

# Post Traumatic Stress Disorder

**Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a mental health disorder that begins after a traumatic event. That event may involve a real or perceived threat of injury or death.**

**This can include:**

- **a natural disaster like an earthquake or tornado**
- **military combat**
- **physical or sexual assault or abuse**
- **an accident**





**People with PTSD feel a heightened sense of danger. Their natural fight-or-flight response is altered, causing them to feel stressed or fearful, even when they're safe.**

**PTSD used to be called "shell shock" or "battle fatigue" because it often affects war veterans.**

**But PTSD can happen to anyone at any age. It occurs as a response to chemical and neuronal changes in the brain after exposure to threatening events. Having PTSD doesn't mean you're flawed or weak.**





## **PTSD symptoms**

**PTSD can disrupt your normal activities and your ability to function. Words, sounds, or situations that remind you of trauma can trigger your symptoms.**

**Symptoms of PTSD fall into four groups:**

### **Intrusion**

- **flashbacks where you feel like you relive the event over and over**
- **vivid, unpleasant memories of the event**
- **frequent nightmares about the event**
- **intense mental or physical distress when you think about the event**



### **Avoidance**

**Avoidance, as the name implies, means avoiding people, places, or situations that remind you of the traumatic event.**

### **Arousal and reactivity**

- **trouble concentrating**

- **startling easily and having an exaggerated response when you're startled**
- **a constant feeling of being on edge**
- **irritability**
- **bouts of anger**

## **Cognition and mood**

- **negative thoughts about yourself**
- **distorted feelings of guilt, worry, or blame**
- **trouble remembering important parts of the event**
- **reduced interest in activities you once loved**



**In addition, people with PTSD may experience depression and panic attacks.**

### **Panic attacks can cause symptoms like:**

- **agitation**
- **excitability**
- **dizziness**
- **lightheadedness**

- **fainting**
- **a racing or pounding heart**
- **headaches**









## **PTSD symptoms in women**

**According to the American Psychiatric Association (APA), women are twice as likely as men to get PTSD, and the symptoms manifest slightly differently.**

**Women may feel more:**

- **anxious and depressed**
- **numb, with no emotions**
- **easily startled**
- **sensitive to reminders of the trauma**

**Women's symptoms last longer than those of men.**

## **PTSD symptoms in men**

**Men usually have the typical PTSD symptoms of re-experiencing, avoidance, cognitive and mood issues, and arousal concerns. These symptoms often start within the first month after the traumatic event, but it can take months or years for signs to appear.**

**Everyone with PTSD is different. The specific symptoms are unique to each man based on his biology and the trauma he experienced.**

## **PTSD treatment**

**If you're diagnosed with PTSD, your healthcare provider will likely prescribe therapy, medication, or a combination of the two treatments.**

**Cognitive behavioral therapy (CBT) or “talk therapy” encourages you to process the traumatic event and change the negative thinking patterns linked to it.**

**In exposure therapy, you re-experience elements of the trauma in a safe environment. This can help desensitize you to the event and reduce your symptoms.**

**Antidepressants, anti-anxiety drugs, and sleep aids may help relieve symptoms of depression and anxiety.**

## **PTSD causes**

**PTSD starts in people who've been through or witnessed a traumatic event like a natural disaster, military combat, or assault. Most people who experience one of these events**

**have no problems afterward, but a small percentage develop PTSD.**

**Trauma may cause actual changes to the brain.**

**However, it's unknown whether they had a smaller hippocampal volume before the trauma or if the trauma resulted in a decrease in hippocampal volume.**

**People with PTSD may also have abnormal levels of stress hormones, which may set off an overreactive fight or flight response.**

## **Medical PTSD**

**A life-threatening medical emergency can be just as traumatic as a natural disaster or violence.**

**Research Trusted Source shows that about 1 in 8 people who have a heart attack develop PTSD afterward. People who develop PTSD after a medical event are less likely to stay on the treatment regimen that they need to get better.**

