



لمزيد من المعلومات الرجاء
الضغط على رمز الإستجابة

اليوم العالمي لإضطراب ما بعد الصدمة

٢٧ يونيو



ما هو

اضطراب ما بعد الصدمة؟

اضطراب ما بعد الصدمة هو اضطراب قلق ناتج عن أحداث مُرهِّقة للغاية أو مخيفة أو مؤلمة.



لمزيد من المعلومات الرجاء
الضغط على رمز الإستجابة



ما هي أسباب اضطراب ما بعد الصدمة؟

- حوادث الطرق الخطيرة.
- الاعتداءات الشخصية العنيفة، مثل: الاعتداء الجنسي، أو السرقة.
- مشكلات صحية خطيرة.
- الحروب.
- غالبًا ما يستعيد الشخص المصاب باضطراب ما بعد الصدمة، الحدّث الصادم من خلال الكوابيس وذكريات الماضي.



ما هي أعراض اضطراب ما بعد الصدمة؟

- ✓ التفكير السلبي وعدم القدرة على الشعور الإيجابي
- ✓ مشاكل في النوم مثل (الأرق)
- ✓ العزلة والشعور بالذنب
- ✓ التشتت وقلة التركيز
- ✓ الاكتئاب والقلق
- ✓ مشاكل في الذاكرة



لمزيد من المعلومات الرجاء الضغط على رمز الإستجابة

ما هي طرق العلاج؟

- الانتظار اليقظ - مراقبة الأعراض لمعرفة ما إذا كانت تتحسن أو تزداد سوءًا دون علاج
- مضادات الاكتئاب - مثل باروكستين أو ميرتازابين
- العلاجات النفسية - مثل العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمات (CBT) أو إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR)





لمزيد من المعلومات الرجاء
الضغط على رمز الإستجابة

خطة المساعدة النفسية الأولية:

• أولًا: اقترب

اسأل الشخص ماذا يشعر؟ وقم بتهدئته إذا كان في حالة هيجان أو ذعر.

• ثانيًا: اصغ

استمع للشخص بدون إصدار أحكام وأجعله يشعر بأنك تتفهمه.

• ثالثًا: ادعم

قدم له الدعم العاطفي ثم المعلوماتي لحل مشكلته.

• رابعًا: شجع

قم بتشجيعه على اختيار أحد الخيارات المتخصصة المتاحة كالدواء والعلاج النفسي.

• خامسًا: أخبر

تحدث معه عن استراتيجيات المساعدة النفسية الذاتية
(مجموعات الدعم - العائلة - الأصدقاء).

