



Confronting Post-Traumatic Stress Disorder: Towards the Integration of Psychotherapy and Educational Support

Taha Bashir Taha

Mohammad Zaid Hussein

Raad Abdel Amir

Habib Nouri Al Bayati

University Presidency - Telafer University - Telafer – Iraq

Article Information

Article history:

Received: January 31, 2024

Reviewer: February 20, 2024

Accepted: March 5, 2024

Available online

Keywords:

Post-traumatic stress disorder (PTSD)

psychological

pharmacological treatment

Correspondence:

Abstract

This research clarifies the meaning of the phrase post-traumatic stress disorder (PTSD) and the critical importance of understanding this psychological disorder that may result from exposure to a variety of painful and traumatic events, by analyzing the psychological and physical effects of post-traumatic stress disorder (PTSD), as this research sheds light There is a need for multiple treatment methods, including psychological and pharmacological treatment. In addition, the research highlights the importance of psychological and educational support in educational institutions to help individuals affected by the conditions they experienced after trauma, emphasizing the role of psychotherapy in achieving positive functional changes in the brain that help overcome symptoms.

مواجهة اضطراب ما بعد الصدمة: نحو تكامل العلاج النفسي والدعم التعليمي

^١ طه بشير طه، ^٢ محمد زيد حسين، ^٣ رعد عبد الامير، ^٤ حبيب نوري البياتي

^{٢٢١} رئاسة الجامعة - جامعة تلعفر - تلعفر - العراق

الملخص

يُوضح هذا البحث معنى جملة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والأهمية البالغة لفهم هذا الاضطراب النفسي الذي قد ينجم عن التعرض لمجموعة متنوعة من الأحداث المؤلمة والصادمة، من خلال تحليل الآثار النفسية والجسدية لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، اذ يسلط هذا البحث الضوء على الحاجة إلى طرائق علاجية متعددة تشمل العلاج النفسي والدوائي. بالإضافة إلى ذلك، فإن البحث يبرز أهمية الدعم النفسي والتعليمي في المؤسسات التعليمية لمساعدة الأفراد المتأثرين بالظروف التي مرت بهم بعد الصدمة، مؤكداً على دور العلاج النفسي في تحقيق تغييرات وظيفية إيجابية في الدماغ تساعد في التغلب على الأعراض. الكلمات المفتاحية: اضطراب ما بعد الصدمة PTSD، العلاج النفسي والدوائي.

المقدمة:

اهتم اغلب علماء العصر الحديث بمفهوم جديد الا وهو اضطراب ما بعد الصدمة ويعني باللغة الإنكليزية **Post traumatic stress disorder** ويكتب بصورة مختصرة بـ **(PTSD)** ويعرف بأنه عبارة عن اضطراب نفسي يمكن أن يحدث بعد التعرض لحدث مؤلم أو صادم، مثل الكوارث الطبيعية، الحوادث الشديدة، الاعتداءات الجسدية أو الجنسية، أو تجارب الحرب. يتميز هذا الاضطراب بأعراض مثل ذكريات الماضي **Flashbacks**، والكوابيس والقلق المستمر وتجنب الأشياء التي قد تذكر الشخص بالحدث. في السنوات الأخيرة، ازداد الاهتمام بدراسة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وتأثيراته، خاصة في البيئة التعليمية. يُعد (PTSD) من الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تنجم عن التعرض لحدث صادم، ويؤثر على الأفراد بطرق مختلفة، بما في ذلك الطلاب في البيئات الأكاديمية (٤).

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الأحداث المؤلمة ومعاناة فقدان هي من الأمور الصادمة في حياة الناس والتي قد تؤدي الى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، ومن خلال دراسة قدمتها المنظمة في احدى وعشرون بلداً أن أكثر من (١٦,٢٪). من المعاصرين للحروب أفادوا بأنهم قد كابدوا ويلات الحروب، ليس كل الذين يعيشون بظروف صعبة أو مرعبة سيعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، ولكن جميع من يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) قد مروا بظروف صعبة وقاسية. ولحسن الحظ فأن بعض الابحاث قد اظهرت عملية تحويل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) من ضغط عصبي إلى نقطة قوة داعمة للشخصية والمعاناة والمشاكل الإنسانية ما هي الا نقطة تحول مهمة لتغيير قناعات راسخة وقديمة وللتشبيك والتعاون الهادف في العمل الايجابي، وهي تحدّ مجتمعي يستنهض الهمم، وينتج طاقات فعالة في مجال خدمة المجتمع والتطوع والإغاثة (١١).