**You may have PTSD if you keep thinking about and reliving the medical event, and you feel like you're still in danger after the problem has passed. If you're still upset more than a week afterward, your healthcare provider should screen you for PTSD.**

## **Postpartum PTSD**

**Childbirth is normally a happy time, but for some new moms it can be a challenging experience.**

**Women who have pregnancy complications or who give birth too early are more likely to get PTSD.**

**You're at higher risk for postpartum PTSD if you:**

- **have depression**
- **are afraid of childbirth**
- **had a bad experience with a past pregnancy**
- **don't have a support network**

## **PTSD diagnosis**

**There's no specific test to diagnose PTSD. It can be difficult to diagnose because people with the disorder may be hesitant to recall or discuss the trauma, or their symptoms.**

**To be diagnosed with PTSD, you must experience all of the following symptoms for 1 month or longer:**

- **at least one re-experience symptom**

- **at least one avoidance symptom**
- **at least two arousal and reactivity symptoms**
- **at least two cognition and mood symptoms**

**Symptoms must be serious enough to interfere with your daily activities, which can include going to work or school, or being around friends and family members.**

## **Types of PTSD**

**PTSD is one condition, but some experts break it down into subtypes depending on a person's symptoms, also known as condition "specifiers," to make it easier to diagnose and treat.**

- **Acute stress disorder (ASD) isn't PTSD. It's a cluster of symptoms like anxiety and avoidance that develop within a month after a traumatic event. Many people with ASD go on to develop PTSD.**
- **Dissociative PTSD is when you detach yourself from the trauma. You feel separated from the event, or like you're outside of your own body.**
- **Uncomplicated PTSD is when you have PTSD symptoms like re-experiencing the traumatic event and avoiding people and places related to the trauma, but you don't have any other mental health issues such as depression.**

**People with the uncomplicated subtype often respond well to treatment.**

- **Comorbid PTSD involves symptoms of PTSD, along with another mental health disorder like depression, panic disorder, or a substance abuse problem. People with this type get the best results from treating both PTSD and the other mental health issue.**

### **Other specifiers include:**

- **“With derealization” means a person feels emotionally and physically detached from people and other experiences. They have trouble understanding the realities of their immediate surroundings.**
- **“With delayed expression” means a person doesn’t meet full PTSD criteria until at least 6 months after the event. Some symptoms may occur immediately but not enough for a full PTSD diagnosis to be made.**

## **Complex PTSD**

**Many of the events that trigger PTSD — like a violent attack or car accident — happen once and are over. Others, like sexual or physical abuse at home, human trafficking, or neglect can continue for many months or years.**

**Complex PTSD is a separate but related term used to describe the emotional repercussions of continued and long-term trauma, or multiple traumas.**

**Chronic trauma can cause psychological damage even more severe than that of a single event. It should be noted that considerable debate exists among professionals as to the diagnostic criteria for complex PTSD.**

**People with the complex type may have other symptoms in addition to the typical PTSD symptoms, such as uncontrollable feelings or negative self-perception.**

## **PTSD in children**

**Kids are resilient. Most of the time they bounce back from traumatic events. Yet sometimes, they continue to relive the event or have other PTSD symptoms a month or more afterward.**

**Common PTSD symptoms in children include:**

- nightmares**
- trouble sleeping**
- continued fear and sadness**
- irritability and trouble controlling their anger**
- avoiding people or places linked to the event**

- **constant negativity**

**CBT and medication are helpful for children with PTSD, just as they are for adults. Yet, kids need extra care and support from their parents, teachers, and friends to help them feel safe again.**

## **PTSD and depression**

**These two conditions often go hand in hand. Having depression increases your risk for PTSD, and vice versa.**

**Many of the symptoms overlap, which can make it hard to figure out which one you have. Symptoms common to both PTSD and depression include:**

- **emotional outbursts**
- **loss of interest in activities**
- **trouble sleeping**

