

الإسعافات الأولية للفارين المصابين بالشدة التالية للصدمة



FAITH

First Aid International
Trauma Helpers

دليل إرشادي لمقدمي ومقدمات الإسعافات الأولية الذين يتكلمون اللغة الأم للمهاجرين . وكذلك يمكن استخدامه للتدريس.

توطئة

تجاوز عدد اللاجئين في العالم عام 2015 ، وفق الإحصاءات الرسمية ، 65 مليون شخص . ويعتبر الكثير منهم مصاب بصدمات نفسية مركبة بسبب الجوع ، والحرب ، والتعذيب، والاعتصاب ، والخسائر الشخصية الفادحة ناهيك عن مشاق اللجوء . وفي العادة نجد في البلدان الغربية ، إثر وقوع كوارث كبرى ، مرافق علاجية تهدف للحد من الاضطرابات الناتجة عن الصدمات النفسية.

إن هذا الكتيب يشرح المعايير العلمية الأساسية للإسعافات الأولية للمصابين بالصدمات النفسية ، ويمكن أن يستخدم لتدريب مساعدين محليين على تقديم إسعافات أولية للمصابين الذي يمكن أن يكونوا ، على سبيل المثال، في مراكز ومخيمات إيواء اللاجئين.

ونأمل أن تساهم المعلومات التالية المتعلقة بآثار التعرض للشدة النفسية في تقديم الإسعافات الأولية المناسبة، بشكل فوري وسريع ، إلى المصابين بالشدة النفسية حيث يمكن أن يساهم هذا في الحد من معاناة المصابين والتقليل من حالات اليأس أو الميل إلى العنف. إن توفر الإسعافات الفورية ، خصوصاً بين اللاجئين ، يمكن أن يؤدي على المدى الطويل إلى منع وقوع كوارث إنسانية. وعلينا جميعاً عدم التوقف عن الإيمان بالإنسانية وإمكانية تعافيتها.

المحتويات

1. مقدمة- الموارد
 2. مصطلحات هامة.
 3. الآثار الفورية لتجربة الصدمة.
 - 3.1 فرط التهيج.
 - 3.2 الإعياء المزمن.
 - 3.3 الهياج المزمن .
 4. القواعد الأساسية لمقدمي الإسعافات الأولية
 - 4.1 الإسعافات الأولية .
 - 4.2 عدم التسبب بأضرار.
 5. إشارات تحذيرية للميول الانتحارية
 6. أعراض الشدة التالية للصدمة.
 - 6.1 السلوك العدواني
 - 6.2 أعراض أخرى
 7. وقاية مقدمي الإسعافات الأولية من الإجهاد.
 8. الحزن.
 9. ملحق
 - 9.1 تمارين بسيطة للوصول إلى استقرار الجسد
 - 9.2 المراجع.
- شكر

1. مقدمة – الموارد

الصدمة هي تجربة تولد ، لدى الكائن الحي ، استجابة طارئة كما هو الحال لدى الحيوانات ، حيث يستجيب الجهاز العصبي للخوف من خلال ردود فعل مثل الهجوم أو الفرار . لكن في حال تعذر ذلك تحدث حالة صدمة تتسبب في الحد من الإدراك وفي بلادة عاطفية. ولذلك فإن الإسعافات الأولية للمصدومين نفسياً تغطي الجسد دائماً بهدف إعادة بناء التنظيم الذاتي الدقيق بهدف تعزيز التوجه الواقعي لدى الشخص المصاب في أقصر وقت ممكن.

إن الهجرة غالباً ما تكون حدثاً كارثياً من شأنه التسبب بصدمة نفسية عند الجميع تقريباً . لكن تأثير الصدمة يتباين بين شخص وآخر إلا أن الأطفال، على سبيل المثال، أكثر عرضة للصدمة مقارنة مع البالغين. كما أن مدة التجربة الصادمة تلعب

دور كبير في الأثر الناتج عنها. عدا عن أن بعض الصدمات تكون نتيجة أفعال قام بها أشخاص تم التعاضى عنهم الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى آثار أشد تدميراً من الكوارث الطبيعية لأنها تقود بالأساس إلى أنتفاء الثقة بالعلاقات الإنسانية.