ولعل أبرز التهديدات التي تواجه الانسان في العصر الحديث هي جريمة القتل وكذلك الذين يتعرضون للتهديدات والتعذيب والاغتصاب او للهجرة والنزوح وتم تعميم مصطلح اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) ليشمل جميع الاعراض التي تظهر على الذين يتعرضون للكوارث الطبيعية الصادمة، مثل الزلازل والفيضانات وغيرها التي تهدد حياة الانسان، وتجعله في حالة من العجز واختلال البناء النفسي والبدني (٢).

في هذا البحث سيتم التطرق الى اضطراب ما بعد الصدمة وكيفية مواجهته والتقليل من اثاره السلبية. يهدف هذا البحث إلى استكشاف تأثير (PTSD) على الاشخاص، وكيف يمكن للمؤسسات التعليمية تقديم الدعم اللازم لتقليل تأثيره على تعليمهم ورفاهيتهم.

١- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):

ان تعريف اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لغةً واصطلاحاً هو استجابة متأخرة لموقف ضاغط جداً او لحادثة تكون ذات طبيعة تهديدية او كارثية تسبب كرباً نفسياً لكل من يتعرض لها تقريباً، وهي تتعدد بعدة أوجه فأما تكون كارثة من صنع انسان، او معركة او حادثة خطيرة، او مشاهدة موت آخرين في حادثة عنف، او ان يكون الفرد ضحية تعذيب، او إرهاب، او اغتصاب، او أي جريمة أخرى (٩).

كذلك يأتي (PTSD) بتعريف آخر: وهو عبارة عن أزمة تنتج عن التعرض لحدث صادم ويتميز بأن الشخص يعاوده شعور بأنه يعيش الصدمة، ويتجنب كل ما يذكره بها بحيث تخدر عواطفه ويزداد توتره وحالات تيقظه وردود الفعل الحادة تجاه تلك الاحداث الضاغطة التي مر بها (١٢).

ويندرج مصطلح اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) تحت علم الصدمات Traumatology وهو ميدان دراسة الضغوط الصدمية، اذ تعود أصول هذا العلم من حيث دراسة ردود الفعل الإنسانية للأحداث الصدمية الى الحضارة الفرعونية، وكذلك من خلال الكتابات الطبية لقدماء المصريين، في حين يعتبر آخرون الى ان علم الصدمات يعود الى الحضارات الاغريقية القديمة عندما أصبح جندي كفيفاً بعد مشاهدته لموت أحد الجنود الذين على مقربة منه. إن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بصورة عملية للإنسان قد يستمر لعدة أشهر او عدة سنوات، وهذا يتوقف على طبيعة الصدمة التي يواجهها ذلك الانسان عند بنية التكوين النفسي من جهة وطبيعة المصاب وشخصيته من جهة أخرى (7)، واحياناً يتبين ان الشعور بالذنب يستمران لمدة طويلة من الزمن اضافةً الى الاعراض الجسدية وان كانت بعض الحالات تأخذ فترة طويلة من الزمن، فإن الامر يختلف بالنسبة للحالات الأخرى اذ يتلاشى فيها الاضطراب تدريجياً مع مرور الزمن. (6)

كان اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) يُعرف بالكثير من الاسماء في الماضي، مثل "صدمة القذيفة" Shell shock اثناء الحرب العالمية الأولى و"التعب القتالي" Combat fatigue بعد الحرب

العالمية الثانية، وهو نوع من أنواع الخوف الشديد يؤدي إلى اضطرابات في الحالة الشخصية وكذلك تؤثر على الاتزان النفسي. وقد اشارت بعض الأبحاث الناتجة من الكلية الملكية للأطباء النفسيين بظهور أعراض الاضطراب النفسي بعد انتهاء الحروب بعدة أسابيع أو في بثلاثة أشهر، من بينها أعراض فيسيولوجية مثل الصداع وآلام العضلات والإسهال وعدم انتظام نبضات القلب، واضطرابات في الشهية.