**Some of the same treatments can help with both PTSD and depression.**

## **PTSD dreams**



**When you have PTSD, sleep may no longer be a restful time. Most people who've lived through an intense trauma have trouble falling asleep or sleeping through the night.**

**Even when you do fall asleep, you may have nightmares about the traumatic event. People with PTSD are more likely to have nightmares than those without this condition.**

**PTSD-related bad dreams are sometimes called replicative nightmares. They can happen a few times a week, and they may be even more vivid and upsetting than typical bad dreams.**

## **PTSD in teens**

**PTSD in teens often manifests as aggressive or irritable behavior. Teens may engage in risky activities like drug or alcohol use to cope. They may also be reluctant to talk about their feelings.**

**Just as in children and adults, CBT is a helpful treatment for teens with PTSD. Along with therapy, some kids may benefit from antidepressants or other medications.**

## **Coping with PTSD**

**Psychotherapy is an important tool to help you cope with PTSD symptoms. It can help you identify symptom triggers,**

**manage your symptoms, and face your fears. Support from friends and family is helpful, too.**

**Learning about PTSD will help you understand your feelings and how to effectively deal with them. Living a healthy lifestyle and taking care of yourself will also help with PTSD.**

- eat a balanced diet**
- get enough rest and exercise**
- avoid anything that makes your stress or anxiety worse**

**Supports groups provide a safe space where you can discuss your feelings with other people who have PTSD. This can help you understand that your symptoms aren't unusual and that you're not alone.**

## **PTSD prevention**

**Unfortunately, there's no way to prevent the traumatic events that lead to PTSD. But if you've survived one of these events, there are a few things you can do to protect yourself from flashbacks and other symptoms.**

**Having a strong support system is one way that may help prevent PTSD. Lean on the people you trust most — your partner, friends, siblings, or a trained therapist. When your experience weighs heavily on your mind, talk about it with those in your support network.**

**Try to reframe the way you think about a difficult situation. For example, think about and see yourself as a survivor, not a victim.**

**Helping other people heal from a traumatic life event can help you bring meaning to the trauma you experienced, which can also help you heal.**

**Some people with PTSD turn to drugs and alcohol to cope with their symptoms. While these methods may temporarily relieve negative feelings, they don't treat the underlying cause. They can even worsen some symptoms.**

**If you've been using substances to cope, your therapist may recommend a program to reduce your dependence on drugs or alcohol.**

© 2022 . All Rights Reserved.

Shopping Basket

# اضطراب ما بعد الصدمة

هو اضطراب في الصحة العقلية يبدأ بعد حدث صادم. قد يتضمن (PTSD) اضطراب ما بعد الصدمة هذا الحدث تهديدًا حقيقيًا أو متصورًا بالإصابة أو الموت.

**يمكن أن يشمل ذلك:**

- كارثة طبيعية مثل الزلزال أو الإعصار
- قتال عسكري
- الاعتداء أو الإساءة الجسدية أو الجنسية
- حادث





يشعر الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة بإحساس متزايد بالخطر. يتم تغيير استجابته الطبيعية للقتال أو الهروب ، مما يجعلهم يشعرون بالتوتر أو الخوف ، حتى عندما يكونون في أمان.

كان اضطراب ما بعد الصدمة يطلق عليه "صدمة القذيفة" أو "إرهاق المعركة" لأنه غالبًا ما يؤثر على قدامى المحاربين.

لكن اضطراب ما بعد الصدمة يمكن أن يحدث لأي شخص في أي عمر. يحدث كرد فعل للتغيرات الكيميائية والعصبية في الدماغ بعد التعرض لأحداث مهددة. لا تعني الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة أنك معيب أو ضعيف.





## أعراض اضطراب ما بعد الصدمة

يمكن أن يعطل اضطراب ما بعد الصدمة أنشطتك الطبيعية وقدرتك على العمل. يمكن للكلمات أو الأصوات أو المواقف التي تذكرك بالصدمة أن تثير أعراضك.

