

Children and Trauma

---

الأطفال والصدمة النفسية



International Society  
for Traumatic Stress Studies

**ماهي حالات الصدمات النفسية في الحياة؟**

تتحدى تجارب الصدمات النفسية في الحياة جهود تعابيش الفرد العادية. بالنسبة للأطفال والمراهقين، تتضمن تجارب الصدمات النفسية أمور أخرى منها الإعتداءات الجنسية وغيرها من الإساءات الجسدية والإهمال، إنتحار الزملاء أو أفراد الأسرة، عض الكلاب، الحروق الشديدة، الكوارث الطبيعية (مثل الفيضانات، الأعاصير، الزوابع وغيرها)، الحرائق، والإجراءات الطبية.

يمكن أن تكون حالة من الصدمة النفسية للأطفال مشاهدة أو تجربة جرائم العنف (مثل الإختطاف، رصاص القناصة، أو إطلاق الرصاص في المدرسة) أو حوادث العربيات مثل السيارات وتحطم الطائرات. كما يمكن لمشاهدة الإعتداء، الإغتصاب، أو القتل لأحد الأبوين صدمة نفسية للأطفال.

إن العديد من حوادث الحياة تشكل صدمات نفسية شائعة في الطفولة. تدل الأبحاث على أن 14 إلى 43% من الأطفال يمرون بتجربة واحدة على الأقل من الصدمات النفسية في حياتهم.

**ما هو مدى الإستجابة مع الصدمة؟**

هنالك مجالاً واسعاً من الإستجابة لأحداث الصدمات النفسية. يعترى بعض الأطفال والمراهقين تجارباً مؤقتة من القلق والخوف ولكنهم يتحسنوا بسرعة.

يعاني الآخرون من مشاكل بعيدة المدى مثل الخوف، الإكتئاب، الإنسحاب النفسي، الغضب، الذكريات المخيفة، تجنب مذكرات الأحداث، السلوك الرجعي (التصرف وكأن أعمارهم أصغر مما هي عليه)، القلق على أنفسهم وعلى الآخرين الذين يموتون أو الصابون بالألم، والغضب الشديد. يمكن أن تحدث ردود الفعل فوراً بعد الحادث أو بعد عدة أسابيع.

إن الأطفال الذين تعرضوا إلى حالات من الصدمات النفسية يمكن أن يعانون من صعوبات في النوم أو من الكوابيس. كما يمكن أن يتجنبوا الأنشطة، الأوضاع، الأفكار أو المحادثات التي يمكن أن يكون لها علاقة بأحداث الصدمة النفسية، حتى ولو لم ينظر إليها الناس الآخرين على أنها أحاديث لها علاقة بذلك (مثلاً، يمكن للطفل الذي كان يتناول فطوره من الحبوب والحليب في صباح يوم الكارثة أن لا يرغب بالحبوب والحليب مرة أخرى).

يمكن لهؤلاء الأطفال أن يلعبوا بشكل يكرروا فيه مشاهد من حالات الصدمة النفسية (مثل، الدوران، أو الإختباء تحت الأشياء بعد التعرض لإعصار). يمكن أن يقوموا بإعادة تمثيل بعض مشاهد تجربة الصدمة النفسية في تصرفاتهم (مثلاً، الطفل الذي تعرض للنار يمكن أن يولع الحرائق).

يمكن لهم أن لا يرغبوا بتواجدهم مع الناس الآخرين بقدر ما كانوا يتواجدوا معهم في السابق. يمكن أن يتجنبوا الذهاب إلى المدرسة، يعانون صعوبات من واجباتهم المدرسية، أو يتألمون الشعور بعدم قدرتهم على التركيز والانتباه. يمكن أن لا يرغبوا باللعب بنفس القدر السابق، تجنب بعض أنواع اللعب، أو يفقدوا الإهتمام في أشياء كانوا يستمتعون بها في السابق.

ربما يكونوا حزينين أو يبدو عليهم قلة التعاطف أو الشعور بالذنب لأدائهم أو عدم أدائهم لأعمال تتعلق بتجربة الصدمة النفسية.

يمكن للأطفال الصغار في السن (من عمر 5 سنوات أو أصغر) أن يتعرضوا لحالات جديدة من الخوف مثل القلق من الانفصال أو الخوف من الأعراب أو الحيوانات. يمكن أن يقوموا بتصرفات أصغر من عمرهم أو يفقدوا الخبرات التي إكتسبوها مسبقاً (مثل دخول الحمام).

بالنسبة للأطفال المرحلة الدراسية الإبتدائية (6 إلى 11 سنة)، يمكن أن تختلط عليهم ذكريات أحداث الصدمة النفسية عندما يحاولوا إسترجاعها من ذاكرتهم. يمكنهم أيضاً الشكوى من بعض الأعراض الجسدية التي ليس لها أسباب طبية (مثل آلام المعدة). يمكن لهم أن يحدقوا بالفضاء أو يبدو أنهم "مشغولون الفكر" أو الرعب بسهولة.