قد يتعرض بعض الأشخاص لصدمة نفسية ما ولكن بفضل الرعاية والظروف المواتية ، يتم معالجتها بشكل فوري بحيث لا يترتب عنها آثار جانبية. أما فيما يخص الكثيرين ممن لا يستطيعون الإفصاح عن معاناتهم فإن هذا يؤدي إلى الشدة التالية للصدمة خصوصاً في حال ترك المصدوم بلا رعاية ودعم. وقد لا تظهر تلك الاضطرابات والتأثيرات إلا على المدى البعيد لكنها ستؤثر على الحالة الصحية للشخص المعني.

التعافي : هو قدرة الفرد على التكيف وهي تعتمد على الموارد المتاحة له وهي تشمل:

- الأسرة والأصدقاء والشركاء.
- حالة الجسد.
- الهوايات والمهارات.
- الموسيقى والفن
- الحيوانات والطبيعة
- مساعدة الغير .

يمثل تحديد واستثمار الموارد المتاحة إمكانية هامة للتدخل .

2. تعريف المصطلحات .

إن تعريف المصطلحات التالية هام لتقديم وصف للحدث المولد الصدمة النفسية ولتداعياته.

الصدمة: أن يعيش الشخص بنفسه حدثاً قد يؤدي إلى الموت أو الإصابة ويهدد سلامته أو سلامة شخص آخر ، أو أن يكون شاهداً على مثل هذا الحدث وأن يتفاعل معه عبر الخوف أو الذهول أو الرعب.

الشدة النفسية : الاستجابات النفسية والجسدية للمؤثرات الخارجية التي على أساسها يتكيف الكائن الحي .

الكرب: شدة نفسية يمكن أن تؤدي إلى مرض .

اضطراب ما بعد الرض النفسي : هي الاضطرابات الجسدية والنفسية الناتجة عن صدمة نفسية.

الصدمة الأحادية : صدمة نفسية ناتجة عن حدث واحد.

الصدمة النفسية المركبة: هي خليط من تأثيرات صدمات متعددة تؤدي إلى تعزيز بعضها البعض.

الانفصال عن الواقع : اضطراب عميق في الوظائف الشخصية التي تكون في العادة مترابطة.

الزناد: حدث يومي بسيط (مثل رائحة عطر أو صوت أو نشاط غير مؤذ.. إلخ) يؤدي إلى استرجاع المصاب للصدمة القديمة كما لو كانت آنية ، ويمكن أن يؤدي هذا إلى صدمات أخرى.

التأقلم : إستراتيجية التعامل مع الظروف الصعبة.

التعافي : القدرة على الصمود النفسي و التعافي .

3. الآثار الفورية للتجربة الصادمة.

يظهر الأثر الفوري بكل عام بحيث يشمل مختلف الجوانب مثل البلادة العاطفية ، والعزلة ، والتفكير غير الواقعي، والانفصال عن الزمان والمكان ، والارتباك وفقدان القدرة على التعرف على الذات. إن الاضطرابات الجسدية يمكن أن تؤثر على تنظيم حرارة الجسد وعلى التغذية وعلى إيقاع النوم ويمكن بالإضافة إلى ذلك أن يضعف إدراك المصاب لجسده أو أن ينعدم بحيث لا يمكن تنبيهه إلا عبر محفزات ومنبهات قوية مثل الألم الشديد . ويحتاج الناس بعد التجارب القاسية في المقام الأول إلى استعادة كيانهم الواقعي ليتمكنوا من القول "حقاً لقد نجوت " ! وسيساعدهم في ذلك خبرة مقدم الإسعافات الأولية.

وفيما يخص مقدم الإسعافات الأولية يأتي في المقام الأول دعم انتظام عمل الجسد .

الجسد في المقام الأول تفحصوا الجسم كخطوة أولى !

إن الصدمة النفسية تعني الإفراط في استثارة الجهاز العصبي بأكمله ، أي عجز الشخص المعني عن تنظيم نفسه الأمر الذي يفرض على جهاز إنذار الشخص حالة صدمة . وخلال هذا يمكن أن يلجأ الكائن الحي إلى إسعافات أولية ذاتية عبر الإفراط في التيقظ ، التعب الشديد، الغضب المزمن ، الانتحار، العزلة والحزن.