**:تنقسم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة إلى أربع مجموعات**

### التدخل

- • ذكريات الماضي حيث تشعر وكأنك تسترجع الحدث مرارًا وتكرارًا
- • ذكريات حية وغير سارة للحدث
- • كوابيس متكررة حول الحدث
- • ضائقة عقلية أو جسدية شديدة عندما تفكر في الحدث



### التجنب

.يعني التجنب ، كما يوحي الاسم ، تجنب الأشخاص أو الأماكن أو المواقف التي تذكرك بالحدث الصادم

### الإثارة والتفاعل

- • صعوبة في التركيز
- • المذهل بسهولة والاستجابة المبالغ فيها عندما تشعر بالدهشة
- • شعور دائم بالتوتر
- • التهيج
- • نوبات الغضب



## الإدراك والمزاج

- أفكار سلبية عن نفسك •
- مشاعر مشوهة بالذنب أو القلق أو اللوم •
- صعوبة تذكر أجزاء مهمة من الحدث •
- انخفاض الاهتمام بالأنشطة التي أحببتها من قبل •



بالإضافة إلى ذلك ، قد يعاني الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة من الاكتئاب ونوبات الهلع.

**يمكن أن تسبب نوبات الهلع أعراضاً مثل**

- الهياج •
- دوار •
- دوار •
- الإغماء •
- الإغماء •
- تسارع أو خفقان القلب •
- الصداع •







## أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى النساء

، فإن النساء أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد (APA) وفقاً لجمعية الطب النفسي الأمريكية الصدمة بمقدار الضعف مقارنة بالرجال ، وتظهر الأعراض بشكل مختلف قليلاً.

**قد تشعر النساء أكثر:**

- القلق والاكتئاب •
- خدر ، بلا انفعالات •
- جفل بسهولة •
- حساسة للتذكير بالصدمة •

تستمر أعراض النساء لفترة أطول من أعراض الرجال.

## أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الرجال

عادة ما يعاني الرجال من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النموذجية المتمثلة في إعادة التجربة والتجنب والمشكلات الإدراكية والمزاجية ومخاوف الإثارة. غالباً ما تبدأ هذه الأعراض في غضون الشهر الأول بعد الحدث الصادم ، ولكن قد يستغرق ظهور العلامات شهوياً أو سنوات.

يختلف كل شخص مصاب باضطراب ما بعد الصدمة. الأعراض المحددة فريدة لكل رجل بناءً على بيولوجيته والصدمة التي تعرض لها.

## علاج اضطراب ما بعد الصدمة

إذا تم تشخيص إصابتك باضطراب ما بعد الصدمة ، فمن المحتمل أن يصف لك مقدم الرعاية الصحية علاجًا أو دواءً أو مزيجًا من العلاجات.

أو "العلاج بالكلام" على معالجة الحدث الصادم وتغيير (CBT) يشجعك العلاج السلوكي المعرفي أنماط التفكير السلبية المرتبطة به.

في علاج التعرض ، تعيد تجربة عناصر الصدمة في بيئة آمنة. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل حساسيتك تجاه الحدث وتقليل الأعراض.

قد تساعد مضادات الاكتئاب والأدوية المضادة للقلق والمساعدات على النوم في تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق.

## أسباب اضطراب ما بعد الصدمة

يبدأ اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأشخاص الذين مروا أو شهدوا حدثًا صادمًا مثل كارثة طبيعية أو قتال عسكري أو هجوم. معظم الأشخاص الذين عانوا من إحدى هذه الأحداث ليس لديهم مشاكل بعد ذلك ، لكن نسبة صغيرة منهم يصابون باضطراب ما بعد الصدمة.

قد تسبب الصدمة تغيرات فعلية في الدماغ.

ومع ذلك ، فمن غير المعروف ما إذا كان حجم الحُصين لديهم أصغر قبل الصدمة أو إذا أدت الصدمة إلى انخفاض حجم الحُصين.

