

مجلة أصيل للدراسات النفسية و التربوية و الاجتماعية

Journal Acil of Psychological, Educational and Social Studies

Issn: 2830-8891

المجلة دورية دولية تصدر عن مخبر البحث و الدراسات في قضايا الانسان و المجتمع

بالمركز الجامعي الشريف بوشوشة افلو

اضطراب كرب ما بعد الصدمة - مدخل نظري-

Post-traumatic stress disorder - a theoretical introduction-

بورزق كمال^{*1}

¹ المركز الجامعي افلو، (الجزائر)، k.bourzgue@cu-aflou.edu.dz

مخبر البحث و الدراسات في قضايا الانسان و المجتمع

تاريخ النشر: 2022/06/24	تاريخ القبول: 2022/06/10	تاريخ ارسال المقال: 2022/06/01
-------------------------	--------------------------	--------------------------------

^{*} المؤلف المرسل: بورزق كمال

الملخص:

يعتبر موضوع الصدمة النفسية من المواضيع الهامة التي استقطبت العديد من الباحثين خصوصا في العقود الأخيرة و هذا بالنظر إلى كافة الحوادث الصدمية التي باتت تتكاثر في عددها و تنوع في أشكالها و تنتشر في مختلف مناطق العالم و في كل الأوقات.

الكلمات المفتاحية: اضطراب ; كرب ; الصدمة النفسية

Abstract :

The subject of psychological trauma is one of the important topics that attracted many researchers, especially in recent decades, in view of all traumatic incidents that have become multiply in number and diversity in their forms and spread in different regions of the world and at all times

Keywords: ;psychological trauma ;PTSD;

مقدمة:

يعتبر موضوع الصدمة النفسية من المواضيع الهامة التي استقطبت العديد من الباحثين خصوصا في العقود الأخيرة و هذا بالنظر إلى كافة الحوادث الصدمية التي باتت تتكاثر في عددها و تنوع في أشكالها و تنتشر في مختلف مناطق العالم و في كل الأوقات.

لا يكاد يمر علينا يوم دون أن يصل إلى مسامعنا أو أبصارنا من مختلف المحطات الإعلامية حدوث كوارث طبيعية في بقعة من بقاع عالمنا الفسيح ، الفيضانات التي تسببها الأمطار و موجات تسونامي التي ترمي بها البحار إلى أجزاء من اليابسة و من حين لآخر الزلازل و البراكين كلها تؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية التي من بينها الصدمات النفسية.

1-تعريف اضطراب كرب ما بعد الصدمة:

أزمة تنتج عن التعرض لحادث صادم و يتميز بأن الشخص يبادره الشعور بأنه يعيش الصدمة و يتجنب ما يذكره بها و يزداد التوتر و ردود الفعل الحادة اتجاه الأحداث الضاغطة .

حسب منظمة الصحة العالمية : هو استجابة مرجاة أو ممتدة لحدث أو موقف ضاغط مستمرة لفترة قصيرة أو طويلة و يتصف بأنه ذو طبيعة مهددة أو فاجعة و يحتمل أن يسبب في حدوث ضيق و أسى شديدين غالبا لدى فرد يتعرض له. (حجازي.2004.ص10)

2- تاريخ اضطراب كرب ما بعد الصدمة :

إن اضطراب كرب ما بعد الصدمة لا يعتبر اضطرابا جديدا و لكنه قديم و هناك عدة كتابات قديمة وصفت هذا الاضطراب و لوحظ أن هذا الاضطراب ظهر عند الجنود الأمريكيين خلال الحرب الأهلية الأمريكية و في الحرب العالمية الأولى و هو ما يعرف في الكتابات العربية بعصاب الحرب .

مما لا شك فيه أن الحرب العالمية الثانية كان لها دور في تطوير الدراسات و الأبحاث الخاصة باضطراب كرب ما بعد الصدمة و نظرا لانتشار هذا الاضطراب بين الجنود الأمريكيين و بين الأفراد و المدنيين اللذين تعرضوا لهجمات و قصف بالطائرات من الجيش الياباني إضافة إلى انتشار هذا الاضطراب بين الجنود المحاربين القدامى اللذين طوروا أعراض كرب ما بعد الصدمة بعد شهور من مشاركتهم في الحرب .