3.1 فرط التهيج

من الصعب تهدئة شخص مصاب بصدمة نفسية على الرغم من حاجة الكائن الحي الماسة لذلك ، فالشخص المعني بحاجة للحماية ، والعزلة ، والاستلقاء والدفء والنوم والعناية. إن وجود خيمة يخيم عليها بعض الظلمة بالإضافة إلى كيس ماء ساخن أو كوب شاي وباب قابل للإغلاق يمكن أن يوفر ظروف مثالية للدعم الفوري.

لكن في معظم الأحوال لا تتوفر مثل هذه الظروف، يضاف إلى ذلك أنه لا يمكن تهدئة شخص يعاني من مثل هذه الحالة إلا تدريجياً . فبعد ردة الفعل الأولى التي تضع الكائن الحي في حالة تشبه الموت سرعان ما يعود الكائن الحي للعمل بالسرعة القصوى وما أن يهدأ حتى تنبعث دوماً صور مهددة . ففيما يخص الشخص المصدوم ما عاشه يظل حاضراً والكائن الحي المهتاج بعنف والمعاناة لم تصبح بعد من الماضي . عدا عن هذا فإن هذه الشدة الرضية قد أدت إلى رفع عتبة الهياج بحيث يمكن أن يصبح الشخص معتاداً على المحفزات شديدة القوة كي يشعر أنه ما يزال حي. ومن الوارد أن المعاناة ستظهر وتتحول إلى فعل ولذا يجب توفير أكبر قدر من الراحة لكن دون إجبار.

ويعاني العديد من المصدومين من أرق مزمن ويحتاجون بسرعة للعقاقير . في حين يجنح البعض لتعاطي الكحول أو المخدرات ظناً أنه نوع من العلاج الذاتي لكن هذا

يحمل معه مخاطر الإدمان وفي مثل هذه الحالة يجب اللجوء إلى استشارة طبية. ويمكن للتجوال والرياضة المساهمة في عودة الهدوء كما أنه من المهم في هذه المرحلة الاستلقاء على السرير بين حين وآخر.

ويتمثل الدور الهام لمقدم الإسعافات النفسية بتنظيم حالة التوتر هذا الجهد من خلال الإيضاحات وتوفير الراحة شيئاً فشيئاً . ويجب تحاشي تعريض الشخص للرض، من خلال الحديث المباشر حول ما عاناه ويجب عدم طرح أسئلة حول الموضوع مع الانتباه إلى تأثير الانطباعات على مخيلة مقدم المساعدة . ويجب أن تحسن الإصغاء بحيث تتمكن من فهم الرسالة التي يريد الشخص إيصالها .

أصغ إليه بهدوء ، وأظهر تعاطفك، لكن عندما يعجز الشخص عن التوقف عن الكلام حول تجربته المروعة وهو أمر يعزز من حالة القلق لديه تستطيع أن تخاطبه بطريقة ودية : " أنا أدرك هذا وأعتقد أنه ليس من السهل عليك تناسي ما حدث لبرهة؟ هل يمكنك إخباري بما تحتاجه لتجاوز هذه المحنة؟ فأنت تحتاج حالياً لكل طاقتك لتستعيد هدوءك" .

وهناك إجراءات دعم بسيطة مثل شرب الماء الحار، تغطيس القدمين في الماء الساخن، استخدام كيس الماء الساخن ، الاندساس في غطاء حار ، و تقديم لعبة من الفراء .

فكر في هذا : ربما تسببت الصدمة بقطع خيط الذكريات أي أن الشخص يعجز عن استرجاع الأحداث بشكل منطقي الأمر الذي يمكن أن يفرض معاناة على البعض بحيث يسعون ، من خلال الكلام، لاسترجاع ما عانوه خشية من فقدان عقلهم (وربما لأن هناك سلطات استجوبتهم حول الأحداث الصادمة التي لا يقدرهم ذاتهم على تذكرها إلا جزئياً) . ومن المفيد أيضاً أن ثغرات الذاكرة ناتجة عن الصدمة وأنه ما من سبب للشعور بالعار أو للإحساس بالذنب.

3.2 الإرهاق المزمن

تعتبر هذه الحالة طريقة أخرى لتجاوز الشدة النفسية.