قد يعاني الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة أيضًا من مستويات غير طبيعية من هرمونات التوتر ، مما قد يؤدي إلى رد فعل مفرط أو استجابة طيران.

## اضطراب ما بعد الصدمة الطبي

يمكن أن تكون حالة الطوارئ الطبية التي تهدد الحياة مؤلمة مثل الكوارث الطبيعية أو العنف.

تظهر الأبحاث الموثوقة أن حوالي 1 من كل 8 أشخاص مصابين بنوبة قلبية يصابون باضطراب ما بعد الصدمة بعد ذلك. الأشخاص الذين يصابون باضطراب ما بعد الصدمة بعد حدث طبي هم أقل عرضة للبقاء على نظام العلاج الذي يحتاجون إليه للتحسن.

قد تكون مصابًا باضطراب ما بعد الصدمة إذا واصلت التفكير في الحدث الطبي وإحيائه ، وتشعر أنك لا تزال في خطر بعد انتهاء المشكلة. إذا كنت لا تزال مستاءً لأكثر من أسبوع بعد ذلك ، فيجب على مقدم الرعاية الصحية فحصك للكشف عن اضطراب ما بعد الصدمة.

## اضطراب ما بعد الصدمة بعد الولادة

.عادة ما تكون الولادة وقتًا سعيدًا ، ولكن بالنسبة لبعض الأمهات الجدد قد تكون تجربة صعبة.

النساء اللاتي يعانين من مضاعفات الحمل أو اللواتي يلدن مبكرًا أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

**:أنت أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بعد الولادة إذا كنت**

- مصاب بالاكتئاب .
- تخافين من الولادة .
- كان لديه تجربة سيئة مع حمل سابق .
- ليس لديك شبكة دعم .

## تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة

لا يوجد اختبار محدد لتشخيص اضطراب ما بعد الصدمة. قد يكون من الصعب التشخيص لأن الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب قد يترددون في تذكر أو مناقشة الصدمة أو أعراضهم.

لتشخيص إصابتك باضطراب ما بعد الصدمة ، يجب أن تعاني من جميع الأعراض التالية لمدة شهر واحد أو أكثر:

- عَرَض واحد على الأقل من أعراض إعادة التجربة •
- عرض تجنب واحد على الأقل •
- ما لا يقل عن اثنين من أعراض الاستيقاظ والتفاعل •
- ما لا يقل عن اثنين من أعراض الإدراك والمزاج •

يجب أن تكون الأعراض خطيرة بما يكفي للتدخل في أنشطتك اليومية ، والتي يمكن أن تشمل الذهاب إلى العمل أو المدرسة ، أو التواجد مع الأصدقاء وأفراد الأسرة.

## أنواع اضطراب ما بعد الصدمة

يعد اضطراب ما بعد الصدمة حالة واحدة ، ولكن بعض الخبراء يقسمونها إلى أنواع فرعية اعتمادًا على أعراض الشخص ، والمعروفة أيضًا باسم "محددات الحالة" ، لتسهيل التشخيص والعلاج.

- إنها مجموعة من .ليس اضطراب ما بعد الصدمة (ASD) اضطراب الإجهاد الحاد • الأعراض مثل القلق والتجنب التي تتطور في غضون شهر بعد حدث صادم. كثير من المصابين باضطراب طيف التوحد يصابون باضطراب ما بعد الصدمة.
- الانفصالي يحدث عندما تنفصل عن الصدمة. تشعر أنك منفصل اضطراب ما بعد الصدمة •. عن الحدث ، أو أنك خارج جسمك.
- يحدث عندما تكون لديك أعراض اضطراب ما بعد اضطراب ما بعد الصدمة غير المعقد • الصدمة مثل إعادة تجربة الحدث الصادم وتجنب الأشخاص والأماكن المتعلقة بالصدمة ، ولكن ليس لديك أي مشكلات أخرى تتعلق بالصحة العقلية مثل الاكتئاب. غالبًا ما يستجيب الأشخاص المصابون بالنوع الفرعي غير المعقد جيدًا للعلاج.

