

ما هي الصدمة؟

أي حدث ينطوي على التعرض للوفاة الفعلية أو المهددة، أو الإصابة الخطيرة، أو العنف الجنسي من المحتمل أن يشكل صدمة.

سيتأثر عاطفياً كل من يعاني من الصدمة تقريباً، ولكن لن يستجيب الجميع بنفس الطريقة. يتعافى معظم الناس خلال أول أسبوع أو أسبوعين بمساعدة العائلة والأصدقاء. بالنسبة للبعض، يمكن أن تكون الآثار طويلة الأمد.

يمكن أن تشمل الأحداث الصادمة

- التعرض لحادث خطير أو اعتداء جسدي أو حرب أو كارثة طبيعية أو إيذاء أو اعتداء جنسي
- مشاهدة هذه الأحداث أثناء حدوثها لشخص آخر
- معرفة بوفاة صديق أو أحد أفراد الأسرة فجأة (على سبيل المثال، نتيجة لاعتداء أو حادث) أو بتعرضه لحادث يهدد الحياة، أو إصابته بجروح خطيرة.

الأحداث الصادمة شائعة

يمر معظم الناس بحدث صادم واحد على الأقل في حياتهم. في أستراليا، الأحداث الصادمة الأكثر شيوعاً هي:

- وفاة شخص قريب منك بشكل غير متوقع
- رؤية إصابة شخص بجروح خطيرة أو مقتله، أو رؤية جثة بشكل غير متوقع
- التعرض لحادث سيارة يهدد الحياة

الأحداث الصادمة تغطي مجموعة واسعة من التجارب. بعضها، مثل حادث السيارة، هو حدث لمرة واحدة، مفاجئ وغير متوقع. يمكن أن تحدث الأحداث الصادمة الأخرى، مثل الاعتداء الجنسي على الأطفال، بشكل متكرر على مدى فترة طويلة من الزمن. كلا النوعين من الأحداث الصادمة يسببان ضائقة عاطفية لمعظم الناس ويمكن أن يؤديا إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

غالباً ما تكون الأحداث الصادمة ساحقة. هذا يمكن أن يجعل من الصعب على الأشخاص الذين مروا بحدث صادم أن يفكروا ملياً ويتصلحوا مع ما حدث. سوف تعلم ما إذا كنت تشعر بالقدرة على القيام بذلك ومتى. من المحتمل أن تكون التجربة مختلفة تماماً عن أي شيء مروا به من قبل.

قد يكون من الصعب فهم ما حدث، وهذا يجعل الناس في بعض الأحيان يشككون في أشياء كانوا يؤمنون بها دائماً. على سبيل المثال، بعد حدث صادم، قد لا يعتقد الشخص أن العالم مكان آمن، أو أن الناس طيبون بشكل عام، أو أنهم يتحكمون في ما يحدث لهم. عندما يتحدث الناس عن تحطم عالمهم بعد حدث صادم، فإنهم يتحدثون عادة عن تحطم هذه المعتقدات.

من الصعب التعرّض للأحداث المرهقة الأخرى، مثل انهيار العلاقات أو فقدان أحد الأحباء في ظروفٍ طبيعية، ويمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للشخص، ولكن لا يُنظر إليها على أنها صدمة بنفس الطريقة التي تم فيها وصف الأحداث أعلاه. هذا مهم، لأن العلاج الموصى به لمساعدة الأشخاص على التعافي من الصدمات يختلف عن الأساليب الموصى بها لمشاكل الصحة النفسية الناشئة عن أحداث الحياة المرهقة الأخرى.

الصدمة والأطفال

كما هو الحال مع البالغين، يمكن أن يتأثر الأطفال عاطفياً من خلال التعرّض المباشر لحدث صادم أو مشاهدة شخص آخر يمر بصدمة. المعرفة بوفاة شخص قريب منهم، مثل صديق أو أحد أفراد الأسرة، فجأة، أو بتعرّضه لحدث يهدد الحياة، أو بإصابته بجروح خطيرة، يمكن أن يكون صادمًا للأطفال أيضاً.

يكون ذلك مرجحاً بشكل خاص إذا كان هذا الشخص هو أحد الوالدين أو الشخص الذي يقدم الرعاية، بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ست سنوات.

سيواجه حوالي ثلثي الأطفال حدثاً صادمًا قبل بلوغهم 16 عامًا من عمرهم.

شرح الصدمة للأطفال

إذا مر طفلك بحدث صادم، فمن المهم مناقشته معه بطريقة يمكنه فهمها. قد تكون النصائح التالية مفيدة:

- أخبره أن الصدمة أمر شائع وأنه لا بأس من الشعور بالضيق، على سبيل المثال، "في بعض الأحيان تحدث أشياء مخيفة حقاً، وتظل تشعر بالخوف لفترة طويلة بعد ذلك".
- أخبره أن الحدث لم يكن خطأهم، على سبيل المثال، "أشياء مثل [الحدث الصادم] يمكن أن تحدث لأي شخص؛ لم يكن ذلك خطأك".
- قم بطمأننتهم، على سبيل المثال، "الشيء المهم الذي يجب تذكره هو أنك في أمان الآن". "أنا هنا للمساعدة، في أي وقت تشعر فيه بالخوف أو الانزعاج بشأن ما حدث".
- شجعهم على التحدث بصراحة عن شعورهم، وحاول الحصول على فكرة حول المخاوف التي قد تكون لديهم أو الصعوبات التي يواجهونها، على سبيل المثال، "هل هناك أي شيء بخصوص [الحدث الصادم] يشعر بالقلق على وجه الخصوص؟"