وتتزامن أعراض أخرى نفسية مع الفيسيولوجية والتي تسيطر على المصاب مثل الخوف ونوبات الفزع والاكتئاب والشعور بالذنب والقلق، وقد يصل الحال إلى التفكير والميول نحو الانتحار (١١). وليس كل من يمر بظرف صعب أو مرعب سيعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، ولكن جميع من يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة قد مروا بظروف صعبة وقاسية في آن واحد.

يعتبر اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) حالة نفسية قد تتجم عن تجارب صادمة تختلف في طبيعتها وشدها. من الأمثلة على الأحداث التي قد تؤدي إلى تطور هذا الاضطراب تشمل وفاة شخص مقرب، والتعرض لحادث مروعة مثل الاغتصاب أو العنف أو حالات الطلاق بين الزوجين، فضلاً عن تجارب الحروب والكوارث الطبيعية، هذه الأحداث المؤلمة تترك أثراً نفسياً عميقاً يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية للأفراد المصابين بهذا النوع من الاضطراب.

إن أعراض (PTSD) متنوعة، وتشمل استرجاع الحدث المرعب عبر الذكريات المؤلمة أو الكوابيس، مما يؤدي إلى أعراض جسدية مثل خفقان القلب، إضافة إلى أفكار مخيفة والانفعال السريع والتوتر ومشاكل في النوم. قد يعاني الأشخاص من نوبات غضب، أفكار سلبية مستمرة حول الذات أو العالم، ومشاعر مثل الذنب أو اللوم. بالإضافة إلى فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة والاكتئاب، مما يشير إلى تأثيرات شاملة تمس جوانب مختلفة من الحياة الشخصية والاجتماعية للمصابين وقد يجد المرضى صعوبة في النوم أو قلة التركيز. وقد يصبحون متيقّظين إلى حدٍ مفرط بالنسبة إلى علامات التحذير

من المخاطر. وقد تكون مُجفلة بسهولة. وقد يصبحون أقلَّ قدرةً على السيطرة على ردود أفعالهم، ممَّا يؤدي إلى انتاج سلوكٍ متهورٍ أو نوبات من الغضب.(١١)(٢).

كما يمكن ان يكون تأثير (PTSD) على الطلاب يمكن أن يكون كبيراً، مؤثراً على أدائهم الأكاديمي، التفاعل الاجتماعي، والصحة العامة. ان الطلاب الذين يعانون من (PTSD) قد يجدون صعوبة في التركيز على الدراسة، يعانون من القلق أو الاكتئاب، وقد يتجنبون المواقف التي تذكرهم بالصدمة مما يؤثر على تجربتهم التعليمية بشكل كامل (٤).

ولعل أكثر هذه الجرائم خطورة وامتدادا عبر التاريخ، هي جريمة القتل التي تعد أولى الجرائم التي عرفت البشرية بحيث تناولها الباحثون بكثير من الاهتمام والتفصيل، لأنها لم تعد مجرد فعل يمثل الخروج عن القانون ويستوجب جزاء عقابياً وإنما أصبحت ظاهرة اجتماعية ذات ابعاد متعددة، تتعلق بحياة الانسان ودينه واخلاقه والبيئة المحيطة به.(٣)

٢- اثر العلاج النفسي لأضطراب ما بعد الصدمة:

هنالك نوعين من العلاج المتبع لاضطراب ما بعد الصدمة، العلاجي والدوائي، سنتطرق في هذا البحث على العلاج النفسي اذ اظهرت اغلب الدراسات ان هناك تغيرات وظيفية تحصل في دماغ الانسان عند العلاج النفسي، وهي زيادة في نشاط القشرة الأمامية الدماغية والقشرة الحزامية الأمامية بعد العلاج النفسي، مما يعكس ايجاباً تحسن في مهارات التنظيم العاطفي والتعلم من الخوف. كما تم ملاحظة تقليل في نشاط اللوزة الدماغية، مما يدعم فكرة التأثير الإيجابي للعلاج النفسي على استجابات الخوف والقلق. اذا العلاج النفسي يساهم في تغيرات وظيفية مماثلة تشمل تحسين قدرة الدماغ على التنظيم العاطفي ومعالجة الخوف. هذه النتائج تؤكد على أهمية كلا من العلاج الدوائي

والنفسى فى معالعة (PTSD)، مع التأكىء على أن العلاء النفسى قد لا يؤءى إلى ءغىراء بنىوىة بارزة فى الءماغ كءلك الءى ىمكن أن ىسببها العلاء الءوائى.

