

الأعراض المصاحبة لاضطراب ما بعد الصدمة في ظل أزمة كورونا (كوفيد ١٩)

Post Traumatic Stress Disorder "PTSD"

أ.د/ زينب محمود شقير

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة.. كلية التربية.. جامعة طنطا.. مصر..

• مقدمة:

خلال حياتنا اليومية كل منا مُعرض لأن يمر بتجربة مُخيفة وخارجة عن سيطرتنا، فقد نجد أنفسنا في حادث سيارة مثلا أو ضحية اعتداء أو نشاهد حادثا مروعا، حتى رجال الشرطة والإسعاف والإطفاء فهم معرضون لمثل هذه المواقف، ومثل هذه الحوادث المروعة، كما أن الجنود قد يصابون أو يتعرضون لانفجارات أو يشاهدون رفقاءهم يُقتلون أمامهم.

كما يواجه الإنسان في حياته الكثير من المثيرات كالأحداث التي تأتي عن □ تفاعله مع البيئة المحيطة التي يعيش فيها، فحتما سوف تترك تلك الأحداث أثرا فيه. ويختلف كم ونوع ذلك الأثر باختلاف الحدث ونوعيته، كما قد يتعرض الفرد لضغوط نفسية تجعله في حالة من الإجهاد وهي استجابة عنيفة لهذه الضغوط، وإن إغفال هذه الاستجابة وعدم خضوعها للإشاد النفسى قد يؤدي إلى استمرارها وينتج عنها آثار أكثر خطورة، ففي أثناء مواجهة الفرد للضغوط وللمخاطر سيحس إما بمشاعر السيطرة كالقدرة على المواجهة الفعالة □ لتلك المخاطر أو يشعر بمشاعر الخوف والعجز، الذي يؤدي إلى الشعور بالخيبة من عدم تمكنه من التصرف في مثل هذه المواقف، وينطبق هذا الحديث على عدم قدرة الفرد على مواجهة أحداث تُشكل لديه صدمة في كيانه النفسي كاملا، وهيذا ما أطلق عليه الأحداث الصادمة.

فتاريخ الإنسان مع الضغوط والأزمات والشدائد والكوارث ضارب بجذوره منذ القدم، بل منذ أن وجد الإنسان على سطح الأرض. بعض هذه الكوارث طبيعية كالزلازل، والبراكين، والأعاصير، والفيضانات. والبعض الآخر وهو الأقسى والأعنف والذي يكون من صنع البشر كالأسر، والاعتقال، والخطف، والتعذيب، والإبادة، وغيرها. والوقائع والأحداث والتاريخ تؤكد أن ضحايا البشرية تفوق بجدارة ضحايا الكوارث الطبيعية.

فعلى سبيل المثال قد تعرض أفراد الشعب العراقى وأيضا الشعب الكويتى - أثناء حرب الخليج عام ١٩٩١ وما بعدها - لشتى أنواع الضغوط والحوادث الصدمية؛ مما أدى إلى وقوع الكثير منهم فريسة للعديد من الأمراض النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية وغيرها. وأن الكثير منهم باتوا يعانون من مظاهر وعلامات اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة؛ لفقدانهم آباءهم أو تعرضهم - أو آبائهم - لإصابات مزمنة وخطيرة، إلا أن هذه العلامات لم تدرس بشكل علمي على هذه الشريحة حتى الآن برغم تعدد البحوث والمؤتمرات التي أجريت على أبناء

وأسر الشهداء والمصابين الذين تعرضوا لضغوط ما بعد الصدمة. وما يحدث في فلسطين من الأمس البعيد - ولا يزال - يعبر عن تعرض شعبها للعديد من هذه الصدمات.

وبالرجوع للوراء تاريخياً نجد أن اضطراب ما بعد الصدمة Post Traumatic Stress Disorder ، وما يُطلق عليه أحياناً " اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة " والمعروف اختصاراً (PTSD) من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً لدى المجتمعات التي نُكِبَت بالحروب ويمكن تأكيد ذلك من خلال ما خلصت إليه الدراسات التي أعقبت الحرب الفيتنامية في سبعينيات القرن الماضي ، حيث أكدت وجود نصف مليون محارب أمريكي يعانون من هذا الاضطراب بعد مرور ١٥ سنة على انتهاء تلك الحروب (طه، ٢٠٢١) . وأغلب الناس يتغلبون على هذه التجارب بمرور الوقت حتى بدون مساعدة نفسية ، ولكن يوجد بعض الأشخاص في مثل هذه التجارب تُسبب لديهم ردة فعل قد تستمر لأشهر أو حتى سنوات، ولهذا نسميه "اضطراب ما بعد الصدمة" ، وهو يحدث لمن مرّ بمثل هذه التجارب المؤلمة التالية ، أو لشخص يعاني من الإيذاء الشديد أو الإهمال كشخص بالغ، أو عندما كان طفلاً تعرض للعنف الشديد المتكرراً والاعتداء أو التعذيب أو السجن التعسفي. -www.reuters.com/article/corona-suvivors-ea3-idARAKCN24Z2EO

