إزالة الشخص من الحالة التي أدت لتحفيز الموقف.
4. نبرة الصوت المريحة
5. توفير الأمان
6. تحفيز الحركة (إعادة توجيه نشاط المخ)
7. تقديم شيء يشربه الشخص (إعادة توجيه نشاط المخ)
8. تمرين الخزنة حسب عمر الشخص ومستواه اللغوي (كتمارين التخيل)
9. وبشكل عام إعادة التوجيه للتركيز على أنشطة ومواضيع أخرى

كيف أستطيع المساعدة بدعم الأشخاص وتعزيز استقرارهم (من المهم: البحث عن السبب "الجيد" لأي فعل كي تستطيع فهمه!) تأمين الثقة للمصابين

- إعطاء الأشخاص شعور الانتماء حتى عندما يظهرون تصرفات غريبة.
- ترك الشخص يسترسل بالحديث عندما يتذكر الأمور السيئة والاستماع بهدوء وإبراز الاهتمام (ولكن عدم السؤال عن التفاصيل!) لكن أيضاً إعادة توجيهه بحذر في مرحلة ما على حسب توافر الفرصة (هل لدي الوقت والقدرة لذلك، هل أنا شخصياً مستقر داخلياً بشكل كافٍ؟)
- السكون الداخلي، الأمان، والإشراق
- الود، الضحك،
- أن تكون مستعداً للحفاظ على النصائح الشعورية الخاصة بك
- أن تكون ثابتاً (= أن تكون من الممكن الاعتماد عليك)، (أن أفعل ما أقول)
- تقديم المساعدة بالتهديئة عند القدرة
- استمرارية الأشخاص الذين يقدمون العون، الأماكن أو السبل.
- هيكلية الحياة اليومية التي من الممكن الاعتماد عليها

و

- إعطاء شعور بالتحكم وتعدد الخيارات
- تقديم تجارب ناجحة
- تأمين فرص لممارسة الرياضة والرقص للتخلص من التوتر
- إعادة توجيه التركيز (رسم الماندالا، عزف الموسيقى وإعطاء المجال ودعم الإبداع)
- تأمين فرص لبناء صور مضادة إيجابية داخلية