- **Comorbid PTSD involves symptoms of PTSD, along with another mental health disorder like depression, panic disorder, or a substance abuse problem. People with this type get the best results from treating both PTSD and the other mental health issue.**

#### **تشمل المحددات الأخرى ما يلي:**

- يعني أن يشعر الشخص بالانفصال العاطفي والجسدي عن الناس "مع الاغتراب عن الواقع".  
• والتجارب الأخرى. لديهم صعوبة في فهم حقائق محيطهم المباشر.
- الكاملة مع التعبير المتأخر" يعني أن الشخص لا يفي بمعايير اضطراب ما بعد الصدمة".  
• حتى 6 أشهر على الأقل بعد الحدث. قد تحدث بعض الأعراض على الفور ولكنها ليست كافية لإجراء تشخيص كامل لاضطراب ما بعد الصدمة.

#### **اضطراب ما بعد الصدمة المعقد**

العديد من الأحداث التي تسبب اضطراب ما بعد الصدمة - مثل هجوم عنيف أو حادث سيارة - تحدث مرة واحدة وتنتهي. يمكن أن يستمر البعض الآخر ، مثل الاعتداء الجنسي أو الجسدي في المنزل ، أو الاتجار بالبشر ، أو الإهمال لعدة أشهر أو سنوات.

اضطراب ما بعد الصدمة المعقد هو مصطلح منفصل ولكنه ذو صلة يستخدم لوصف التداخيلات العاطفية للصدمات المستمرة وطويلة الأمد أو الصدمات المتعددة.

يمكن أن تسبب الصدمات المزمنة أضرارًا نفسية أكثر شدة من تلك التي تحدث في حدث واحد. وتجدر الإشارة إلى وجود جدل كبير بين المهنيين حول معايير التشخيص لاضطراب ما بعد الصدمة المعقد.

قد يعاني الأشخاص المصابون بهذا النوع المعقد من أعراض أخرى بالإضافة إلى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النموذجية ، مثل المشاعر التي لا يمكن السيطرة عليها أو الإدراك السلبي للذات.

## اضطراب ما بعد الصدمة عند الأطفال

الأطفال مرنون. في معظم الأوقات يتعافون من الأحداث الصادمة. ومع ذلك ، في بعض الأحيان ، يستمرون في إحياء الحدث أو ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة الأخرى بعد شهر أو أكثر.

**تشمل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة الشائعة لدى الأطفال ما يلي:**

- • كوابيس
- • صعوبة النوم
- • استمرار الخوف والحزن
- • التهيج وصعوبة التحكم في غضبهم
- • تجنب الأشخاص أو الأماكن المرتبطة بالحدث
- • سلبية مستمرة

العلاج المعرفي السلوكي والأدوية مفيدة للأطفال المصابين باضطراب ما بعد الصدمة ، تمامًا كما هو الحال بالنسبة للبالغين. ومع ذلك ، يحتاج الأطفال إلى رعاية ودعم إضافيين من آبائهم ومعلميهم وأصدقائهم لمساعدتهم على الشعور بالأمان مرة أخرى.

## اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب

غالبًا ما يسير هذان الشرطان جنبًا إلى جنب. تزيد الإصابة بالاكتئاب من خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة ، والعكس صحيح.

تتداخل العديد من الأعراض ، مما يجعل من الصعب معرفة أي منها لديك. تشمل الأعراض الشائعة:

**لكل من اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب ما يلي:**

- • الانفعالات العاطفية
- • فقدان الاهتمام بالأنشطة



- صعوبة النوم •

يمكن لبعض العلاجات نفسها أن تساعد في علاج اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب

## أحلام اضطراب ما بعد الصدمة

عندما تكون مصابًا باضطراب ما بعد الصدمة ، قد لا يكون النوم وقتًا مريحًا. يعاني معظم الأشخاص الذين مروا بصدمة شديدة من صعوبة في النوم أو النوم طوال الليل.

