

## الصدمة النفسية، خسارة الفقد، الحزن بعد الصدمة النفسية

### Trauma, Loss, and Traumatic Grief

هنالك أشياء قليلة في الحياة تكون ألامها بنفس شدة وفاة شخص عزيز. الحزن له خاصتين فهو من ناحية إحساس جماعي ومن ناحية أخرى هو ردة فعل شخصية لخسارة فقيد التي يمكنها، حتى في أفضل الأوقات، أن تسيطر على الحياة العاطفية للإنسان لعدة شهور. في الأحوال المثالية، يتحول الأسى في الحزن الشديد تدريجياً مع الوقت إلى نوع من التذكر وتكريم الشخص العزيز بشكل أكثر توازناً من الناحية العاطفية. ومع مرور الوقت، يمكن تذكر الشخص العزيز دون أن ينتاب المرء فيضاناً من الأسى الشامل بالحزن الشديد. ولكن يصبح الحزن أحياناً معقداً برود فعل تشابه أمراض الكرب النفسي التي تتبع الإصابة بالحزن أو الإكتئاب، كما يمكن أن تؤدي إلى مشاكل خطيرة أخرى في الحياة الشخصية للشخص المصاب بالفاجعة. في حالات عديدة، تعرقل هذه التعقيدات والمشاكل الإضافية تقدم الحزن الطبيعي، وكثيراً ما تستطيع المساعدة المتخصصة في علاج هذه الحالات لتسير في مجراها الطبيعي.

يمكن لصدمة فقدان المفاجئة أن تكون صعبة بشكل خاص. وهي تتضمن: (1) الوفاة التي تحدث دون سابق إنذار، فلا تعطي الفرصة لتوقع، تحضير أو الوداع؛ (2) وفاة الإبن أو الإبنة من أي عمر؛ (3) الوفاة التي تحدث نتيجة العنف أو إصابة الجسم بضربة عنف؛ (4) الوفاة التي لا يستطاع فيها الحصول على الجثة؛ (5) وفاة عدة أشخاص بأن واحد؛ و (6) الوفاة التي تحصل نتيجة تصرف مقصود من قبل الآخرين، اللامبالاة، أو الإهمال. تتضمن أسباب مثل هذه الخسائر الأمراض، الحوادث، الانتحار، جريمة القتل، الحرب، والإرهاب.

### ما هو الفرق بين الحزن العادي والتعقيدات في الحزن؟

يمكن أن تختلف ردة فعل الحزن كثيراً من شخص إلى آخر ومن حضارة إلى أخرى. ليس الحزن عاطفة منفردة، ولكنه عادة يشمل مجالاً واسعاً من العواطف الشديدة. إنه شعور يفعم بالإحساس بالخسارة مع شعور قوي في فقدان والشوق للشخص العزيز. يمكن للطرف الباقي على قيد الحياة أن يشعر بإحساس عميق بالفراغ والإحساس بأن جزءاً منه قد مات. كثيراً ما يتحدث الحزينون عن أوجاع عامة أو عن ثقل في الصدر. ويمكن إحساسهم بالإكتئاب أو باليأس من المستقبل. الأشياء التي كانت هامة في السابق يمكن أن تصبح بلا أهمية اليوم. بالإضافة إلى ذلك، يمكنهم البكاء بسهولة، فقد الرغبة بالطعام، أو يصيبهم اضطراب في المعدة، صداع في الرأس، وإحساس بعدم الاستقرار. يمكن أن تستغرق عملية قبول واقع الموت وقتاً طويلاً. يمكن للباقيين على قيد الحياة أن يعرفوا عقلياً بأن أعزائهم قد لحقت بهم الوفاة، ولكنهم يجدوا أنفسهم يتوقعون من أعزائهم أن يدخلوا من الباب أو متصلين بهم هاتفياً. يمكن أن يكون الأمر صعب بشكل خاص القبول بالإستغناء عن حاجيات المتوفين من أحبائهم. إن وفاة الأحباء كثيراً ما ينتج عنها كارثة وجودية أو روحية تتحدى إيمان المرء أو تفكير الإنسان بمعنى الحياة والغاية منها.