ولعل أكبر دليل على ذلك ما حدث من ظهور أزمة فيروس كورونا وما ترتب عليه من معاشية الناس لهذا الحدث من الهول والخوف والترقب لسماع الأخبار والنشرات الإخبارية عن تزايد عدد المصابين وتفقد عدد الوفيات الناتجة عنه ، وتفقد أحداث الأزمة في العالم أجمع ، وما صاحب ذلك من ظهور بعض المشكلات والمعوقات الحياتية في العمل والدراسة والاقتصاد التي وصلت لدرجة شبه توقف الحياة في جميع المجالات وما نتج عنه من مشكلات واضطرابات متنوعة . وكان أبرزها تعطيل الدراسة لأكثر من مرة خلال العامين الدراسيين ٢٠٢٠/٢٠١٩ و ٢٠٢١/٢٠٢٠ ، واختصار عدد أسابيع الدراسة والاعتماد على التدريس من خلال المنصات التعليمية مع صعوبة تطبيقها في العديد من المؤسسات التعليمية لوجود مشكلات تقنية أو مشكلات النت بجانب استخدام نظام التعليم المدمج... وغيرها ، وصاحب ذلك حالة من الرعب والذعر من إصابة الطلبة وكذلك القائمين بالعملية التعليمية بجميع مراحلها من خطورة الإصابة بالمرض بجانب إصابة البعض من هؤلاء وتعطلهم عن الاستمرار في الانتظام بالدراسة. وما نلاحظه مؤخراً من التأثير السلبي والكبير لجائحة وباء فيروس كورونا (كوفيد١٩) في مختلف الجوانب وفي جميع المجتمعات حول العالم منذ أن أعلنت منظمة الصحة العالمية بأنه وباء عالمي يُهدد حياة البشرية ، فإن العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية أظهرت انتشاراً وتزايداً في شكاوى الناس من الاضطرابات النفسية المختلفة وتحديدًا اضطراب (كرب) ما بعد الصدمة لدى العديد من الأفراد في مختلف المجتمعات نتيجة التفاعل السلبي مع انتشار جائحة الوباء منذ الأسابيع الأولى من انتشاره (Dubey, et al., 2020; Feng, et al., 2020) ، وما تسبب عن ذلك من نهضة سريعة في مجال البحوث التربوية والنفسية التي ركزت في اهتمامها على تعرف تأثير الأزمة على الصحة النفسية على الصعيدين المصري والعربي والأجنبي.

بناء على ما سبق، فنحن نعيش أزمة نفسية أكبر من أزمة كورونا نفسها؛ لأن كثيراً من الحالات تشعر بضيق في التنفس يشبه أعراض كورونا بالضبط بسبب الهلع، فيتعجل الناس

بتناول أدوية خاطئة تزيد من الأزمات، وأطباء الرعاية المركزة معذورون؛ لأن المريض القادم إليهم والذي يعاني من ضيق في التنفس لا يُعْرَفُ إذا كان هذا بسبب الهلع أم بسبب كورونا، وبالتالي فإن الدعم النفسي في هذه المرحلة مهم جداً، ويحل جزءاً كبيراً من الأزمات.

• حول اضطراب ما بعد الصدمة ونشأته :

لم يكن مصطلح ما بعد الصدمة موجوداً ضمن مصطلحات الطب النفسي قبل عام ١٩٨٠، ولكنه بدأ تدريجياً في الظهور عقب انتهاء الحرب العالمية الثانية، حيث تمت ملاحظة بعض الأعراض النفسية المشتركة التي تظهر على بعض الجنود المقاتلين أثناء مشاركتهم في الحرب، ثم اكتملت الملاحظة بظهور الأعراض بصفة عامة على الذين يشاهدون أو يتعرضون للتهديد والقتل والاغتصاب، أو للهجرة والنزوح، ومن ثم تعميم المصطلح بعدها على كل الذين تظهر عليهم الأعراض بسبب تعرضهم للكوارث الطبيعية الصادمة، مثل: الزلازل والفيضانات وغيرها، التي تهدد حياة الإنسان وتجعله في حالة من العجز واختلال البناء النفسي والعقلي (أحمدى، ٢٠٠٦).

وعلى الرغم من أن اضطراب ما بعد الصدمة تم التعرف عليه لأول مرة في النصوص القديمة، فإنه لم يُعْرَفُ إلا باسمه الحالي منذ الثمانينيات. فقبل ذلك، كان الجنود المصابون باضطراب ما بعد الصدمة الذين كانوا عائدين إلى ديارهم من المعركة قد وصفوا سابقاً بأنهم مصابون بصدمة القذائف أو المصابين بصدمة عصبية.

