

## “اضطراب ما بعد الصدمة ”

### ماذا يعني المرض العقلي؟

نحن البشر نمرض أحيانًا. عادة ما يتأثر جسمنا: على سبيل المثال، لدينا نزلة برد أو آلام في المعدة. عندما تمرض الروح تسمى "مريضة عقليا". الروح - وهذا يعني التفكير والشعور والضحك من الشخص. عندما تمرض الروح، غالبًا ما لا يعرف الناس بالضبط ما يقولونه أو يفعلونه. لكل إنسان روح. لذلك، يمكن لأي شخص أن يصاب بمرض عقلي.

### ماذا يعني اضطراب ما بعد الصدمة؟

اضطراب ما بعد الصدمة هو اختصار لاضطراب ما بعد الصدمة. هذه كلمة قاسية للمرض العقلي. لقد عانى المتضررون من شيء كان شديد الخطورة وسيئًا. على سبيل المثال، عانوا من تعرضهم هم أو الأشخاص الآخرين من حولهم لإصابات بالغة ولم يتمكنوا من المساعدة. لقد عانوا من الكثير من الخوف والتوتر لدرجة أنه يؤدي أرواحهم. تسمى إصابة الروح بالصدمة النفسية أو مجرد الصدمة. نظرًا لأن الروح لا تستطيع التعامل مع الأحداث، فإن المتأثرين يختبرونها مرارًا وتكرارًا. على سبيل المثال في شكل كوابيس، ولكن أيضًا في الذكريات المتكررة باستمرار. المواقف غير المؤذية تمامًا للآخرين، على سبيل المثال في المدرسة، عند التسوق أو في العمل، يمكن أن تذكرك بما مررت به وتخلق الخوف. هؤلاء المتأثرون يتفاعلون بشكل غير مفهوم مع من حولهم.

### كيف أعرف أن شخصًا ما يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة؟

بسبب المرض العقلي، فإن المصابين ينسحبون أكثر فأكثر. الأشياء التي اعتادوا الاستمتاع بها لم تعد ممتعة بالنسبة لهم. على سبيل المثال الرياضة، أو لقاء الأصدقاء، أو المدرسة، أو العمل. غالبًا ما يكون المرضى عصبيين، وينامون بشكل سيئ، ويكونون متقلبين أو مرييين. كما أن التركيز أمر صعب أيضًا، بحيث لم يعد بإمكان الكثيرين مواكبة عملهم أو التركيز لفترة طويلة في المدرسة. لأن الشعور بالخوف المستمر ليس شعورًا لطيفًا، يغضب المتأثرون به كثيرًا في بعض الأحيان. ثم يصرخون أو يضرّبون أو يكسرون شيئًا. البعض يشرب الكحول لينسى ما عانوه؛ بالطبع هذا لا يعمل، لأن الروح ما زالت تعرفه، والكحول يضر أكثر مما ينفع. يمكن أن يكون هناك العديد من السلوكيات الأخرى التي تعتبر مؤشرات على اضطراب ما بعد الصدمة. فيما يلي بعض الأمثلة الأكثر شيوعًا.

## من يستطيع المساعدة؟

يحتاج المتضررون إلى المساعدة من شخص يعرف المرض العقلي. يقوم الطبيب النفسي بفحص المريض والتحدث معه ويمكنه أيضًا وصف الأدوية للمساعدة في بعض المشاكل. على سبيل المثال ، لتتمكن من النوم بشكل أفضل مرة أخرى. ومع ذلك، لا يمكن علاج اضطراب ما بعد الصدمة بالأدوية وحدها، وهذا هو السبب في أن الأدوية هي العلاج الخاطئ تمامًا. بالإضافة إلى الأطباء النفسيين، يتم تدريب علماء النفس والمعالجين بشكل خاص على التعامل مع المرضى النفسيين. يفعلون ذلك في العلاج.

