

إدراك الصدمة والصدمة وطلب المساعدة



كل من اضطر إلى الفرار من بلده الأم خوفاً على حياته قد تعرض لأشياء مروعة. في كثير من الأحيان رأوا أشياء من القسوة لا تصدق. انها من الصعب أو حتى من المستحيل الحديث عن مثل هذه الأشياء - خاصة عندما تفقد الأصدقاء أو الأقارب وفروا إلى بلد أجنبي ذي ثقافة أجنبية. لكن من المهم أن تتصالح مع تجربة الفرار والتعرف على ما إذا كنت مصاباً بالصدمة وكيفية التعامل معها هذه الصدمات.

الصدمة هي إصابة حقيقية، مثل كسر في الساق أو جرح خطير. أنت فقط لا تستطيع رؤية هذه الإصابة، حتى لو كان بسببه العنف. جسمنا يحاول التعامل مع الإصابة ولديه طرق ووسائل مختلفة للقيام بذلك. وهكذا تؤثر الصدمة في كل جزء منا: جسمنا، تفكيرنا، مشاعرنا وحتى السلوك الاجتماعي.

يمكن أن أكون في الصدمة أو أعرف أحدهم مصاباً بها؟



بعد تجربة مؤلمة، يمكن أن تختلف الخصائص والأعراض وتكون متنوعة جداً. عدم القدرة على التركيز هي إحدى الدلالات على ذلك. هذا يمكن أن يصبح سيئاً لدرجة أنه لا يستطيع الفرد أن يكون قادراً على التعامل مع حياته اليومية. بعض الذين يعانون من الصدمات لا يستطيعون إدراك الأشياء بشكل صحيح أو الشعور بالشلل أو حتى القلق الشديد. غالباً ما يتغير التصور الخاص للأمور، وتشعر بالأشياء بشكل مختلف عما كان في السابق. وتشمل الأعراض الأخرى التعب واضطرابات النوم والكوابيس ونوبات الذعر أو فرط النشاط.

وغالباً ما يكون مصحوباً بعدم الراحة الجسدية: ويعاني المصابون بالصدمة من التوتر الشديد، والصداع، وآلام في البطن أو الغثيان. ولكن في حالات كثيرة لا يستطيع أي طبيب اكتشاف المرض. قد يكون هناك أيضاً تغييرات في السلوك. الكبار، على سبيل المثال، قد يبدأ في شرب الكحول أو أخذ المخدرات بكميات كبيرة. قد يعاني الأطفال من متلازمة نقص الانتباه أو يرفضون التحدث. إشارة أخرى مهمة تشير إلى رغبة في الانتحار. في هذه الحالة، يمكن أن تأتي المساعدة فقط من العلاج في المستشفى.



ما تلاحظه عن نفسك هو أنك لا تستمتع بالحياة بعد الآن، وتصبح تشك في نفسك، وربما تعتقد بأنك مجنون. إذا كانت في هذه الحالة، يجب عليك أن تدرك أنه كذلك فليس أنت هو المجنون بل الأمور التي حدثت معك. ونتيجة لهذه الأعراض، بعض الناس ينسحبون ويصبحون أقل اتصالاً بالآخرين حتى من الأصدقاء أو العائلة.

إذا لاحظت أنك أو أي شخص آخر يعاني من بعض هذه الأعراض، فيجب عليك بالذهاب إلى شخصاً ما والتحدث معه حولاً ما تشعر به للتأكد من ذلك. قد تظهر أعراض الصدمة لأول مرة بعد عدة أسابيع أو أشهر. يحدث ذلك غالباً عندما تهدأ. عادة ما يختبر الأشخاص الذين تعرضوا للصدمة إلى حدث معيش «مر به من قبل» فجأة ودون سابق إنذار. وهذا لا يمكن السيطرة عليها.

قد يحدث التكرار المفاجئ للتجربة الصادمة من خلال الروائح والألوان والصور أو المشاعر المرتبطة بالحدث الأليم «الصادم» - ما يطلق عليه بالمشغلات، يعيد الحياة من جديد من خلال ذكريات الماضي. تشعر بأنك حقاً قد عدت إلى الوضع الصادم وتكون استجابتك مرة أخرى هي الخوف والهلع «الذعر».