حتى عندما تغفو ، قد تراودك كوابيس حول الحدث الصادم. الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة أكثر عرضة للكوابيس من أولئك الذين لا يعانون من هذه الحالة.

تسمى الأحلام السيئة المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة أحيانًا كوابيس متكررة. يمكن أن تحدث عدة مرات في الأسبوع ، وقد تكون أكثر وضوحًا وإزعاجًا من الأحلام السيئة المعتادة.

## اضطراب ما بعد الصدمة عند المراهقين

غالبًا ما يظهر اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين على أنه سلوك عدواني أو سريع الانفعال. قد ينخرط المراهقون في أنشطة محفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات أو الكحول للتعامل معها. قد يجمعون أيضًا عن التحدث عن مشاعرهم.

كما هو الحال في الأطفال والبالغين ، يعتبر العلاج المعرفي السلوكي علاجًا مفيدًا للمراهقين المصابين باضطراب ما بعد الصدمة. إلى جانب العلاج ، قد يستفيد بعض الأطفال من مضادات الاكتئاب أو الأدوية الأخرى.

## التعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة

العلاج النفسي هو أداة مهمة لمساعدتك في التعامل مع أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. يمكن أن يساعدك في تحديد محفزات الأعراض وإدارة الأعراض ومواجهة مخاوفك. الدعم من الأصدقاء والعائلة مفيد أيضًا.

سيساعدك التعرف على اضطراب ما بعد الصدمة على فهم مشاعرك وكيفية التعامل معها بشكل فعال. إن العيش بأسلوب حياة صحي والاعتناء بنفسك سيساعد أيضاً في اضطراب ما بعد الصدمة.

- تناول نظام غذائي متوازن •
- الحصول على قسط كاف من الراحة وممارسة الرياضة •
- تجنب أي شيء يزيد من حدة التوتر أو القلق لديك •

توفر مجموعات الدعم مساحة آمنة حيث يمكنك مناقشة مشاعرك مع الأشخاص الآخرين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. يمكن أن يساعدك هذا في فهم أن الأعراض التي تعاني منها ليست غير عادية وأنك لست وحدك.

## الوقاية من اضطراب ما بعد الصدمة

لسوء الحظ ، لا توجد طريقة لمنع الأحداث المؤلمة التي تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة. ولكن إذا نجوت من إحدى هذه الأحداث ، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية نفسك من ذكريات الماضي والأعراض الأخرى.

يعد وجود نظام دعم قوي إحدى الطرق التي قد تساعد في منع اضطراب ما بعد الصدمة. اعتمد على الأشخاص الذين تثق بهم أكثر - شريكك ، أو أصدقائك ، أو أشقائك ، أو معالجك المدرب. عندما تؤثر تجربتك بشدة على عقلك ، تحدث عنها مع من هم في شبكة الدعم الخاصة بك.

يلجأ بعض الأشخاص المصابين باضطراب ما بعد الصدمة إلى تعاطي المخدرات والكحول للتعامل مع أعراضهم. في حين أن هذه الأساليب قد تخفف المشاعر السلبية مؤقتاً ، إلا أنها لا تعالج السبب الأساسي. يمكنهم حتى تفاقم بعض الأعراض.

إذا كنت تستخدم مواداً للتكيف ، فقد يوصي المعالج ببرنامج لتقليل اعتمادك على المخدرات أو الكحول.

يلجأ بعض الأشخاص المصابين باضطراب ما بعد الصدمة إلى تعاطي المخدرات والكحول للتعامل مع أعراضهم. في حين أن هذه الأساليب قد تخفف المشاعر السلبية مؤقتاً ، إلا أنها لا تعالج السبب الأساسي. يمكنهم حتى تفاقم بعض الأعراض.

إذا كنت تستخدم مواداً للتكيف ، فقد يوصي المعالج ببرنامج لتقليل اعتمادك على المخدرات أو الكحول.

