

التعامل مع الأطفال المصابين بصدمات

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")

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؟

ما هي الصدمة أساساً؟

محاولة تعريف

- تجربة سيئة، مؤلمة، مثيرة للخوف ومهددة للحياة، تقع خارج مجال التجارب البشرية الـ "الطبيعية".
- مرتبطة بشعور الضعف، الاستسلام و

انعدام السيطرة.

- مرتبطة بالآلام 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 صادماً لطفل حين يفكر أن والده قد توفوا نتيجة منزل منهار حتى ولو رأهم بعد عدة ساعات وهم على ما يرام.

أنواع الصدمات

قصيرة الأمد، تظهر لمرة واحدة مقابل طويلة الأمد، تتكرر عدة مرات

أو أيضاً

مقدرة، وليدة الصدفة مقابل: صدمة جماعية سببها فعل بشري (حرب).

الصدمات الثلاث الأكثر خطورة (الأسوأ)

- المشاركة في الحروب (من غير التمييز بين الجنود والمدنيين)
- الاغتصاب
- العنف البدني والعقلي والاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة

في النقطتين الأولى والثانية سيكون عليكم التعامل مع أطفال صمدوا خلال الحرب والهروب! (الأطفال الذين لديهم تجارب مع النقطة الثالثة يعرفون غالباً ما تعرضوا له...)

التعامل الطبيعي مع الحياة للأطفال 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.

ماذا يحدث في الدماغ حين حصول تجربة صادمة؟

الأحداث الطبيعية تخزن في الذاكرة. كي يستطيع الشخص ترتيبها مؤقتاً وأن يعيشها بالشكل الذي يشعر بانتماها 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 صادمة أن تغمر حالة التعامل مع التوتر الطبيعية ("شعور الأمان" يتوقف عن العمل)، ذكرى الصدمة يتم تجزئتها 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 (الذاكرة، 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).

المراحل المختلفة لفسولوجيا الصدمة

- وظائف الدورة الدموية في حالة الهرب أو القتال وهرمون التوتر.. إلخ "تعمل بالحد الأقصى"
- التصلب (التجمد)، أو كما تدعى (التصرف كأنك ميت)، للحصول على فرصة ثانية للهرب.
- رضوخ "استسلام" الوظائف الجسدية، الدورة الدموية "الاستسلام الداخلي" .. إلخ "تتوقف عن العمل"

ملاحظة: بعض العناصر الفردية من ردات الفعل الفيزيائية هذه من الممكن أن تظهر لاحقاً في سلوك الأطفال المصابين بصدمة. (مثال: التوتر الجسدي، النشاط الزائد، اختلالات النوم، الانزعاج، العدائية، التباطؤ، الشلل الجسدي أو الشعوري، الانسلاخ).

- 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.

تجارب لأطفال 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، معاشة (صدمة ثنائية) 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 يكون الطفل غير مذنب بتاتاً (مثال: "لو لم أكن ألعب حينها لما بحث عني أبي في القبو حين سقطت قذيفة على المنزل...")

الحياة اليومية للاجئين اليوم

م

- ميرمجون 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 إهائهم ويبيكون بسرعة
 - من الممكن للتوتر والتعرض لصدمة أن يؤديوا لاضطرابات في الذاكرة و التركيز (يفقد المصابون القدرة على الإدراك، ينسون ما تم شرحه لهم توأ، لا يأتون في الوقت المحدد أو لا يأتون أساساً إلى مواعيدهم = كن صبوراً!
 - لا تشعرون أنكم بأمان بعد (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؟؟) اللاجئين / يتعرضون لمعاداة الأجانب (مثال: في ألمانيا) في البلد الأم كانت الشرطة والدوائر الحكومية غالباً هي المجرمة..
 - الأطفال لا يفهمون لغة البلد
 - يتعرضون للسخرية والاستهزاء بسبب مستواهم اللغوي الضعيف أو بسبب تصرفاتهم
 - من الممكن لطريق للمدرسة بحد ذاته (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.
 - يحدث بشكل متكرر جداً اعتداءات جنسية وحالات اغتصاب في البلد الأم. لا يوجد في أغلب الأحيان حمامات ودورات مياه منفصلة ومن الممكن إغلاقها. وغالباً يكون على النساء والأطفال النوم في غرفة مشتركة مع رجال غرباء.
 - غالباً ما تدعم هذه الظروف استمرار الصدمة ويصبح الأطفال المصابون مغمورين بالذكريات عنها.
 - 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 يدعوا الأهل ويريحوهم.
- خلاصة: الأطفال، الذين صمدوا خلال الحرب واللجوء هم أشخاص مصابون غالباً بصدمة، لكن بالتأكيد لا زالوا في حالة استثنائية تجعلهم ذوي احتياجات هائلة وفي كثير من الأحيان محملين أكثر من طاقتهم ولديهم شعور بعدم الأمان والخوف غالباً.**
- ما هي الأعراض التي من الممكن أن تظهر بسبب الخوف المتعلق بصدمة – الصدمة بحد ذاتها- على الأطفال؟**

