



th
Digest

اضطراب ما بعد الصدمة

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) هو اضطراب في الصحة العقلية يبدأ بعد حدث صادم. قد يتضمن 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:

- 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

- صعوبة في التركيز

- شعور دائم بالتوتر

- نوبات الغضب

- أفكار سلبية عن نفسك

- مشاعر مشوهة بالذنب أو القلق أو اللوم

- صعوبة تذكر أجزاء مهمة من الحدث

- انخفاض الاهتمام بالأنشطة التي أحببتها من قبل

- الدوار

- الإغماء

- تسارع أو خفقان القلب

- الصداع



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 العلاجين. يشجعك العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أو "العلاج بالكلام" على معالجة الحدث الصادم وتغيير 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.