إن معظم الأفراد اللذين يتعرضون أو يمرون بخبرات صادمة يطورون أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة خلال الأيام أو الأسابيع الأولى من تعرضهم لأحداث صادمة حيث أظهرت نتائج العديد من الدراسات أنه ليس كل الأشخاص اللذين يمرون بخبرات صادمة يطورون أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

و بناء على نتيجة الدراسات التي تقضي بأنه ليس كل شخص يمر بخبرات صادمة يطور اضطراب كرب ما بعد الصدمة فإنه لا بد من معرفة من هم الأشخاص اللذين يطورون هذا الاضطراب و من هم اللذين لن يطوروه و للتحقق من ذلك يجب الأخذ بالحسبان المتغيرات التي كان لها الدور الرئيسي في تحديد ماهية الأشخاص اللذين يطوروا أ، لن يطوروا هذا الاضطراب حيث أ، المتغيرات تشمل :

طبيعة الحادث الصادم و مدى قوته و من ثم السمات الشخصية الداخلية و الاضطرابات النفسية السابقة و الحالة المزاجية و سمات الشخص الخارجية ذات الصلة بعلاقات الفرد الخارجية في الأسرة و المجتمع .

حيث أظهرت الدراسات أن اضطراب كرب ما بعد الصدمة يكون حادا و يستمر لفترة زمنية طويلة إذا كانت الصدمة أو الحادث الصادم شخصا أو فرديا كما في الحالات المتعلقة بالاعتداء الجنسي ، الخطف و التعذيب.(سهلة،2012،ص27)

3- تطور الفكر حول الصدمة في الدليل التشخيصي DSM :

يعتبر الدليل التشخيصي و الإحصائي للاضطرابات العقلية من أحدث المراجع من الناحية العلمية و العملية في مجال الاضطرابات النفسية بصفة عامة و في ميدان دراسة الصدمات النفسية بصفة خاصة حيث يخضع إلى تنقيحات علمية مستمرة من طرف فريق من العلماء على مدار العقود الأخيرة مما يسهل إمكانية الإلمام بالمستجدات العلمية بصورة مستمرة .

ظهر أول اهتمام بالصدمة النفسية في الدليل التشخيصي الأول 1952 تحت مسمى تناذر الاستجابة للضغط الحاد gross stress reaction و هذا من أجل وصف ردود الفعل الصدمية الحادة و قد أدرجت هذه الفئة تحت محور اضطرابات الشخصية الموقفية العابرة و التي فحواها أن الحادث الصدمي يمكن أن تكون لديه انعكاسات و لو محدودة في الزمن على الشخصية و قد غابت هذه الفئة في الدليل الإحصائي الثاني 1968 لتظهر من جديد في الطبعة الثالثة 1980 و هذا تحت مسمى اضطراب الضغط ما بعد الصدمة ضمن محور اضطرابات القلق و كان يضم كل التناذرات الصدمية حينها : التناذر الصدمي للاغتصاب و تناذر النساء المعنفات و تناذر محاربو الفيتنام .

(رضوان،عواطف،2019،ص677)

و في الطبعة الرابعة 1994 أعيد إنتاج نفس المسمى السابق حول الصدمة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة و يشخص هذا الاضطراب بعد مرور شهر من وقوع الحادث الصدمي مع إضافة فئة تشخيصية جديدة سميت

باضطراب الضغط الحاد كحالة تشخيصية مبكرة لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD) تعبر عن حالة التفكك المصاحب للصدمة.

