

الاطفال و الصدمة

Children & Traumatic Stress

ان من الطبيعي ان يتاثر الاطفال (من الناحيتين الجسدية والعاطفية) عند التعرض لصدمة بشكل مباشر وحتى بصورة غير مباشرة (مثلا من خلال مشاهدة العنف والدمار عبر التلفاز).

متى نبدأ بالاهتمام لردة فعل الطفل للصدمة ؟

ان انفعال الطفل العاطفي للصدمة عادة لا يستمر طويلا , الا ان الاستجابة العاطفية التي تستمر لمدة طويلة والتي تصاحبها تدهور في الاداء الوظيفي هو الذي ينبغي الاهتمام به.

اضطراب الصدمة الحاد واضطراب ما بعد الصدمة :

Acute Stress Disorder & Post Traumatic Stress Disorder

وهما اضطرابان نفسيان ويحدثان عند بعض الأشخاص بعد تعرضهم للصدمة (الحادث) , وعندما يستمر التوتر والاعراض لاقل من اربعة اسابيع مسببة بتدهور الاداء تدعى هذه الحالة (اضطراب الصدمة الحاد) , واذا ما استمرت الاعراض لمدة اطول فانها تسمى اضطراب ما بعد الصدمة , ويمكن للاعراض الظهور مباشرة بعد الصدمة وربما تتاخر في الظهور لعدة ايام او اشهر من الحادث.

الاعراض :

1. تغيير الادراك

- الشعور بفقدان الحس والخدر
- الشعور بالدوران (الدوخان)
- عدم القدرة على تذكر الاشياء والاحداث
- عدم القدرة على تذكر جوانب من الصدمة (او الحادث)

2. الافكار الاقتحامية

- استرجاع المشاهد (الحادث) , وهي استرجاع صور ذهنية للحادث
- اعادة معايشة الحادث وكأنه يحدث من جديد
- الكوابيس والاحلام المزعجة بشأن الحادث .

3. سلوك التجنب

- الفلق والخوف الشديد من الاماكن التي تذكر الشخص بالحادث.
- الخوف (غير المنطقي) من الاماكن والمواقف غير المعتادة.
- الانعزال من العائلة والاصدقاء.
- رفض الذهاب الى المدرسة

4. التنبيه الزائد

- الجفلة المتضخمة
- التوتر والغضب المفاجيء
- صعوبة في النوم
- عدم الاستقرار

لماذا يصاب البعض باضطراب الصدمة الحاد او ما بعد الصدمة ولا يصاب البعض الاخر ؟

تعتمد احتمالية اصابة الطفل بهذا الاضطراب بعد التعرض الى حادث , على طبيعة هذا الحادث ومقدار مشاركته وقرب الطفل منه.

ان من اهم مواصفات الحادث والتي تدخل في مقدار تاثر الطفل هي :

- حجم الدمار الذي يشاهده
- الطبيعة الشنيعة او الرهيبة للحادث
- فقدان احد افراد العائلة او شخص عزيز خلال الحادث.
- الاشتراك المباشر او غير المباشر في الحادث (مقدار البعد)

ان احتمالية اصابة طفل باضطراب الصدمة يعتمد على سمات الطفل وخصائص العائلة :
العوامل لدى الطفل التي تزيد من احتمالية الاصابة :

- الاصابة السابقة بحالة نفسية
- تعرض سابق لحادث او صدمة
- محدودية التعلم
- محدودية مهارات التحمل

العوامل الخارجية التي تزيد من احتمالية الاصابة :

- تاريخ مرضي نفسي لدى العائلة (الكأبة , القلق او سوء استخدام العقاقير)
- المشاكل العائلية الانية والمزمنة
- محدودية الاسناد الاجتماعي

لماذا تقدم المساعدة للاطفال المعرضين للصدمة ؟

ماذا يحدث ان لم نقدم الاحتياجات الصحية النفسية بالسرعة الطارئة كما نقدم المأوى والطعام والعناية الطبية بعد حدوث الكوارث ؟

الطفل ربما :

- يبدا بالنظر الى العالم كمكان عدائي وخطير.
- يصبح بحالة خوف شديد مما يؤثر على نموه النفسي والعاطفي .
- يصبح اقل حساسية للعنف ولديه الرغبة لتحمل مستويات اعلى من العنف في المجتمع .
- يستخدم العنف كوسيلة لحل المشاكل.
- وقد يصاب باضطراب ما بعد الصدمة.

كيفية مساعدة الاطفال المعرضين للصدمة ؟

ان التدخل المبكر بعد حدوث الصدمة مهم جدا , ويساعد في التشخيص والعلاج الاطباء المختصين بالطب النفسي للاطفال والاحداث والخبراء في مجال صحة الطفل والصحة المدرسية , وهناك عدد من العلاجات المتوفرة والتي تساعد الاطفال على التعبير عما يشعرون به والبدء بتقليل مخاوفهم وقلقهم و من ثم شفاءهم بشكل نهائي. فاللعب والفن (الرسم) والعلاجات التعبيرية الاخرى و العلاج النفسي التحليلي هي وسائل مؤثرة تستخدم من قبل المختصين لمساعدة الاطفال على التعامل مع اعراض التوتر وتقوية الاستعداد للتكيف الا ان بعض الحالات القليلة قد تحتاج الى استخدام العقاقير للسيطرة على اعراض الانفعال و العنف المفرط و القلق واضطراب النوم و الاكل .
ان العناية واسناد الكبار في حياتهم , يساعد الاطفال لاعادة مشاعر الامان , والتغلب على المشكلات والمصاعب التي تثيرها ذكريات الحادث , والبدء في الشفاء .

هنا بعض نقاط البدء في اسناد الطفل المعرض للصدمة :

- كن متوفرا
- التقدير , الاصغاء والتطمين
- احترام المشاعر
- دع الطفل يسال ما يشاء , واجب حسب عمره ومرحلة نموه مع استخدام اللغة المفهومة .
- اللعب مع الطفل الذي لا يتكلم ولا يعبر عن مشاعره او لايسأل.
- الاستمرار في اداء المهام الاعتيادية في البيت والمدرسة

الجمعية العراقية للصحة النفسية للاطفال

بالتعاون مع المركز الوطني الطبي للاطفال – قسم الطب النفسي – المركز الدولي لشفاء اطفالنا – واشنطن

Copyright, by Children's National Medical Center, Department of Psychiatry

International Center to Heal Our Children – Washington DC

In collaboration with Iraqi Association for Child Mental Health (IACMH), Baghdad

– Iraq www.iacmh.org