

كيف يشعر الأطفال والمراهقون بعد الأحداث السيئة؟



ما هو اضطراب ما بعد الصدمة؟

عندما يقع حدث سيء، يشعر الناس ويفكرون ويتصرفون كل على حدة. يتفاعل الجسم أيضاً بشكل متفرد. إذا استمرت هذه التغييرات لفترة طويلة و أثرت بشكل كبير ، فإن هذا يسمى "اضطراب ما بعد الصدمة". يساعد العلاج في هذه الحالة على الشعور بالتحسن.

ما هو الحدث السيء؟

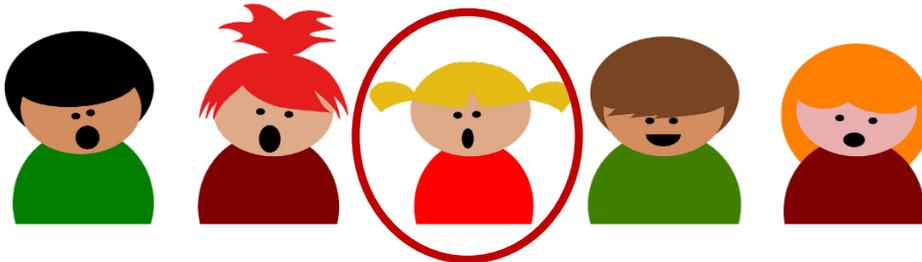
تسمى الأحداث السيئة "الأحداث الصادمة" أو "الصدمة". هذا يعني أي حدث تكون فيه حياة المرء أو حياة شخص آخر في خطر ، أو الأحداث التي تعرض الشخص نفسه أو أشخاص آخرين للإصابة. عادة ما يشعر الناس بالخوف والرعب والعجز أثناء هكذا أحداث.

ماذا يثير شعور الصدمة فينا؟

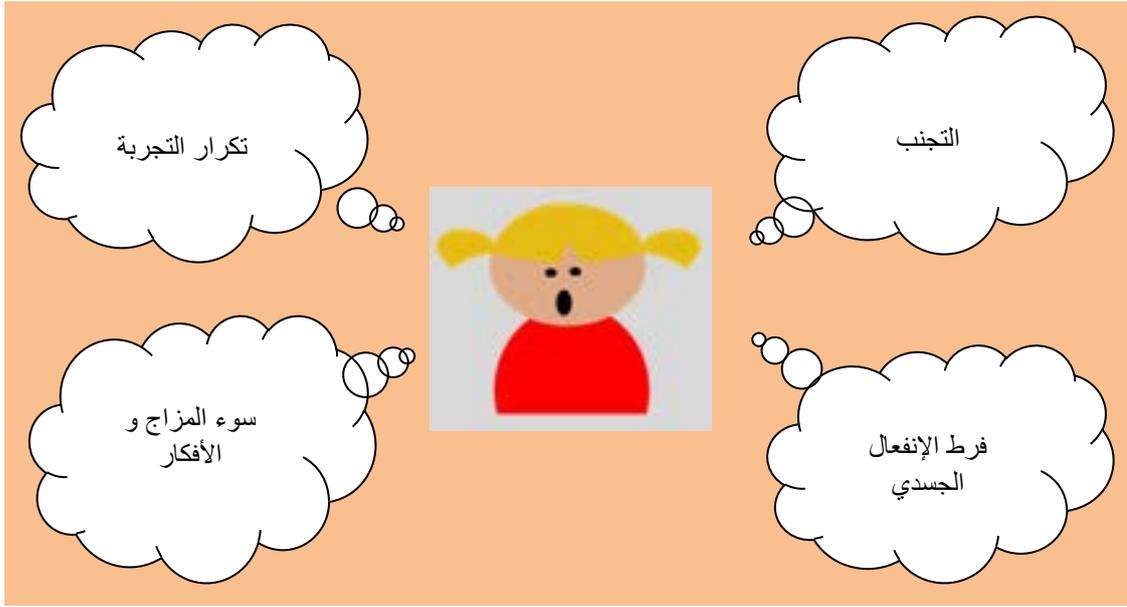
عندما يتعرض شخص ما لحدث مؤلم أو يلاحظه أو يختبره ، فإنه غالباً ما يشعر بالسوء بعد ذلك. هذا هو رد فعل طبيعي لحدث غير طبيعي. يتلاشى هذا الشعور ويختفي بالنسبة للبعض بعد فترة من الزمن، و لكن قد يستمر هذا الشعور عند أشخاص آخرين لفترة طويلة جداً. وهذا ما يسمى "اضطراب ما بعد الصدمة".