ينهار الكائن الحي ، ويتم استنزاف احتياطات الغدة الكظرية، ويعجز الكائن الحي عن إنتاج ما يكفي من الهرمونات المضادة للشدة مثل الكورتيزون والأدرنالين و النورأدرينالين التي تلعب دور هام في التثريد الكهربائي لجزيئات الغلوكوز في الماء وفي الجهاز العصبي الإعاشي .

يظل الشخص غير مبال ويرغب بالبقاء طويلاً في السرير ويولد انطباع بأنه يعاني من اضطراب مبهم.

ثمة أمر هام : تقبل حاجة هذا الشخص الهائلة إلى الراحة. يمكنه نوم القيلولة عدة مرات في اليوم وان يرتاح طالما طالب جسمه بذلك. لا تمارس أي ضغط في حال رفض الشخص ما اقترحتة، ومن المهم أن تبين للمصدوم أنه من الضروري الاستجابة لصوت جسده.

وتعتبر التغذية الجيدة هامة ويجب أن تتضمن الفاكهة، والخضار ، والزنجبيل، والجنسنغ ، ...

3.3 قابلية مزمنة للهياج

هي نتيجة شعور بانزعاج جوهري نتيجة للشدة النفسية الرضية وهي حالة نمطية وشائعة بسبب الجهد الذي يبذله الكائن الحي لاستعادة التوافق النفسي والجسدي مع الظروف الجديدة المجهولة. وخلال هذه الفترة يعمل الجهاز العصبي بكامل طاقته ويعطي أقصى طاقته حتى ولو أن هذا لم يترجم بشكل مرئي. الانتظار يفاقم الوضع. انتظار الرحيل القادم، انتظار قطار أو قرار سياسي، انتظار الراحة والطبيب، وانتظار جلسة الاستماع التالية. الانتظار يعني معاناة ويضغط على الكائن الحي المستنفر والمصدوم الأمر الذي يزيد من الانزعاج الأصلي والشعور بالعبيثية الناتج عن الصدمة الأمر الذي يكمل مصدر استقزاز دائم.

ما الذي يمكن أن نفعله لتقصير فترة الانتظار؟ إن مسألة استرجاع الهياكل المعروفة وكذلك تنشيط كل الموارد يمكن أن يكون مفيداً للجهاز العصبي (انظر فصل الملحق) . إن اليوم الذي يتم تنظيمه بشكل جيد يمكن أن يساعد في جعل الوضع الانتقالي أكثر قبولاً للتحمل . ومن المفيد هنا تقديم خدمات للآخرين. ملاحظة موجهة لمقدم الإسعافات المتعلقة بالصدمة : يجب ، قدر الإمكان ، تنظيم التوتر ، و محاولة الاسترخاء. أما الصراخ أو الانهيار فلا يفيدان لأنهما يمكن أن يقودا إلى صدمة جديدة .

4- القواعد الأساسية للمسعفين في حالات الصدمة.

4.1 الإسعافات الأولية.

إن تسهيل عملية التعافي يعني تعزيز المقاومة النفسية ، وفي حالات الأزمات ، يجب المحافظة على الشجاعة وعلى القدرة على تقديم الدعم.

1. راقب بدقة ومارس الناي بالنفس المتحيز (ويأتي في المقام الأول تحديد ما الذي يحتاجه الشخص المعني). كما أن حماية النفس ضرورية . تأكد من أن الشخص المعني لا يمثل خطر على نفسه أو على الآخرين وهو أمر من الوارد حدوثه في حالة الهياج المفرط أو اليأس، وربما تطلب الأمر اللجوء إلى مساعدة آخرين من الجيران أو طبيب أو حتى الشرطة.
2. اهتم بالأطفال الذين قد يكونوا في الموقع . ربما كانوا خائفين لكن تذكر قبل كل شيء أن الأطفال قد لا يدركون ما الذي حدث . أدخل الطمأنينة إلى قلوبهم وضعهم في مكان آمن.
3. تواصل مع المعنيين بود وابق على مقربة منهم .إن الشخص الذي يعامل بلطف وتفهم يمكنه أن يشعر بذلك على المدى الطويل.
4. احرص على الهدوء والكتمان.
5. اقترح مساعدة عملية وقدم العلاجات الأساسية مثل الهدوء ، والنوم، والكثير من السوائل، والحرارة ، والثقة ، والأمان.
6. برهن على تعاطفك وعلى احترامك.