و قد استقر اتفاق الهيئات العلمية في الطبعة الأخيرة لهذا الدليل (الطبعة الخامسة) على أهمية تصنيف الاضطرابات الناجمة عن الصدمة و الضغط في محور مستقل بعد ما كان تصنيفها مدرجا ضمن محور القلق في السابق و إن دل ذلك على شيء فإنما يدل على الفيض الهائل من الدراسات التي أثبتت انتشار الظواهر الصدمية في مختلف البيئات و الأجناس و الفئات العمرية و على تطور هذه الاضطرابات على الصحة النفسية و العقلية للأفراد و المجتمعات و تضمن هذا المحور الفئات التشخيصية التالية :

- اضطراب التعلق التفاعلي.
- اضطراب التفاعل الاجتماعي الجانح.
- اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.
- اضطراب الضغط الحاد.
- اضطراب التوافق.
- اضطرابات الصدمة و الضغط الأخرى المحددة و الغير محددة.(رضوان-عواطف،2019،ص677-678)

يحدد الدليل التشخيصي و الإحصائي الخامس العوامل السببية كمعيار أساسي في تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة متبوعا بسبعة معايير أخرى تستخدم مع الراشدين و المراهقين و الأطفال فوق ستة سنوات كما يلي :

أ-التعرض إلى تهديد فعلي بالموت، جرح خطير أو عنف جسدي بمحادث أو أكثر مما يلي :

1-الاختبار المباشر لحادث أو أحداث صدمية .

2-مشاهدة الشخص لحوادث صدمية تقع للآخرين.

3-العلم بوقوع أحداث صدمية تصيب أفراد العائلة المقربين أو صديق حميم.

في حالات التهديد الحقيقي بالموت لأحد أعضاء الأسرة أو الأصدقاء يجب أن يكون الحادث عنيف و مفاجئ.

4-الاختبار المتكرر أو التعرض القوي إلى تفاصيل أحداث صدمية مقززة كما هو الشأن للأفراد الأوائل اللذين

يقومون بجمع الأشياء البشرية أو ضباط الشرطة المعرضون بصورة متكررة لتفاصيل الإساءة للأطفال و يجب

الإشارة إلى أن (4.p) لا يرتبط بالتعرض للصدمة من خلال التلفاز أو الأفلام أو الصور أو الألعاب الإلكترونية .

ب-وجود واحد أو أكثر من الأعراض الاقتحامية المرتبطة بالأحداث الصدمية و التي يبدأ ظهورها بعد وقوع

الحادث الصادم .

1-وجود ذكريات مزعجة اقتحامية و غير إرادية للحادث الصادم و يمكن أن يظهر لدى الأطفال الأكثر من 6

سنوات ألعاب تكرارية يكون موضوعها مرتبط بالحادث الصادم.

2-أحلام مزعجة تكرارية ذات عاطفة أو محتوى مرتبط بالحادث الصادم.

3-ردود أفعال تفككية يشعر أو يتصرف الفرد خلالها كما لو أن الحادث الصادم سوف يحدث مرة أخرى أو

الفقدان الكلي للوعي بالموجودات من حوله في الحالة القصوى.

4-ضيق نفسي حاد و مستمر إثر التعرض لمثيرات داخلية أو خارجية تشابه أو ترمز لجانب من جوانب الحادث

الصادم.

5-ردود فعل غير فيزيولوجية بارزة نتيجة التعرض لمثيرات داخلية أو خارجية ترمز للحادث الصادم.

ج-التجنب المستمر للمثيرات المرتبطة بالحادث الصادم تظهر بعد حدوثه و يمكن أن يظهر في واحد أو أكثر مما يلي :

1-التجنب أو بذل مجهود لتجنب الذكريات المزعجة و الأفكار و المشاعر المرتبطة بصورة وطيدة مع الحادث الصادم.

2-التجنب أو بذل مجهود لتجنب المفكرات (أشخاص،أماكن،حوارات،أنشطة،مواضيع،وضيعات) المرتبطة بالحادث الصدمي التي قد تدفع إلى استحضاره.

د-تشوهات سلبية في المعارف و المزاج مرتبطة بالحادث الصدمي تبدأ و تتفاقم بعد حدوثه و تظهر في واحد أو أكثر مما يلي :

1-عدم القدرة على تذكر جانب هام مرتبط بالحادث الصدمي ناجم عن القساوة التفككية و ليس أسباب أخرى كجروح الرأس أو الكحول و المخدرات.