وبالتالى، من الممكن الإءابة على السؤل الأساسى ءول إمكنىة العلاء النفسى فى معالعة اضطراب ما بعء الصءمة بالإىاب، ءىء ىظهر البءء أن العلاء النفسى ىساهم فى ءغىراء وظفىفة مهمة فى الءماغ ءعكس ءءسن فى مهاراء الءنظىم العاطفى ومعالعة الخوف والقلق، مما ىءعم فعالىة العلاء النفسى كءزه من ءطة علاءىة مءكاملة للءعامل مع الاضطراب (١).

٣- طرق العلاء الءلاءوائى لاضطراب ما بعء الصءمة

ىشىر ءذا البءء إلى أهمة اسءءءام مءموعة مءنوعة من العلاءاء المهمة والءى ءعءبر ءزه من العلاء الفعال وءءضمن العوامل الءالىة:

أ- ءءءىم علاء ءو أساس نفسى واضء: ىءب أن ىكون العلاء مبنىاً على أساس نفسى مقنع بءىء ىكون مقبولاً لءى المرىض.

ب- ءطوىر علاءة علاءىة آمنة ومءءرمة: بناء علاءة ءقة مع المعالء ىعءبر أساسىاً لنءاء العلاء مهما كان اسلوبه.

ء- الءعلىم النفسى ءول (PTSD): ىساعد فى فهم الاضطراب وطرق الءعامل معه.

ء- فرصة للءءىء عن الصءمة: السماء للمرضى بسرد قصصهم ومناقشة الأحداث الصاءمة الءى ءعرضوا لها فى ءىاءهم مما ىقلل من الأهم فىمكن أن ىكون علاءاً فى نفس الوقت.

ء- ءعزىز الأمان وءءنب إعاءة الءعرض للصءمة: مهم ءداً للمرضى الءىن ءعرضوا للءنف أو الإساءة.

- ح- تعليم مهارات التأقلم: تساعد المرضى على التعامل مع الضغوطات والأعراض.
- خ- تعرض (سواء كان ضمنياً في الجلسة أو عملياً خارجها): يمكن أن يساعد في معالجة الخوف والقلق المرتبط بالأحداث الصادمة.
- د- مساعدة المرضى على إيجاد معنى للحدث الصادم وردود فعلهم: يساعد في التغلب على المشاعر السلبية المرتبطة بالصدمة.
- ذ- تشجيع استخدام شبكات الدعم الاجتماعي: الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون مصدر قوة كبيرة للمرضى المصابين.
- من خلال تضمين هذه العناصر في العلاج، يمكن تحقيق نتائج إيجابية في معالجة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، مع التأكيد على أهمية تخصيص العلاج للائم احتياجات وظروف كل مريض على حده (١٠).
٥. الحد من آثار الحروب على الأطفال:
- مهم جداً ان ندرك تماماً في الوقت الحاضر انه يجب علينا ان نتكاتف فيما بعضنا وان نتحلى بالشجاعة والصلابة والصمود في الأوقات العصيبة التي يمر بها شعوب المنطقة العربية بصورة عامة والعراق بصورة خاصة، ويجب تقديم المساعدة في هذه الحالة وخصوصاً للأطفال كونهم الفئة الأساسية او الذين نعتبرهم لبنة المجتمع، اذ تشمل هذه المساعدة على تقديم الدعم النفسي والمعنوي والمادي للأطفال وحمايتهم من الأوضاع النفسية الصعبة. كما ويجب الانتباه الى بعض الأطفال انه لا يتفاعلون مع الوضع آنياً، لكن تظهر عليهم عوارض الصدمة النفسية على المدى البعيد، وبعد انتهاء الحرب وتداعياتها، تبقى رواسبها في اعماقهم، لذلك من الضروري ان يتم خضوعهم للعلاج النفسي كي لا يكملوا بنمط القلق الذي يعيشونه والذي قد يرتفع منسوبه وصولاً الى انفجاره فجأة (١).