7. أكد المشاعر وسمها.
8. ادعم إمكانية الاختيار والتحكم.
9. أصغ بشغل فعال.
10. قدم معلومات حول الصدمة.
11. ادعم استعادة الجسد لوعيه.
12. ابحث عن قدرات الشخص.
13. أقم صلة حميمة وصادقة.
14. أفسح مجالاً واسعاً للأمل.

فعلى سبيل المثال يمكنك استرجاع ما قاله مارتن لوثر كينغ : (إن قوس التاريخ الكبير يميل باتجاه العدالة " .
لا تتسبب بأذى!

1. احترم السر الطبي.
 2. لا تحاول إجراء معالجة نفسية.
 3. تحاشي أي تعريض لصدمة وتخلي عن التمارين المرتبطة بالتخيل.
 4. لا تبذل وعود لا تقدر على الإيفاء بها.
 5. تعامل مع كل الأشخاص بنفس الطريقة دون اهتمام بلون البشرة أو الدين أو الجنس.
- وفي الوقت نفسه فكر في نفسك ، قم بنزهة ومارس تمارين عضلية ، واشرب ماء ساخن ، وتغذى بشكل جيد . العالم يحتاجك ويحتاج إلى طاقتك وإلى رؤاك وصحتك. ما يزال هناك الكثير للقيام به ويجب أن تكون طويل النفس.
- 5 إشارات منذرة بخطر الانتحار.

حاول التأكد من أن الشخص قادر على الاعتناء بنفسه أم أنه يمكن يشكل خطر على آخرين.

هل هو شخص يصرح بأنه يرغب في الانتحار؟ أم أنه يقول " سيكون كل شيء أفضل بدوني" .

تأكد من إن كان هناك من يجزم بأنه يائس.

وإذا كان هناك شخص يتصرف بشكل متهور أو يولد انطباع بأنه يسعى للموت

(على سبيل المثال من خلال انتهاك إشارة المرور الحمراء) .

أو كان هناك شخص يودع أصدقائه.

أو إن كان هناك شخص من حالة إحباط شديد إلى حالة استرخاء قصوى والسعادة.

ما لعمل ؟

الأفضل هو توجيه سؤال صريح : هل تفكر أحياناً بوضع حد لأيامك وهل فكرت بجدية كيف ستقوم بذلك؟ ففي بعض الأحيان يمكن أن يؤدي الإفصاح إلى الراحة.

وإن كان الشخص في حالة لا تتيح له الوعد بعدم إيذاء نفسه يجب عليك عندها اللجوء إلى مساعدة طبية.

6. أعراض الاضطرابات التالية للصدمة. 6.1 . السلوك العدواني التالي للتعرض لصدمة.

ثمة أسباب مختلفة للسلوك العدواني الناتج عن التعرض لصدمة. فعلى سبيل المثال من الوارد أن يسترجع المصدوم تجاربه الشخصية مع العنف التي لا يمكن له الحديث عنها بطريقة أخرى أو أنه غير واع لها (شكل من أشكال الانفصال عن الواقع) . كما أنه من الوارد أن يؤدي الإنهاك والانتظار الطويل وكذلك واقع التعرض للمهانة إلى خفض عتبة التسامح – وهذا أمر قابل للفهم- بحيث صار من الوارد استثارته بسرعة. كما أنه من الممكن أيضاً أن الشخص المعني يخلط بين مشاعر أخرى مثل الحزن والغضب ، لأنه يبدو له أن لا مكان للحزن وللضعف. كما أنه من المحتمل أيضاً أن يمتص شخص ما غضب وإحباط أقرائه وجيرانه ومن ثم يخرجها . ففي المجموعات التي تتقاسم تجارب سيئة تنتشر أحياناً موجات فرط الانفعال والغضب مثل عدوى لأن الجميع وصل إلى حدود قدرتهم على الاحتمال. خفض التصعيد.

