

المبادئ التوجيهية الأسترالية للوقاية من الاضطرابات النفسية الحادة وعلاجها، واضطرابات إجهاد ما بعد الصدمة، واضطرابات إجهاد ما بعد الصدمة المعقدة

علاج اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة

سيتأثر عاطفياً كل شخص تقريباً يتعرض لحادث صادم عاطفياً بطريقة ما. بالنسبة للبعض، يمكن أن تستمر التأثيرات لفترة طويلة.

إذا كنت لا تزال تعاني من مشاكل بعد أسبوعين من وقوع حادث صادم، فقد يكون لديك شكل من أشكال حالة الصحة النفسية لما بعد الصدمة. لطلب المساعدة، اذهب إلى طبيبك. سيقدر طبيبك ما إذا كنت بحاجة إلى علاج، وقد يحيلك إلى أخصائي الصحة النفسية مثل:

- مستشار،
- أخصائي علم النفس، أو
- طبيب نفسي.

هناك علاجات مختلفة فعالة لاضطراب إجهاد ما بعد الصدمة. مثال:

- المشورة،
- الدواء، أو
- مزيج من الاثنين.

يمكن أن تنجح هذه العلاجات حتى لو كانت تجربتك المؤلمة حدثت منذ فترة طويلة.

تقديم المشورة والعلاجات النفسية للبالغين

عند علاج اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة، نوصي باتباع نهج تدريجي. على سبيل المثال، من الأفضل عمومًا البدء بالمشورة، بدلاً من استخدام الدواء واعتباره الحل الأول والوحيد للمشكلة.

هذه أنواع المشورة التي تعمل بشكل أفضل لعلاج اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة:

- العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمة (TF – CBT)
- علاج المعالجة المعرفية (CPT)
- العلاج المعرفي الذي يركز على الصدمة
- التعرض لفترات طويلة
- إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها (EMDR).

يمكنك قراءة المزيد عن أنواع العلاج في هذه الصفحة.

ستساعدك هذه الأنواع من علاج اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة على التعلم:

- طرق المواجهة والتعامل مع الذكريات والأفكار والصور المؤلمة حتى لا تشعر بالضيق منها
- استراتيجيات لمساعدتك على العودة إلى الأنشطة أو زيارة الأماكن التي تجنبتها منذ الصدمة لأنها كانت مؤلمة للغاية
- أدوات لمساعدتك على الاسترخاء عندما تبدأ في الشعور بالقلق الشديد أو الإرهاق الشديد
- لاستكشاف الأفكار التي قد تجعل ذكرياتك عن الحدث أكثر إيلاماً

يمكن أن تتضمن المشورة حوالي 8 إلى 12 جلسة، على الرغم من أنها قد تستغرق وقتاً أطول في بعض الحالات. إذا لم يكن العلاج وجهاً لوجه متاحاً، فإن الرعاية الصحية عن بعد (telehealth) هي طريقة أخرى للوصول إلى هذه المشورة.

الأدوية

الأدوية المستخدمة عادة لعلاج اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة هي مضادات الاكتئاب. حتى لو لم يكن لديك اكتئاب، فإن مضادات الاكتئاب يمكن أن تساعد في جعل المشاعر المرتبطة بالصدمة أكثر قابلية للتحكم بها. أظهرت الأبحاث أن أنواعاً معينة من مضادات الاكتئاب من المرجح أن تساعد. مثال:

- بعض selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)، و
- serotonin noradrenaline reuptake inhibitor (SNRI).

علاج الأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة

إذا كان الطفل أو المراهق لا يتعافى بعد حدث صادم، فقد يحيله طبيبه إلى أخصائي الصحة النفسية للعلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمة. سيقوم أخصائي الصحة النفسية إما بتوفير العلاج للطفل/المراهق بمفرده، أو جنباً إلى جنب مع الوالدين/مقدم رعاية. سيقوم أخصائي الصحة النفسية أيضاً بتعديل العلاج ليتناسب مع مرحلة نمو الطفل. يتضمن العلاج ما يلي:

- التعرف على نوع الحدث الصادم (على سبيل المثال، مدى شيعه)، وردود الفعل الشائعة على الصدمة
- تعليم الأطفال الاسترخاء وإدارة القلق
- مساعدة الأطفال على إنشاء قصة معقولة للحدث المؤلم، وتصحيح المعتقدات حول الحدث الذي يؤذيهم (على سبيل المثال، لوم الذات)
- تعريض الطفل ببطء للأشياء المتعلقة بالصدمة أو الحالات التي يخشاها أو يتجنبها
- مساعدة الأطفال على العودة إلى الأنشطة اليومية
- دعم الأسر

قد يوصي الطبيب أيضاً بـ EMDR إذا لم يكن العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمة متاحاً.

للمزيد من المعلومات

- للحصول على المساعدة الآن، اتصل بـ Lifeline على الرقم 14 11 13
- تحدث إلى طبيبك حول كيفية الحصول على المساعدة
- تحميل نسخة من
Recovery after Trauma – ("التعافي بعد الصدمة – دليل للأشخاص الذين يعانون من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة") هنا
Dealing with Trauma – ("التعامل مع الصدمات – دليل للشباب الذين عانوا من الصدمة") هنا
Helping My Children After Trauma – ("مساعدة أطفالي بعد الصدمة – دليل للآباء والأمهات") هنا
- تفضل زيارة موقعنا الإلكتروني للحصول على موارد مفيدة أخرى