- البكاء، الصراخ، الارتجاج دون سبب
- الحساسية الزائدة أمام شيء جديد أو الطلبات العادية
- التبول اللاإرادي، صرصر الأسنان، قضم الأظافر، إيذاء الذات، ...
- فعاليات العدائية ضد أشخاص آخرين دون وجود سبب حقيقي
- الإرهاق، السلبية، الانعزال، التصلب، الخجل
- الخوف، اضطرابات النوم، عدم القدرة على التركيز
- التكرار المستمر لبعض الحركات المعينة (تحريك الجسم كمحاولة لتفاد شيء ما، الالتفاف، القرعة بالأيدي والأقدام، الاغتسال، ...) مثلاً كتعامل جزئي من المشاهد الأصلية المسببة للصدمة أو كنوع من التهذئة الشخصية
- خيالات أو كوابيس في قمة السوء
- ومضات من الماضي (إعادة عيش مشاهد تجرية صادمة) تتحفز عن طريق أصوات محددة مثلاً (كمحفز) (مثال: طفل يرمي بنفسه تحت مقعده المدرسي لأن طائرة مرت بالقرب وهو استعداد لقصف طيران حربي. يصرخ، يبكي ويركل و

يحتاج لكثير من التشجيع حتى يعود لهذه اللحظة والمكان بشكل واع وأن يشعر بالأمان. حالات التحفيز المحتملة مثلاً في المدرسة: أماكن الجلوس الضيقة والصاخبة، أروقة المدرسة الممتلئة، غرف تبديل الملابس الضيقة، الحالات العاطفية المحترمة مثل الرياضة واستراحة المدرسة والخلافات مع آخرين.

خلاصة: كل أنواع التوتر – وردّات الفعل في حالة الخوف، تبدل الموقف فجأة، النشاط الزائد أو المنخفض، التصرفات الغريبة، حتى بعد أيام، أسابيع أو شهور من التجربة السيئة، من الممكن أن تكون إشارة لصدمة (أيضاً في حالة الأطفال المحليين، الذين عاشوا مثلاً حالة عنف منزلي / جنسي).

ملاحظة: عند ملاحظتكم لمثل ردات الفعل هذه عند الأطفال اللاجئين، أعلموا الأهل ونظّموا مساعدة، فور توافرها. كلما كان الأمر أسرع، كان أفضل. لكن من الممكن أيضاً أن يكون الأمر مفيداً بعد سنوات عديدة. في الغالب لا يكون الأهل أنفسهم قادرين أن يقوموا بالخطوات اللازمة لأطفالهم، إما لأن الأمر يفوق طاقتهم أو لأنهم لا يعلمون أسلوب المساعدة. عند توقعكم كون السبب هو عنف منزلي / جنسي، عليكم إعلام مكتب رعاية الأطفال والقاصرين، بعد إعلام المسؤول عنكم (كحماية شخصية لكم!).

كيف أخرج الأطفال من حالة تذكر الصدمة إلى الحياة الواقعية؟

ملاحظة: حتى عندما يكون الشخص متحمساً لتقديم أكبر قدر ممكن من المساعدة والدعم للأطفال، يكون من الضروري جداً إدراك الظروف التي يتعامل فيها مع الأطفال. المدرسة مثلاً ليست مكان للعلاج! (علاج الصدمات يحتاج لظروف آمنة، للوقت، وللمعالجين مختصين ومُدرّبين.) عند ظهور أعراض صدمة حادة ومعيقة للمصاب، تصبحون كالمُنقذ في حالة طوارئ كحادثة سير الذي عليه مهمة إخراج

الطفل من حالة الخطر (الداخلي) و (على الجانب الآخر) أن يعطي شعور بالأمان.

الومضات من الماضي هي حالات طوارئ داخلية بالنسبة للطفل!!

ليس من المفروض ترك الشخص وحيداً أو السؤال عن ماهية الحالة التي يمرون بها. (هذا الأمر يعطي للصور والمشاعر السيئة فرصة بالبقاء أو أن تنشط من جديد وقد تفقد أحياناً لمشاعر بانعدام الطاقة. يمر الطفل 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 الطفل، 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 الطفل 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 الطفل من الحالة التي أدت لتحفيز الموقف.
4. نبرة الصوت المريحة
5. توفير الأمان
6. تحفيز الحركة (إعادة توجيه نشاط المخ)
7. تقديم شيء يشربه الطفل (إعادة توجيه نشاط المخ)
8. تمرين الخزنة (حسب عمر الطفل ومستواه اللغوي)
9. وبشكل عام إعادة التوجيه للتركيز على أنشطة ومواضيع أخرى

كيف أستطيع المساعدة بدعم الأطفال وتعزيز استقرارهم (من المهم: البحث عن السبب "الجيد" لأي فعل كي تستطيع فهمه)

أن تكون محل ثقة للطفل:

- ☺ إعطاء الطفل شعور الانتماء حتى عندما يظهرون تصرفات غريبة.
- ☺ ترك الطفل يسترسل بالحديث عندما يتذكر الأمور السيئة والاستماع بهدوء وإبراز الاهتمام (ولكن عدم السؤال عن التفاصيل!) لكن أيضاً إعادة التوجيه 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 بالتهنئة عند القدرة
- ☺ استمرارية الأشخاص الذين يقدمون العون، الأماكن أو السبل.
- ☺ هيكلية الحياة اليومية التي من الممكن الاعتماد عليها
- ☺ 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)