ليس من مهامك الأسباب المتبادلة التي فجرت غضب شخص ما ويمكنك تجربة استراتيجيات خفض التصعيد التالية:

1. حافظ على وجود مسافة وتحاشى بشكل رئيسي لمس الشخص.
 2. خاطب الشخص باسمه.
 3. سمى الحالة باسمها الصحيح مثل قول " في هذه اللحظة أنت في حالة غضب شديد.
 4. سم ، إن كان هذا ممكناً، الرغبة الملموسة لدى الشخص مثل " لا شيء يسير هنا ومن المريع والمخجل الاضطرار للانتظار هنا طويلاً دون أخبار". أو " أنت لا تعرف ما يجب عليك القيام به نظراً لانشغالك بأمور عائلتك".
 5. من الوارد أن تلاحظ شخصاً يحدق فجأة في الفراغ ويصعب التواصل معه. كما انه من الممكن أيضاً ألا يتذكر الشخص، لاحقاً ، ما حدث. ونحن نطلق على هذه الحالة تسمية الانفصال عن الواقع. ويمكنك محاولة استرجاعه من خلال قول أمراً مفاجئاً مثل : " أمس التقيت شخص يبحث عن بيت لفيله الأبيض". أو " هل تسمع الضجيج الصادر عن جهاز التدفئة؟ " أو " هل تشم رائحة الكاتو؟ حتى ولو لم يكن هناك ضجيج ولا رائحة. ويمكنك في بعض الأحيان قطع هذه الحالة عبر الحديث عن مشاعر مذهلة وبالتالي دفع الشخص لمراقبة الواقع بالاعتماد على أحاسيسه.
- 6.2. أعراض أخرى ناتجة عن صدمة.

يمكن أن تتسبب الصدمة ، على المدى الطويل، باضطرابات مزمنة . ويمكن أن تكون الأعراض التالية إشارات على صدمة سابقة(لكن يمكن أن تنتج هذه الأعراض عن أسباب أخرى):

- الخوف من التماس الجسدي: وهذا ما يدفع ، بشكل رئيسي، ضحايا الاغتصاب أو التعذيب للامتناع عن الاستسلام للعلاج.
- من الوارد محاولة السعي للتداوي الذاتي عن طريق الكحول والعقاقير (قرابة 35% من الحالات) .
- اضطرابات وعي دورية ، انفصال عن الواقع ، واسترجاع لمحات من الماضي.
- شعور مزمن بالذنب والعار، وشعور الشخص بأنه لا يصلح لشيء وبأنه أضعاف كل شيء . وتقوم الضحية بتحمل عبء أن يكون موضع سخرية التي عبر عنها المسيء تجاهه. أو أن تقوم الضحية بتقليد دور المعتدي بشكل غير واع ومهاجمة أشخاص آخرين كما لو كان الشخص المعني مجرماً .
- تخيلات مبالغ فيها حول للانتقام و تبجيل المتهمين بشكل كبير.
- ضعف الرغبة الجنسية أو اشتدادها.
- اضطرابات جسدية نفسية المنشأ مثل الآلام ، واضطراب النوم، واضطراب في الشهية وفي الهضم. صحة هشئة (التهابات متكررة) وبشكل عام وجود مخاطر للإصابة بمرض.
- خسارة القدرة عن التعبير المتدرج عن الانفعالات وميل للوقوع في نوبات غضب حاد.
- الميل للعب دور الضحية بشكل دائم. وتبجيل غير منطقي مقدمي الإسعافات أو البلد المضيف أو الحط من قدرهما يمكن أن يقود إلى سوء تقدير الواقع وإلى ميل جديد للعب دور الضحية.
- يمكن أن يخلط المصدوم بين التعبير عن الخوف والميل العدوان لدى أشخاص آخرين.
- اكتئاب مزمن لأن الشخص يعجز عن استعادة الإحساس بالحياة.
- فقدان معتقداته الدينية والروحية أو التحول إلى أصولية دينية فظة.

إن الاضطرابات التالية للصدمة تتطلب علاج نفسي. يمكننا مباشرة العلاج بطرق مختلفة مثل التقنيات العصبية والفيزيائية ، أو العلاج السلوكي والتحليل النفسي . و تهدف كل هذه التقنيات إلى إعادة الانسجام بين الذاكرة ، والإحساس، والقدرة على التعبير التي تعرضت ، خلال الصدمة، للاضطراب إلى حد تعطيل دورة السيالة العصبية في الدماغ. ويتمثل الهدف بالوصول إلى الاسترخاء ورؤية العالم المحيط بطريقة واقعية ، وتحسين القدرة على ضبط النفس ، وإقامة علاقات جيدة مع أشخاص يحظون بأهمية، وان يقوم الشخص بالذات بإعادة تشكيل حياته بكل نشاط.