علمتنا الأبحاث الحالية عن الحزن وفقدان أحبائنا بأن نحترم طريقة الفرد في التفاعل مع الخسارة وبنفس الوقت عن التفتيش عن المؤشرات والأعراض التي يمكن أن تتحول إلى تعقيدات خطيرة ويمكن التخفيف من حدتها. على سبيل المثال، التخطيط على الانتحار، إستمرار عدم إمكانية العمل لمدة أسابيع إلى أشهر بعد الوفاة، الإدمان على الكحول أو المخدرات، أو أعراض مرض الإكتئاب

على الرغم من أن الحزن يشابه الإكتئاب الكبير في أشكال عدة، يستطيع المختص الماهر في العيادة أن يقرر ما إذا كان الشخص الحزين يعاني من الإكتئاب أم لا. من الخطأ أن نفترض بأن الشخص الفاقد لأحد أحبائه ويعاني من أعراض الإكتئاب الكبير يعاني فقط ردة فعل "طبيعية"، لأن الإكتئاب هو خلل وظيفي خطر في الجسم ولكنه قابل للعلاج.

عندما تكون الوفاة صاعقة بشكل خاص في أسلوب معين، ينتج عنها أيضاً أعراض ما بعد صدمة مرض الكرب النفسي (PTSD). هنالك ثلاثة مجموعات من الأعراض التي تدل على الكرب: (1) الإحساس ثانياً بمحنة حدث الإصابة بالحزن وذلك بالإحساس بالألم، الأفكار المتواردة أو الكوابيس عن الموت؛ (2) التجنب أو التخدير العاطفي، ويبدو ذلك من الجهود الظاهرة بالإبتعاد عن الأنشطة، الأماكن أو الأشياء التي تتعلق بوفاة الشخص العزيز؛ أو الإحساس بالبعد عن الآخرين وعدم القدرة على الإحساس بالعواطف الإيجابية؛ و(4) زيادة إستمرار القلق والإنفعال النفسي، كما يظهر ذلك من صعوبة النوم، الإنزعاج، صعوبة التركيز، والميل إلى نحو الرعب بسهولة. على الرغم من العديد من هذه الأعراض شائعة أيضاً في الحزن الطبيعي، إذا وجدت العوامل الأربعة جميعها فعلى الأغلب أن الشخص يعاني من مرض الكرب (PTSD).

إن إحساس الباقين على قيد الحياة بالذنب شائع بين الأشخاص الحزينين، ولكن يمكن أن يكون زائداً عن حده وغير معقول عند أولئك الذين يشعرون بالإكتئاب الشديد أو بصدمة حزن. يمكن للباقيين على قيد الحياة أن يضعوا اللوم على أنفسهم للموت أو لعدم حمايتهم لأحبائهم بطريقة أو بأخرى.

### بعد الخسارة، كم يطول هذا الإحساس؟

بما أنه يتطلب من الباقين على قيد الحياة بعد وفاة محبيهم أن يتوصلوا في أغلب الأحيان أن يتعايشوا ليس مع الموت بحد ذاته، بل بأسلوب الموت (مثلاً، إذا كان عنيفاً أو أليماً) بالإضافة إلى جميع النتائج اليومية عن كونه بدون الشخص (مثلاً مالياً، أو إجتماعياً)، يمكن أن يستغرق الأمر أشهر عديدة لأكثر الأحاسيس والأفكار ألماً أن تتلاشى. إنه من الشائع للباقيين على قيد الحياة أن يتألموا نفسياً بسبب التجربة التي مر فيها أحبائهم أثناء لحظاتهم الأخيرة في الحياة. إذا كان هنالك أشخاص مسؤولون مباشرة أو غير مباشرة عن الموت، يجب على الباقين على قيد الحياة أن يتقبل الفكرة أن الآخرين قادرين وسيقومون بإرتكاب أعمال الشر. إن هذه المعرفة يمكن أن تثير ردود فعل شديدة بما في ذلك غضب قوي نحو أولئك الذين يعتبروا مسؤولين. إذا أدى عمل الشخص العزيز إلى الوفاة، فإن الغضب منه أو منها هو إحساس طبيعي. وأخيراً، إن وفاة الإبن/ الإبنة يشكل مشاكل فريدة من نوعها يصعب الشفاء منها.

