

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

## ما هو اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD) ، وكيف يمكنك التعافي؟

### ما هي الصدمة؟

يمكن أن يكون الحدث صادمًا إذا كان ينطوي على:

- الوفاة (الفعلية أو التهديد)،
- إصابة خطيرة أو
- العنف.

الأحداث الصادمة شائعة. سيواجه معظم الناس حدثًا صادمًا واحدًا على الأقل في حياتهم.  
أمثلة على الأحداث الصادمة هي:

- كارثة طبيعية
- حرب
- حادث خطير
- اعتداء جسدي أو جنسي

في أستراليا، أكثر الأحداث الصادمة شيوعًا هي:

- وفاة شخص قريب منك بشكل غير متوقع
- رؤية أصابه خطيرة أو قتل شخص ما، أو رؤية جثة ميت بشكل غير متوقع
- التعرض لحادث سيارة مهدد للحياة

في الأيام والأسابيع الأولى بعد الحدث الصادم، غالبًا ما يشعر الناس بمشاعر قوية من الخوف أو الحزن أو الذنب أو الغضب أو الأسى.  
بشكل عام، ستختفي هذه المشاعر من تلقاء نفسها، ويتعافى الشخص بدعم من العائلة والأصدقاء. ولكن إذا لم تختفِ هذه المشاعر السلبية،  
فقد يعني ذلك أن الشخص قد أصيب باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة PTSD أو بحالة صحية عقلية أخرى.

### ما هو اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة PTSD؟

اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD) هو مجموعة من ردود الفعل التي يمكن للشخص أن يعاني منها بعد حدث صادم.

يعاني الشخص المصاب باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة من أربعة أنواع رئيسية من الصعوبات:

- إعادة مشاهد الحدث المؤلم – من خلال الذكريات غير المرغوب فيها أو الكوابيس الحية أو ذكريات الماضي أو ردود الفعل الشديدة مثل خفقان القلب أو الذعر عندما يتذكرون الحدث.
  - الشعور بالإرهاق الشديد – وجود صعوبة في النوم أو التركيز، أو الشعور بالغضب أو الانفعال، أو المخاطرة، أو الشعور بالذهول بسهولة، أو الخوف المستمر من الخطر.
  - تجنب التذكير بالحدث – الأنشطة أو الأماكن أو الأشخاص أو الأفكار أو المشاعر التي تعيد ذكريات الصدمة.
  - الأفكار والمشاعر السلبية – الشعور بالخوف أو الغضب أو الذنب أو الفتور أو الخدر في كثير من الأحيان، وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية، والشعور بالانفصال عن الأصدقاء والعائلة.
- من الشائع أن يعاني الأشخاص الذين يعانون من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة من مشاكل أخرى في الصحة النفسية مثل الاكتئاب أو القلق. قد يبدأ بعض الأشخاص في تعاطي الكحول أو المخدرات لمساعدتهم على التأقلم.

## هي العلاجات المتاحة؟

إذا كنت لا تزال تواجه مشاكل بعد أسبوعين من وقوع حادث صادم، فتحدث إلى طبيبك أو أخصائي الصحة النفسية. سيقرون ما إذا كان العلاج سيساعدك.

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

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

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

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

- توصيات لمساعدة الناس على التعافي من الصدمة
- خيارات العلاج الفعالة للأشخاص الذين يصابون باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة وغيرها من حالات الصحة النفسية بعد الصدمة.

يمكنك قراءة المزيد عن العلاجات النفسية الموصى بها لاضطراب إجهاد ما بعد الصدمة PTSD في هذه الصفحة.

سوف يعاني ما بين 5% و 10% من الأستراليين من اضطراب ما بعد الصدمة في مرحلة ما من حياتهم.

## بعض الموارد المفيدة الأخرى

Helping my  
Children after  
Trauma  
مساعدة أطفالى بعد  
الصدمة  
دليل للآباء والأمهات

Dealing with Trauma  
(التعامل مع الصدمات)

دليل للشباب الذين عانوا  
من الصدمة

Recovery after Trauma  
(التعافي بعد الصدمة)

دليل للأشخاص الذين يعانون  
من اضطراب إجهاد ما بعد  
الصدمة