ومن غير الممكن توفير المعالجة إلا بعد استتباب الأمن والهدوء، حيث أن وضع الإقامة غير المضمونة، ومشاكل اللغة، والحالة الصحية السيئة وواقع الإقامة في مأوى جماعي تمثل معايير سيئة لنجاح العلاج النفسي. لكن بإمكاننا البدء بالإسعافات الأولية بهدف منع أو التخفيف من تطور اضطرابات رضية خطيرة.

.7. الوقاية من الانهيار النفسي بالنسبة للمسعفين .

إن عمل المسعفين على الجبهة لشديد الأهمية، فهو مضمن واستفزازي حيث يتعامل المسعفون مع أشخاص مضطربين من الوارد أن يحاولوا جرهم إلى العديد من الصراعات دون أن ينبسوا بكلمة. ومن الوارد أيضاً أن تنتشط، لدى المسعفين أنفسهم، ذكرى تجارب شخصية صادمة. ولهذا السبب قمنا بإعداد كتالوج صغير للنصائح التي تخدم المسعف بهدف حماية صحته النفسية لأن مسعف حالات الصدمات يحتاج إلى نفس طويل ونحن نطلب صبرك، وقوتك، ومزاجك ومخيلتك.

- طيب الأمنيات : لا يمكنك مساعدة الجميع لكن يمكنك أن تعبر عن أطيبي الأمنيات دون أن تتمكن من تحقيق ذلك فبكل بساطة وجودك مع نيتك الحسنة هو في حد ذاته دعم قوي.
- إن كل ما تضطلع عليه من معلومات من قصص الناس هي قصص مضت وليكن هذا واضحاً، الوضع صار من الماضي والشخص تمكن من النجاة.
- لا تدع المجال للصدمة من أن تصبح شاملة ! إن تراجع الوعي التالي للصدمة يجعل من الصعب تخيل عالم خارج إطار العالم المختل التالي للصدمة، عالم فيه قضايا وحلول حيث يسود الجمال والمتعة. درب نفسك على تبديل السرعة بمساعدة تقنيات فيزيائية بسيطة (انظر الملحق) بهدف تخفيف توتر وعيك. كرس نفسك لقدراتك ولمعارفك وهواياتك .
- اهتم بكل إشارة على التغيير لأن عالم ما بعد الصدمة يبدو، غالباً، مضمن ودون خلاص بالنسبة للشخص المعني. اهتم بالأشخاص المعنيين وحثهم على الاهتمام بالإشارات الصغيرة الدالة على حصول تقدم لتبرهن عنه بالنسبة إليك وللآخرين على أن الوضع الصعب لن يستمر.
- لا تتعامل مع الرفض الذي قد تواجهه بشكل شخصي وحاول أن تظل واضحاً وأن تشارك مشاعر الآخرين دون تحفظ حتى تتمكن من إدراك الوضع. بإمكانك أيضاً إعادة قراءة هذا النص.
- و غالباً ما يكون المصدومون مرتبكين ولا يمكنهم التمييز بين المساعدة والتهديد. لكنهم في بعض الأحيان يتكلمون بعد سنوات طويلة عن لقاء عابر مع شخص متعاطف ترسخ في ذاكرتهم ومنحهم أمل. وحتى إن لم تلاحظ أثراً لنجاح الفوري وأن تظن أحياناً أنك فشلت لكن تدخلك فائق الأهمية.

احرص ، قبل كل شيء، على صحتك الجسدية.

8. الحزن

الحزن يعني أن تكون تعيس، أن تطمح إلى شيء ما أو أن تشعر بالحنين إلى شخص ما أو إلى شيء ما وأن تأسف لغياب شخص ما ، وأن تعاني نفسياً .
ثمة العديد من الإشارات الدالة على الحزن:

الاكتئاب

القلق المستمر

فقدان الشهية

الأرق

صداع

عدم الرغبة بتصديق ما وقع

مشاكل في التركيز

تعب

بكاء

هياج

الشعور بأنك غريب وبعيد عن موطنك

الحزن هو الوضع المناسب التالي للخسارة أو الإحباط. خسارة أشخاص محبوبين أو أصدقاء أو خسارة مسقط الرأس وخسارة الممتلكات وضياع الأوهام . ويمكن أن تنتج التعاسة عن عدم وجود تعاطف والتزام لدى الآخرين ، كما يمكن أن تنتج التعاسة عن سلوك شرير . الحزن حالة مريحة ومقدسة متعددة الأوجه ولهذا نتحدث باللغة الألمانية عن " التعامل مع الحزن".