كما يمكن أن يستغرق التعامل مع الخسارة المزيد من الوقت إذا كان الطرف الباقي على قيد الحياة (1) عانى في السابق من مشاكل نفسية مثل، الإكتئاب الكبير؛ (2) عانى في السابق من صدمة سابقة أو خسارة مأسوية، خاصة إذا كانت مشابهة من بعض جوانبها بهذه الخسارة؛ (3) كان لديه عدداً قليلاً من الأصدقاء أو الأقرباء لمساندته، أو (4) إذا كان بنفس الوقت يحاول التغلب على مشاكل جدية أخرى، مثل تغيير مكان الإقامة، مشاكل صحية كبيرة، كرب نفسي، أو خسائر أخرى.

عندما تبدأ الصدمة الأولية بالإضمحلال، يمكن أن توجد فترات يكون فيها الطرف الباقي على قيد الحياة قادراً على التركيز على مواضيع أخرى وأن لا يشعر بألم الخسارة بتلك الشدة. وبالتدرج، فإن هذه الفترات تزداد طولاً، ويصبح هنالك أيام جيدة وأيام سيئة. ولكن الناس يمكنهم أن يصابوا بإنتكاسات أثناء هذه التطورات. ففي يوم جيد إلى حد ما، يمكن أن يصادف الشخص الفاقد لعزیز شيء يذكره بالشخص العزيز عليه، ويمكن أن يتسبب ذلك بإعادة ظهور الإحساس الأليم بالخسارة. كثيراً ما يكون من الصعب على الناس التعامل مع المناسبات مثل العطل الرسمية، أعياد الميلاد، تواريخ أعياد الزواج أو الوفيات، أو في الأوقات الأخرى ذات المعنى الخاص لهم.

توحي الأبحاث الحديثة أنه بعد ست شهور، إذا لم تتحول ردة فعل الحزن الشديد إلى مجموعة من الأحاسيس التي يمكن تحملها بشكل أسهل، يجب على الفاقد لعزیز أن يفكر بخطوات إضافية لتنشيط هذه العملية.

### ماذا يستطيع الباقون على قيد الحياة العمل لمساعدة أنفسهم؟

بما أنه يمكن أن يؤثر الحزن على الصحة الجسدية، فإنه من الضروري للباقيين على قيد الحياة أن يحاولوا المحافظة على تغذية مناسبة، النوم، والقيام بالتمارين. ومن الأهمية بشكل خاص للأفراد المصابين بأية مشاكل صحية مزمنة، مثل أمراض القلب، إذا كان ذلك ممكناً بأي شكل من الأشكال، أن يبقوا على اتصال مع الطبيب للتأكد من المراقبة الملائمة لحالتهم. يكون الباقون على قيد الحياة غالباً مشغولون بحزنهم ويمكن أن يكونوا عرضة لأنواع أخرى من الأحداث السيئة، مثل الحوادث، لذلك فإن بذل المزيد من الإنتباه أمر هام. وعلى نفس المنوال، فيصبح الأمر أكثر صعوبة إذا ترتب على الباقيين على قيد الحياة إتخاذ القرارات الهامة أثناء عدة شهور في الفترة الأولى بعد الخسارة، لأن التغييرات المعاشية قد تجلب المزيد من الضغط النفسي.