2-معتقدات أو توقعات سلبية مبالغ فيها و مستمرة حول الذات و الآخرين أو العالم من قبل "أنا سيء" أو "العالم كله خطير"

3-معارف مشوهة و مستمرة حول سبب و نتائج الحادث الصدمي تقود الفرد إلى تذنب ذاته و الآخرين.

4-حالة إنفعالية سلبية مستمرة (الخوف،الرعب،الغضب،الشعور بالذنب،الحزي)

5-انخفاض ملحوظ في الاهتمامات أو المشاركة في النشاطات المعتادة.

6-الشعور بالانفصال أو الاغتراب عن الآخرين.

7-عدم القدرة على اختبار المشاعر الايجابية بصورة مستمرة (عدم الشعور بالسعادة أو الاشباع أو مشاعر الحب)

هـ- تشوه ملحوظ في وظائف الحضور و الاستجابة مرتبط بالحادث الصدمي تبدأ أو يتفاقم بعده كما يتبين في واحد أو أكثر مما يلي :

1- سلوك تهيجي و نوبات غضب (لأدنى استشارة) و يظهر في شكل عدوان لفظي أو جسدي اتجاه الأفراد أو المواضيع.

2- سلوك متهور أو محطم للذات.

3- استجابات هلع مبالغ فيها.

4- مشكلات في التركيز.

5- اضطراب في النوم (صعوبة النوم، النوم الغير مريح) و استمراره مدة الاضطراب توفر المعايير (ب، ج، د، هـ) لأكثر من شهر.

و- أن يسبب الاضطراب ضيق عيادي دال أو اعاقه في الميدان الاجتماعي أو المهني أو مجال حياتي آخر هام .

ي- أن لا تنسب أسباب الاضطراب إلى عوامل فيزيولوجية للمواد الكيميائية أو إلى ظرف طبي آخر.

إلى جانب هذه المعايير يحدد الدليل التشخيصي خاصية ما إذا كان الاضطراب مصاحب بأعراض تفككية (اضطراب اللاشخصانية و الآنية) و إذا ما كان ظهوره متأخر أي لم تظهر معايير إلا بعد 6 أشهر من وقوع الحادث الصدمي حتى لو أن بعض الأعراض تظهر مباشرة بعد الحادث. (رضوان-عواطف، 2019، ص679-681)

4- التأثيرات المعرفية و الانفعالية للحدث الصادم :

- التأثيرات المعرفية : تؤثر الأحداث الصادمة و الضغوط الحادة على الجوانب المعرفية لدى الفرد و يظهر هذا التأثير في نقص مدى الانتباه و التركيز و تدهور الذاكرة و يقل الإستعداد و التعرف من على من هو مألوف و تزداد الاضطرابات الفكرية و الوهم حيث يصبح إختبار الواقع أقل كفاءة و تقل عناصر النقد و الموضوعية و تصبح أنماط التفكير مضطربة لا عقلانية أو غير منطقية.
- التأثيرات الانفعالية : تؤثر الأحداث الصادمة على الحالة الانفعالية و النفسية و يظهر هذا التأثير في التوتر الفيزيولوجي و النفسي و يزداد معدل الوسواس و تزداد المشكلات الشخصية و يزداد معدل القلق و يصبح الفرد أكثر حساسية و عدوانية.(سهيلة،2012،ص31)

5- ردود الفعل الناجمة عن اضطراب كرب ما بعد الصدمة :