هل يمكن أن يلتئم الشخص المصاب بالصدمة؟

إذا لاحظت أي من أعراض الصدمة النفسية في نفسك أو في أشخاص آخرين، فيجب عليك أن تسعى دائماً لطلب المساعدة من المختصين بهذا الشأن. وهذا ينطبق بشكل خاص إذا كانت الأعراض لا تزول، حتى بعد مرور بعض الوقت. يتمتع الجسم بقدرات كبيرة على الشفاء الذاتي، وأصبح الكثير من الناس الذين تعرضوا لصدمة نفسية يتمتعون بصحة جديدة مع مرور الوقت. في كثير من الحالات تهدأ ردود الفعل أو شدتها والمشاكل نفسها في الأيام الأولى وأسابيع.

ومع ذلك إذا لم يكن هذا هو الحال أو أصبحت الأعراض أكثر حدة، فيجب استشارة الطبيب. ومن المهم ألا يحتاج أي شخص إلى الشعور بالخجل من أن الجسم قد تفاعل بشكل عنيف بهذا السوء. هذا ليس علامة على الضعف! ولكن ينبغي التأكيد بأنك تتحدث إلى شخص ما يمكنك أن تثق به.

بغض النظر عما حدث لشخص المصاب، هي أو هو لا يُلام. الصدمة ربما لن تنسي التجربة أبداً وسيظل هناك ندوب، ولكن يمكن اليوم علاج الصدمة أو اضطراب ما بعد الصدمة بشكل صحيح. هناك كل سبب لتكون متفائلاً من الشفاء.

ما الذي يساعد؟



كما ذكر أعلاه فإنه يساعد كخطوة أولية، على أن تثق في شخص ما. لكن الناس الذين تعرضوا للصدمة يمكن أيضاً فعل شيء بأنفسهم. على سبيل المثال، يساعد على إبقاء مستويات التوتر منخفضة و ممارسة تقنيات مهدئة النفس. وحتى إذا كان الأمر صعباً، فمن المنطقي تجنب الروائح و الألوان والصور أو المشاعر التي تثير ذكريات الصدمة.

بدلاً من ذلك، ينبغي على الشخص الذي تعرض للصدمة القيام بالأمر التي يستمتع بها ويؤديها بشكل جيد. فهو بذلك يساعد على تطوير المهارات التي يستمتع بها، مثلاً في المدرسة أو أثناء دورة التدريب المهني الخاص بك. يمكن أيضاً أن يكون هناك عوامل أخرى في التصدي للصدمة، بما في ذلك الزمالات والوقت الذي يقضيه في الشركة من الأصدقاء والأقارب و الآباء والأمهات والتوقعات المستقبلية المتفائلة والروتينية - كل الأشياء التي يمكنك التخطيط والتطلع إلى حياتك اليومية.

من الجيد أيضاً أن يكون هناك شخص يستمع إلى الشخص المصاب بالصدمة ويتحملة. هناك دليل على أن الإيمان بالله يمكن أن يساعد في التغلب على الصدمة النفسية. إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال بإحدى الكنائس في منطقتك أو الشخص الذي نصحك بمتابعة „Deutschland-Begleiter.de“ رفيق-ألمانيا.

الصدمة الثقافية والتفاعل مع الآخرين



من المهم أن نأخذ علامات الصدمة على محمل الجد ، وأن نتحدث عنها ونطلب المساعدة. لكن وجود واحد أو اثنين من الأعراض المذكورة هنا ليست دائماً علامة للصدمة. في بعض الأحيان يمكن أيضاً أن يكون ما يسمى بالصدمة الثقافية ، أي ضغوط التعايش مع الأجانب في بلد أجنبي. يمكنك أيضاً معرفة على Deutschland-Begleiter.de كيفية معرفة ما إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من الصدمة الثقافية.