أن التغييرات النفسية الناتجة عن صدمة غير عكوسة ، والعالم الداخلي للمصدوم تغيير إلى غير رجعة.

وفي ختام هذا " التعامل مع الحزن " يمكن تقديم تقويم واقعي للتجارب المعاشة . إن الشخص الفار تعرض إلى العديد من التجارب وبعد استيعابها سيكون جاهز لتعميق مشاعره وتفهمه وهذه معايير هامة للعيش في مجتمع ثنائي أو متعدد الثقافات.

9. ملحق

تمارين جسدية صغيرة مخصصة لتعزيز الإحساس بالجسم واستقراره
يمكنكم امتلاك القدرة على منع حدوث حصول حالة انفصال عن الواقع بالنسبة للمصدومين وكذلك المسعفين ، حيث أن الانفصال عن الواقع يلاحظ بشكل منظم في حالات الصدمات (الانفصال عن الواقع يشير في هذه الحالة إلى ضعف أو تلاشي الإحساسات الجسدية البسيطة الحاضرة بشكل عام)

- شرب الماء الساخن والبقاء في مكان دافئ.

- تنهد وزفير.

- وضع يد على القلب والأخرى على الصدر.
- هز الجسد بكامله.
- تجول هنا وهناك بحيث يستقبل الجسد هذه المعلومة : لم أعد سجيناً، أستطيع من جديد إنقاذ نفسي. فهذا يحد من الخوف.
- تمارين تمطيط لأنها تعزز من الإحساس بالجسد.
- التثاؤب : فهذا يحفز إفراز السيروتينين ويعيد توازن الحالة المعنوية ويدلك العصب المبهم المسؤول عن ردة فعل تبريد الجسم ويحث بهذا الجسم على الاندماج مع الواقع . كما أن التثاؤب يرطب المخاطية ويعيد التدفق الداخلي الأمر الذي يحفز الخلايا العصبية ويعيد القدرة على التعاطف وعلى التواصل.
- أدر بصرك بعيداً . وهذا علاج ضد الخوف خصوصاً إذا ترافق مع التنفس العميق شديد الفعالية ضد الرعب. ويتم من خلال وضع يد على الحجاب الحاجز والتنفس عبر الأنف على دفعات بمساعدة الحجاب الحاجز .
- تمرين تركيز بهدف تهدئة الحالة بسرعة ويتضمن هذا التمرين ثلاثة أجزاء:

ضع اليدين وراحة اليد نحو الأعلى على الفخذين وتحسس الهواء المحيط يداعب اليدين. بعدها تخيل أن ضيقك يطير مثل دخان أسود ويغادر جسديك عبر راحة اليدين.. تحسس ملمس الأعشاب بقدميك التي ترسخا موقعك على الأرض وبعدها حاول التركيز في وقت واحد على راحتي اليدين وعلى القدمين . تنهد كي تجعل الأمر أسهل. دع كريات سبحة تتالي بين أصابعك وهذا أمر عابر للثقافات ونحن نسميه السير دون مشي، وهو يذكرنا بأن كل شيء يتغير باستمرار ويزودنا بالأمل ويمكننا تمني أمنية مع كل كرية تنزلق.

9.2 المراجع .

استلهم هذا الكتيب المراجع التالية :

* LAY CONSELLING- A TRINER`S MNUAL.

International Federation of Red Cross and Red Crescent societies.

Dr. Julie Henderson: Embodying Well- Being. AJZ- Verlag 2001.

Renate Hochauf: Frühes Trauma und Strukturdefizit, Ansnger

Verlag 2012

U. Beckrath- Wilking, M.Bieberacher, V. Ditmar, R. Wolf-Shmid:

Traumfchberatung, Traumatherapie& Traumapädagogik. Jungfermann

Verlag 2013.