## ما هو العلاج وكم يستمر؟

في العلاج، يستمع المعالج النفسي في ممارسته إلى الشخص المعني مرة أو مرتين في الأسبوع، ويتحدث إليه، ويبحث عن الحلول الممكنة ويقدم النصائح والحيل حول كيفية التعامل مع المشاعر السيئة. يمكنه أيضًا توجيه تمارين خاصة، مثل تمارين الاسترخاء أو تمارين الحركة أو التدريبات الإبداعية مثل الرسم أو الكتابة. الحديث عن التجربة جيد للجميع! جربها بنفسك. يمكنك التحدث إلى طبيبك أو المعالج أو مقدمي الرعاية حول أي شيء وطرح أي أسئلة لديك. تحتاج إلى الكثير من الصبر عندما تكون أنت أو أي شخص قريب منك مريضًا، لأن المرض العقلي يستغرق وقتًا أطول بكثير من البرد للشفاء. يمكن أن يستمر العلاج عدة أشهر، وأحيانًا لمدة عام.

## هل يتوجب عليك الذهاب إلى المستشفى وأنت مصاب بمرض نفسي؟

إذا كسرت ساقك، يجب عليك الذهاب إلى المستشفى لأنهم يستطيعون مساعدتك بشكل أفضل هناك. بالنسبة لبعض الأمراض العقلية، فإن العلاج في الممارسة لا يكفي لعلاجها. ربما لم تعد الأمور تعمل في مسكنك أو مرفق رعايتك أو في أسرتك، أو أن المرض يزداد سوءًا. ثم يقوم الطبيب النفسي بإحالة الشخص المعني إلى مستشفى خاص للمرضى النفسيين: قسم الأمراض النفسية. هناك، يعمل الأطباء النفسيون وعلماء النفس معًا كمعالجين. هنا، يمكن لكل مريض أن يعتني بمشاكله حتى تتحسن. يتلقى دعمًا لذلك في أي وقت من النهار أو الليل. يمكن أن تستمر الإقامة في جناح الأمراض النفسية لعدة أشهر.

## هل يمكن أن تتحسن مرة أخرى؟ متى؟

المرض العقلي لا يشفي مثل نزلة برد أو كسر في الساق. يمكن للمرض العقلي أن يشفى تمامًا، وقد يتبقى منه شيء، أو يمكن أن يعود في وقت ما. ربما لن ينسى الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة تمامًا ما مروا به، لكنهم تعلموا التعامل معه، ولا يزالون يستمتعون مرة أخرى، ويعيشون حياتهم دون خوف. أحيانًا يتطور شيء جيد من المرض: ربما تجد معنى أكبر لما تفعله، أو تفكر مليًا فيما تريد أن تفعله، وأين ومع من تريد قضاء وقتك، أو تضع خططًا لحياتك المستقبلية أو حياتك المهنية طموح.

### هل أنا مسؤول عن إصابة شخص ما بمرض عقلي؟

المرض العقلي ليس خطأ أحد. وليس خطأك أن يكون أحد أفراد أسرتك أو بيتك أو حتى أنت نفسك مريضًا. لا ينتج المرض عن درجات سيئة في المدرسة أو سلوك شقي أو منك. لقد عانى المصابون من شيء سيء للغاية لا يمكنهم معالجته، وهذا هو سبب تطور المرض. دائمًا ما يكون سلوكها هكذا، بغض النظر عن حولها.

### هل هناك آخرون مصابين أيضًا باضطراب ما بعد الصدمة؟

يوجد الكثير من الأطفال والمراهقين والبالغين المصابين بأمراض عقلية. وعدد قليل منهم مصاب باضطراب ما بعد الصدمة أيضًا. ولكن لأن الكثير من الناس يخجلون أو لا يجرؤون على الحديث عنها، فهم لا يعرفون في الغالب أي شيء عنها. في معظم الأوقات، لا يبدو الناس وكأنهم مرضى عقليًا لأنهم لا يرتدون ضمادة أو لصقة. يمكنك معرفة سلوكهم ومزاجهم.

