

اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة؟ مرض حقيقي



- هل يبدو ذلك مثلك؟ انظر المشاكل التالية بعناية.
- لقد عشت خلال حدث مرعب وخطير جدًا.
- أشعر بأن الحدث الفظيع يحدث مرة أخرى.
- هذا الشعور يأتي غالبًا بدون إنذار.
- أعاني من الكوابيس والذكريات المخيفة من الحدث المروع.
- أبقى بعيدًا عن الأماكن التي تذكرنني بالحدث
- أحيانًا أرتجف وأشعر بالانزعاج الشديد عندما يحدث شيء غير متوقع.
- أعاني من وقت عصيب في الثقة أو الشعور بالقرب من الأشخاص الآخرين.
- أشعر بالغضب الشديد بكل سهولة.
- أشعر بالذنب لأن الآخرين ماتوا وأنا بقيت على قيد الحياة.
- لدي مشكلة في النوم، فعضلاتي مشدودة جدًا لا أشعر بأني على ما يرام

إذا كنت تعتقد بأن بعض هذه المشاكل تبدو مثلك، فقد تعاني من اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة. اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة مرض حقيقي يحتاج إلى أن يُعالج. وليس ذنبك إذا كنت تعاني من هذا المرض، وليس عليك أن تعاني. يمكنك تعلم كيفية الحصول على المساعدة. يمكنك أن تشعر بحال أفضل وتستعيد حياتك!

ما هو اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة؟

اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة مرض حقيقي. يصاب الناس باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة بعد العيش خلال تجربة مروعة ومرعبة. ويمكن معالجته بالأدوية والعلاج النفسي.



- يمكن أن تصاب باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة بعد أن تكون قد:
- أغتصبت أو أسيء إليك جنسيًا
- أجبرت على أن تكون ضحية
- ضربت أو أوديت من قبل شخص ما في عائلتك
- يمكن أن تصاب باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة بعد أن كنت:
- ضحية جريمة عنيفة
- في حادث طائرة أو سيارة
- في إعصار أو إعصار قُمعيّ أو حريق
- في حرب
- في حدث حيث ظننت أنك قد تقتل
- يمكن أن تصاب باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة:
- بعد أن تكون قد رأيت أيا من هذه الأحداث

إذا كنت تعاني من اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة، فأنت تعاني غالبًا من الكوابيس أو الأفكار المرعبة حول التجربة السيئة التي عشت خلالها. تحاول البقاء بعيدًا عن أي شيء يذكرك بتجربتك المخيفة. قد تشعر بالغضب وعدم القدرة على الاهتمام أو الثقة بالأشخاص الآخرين. تكون دائمًا في ترقب للخطر تشعر بالانزعاج الشديد عندما يحدث شيء ما بدون إنذار.

متى يبدأ اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة وكم من الوقت يدوم؟

عند معظم الأشخاص، يبدأ اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة خلال حوالي ثلاثة أشهر من الحدث الفظيع.

عند بعض الأشخاص، لا تظهر علامات اضطراب الضغط النفسي حتى سنين متأخرة. يمكن أن يحدث اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة لأي شخص في أي عمر. حتى الأطفال يمكن أن يعانون منه. بعض الأشخاص يتحسنون خلال ستة أشهر، بينما يعاني الآخرون من المرض لفترة أطول.

هل أنا الشخص الوحيد المصاب بهذا المرض؟

لا. أنت لست وحدك. ففي أي سنة، 5.2 ملايين من الأمريكيين يعانون من اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة.

ماذا يمكنني أن أفعل لأساعد نفسي؟

تحدث مع طبيبك عن الحدث الفظيع وعن أحاسيسك. أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من الذكريات المخيفة أو الاكتئاب أو مشاكل في النوم أو الغضب. أخبر طبيبك إذا كانت هذه المشاكل تمنعك من عمل الأشياء اليومية وعيش حياتك. أخبر طبيبك كيف تشعر. اطلب من طبيبك القيام بفحص للتأكد من أنك لا تعاني من بعض الأمراض الأخرى. اسأل طبيبك إذا كان قد ساعد أشخاصاً مصابين باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة. يساعد التدريب الخاص الأطباء في معالجة الأشخاص المصابين باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة. إذا لم يكن لدى طبيبك التدريب الخاص، اطلب اسم طبيب أو مستشار لديه ذلك.

ماذا يستطيع الطبيب أو المستشار أن يفعل لمساعدتي؟

بإمكان الطبيب أن يعطيك دواءً ليساعدك في الشعور بشكل أقل من الخوف والتوتر. ولكن قد يتطلب الأمر بضعة أسابيع لي عمل الدواء. التحدث مع طبيب أو مستشار مدرب بشكل خاص يساعد العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة. ويسمى هذا "العلاج النفسي". العلاج النفسي بإمكانه مساعدتك في الخروج من تجربتك الفظيعة.

هنا قصة شخص.

"بعدما هوجمت، شعرت بالخوف والاكتئاب والغضب طوال الوقت. لم أستطع النوم أو الأكل كثيرًا. حتى عندما حاولت التوقف عن التفكير بشأن الأمر، فلم أزل أعاني من الكوابيس والذكريات المرعبة". "كنت مشوش الذهن ولم أعرف أين أذهب لطلب المساعدة. قال لي صديق أن أتصل بالطبيب. وساعدني طبيبي في إيجاد طبيب خاص يعرف عن اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة". "كان علي العمل بجهد، ولكن بعد بعض الأدوية المساعدة والعلاج النفسي المساعد، بدأت أشعر مثل نفسي مرة أخرى. أنا سعيد لأنني أجريت ذلك الاتصال الأول مع طبيبي".

تذكر - يمكنك الحصول على المساعدة الآن. تحدث مع طبيبك عن الحدث الفظيع وعن أحاسيسك.

احصل على المزيد من المعلومات

اتصل بـ 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438). إنه اتصال مجاني. ستحصل على معلومات مجانية بشأن اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة مرسله إليك عبر البريد. يمكنك أيضًا أن تجد معلومات مجانية عن المعهد الوطني للصحة النفسية NIMH عبر الانترنت على الموقع الإلكتروني www.nimh.nih.gov

Text adapted from National Institute of Mental Health Publication No.00-4675 Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services (www.heartlandalliance.org) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org

PTSD – A Real Disease (Arabic) Reviewed 3/2009