- قصيرة الأمد: أثناء الصدمة النفسية و بعدها مباشرة ينتاب الشخص احساس بأن ما حدث ليس حقيقيا (الانكار) فهو إما يشعر كأنه قد تجمد أو مشحون بالمشاعر و الانفعالات و يكون في حالة من الترقب و يخشى من امكانية وقوع ما هو أسوء برغم حالة التنبيه و اليقظة القصوى التي تنتاب الفرد فإنه قد يدرك الأمور بطريقة مغايرة أو يفسر أحداث أو حقائق عادية بطريقة مغلوطة ، و إذا راقبنا سلوك الفرد نجد أنه يستمر في حياته الروتينية و لكن بتقييد نفسه بأنشطة أبسط مما اعتاد فعلها سابقا.(عبوش،2001،ص103)
- ردود فعل متوسطة الأمد : خلال بضعة أيام من الصدمة التي تعرض لها الفرد تحدث ردود الفعل العادية اللاحقة التي يمكن اجمالها في النقاط التالية :

- رؤية الكوابيس و الأحلام المزعجة.

- اضطراب في النوم.

- صعوبة التركيز و الانتباه.

- عصبية المزاج و سلوك عدواني و الانطواء و الحزن و الخوف الشديد.

- اضطرابات هضمية و فقدان الشهية .

- بداية ظهور الأعراض التجسدية.

- ردود الفعل طويلة الأمد : يعتمد ظهور هذه الأعراض على عدة عوامل منها شدة الحدث الصادم أو إذا أصيب شخص عزيز بهذا الحدث و مدة التعرض للحدث الصادم و إذا سبق له التعرض لصدمات سابقة و من أهم ردود الفعل الطويلة الأمد الإصابة بالاكئاب أو القلق الذي بدوره يؤدي إلى ظهور اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

6- النظريات المفسرة لاضطراب كرب ما بعد الصدمة :

- النظرية التحليلية :

هناك نماذج متعددة و قد اعترف فرويد قبل وفاته بوجود هذا العصاب و أطلق عليه تسمية العصاب الراهن و هو يعتبر بمثابة شواذ عن القاعدة التحليلية و أنه يعد هذا العصاب اللائمطي غير قابل للشفاء بالعلاج التحليلي الذي يركز جهده على عقدة الطفولة.(يونس،2005،ص584)

أما تفسير السيكونوماتيك التحليلي فينطلق من موضوع الأعصاب الراهنة الذي يستند إلى العصاب السلوكي الناجم عن سوء التنظيم للوضع النفسي و العصاب الطباعي الناجم على عدم كفاية التنظيم النفسي و يرى المحللون هنا أن المصاب بهذه الأعصاب يكون أقل قدرة على تحمل الصدمات النفسية و ذلك بسبب خلل في الوضع النفسي المسؤول أصلا عن إصابته بالعصاب.(يونس،2005،ص584)

أما ميلاني كلاين ترى أن الشخص ينبنى أساسا من الناحية النفسية استنادا إلى علاقته بجسمه الخاص و ذلك بدءا من اللحظة التي يدرك فيها تمايزه عن أمه.(يونس،2005،ص585)

- النظرية البيولوجية :

تحاول النماذج البيولوجية تفسير ظهور اضطراب ما بعد الصدمة على مستويات مختلفة فقد تم دراسة التأثيرات الفيزيولوجية حين يتعرض الفرد لحدث صادم قد يؤدي إلى تغيرات في نشاط الناقلات العصبية التي تؤدي بدورها إلى أعراض فقدان الذاكرة الحاد و الاستجابات الانفعالية الغضب و العنف. (غان، 2006، ص 93-94)

و كذلك بالنسبة لكيمياء المخ زيادة افراز الأدرينالين أو السيروتونين الذي يترتب عليه اختلال في الوظائف كفقدان الشعور باللذة و الاحساس بالحذر و الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية. (غانم، 2006، ص 93-94)

● النظرية المعرفية السلوكية :

نموذج "فو و كوزاك" الذي تضمن عنصر المعنى في الحدث الضاغط حيث يرى هذا النموذج السببي أن الاستجابة التي تترتب على الخبرة الصادمة تضم 3 عناصر هي :

- معلومات عن مثير الموقف الصدمي.
 - معلومات عن الاستجابة الفيزيولوجية و المعرفية و السلوكية التي تترتب عن المثير.
 - الرابطة أو الاقتتان الشرطي ما بين المثير الصدمي و الاستجابة المتوقع أن تصدر عن الفرد.
- (غانم، 2006، ص 94-95)