الاستنتاجات:

نستنتج من هذا البحث ما يأتي:

١. أن التعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) يتطلب نهجاً شاملاً يجمع بين العلاج النفسي والدعم المجتمعي والتدخلات الدوائية عند الحاجة.
٢. التأكيد على أهمية بناء بيئة داعمة داخل المؤسسات التعليمية والاجتماعية لتقليل الآثار السلبية وتعزيز الوعي حول هذا الاضطراب وتوفير الدعم اللازم للمصابين حيث يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين جودة حياتهم وتمكينهم من التغلب على التحديات المرتبطة بالاضطراب.

التوصيات:

- أ- الجامعات والمدارس يجب أن توفر خدمات دعم نفسي للطلاب، مثل الاستشارة النفسية، وورش العمل حول كيفية التعامل مع الضغوط والصدمات.
- ب- تنظيم جلسات توعية حول مفهوم اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لمساعدة الطلاب والموظفين على فهم الاضطراب وكيفية دعم من يعاني منه.
- ت- خلق بيئة تعليمية تتسم بالتفهم والدعم، حيث يشعر الطلاب بالأمان في طلب المساعدة عند الحاجة.
- ث- تطوير برامج توعية للمعلمين والطلاب حول اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وتأثيراته.
- ج- توفير خدمات الدعم النفسي والاستشارات داخل المدارس والجامعات (٤).
- ح- إنشاء آليات لتقديم تعديلات أكاديمية ملائمة للطلاب المتأثرين، مثل مرونة في المواعيد النهائية وتقديم دعم إضافي حسب الحاجة.

خ- تشجيع بناء بيئة داعمة وشاملة تقلل من وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية وتفتح قنوات الاتصال بين الطلاب والموظفين.

د- الحث على مبادرة منظمات المجتمع المدني كونها جهة غير حكومية بتنظيم جلسات توعوية حول اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لمساعدة أهالي الأحياء السكنية التي تعاني من الفقر والجهل والعوز على فهم الاضطراب وكيفية دعم من يعاني منه ومعالجته او تقليله قدر الإمكان بشتى الوسائل كالمعالجات النفسية والمادية والمعنوية لكل شخص قد تأثر من هذه الاضطرابات.

قائمة المصادر والمراجع :

تقسم المصادر الى ما يأتي:

أ- المصادر العربية:

١. اسرار شبارو، " جروح خفية.. تبعات الحروب على صحة الأطفال النفسية"، بيروت ٢

نوفمبر ٢٠٢٣. <https://www.alhurra.com/palestine/2023/11/2>

٢. أحمددي، عبدا الرحيم حنان (2006). الإجهاد مصادره. واعراضه. القاهرة : دار القلم .٤٥

٣. الحريري، أحمد بن سعيد (٢٠٠٩). سيكولوجية الشهود والضحايا .القاهرة : دار الفكر.

٤. بلعيد، ا. ا.، & الزاديه ، الزروق. (٢٠١٨). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالاكنتاب

لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب, ١٩(العدد التاسع عشر الجزء

الأول), ٣١.

٥. اليونيسيف (١٩٩٥) مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، الاردن، عمان .

ب- المصادر الأجنبية:

6. Bongers, W. (1966). Criminality and economic ennoion. Little Brown, London.
7. Brodsky, S. L. (1988). The psychology of adjustment. Holt and Wiston, U S A.
8. Thomaes, K., Dorrepaal, E., Draijer, N., Jansma, E. P., Veltman, D. J., & van Balkom, A. J. (2014). Can pharmacological and psychological treatment change brain structure and function in PTSD? A systematic review. Journal of Psychiatric Research, 50, 1-15.
9. World Health Organization, (1992), The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Clinical Descriptions and Guidelines, Geneva: World Health Organization, (P147).
10. Wampold, B. E., Imel, Z. E., Laska, K. M., Benish, S., Miller, S. D., Flückiger, C., ... & Budge, S. (2010). Determining what works in the treatment of PTSD. Clinical psychology review, 30(8), 923-933.

ت - مصادر الانترنت:

11. <https://www.msdmanuals.com/ar/home> اضطرابات الصحة النفسية / القلق / اضطرابات المرتبطة بالكرب أو الشدة / اضطراب الكرب بعد الصدمة (PTSD).
12. <https://www.taizonline.com/news23717.html>.