كيف يكون شعور الشخص عند اضطراب ما بعد الصدمة؟

يمكن رؤية تأثير اضطراب ما بعد الصدمة في أربعة ردادات فعل (مجالات) مختلفة. كل مجال يختلف قليلاً عن الآخر حول أيها الأكثر إشكالية وأي مشكلة هي الأسوأ.



المجالات الأربعة المسببة للمشاكل هي:



ما هي المشاكل التي يمكن أن تحدث في هذه المناطق؟

• **تكرار التجربة:** يمكن أن يفكر الشخص أو يتذكر أو يحلم بالحدث الصادم ، على الرغم من أنه لا يريد ذلك . يشعر الشخص في بعض الأحيان وكأنه يواجه الحدث الصادم مرة أخرى. عندما يواجه شيئاً يذكره بذلك الحدث، فقد يشعر الشخص فجأة بالحزن أو الانزعاج أو القلق أو أنه يعاني من ألم في البطن أو الإرتعاش.

• **التجنب:** يتجنب بعض الناس الذهاب إلى أماكن أو مقابلة أشخاص يذكرونهم بالحدث الصادم. قد يكون السبب هو أنهم لا يريدون التفكير في الأمر أو التحدث حوله ولا يريدون الإحساس بالمشاعر غير السارة التي تثير ذكريات الحدث.

• **سوء المزاج و الأفكار:** يصبح بعض الناس أقل اهتمامًا بالقيام بالأعمال الترفيهية مع الآخرين و يفقدون الرغبة في مقابلة الأصدقاء. في بعض الأحيان يعتقدون أن العالم لم يعد مكانًا آمنًا أو أنهم يتحملون مسؤولية ما حدث. قد لا يشعرون بنفس المشاعر كما في السابق - على سبيل المثال ، لم يعد بإمكانهم أن يكونوا سعداء. أو قد يشعرون بالقلق والغضب أو بالخجل مما حدث لهم.



• **فرط الإنفعال الجسدي:** بعد حدوث الصدمة، يجب على الجسم أن يتعلم أنه لا يوجد تهديد محتمل. لهذا السبب ، لا يمكن لبعض الناس النوم جيدًا بعد حدث مؤلم أو غالبًا ما يستيقظون في الليل. من الممكن أن يفقدوا القدرة على التركيز. في حالات أخرى يشعرون بالغضب أو بالخوف بسهولة أكثر. يعاني آخرون من صداع أو ألم في البطن ويشعرون بالتوتر.

ماذا يتغير أيضاً؟

بسبب المشاكل الناجمة عن رد فعل ما بعد الصدمة ، عادة ما يشعر الناس بالتوتر الشديد بشكل دائم .كما يمكن أن يتسبب لهم بمشاكل في المدرسة والمزيد من المشاجرات مع الأصدقاء والعائلة.

معلومات هامة إضافية

يتفاعل الناس بشكل مختلف مع الأحداث المؤلمة . كل شخص يفكر ويشعر ويتصرف بشكل مختلف.

هذه ردة فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية.

هناك تمارين في العلاج تناسب مشاكلك بالضبط. لذلك يمكن أن يساعدك العلاج على الشعور بالتحسن قريبًا.