● النظرية النفسية الديناميكية :

كان أول من وصف هذه النظرية هو العالم "هوزيتر" 1986 الذي استخدم مصطلح النظرية النفسية الديناميكية لاضطراب كرب ما بعد الصدمة و يفسر في هذه النظرية وجهة نظره بأن اضطراب كرب ما بعد الصدمة هو الناتج عن عدم قدرة الفرد المصدوم على دمج الخبرة الصادمة التي يتعرض لها مع قدراته الإدراكية المعرفية و عليه فإن اضطراب كرب ما بعد الصدمة هو عبارة عن ردة الفعل الطبيعية للضغوط النفسية و لكن الناتج ليس كما هو متوقع و ذلك لأن الخبرات الصادمة تحتاج إلى تغييرات إدراكية كبيرة و دمج تام و عملية إدراكية معقدة تأخذ وقتا

طويلا و لكن يبدو أن الذاكرة النشطة في الدماغ تعمل على إعادة ما خزنته عن الخبرات الصادمة السابقة التي تؤدي بدورها إلى عدم فاعلية ميكانزمات الدفاع لدى هذا الشخص و نتيجة لذلك فإن نظام التحكم التثبيطي في الدماغ يبدأ في العمل مما يساعد على التعرف التدريجي على الخبرات الصادمة ، و إذا كان النظام التثبيطي ضعيفا فإن الأعراض الاقترامية للصدمة المسترجعة للخبرات الصادمة كالكوابيس و مضات الذكريات تبدأ في الظهور و عندما يكون نظام التثبيط قويا فإن الأعراض المتمثلة في التجنب مثل اضطراب النوم ، الاكتئاب تبدأ في الظهور.(ثابت،2006،ص14-15)

الخاتمة :

يتضح لنا مما سبق أنه لا يوجد إنسان محصن من الاضطرابات النفسية بصفة عامة و من أعراض الصدمة و كرب ما بعد الصدمة بصفة خاصة خاصة في الوقت الحاضر الذي كثرت فيه الكوارث و الحروب و خير دليل مرفأ لبنان و حرب فلسطين كحدثين بارزين ، و ما يطفو من اضطرابات بين الدول التي قد تؤدي بدورها إلى حروب متوقعة ، و كثرة الزلازل في الجزائر خير دليل و الفيضانات ، و ما هو إلا مجرد وقت فكل منا عرضة لهذا الاضطراب في نفس وقت الصدمة أو بعدها بشهور و ليس لعمر الإنسان أو جنسه علاقة بذلك.

المراجع :

- سهلة فايز رمضان،مشاهدة الصور الإعلامية و المعاشية للأحداث خلال الحرب على غزة و علاقتها باضطراب حرب ما بعد الصدمة لدى الأمهات في غزة،ريالة ماجستير،جامعة الأزهر غزة،2012
- ثابت عبد العزيز،2006،الخبرات النفسية الصادمة و عوامل الخطر و الحماية
- عيوش دياب و آخرون،2001،واقع الطفل الفلسطيني في ظل انتفاضة الأقصى،يوم دراسي،فان يونس مطبعة الأقصى.

- غانم محمد حسن،2006،الاضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية ، مكتبة الأنجلو المصرية

- النابلسي محمد أحمد، 1995، نحو سيكولوجية عربية، دار الطليعة، بيروت لبنان.
- يونس محمد محمود، 2005، مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من الطلبة في الجامعة الأردنية، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، المجلد 32

العدد 03

- حجازي هاني محمد محمود، 2004، الخبرة الصادمة و علاقتها بأعراض الاضطراب و بعض سمات الشخصية لدى أطفال شهداء انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير
- مجلة آفاق علمية، المجلد 11 العدد -03- سنة 2019 الصدمة النفسية في الدليل التشخيصي الاحصائي الخامس أبعاد و حدود، رضوان زقار-عواطف زقور-