يوصي معظم الخبراء بأن يفضي الباقون على قيد الحياة بدخيلة نفوسهم إلى شخص آخر عن الخسارة وأن يجد نظاماً للمساندة. يمكن لهذا الشخص أن يكون صديقاً، رجل دين، أو شخص آخر عانى من خسارة مشابهة ربما يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة الأصحاب الذين يمكنهم الإستماع لدخيلة نفس الحزين جيداً. لا يعلم كل إنسان ماذا يستطيع القول أو العمل ليكون عنصر مساعدة. ينسحب بعض الباقيين على قيد الحياة من الإتصالات الإجتماعية لتجنب سماع التعليقات المؤذية. وهذا مؤسف، لأن الفاقد لعزیز يخسر فرصة الشفاء من آلامه بمساعدة الآخرين.

من خلال منطلق الحزن، فإن الذكريات الكثيرة التي ترد على خاطر المحب يمكن أن تبدو أحياناً أكثر مما يستطيع الفاقد لعزیز أن يتحملها. يمكن أن يكون مفيداً للباقيين على قيد الحياة أن يتعلموا الأساليب التي تساعد على تهدئة خواطرهم. ومن ضمن ذلك، التمشي، وجوده مع الآخرين، أو المشاركة في أنشطة تشغله عن التفكير. كما يجد بعض الباقيين على قيد الحياة الكتابة أو القراءة مفيدة أيضاً.

### متى يكون الوقت مناسباً للحصول على مساعدة متخصصة؟

إذا لم تتراجع شدة الحزن بعد حوالي 6 شهور أو أكثر؛ أو إذا كانت هنالك أعراض مرض كرب ما بعد الصدمة أو الإكتئاب الشديد؛ أو إذا تداخلت ردود الفعل هذه مع العوامل الأخرى في الحياة الطبيعية، مثل القدرة على العناية بأطفال الشخص أو على الإحتفاظ بالوظيفة، فإن طلب المساعدة من

- إستمرار الإحساس القوي بالشوق للشخص المتوفي دون تلاشي هذا الإحساس مع مرور الزمن.
- الصراع مع أحاسيس كثيرة من الشعور بالذنب أو الغضب الذي لا سيطرة عليه.
- أن يصبح المرء مكتئباً للغاية ويفقد الأمل بالمستقبل.
- التفكير المستمر بأفكار إنتحارية.
- الإدمان على الكحول أو المخدرات أو زيادة إستعمال مشتقات التبغ.

### يمكن للعلاج أن يساعد

مهما طالت مدة معاناة الفرد من آثار الصدمة المفاجئة بالخسارة، يتوفر السلوان والعلاج الفعال من الضروريين للباقيين على قيد الحياة بعد صدمة خسارة مفاجئة إختيار المعالج الخبير في معالجة الصدمات النفسية وخسارة الأجزاء. هنالك العديد من التخصصين بالعلاج النفسي والجماعات المساندة.

يمكن للأدوية والعلاج النفسي أن تكون فعالة لمعالجة أعراض الإكتئاب و (PTSD). بالإضافة إلى ذلك فإن الأدوية المؤقتة يمكن أن تنفع مع أولئك الذين يعانون في البداية من قلق شديد أو عدم الإستطاعة على النوم مطلقاً. يمكن أن يساعد طبيب العائلة، رجل الدين، هيئة الصحة العقلية المحلية، الطبيب النفسي، هيئة علم النفس أو العمل الإجتماعي، أو التأمين الصحي على تحويل المصاب بالإكتئاب إلى إستشاري أو معالج يتمتع بالخبرة في معالجة صدمة الخسارة المفاجئة.

للمزيد من المعلومات عن الصدمة النفسية أو عن الهيئة الدولية لدراسات صدمات الكرب المفاجئة International Society For Traumatic Stress Studies يرجى الإتصال بـ :  
1-877-469-7873

حقوق النشر © 2005 الهيئة الدولية لدراسات صدمات الكرب المفاجئة. نسخة منقحة عن صدمة الخسارة المفاجئة. جميع الحقوق محفوظة.