### هل يمكنني مساعدة المتضررين؟ كيف يجب أن أتصرف إذا تأثر الشخص المرجعي

#### (الوالدان، الأقارب، المعارف)؟

إن وجود شخص قريب منك مريض عقليًا ليس بالأمر السهل. يجب على الضحايا طلب المساعدة المهنية. أفضل طريقة لمساعدة المتضررين هي الاعتناء بنفسك جيدًا. هذا يعني أنه يجب عليك الاستمرار في الاستمتاع مع أصدقائك، وممارسة الرياضة، واللعب، والضحك. إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع أو لا يجب عليك فعل ذلك بعد الآن، فتحدث عن ذلك مع شخص بالغ تثق به. يمكن أن يكون هؤلاء هم مقدمو الرعاية والمعلمين والأطباء وما إلى ذلك. بالطبع يمكنك تقديم الدعم والمساعدة في المنزل ورعاية الأشقاء الصغار - لكن المسؤولية تقع على عاتق الكبار. إذا كنت تشعر أن كل شيء يصبح أكثر من

اللازم بالنسبة لك أو أن المهام صعبة للغاية، فأنت بحاجة إلى إخبار شخص ما للحصول على المساعدة. ربما يكون من الجيد لك أيضًا أن تنشئ لنفسك مكانًا للراحة - على سبيل المثال، ركن مريح في الشقة، مكان محدد ومحمي بالخارج حيث يمكنك الاسترخاء، وكن على طبيعتك وأعد شحن بطارياتك.

### بمن أتصل إذا ساءت الأمور لدرجة أنني لا أعرف ماذا أفعل بعد الآن؟

إذا كنت أنت أو أي شخص قريب منك يزداد سوءًا، أو يشربون الكثير من الكحول، أو يتعاطون المخدرات، أو يحدث شيء يجعلك خائفًا للغاية، يمكنك ويجب عليك طلب المساعدة. من الأفضل التحدث إلى شخص بالغ تثق به. يمكن أن يكون هؤلاء من الأقارب والجيران والمعلمين والأطباء ومقدمي الرعاية وفريق UA وغيرهم الكثير. أحيانًا لا يكفي مجرد إخبار شخص واحد؛ لأنها إذا كانت لا تعرف جيدًا، فمن الأفضل إخبار شخص آخر. حتى تشعر بأن المساعدة يتم تقديمها بالفعل. إذا كنت لا تستطيع التفكير في أي شخص يمكنك التحدث إليه، فهناك رقم هاتف لجميع الأطفال والشباب في ألمانيا. يمكنك الاتصال بـ "الرقم مقابل حزن" مجانًا من أي مكان في ألمانيا خلال النهار والليل: 1110333 0800.

### وماذا أفعل مرة أخرى إذا تأثرت؟

لا خوف. المرض العقلي هو أيضًا أمر طبيعي تمامًا يمكن أن يحدث لأي شخص. من المهم أيضًا أن تحصل على مساعدة احترافية. يمكنك الحصول على هذا من طبيبك أو معالجك. اتصل بشخص بالغ تثق به والذي سيدعمك في العثور على مساعدة احترافية. يمكن أن يكون هؤلاء أطباء ومعلمين ومقدمي رعاية، ولكن أيضًا بالغين آخرين تثق بهم. الأمر نفسه ينطبق هنا: في بعض الأحيان لا يكفي أن تخبر شخصًا واحدًا فقط؛ لأنها إذا كانت لا تعرف جيدًا، فمن الأفضل إخبار شخص آخر. حتى تشعر بأن المساعدة يتم تقديمها بالفعل. كل من يمكنك اللجوء إليه هو فريق Uma، وهو موجود خصيصًا من أجلك. يمكنك العثور على تفاصيل الاتصال على الصفحة الرئيسية.