

علاج اضطراب اجهاد ما بعد الصدمة (PTSD)

دليل للعلاجات النفسية

العلاجات في هذه النشرة هي العلاجات المستندة إلى الأدلة (أو "العلاج الأولي") الموصى بها لـ PTSD. كل هذه العلاجات فعالة في علاج الأشخاص الذين يعانون من PTSD. تشترك هذه العلاجات في الكثير من الأشياء ولكن هناك أيضًا بعض الاختلافات المهمة. قد تساعدك هذه الاختلافات في تحديد الخيار الذي تفضله.

ما هو العلاج السلوكي المعرفي (CBT)؟

تتضمن معظم العلاجات الواردة في هذه النشرة تقنيات CBT. العلاج السلوكي المعرفي هو علاج بالكلام يمكن أن يساعدك في إدارة مشاكلك عن طريق تغيير الطريقة التي تشعر وتفكر وتتصرف بها. يمكن أن يساعدك CBT على التفكير بطرق أكثر واقعية ومفيدة وقد يطلب منك المعالج تدوين أفكارك وأنماط سلوكك. عندما تحدد ما سيكون مفيدًا تغييره، قد يطلب منك المعالج ممارسة بعض هذه التغييرات في الحياة اليومية.

1. العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمات (TF-CBT)

CBT الذي يركز على الصدمات هو نوع من CBT للأشخاص المصابين بـ PTSD. عند القيام بـ TF-CBT، ستتعرف على الاستجابات الشائعة التي يتعين على الأشخاص التعامل معها والتقنيات لإدارتها وستتعلم أيضًا كيفية التفكير بطرق أكثر فائدة. إن تجنب المواقف التي تجعلك خائفًا هو رد فعل شائع لشخص تعرض لصدمة. ولسوء الحظ، يمكن أن يؤثر تجنب المواقف على نوعية حياتك ويجعل PTSD يستمر أو يزداد سوءًا. قد يتضمن علاجك على العلاج بالتعرض والذي هو المواجهة ببطء للموقف الذي تخافه من خلال تخيل نفسك في الموقف أو التعامل معه في الحياة اليومية. سيوضح لك المعالج كيفية إدارة قلقك وكيفية التعامل مع الموقف المخيف.

"كان CBT الذي يركز على الصدمات صعبًا في بعض الأحيان لكنني عملت مع المعالج لاستعادة حياتي"

2. التعرّض المطوّل (PE)

التعرّض المطوّل هو علاج تركز فيه بشكل أساسي على الصدمة التي تعرضت لها وقد يشمل العلاج التعامل مع المواقف الآمنة بين الجلسات التي تتجنبها في الحياة اليومية. التعرّض المطوّل هو إعادة سرد ذكريات الصدمة على مدى عدد من الجلسات حتى تصبح أقل و أقل إزعاجًا وقد يطلب منك المعالج أن تصف بالتفصيل أجزاء من صدمتك. قد يقترح عليك أيضًا الاستماع إلى التسجيلات التي تم إجراؤها أثناء جلسات العلاج وسيساعدك المعالج على "معالجة" التجارب الصادمة من خلال مناقشة أفكارك ومشاعرك المتعلقة بتمارين العلاج بالتعرض.

"تعلمت أن ذكرياتي ليست خطيرة ولا داعي لتجنبها"

3. العلاج بالمعالجة المعرفية (CPT)

العلاج بالمعالجة المعرفية هو نوع من CBT الذي يساعد الأشخاص "العالقين" في أفكارهم حول صدمة ما بطريقة تعيق تعافيتهم. وقد تجد معتقداتك عن العالم وعن نفسك تتغير بعد الصدمة التي تعرضت لها. قد تعتقد أن العالم خطير ولا يمكن الوثوق بالآخرين أو قد تكون لديك أفكار غير مفيدة مثل "أنا شخص سيء" أو "لقد فعلت شيئاً لأستحق ذلك". سيساعدك المعالج الخاص بك على تحديد ومعالجة النقاط العالقة والأفكار الغير مفيدة. ستتعلم أيضاً مهارات لجمع الأدلة المؤيدة والمعارضة لهذه الأفكار أو النقاط العالقة. ستساعدك هذه المهارات على تحديد ما إذا كانت هناك طرق أكثر فائدة للتفكير في صدمتك وسيتم تكليفك بمهام كتابية للقيام بها بين الجلسات.

"تمكنت من العثور على وجهات نظر جديدة وأكثر فائدة حول صدماتي باستخدام CPT"

4. العلاج المعرفي الذي يركز على الصدمات

العلاج المعرفي الذي يركز على الصدمات هو علاج سلوكي معرفي بالكلام. وتكمن الفكرة وراء هذا العلاج في أن أفكارك وذكرياتك حول صدمتك تجعلك تشعر بعدم الأمان أو تحت التهديد والاستراتيجيات التي تستخدمها لمحاولة التوقف عن الشعور بعدم الأمان تبقى على الأعراض لديك.

سيساعدك المعالج على تحديد أفكارك وذكرياتك حول صدمتك بالإضافة إلى الأفكار غير المفيدة واستراتيجيات التأقلم وسيساعدك في تحديد "المحفزات" - الأشياء التي تذكرك بما حدث قبل الصدمة أو خلالها. قد يُطلب منك التحدث أو الكتابة عن صدمتك ومواجهة أي مواقف تتجنبها أو تخشى منها تدريجياً. يمكنك أيضاً العمل مع المعالج على إعادة بناء مجالات حياتك التي تغيرت منذ الصدمة التي تعرضت لها مثل العلاقات والعمل والتمارين والأنشطة الترفيهية.

"ساعدني هذا في فهم ما كنت أتجنبه والعودة إلى فعل الأشياء التي أستمتع بها"

5. إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها (EMDR)

يهدف EMDR إلى تقليل المشاعر المقلقة المرتبطة بذكرياتك المؤلمة. سيطلب منك المعالج في جلسة EMDR تحديد صورة في ذهنك تتعلق بالذاكرة التي ترغب بالعمل عليها. سيكون عليك أيضاً التركيز على أي معتقدات سلبية عن نفسك أو المشاعر السلبية المرتبطة بالحدث الصادم. سيقوم المعالج بتحريك أصابعه للخلف وللأمام أمام عينيك ويطلب منك متابعة حركات يده (يستخدم بعض المعالجين بدائل لحركات الأصابع مثل النقر باليد أو إصبع القدم أو النغمات الموسيقية). وفي نفس الوقت، سيشرح عليك أسئلة محددة حول ذاكرتك عن الصدمة التي تعرضت لها فعلى سبيل المثال تذكر المشاعر وأحاسيس الجسد التي تترافق مع الحدث. سيرشدك المعالج تدريجياً إلى تحويل أفكارك أو عواطفك عن الحدث إلى أفكار أكثر إيجابية.

"ساعدني EMDR في فهم صدمتي دون قضاء الكثير من الوقت في الحديث عنها"

قد يقترح طبيبك خيارات علاجية أخرى مثل الأدوية خاصة إذا كنت:

- لا تريد أن تجرب أو لا تستطيع الحصول على العلاج النفسي
- جربت العلاج النفسي سابقاً ولم يساعدك