المراهقون (12-18) يمكن أن يتعرضوا لومضات نظرية، سمعية أو جسدية من الأحداث، تخطر لهم أفكار وتصورات مكربة غير مرغوبة من الحادثة، كما يبدو على تصرفاتهم رد الفعل السريع دون تفكير والعدوانية. كما يمكن أن يلجأوا للكحول أو المخدرات كمحاولة لتحسين شعورهم. يمكن أن يشعروا بالإكتئاب أو تراودهم أفكار الإنتحار.

## ما هي عوامل الخطر للمشاكل المستمرة طويلة المدى؟

يتعرض الأطفال إلى احتمالات أكثر من الخطر لتكون عندهم المشاكل إذا كان حادثه الصدمة النفسية شديدة جداً (كالموت، الجراح، مشاهد دموية)، وإذا كان والدي الطفل مكتئبين جداً بعد حدوث الصدمة النفسية، أو إذا كان الطفل معرض مباشرة للحادثة (مقارنة بالإستماع لأحداث الصدمة بعد حدوثها).

بالإضافة إلى ذلك فإن الخطر يزداد في حالة حدوث صدمة نفسية شخصية (تسبب بها شخص آخر) مثل الإغتصاب والإعتداء، أو إذا تعرض الطفل أو المراهق إلى عدد من الحوادث المكربة في الحياة السابقة، أو كان يعاني من مشكلة طبية نفسية من وقت سابق للصدمة.

لا يعني أي من عوامل الخطر هذه أن الطفل سيعاني بالتأكيد من المشاكل، ولكن عوامل الخطر تزيد من احتمالات تطور المشاكل عند الطفل أو المراهق بعد تعرضه لحادثة نفسية مكربة للغاية.

## ماذا يمكن للكبار عمله للمساعدة؟

- أخبر الطفل بأنه من الطبيعي الإحساس بالإنزعاج عندما يحدث شيء سيء أو مخيف
- شجع الطفل على التعبير عن مخاوفه وأفكاره، دون إعطاء الرأي
- إحم الطفل أو المراهق من التعرض ثانية لأحداث الصدمات النفسية، قدر الإمكان
- إرجع إلى نظام الحياة العادي قدر الإمكان
- يمكن للمدرسة أن تكون بيئة رئيسية في العلاج لأنها أهم نظام للحياة عند الطفل. أعلم موظفي المدرسة عن احتياجات الطفل. أكد للطفل بأنه/ها لم تكن غلطته، وأن الكبار سيعتقوا به/ها، إلخ.
- إسمح للطفل بالشعور بالحزن أو البكاء
- إعطِ الطفل الإحساس بالتحكم والاختيار بتقديم عدة خيارات معقولة له/ها عن الأنشطة اليومية (كإختيار وجبات الطعام، الثياب، إلخ).
- إذا تراجع الطفل (أو بدأ بالقيام بأشياء كان يقوم/تقوم بها في عمر أصغر)، يمكن للكبار المساعدة، والتذكر بأن هذه الحالة هي ردة فعل شائعة للصدمة النفسية، وأن لا ينتقدوا أعماله/ها.

يستطيع الكبار أن يكونوا على أكبر قدر من المساعدة إذا إعتنوا بأنفسهم وطلبوا المساعدة لمصيرتهم النفسية، لأن الأطفال والمراهقين يمكن أن يتجاوبوا مع أحاسيس الكبار وردود فعلهم.

يشفى معظم الأطفال والمراهقين خلال بضعة أسابيع بمثل هذه المساعدة. ولكن يمكن أن يتطلب بعض الأطفال الآخرين المزيد من المساعدة.

يمكن للكبار المسؤولين الذين يتناهبهم القلق على ردة فعل طفلهم نتيجة صدمة نفسية قوية أن يفكروا بطلب المساعدة لهم من خبير مختص بالصحة العقلية المدرب على مساعدة الأطفال الذين يعانون من ردود فعل صدمة نفسية أو خلال وظيفي بعد تعرضهم لصدمة نفسية.

يمكن لجلسات العلاج أن تكون فردية، جماعية أو أسرية، وتشمل على الحديث، الرسم والكتابة عن الحادثة. في بعض الحالات يمكن أن تلعب الأدوية دوراً مساعداً.

يمكن أن يساعد طبيب العائلة، رجل الدين، هيئة الصحة العقلية المحلية، الطبيب النفسي في الولاية، هيئة علم النفس أو العمل الإجتماعي، أو التأمين الصحي على تحويل الفرد إلى إستشاري أو معالج يتمتع بالخبرة في معالجة الأطفال المصابين بصدمة نفسية شديدة.

للمزيد من المعلومات عن الصدمة النفسية أو عن الهيئة الدولية لدراسات صدمات الكرب المفاجئة International Society For Traumatic Stress Studies يرجى الإتصال بـ: 847-686-2234.

حقوق النشر © 2005 الهيئة الدولية لدراسات صدمات الكرب المفاجئة. جميع الحقوق محفوظة.

العودة إلى نشرات التعليم العام