في حين أن العديد من تجارب وبحوث اضطراب ما بعد الصدمة لها خلفية عسكرية، يمكن أن تؤثر هذه الحالة أيضاً على المدنيين، ويمكن أن تنجم عن أحداث لا علاقة لها بالحرب أو الصراع (كالإصابة بفيروس كورونا الحالي) - gaiamedical.co.uk/ar/articles-arabic/mental-health-arabic/ptsd-arabic

ويعود الفضل في اكتشاف هذا الاضطراب Disorder إلى الحرب الفيتنامية في سبعينيات القرن الماضي. فقد كشفت الدراسات النفسية عن وجود نصف مليون محارب أمريكي يعانون من هذا الاضطراب بعد مرور ١٥ سنة على انتهاء تلك الحرب. وتوصلت الدراسات إلى أن أكثر من ٢٥% من سكان يوغسلافيا السابقة الذين شهدوا الحرب العرقية، يعانون من الصدمات النفسية. بل إن إحدى الدراسات التي أجريت على البوسنيين اللاجئين إلى أمريكا فراراً من تلك الحرب، وأفادت بأن ٦٥% منهم قد عانوا من هذا الاضطراب (مجيد، ٢٠١١).

وقد اهتم علماء النفس والأطباء النفسيون بدراسة الضغوط، فأطلقوا عليها لفظ علم، وأصبحت الاضطرابات الناتجة عن الصدمة (Traumatology) تُصنّف ضمن الاضطرابات النفسية، وتم الاعتراف الرسمي بالاضطرابات المتعلقة بالصدمات ومحكات تشخيصها مع مطلع النصف الثاني من القرن العشرين عندما وضعت رابطة الطب النفسي الأمريكي تحت مسمى "رد الفعل الشديد للضغوط" في الدليل الإحصائي التشخيصي الأول ((DSM-I)، ثم استُبعد في الدليل التشخيصي الثاني (DSM-II- 1968) في عام (١٩٦٨) وأطلق عليه مسميات تشخيصية أخرى: اضطراب موقفي، رد فعل توافقي، وجاء الإقرار الرسمي بمصطلح اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة في الدليل التشخيصي الثالث (DSM-III- 1980) عام (١٩٨٠) والذي وضع ضمن اضطرابات القلق، ثم أُفرد لها في الدليل التشخيصي للأمراض النفسية ما يسمى

ببواب اضطرابات الضغوط التالية للصدمة Post Traumatic Stress فى الدليل التشخيصى الرابع (DSM- IV- 1994) حيث تم تصنيفه على أنه اضطراب حاد (Acute) ومزمن (4, 2012, Mclay) (Cronic) فى : بدر، ٢٠١٥).

وللعلم فإنه فى العادة قد يمر غالبية الأفراد بأحداث مؤلمة وصادمة وتسبب لديهم صعوبة مؤقتة فى التكيف والتأقلم مع الوضع الحالى للتعرض للحدث، ولكن بمرور الوقت وتقديم الرعاية الجيدة بالذات، فعادة ما يحدث تحسن لدى هؤلاء، أما عندما تتفاقم الأعراض وتستمر لمدة شهور وقد تمتد لعدة سنوات وتعوق مسيرة حياة الفرد اليومية بشكل ملحوظ ومؤثر، هنا قد يكون الفرد مصابا بما يطلق عليه "اضطراب ما بعد الصدمة" Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

هذا، وتتوقف الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة على عدة عوامل، من أهمها: طبيعة ومصدر وشدة الصدمة وقوة تأثيرها على البناء النفسى للشخص الذى يصاب بها، وأيضا على خصائص شخصيته وصموده النفسى أمام الحدث الصادم ومواجهته، وقد تستمر بعض الأعراض العضوية المصاحبة، وكذلك الشعور بالذنب مع الفرد لفترة طويلة بينما يتلاشى البعض الآخر منها بمرور الوقت وبتغير الظروف التى يعيشها (Brodsky,1988, Bongger,w, 1966). وقد يستمر هذا الاضطراب لأكثر من شهر واحد، أو يحدث بشكل منفصل بعد مدة تصل إلى (٦) أشهر من الحدث. وقد لا يختفى اضطراب ما بعد الصدمة المزمّن، ولكن في كثير من الأحيان يُصبح أقل شدة مع مرور الوقت حتى من دون علاج، ولكن يبقى بعض المرضى معوقين بشدة بسبب هذا الاضطراب.

وأوضح الشربيني (١٩٩٥) ما اعتقد به بعض العلماء من استمرار الاضطراب لفترة طويلة، ويُصبح مزمنا لدى شخصيات سريعة الغضب والتى لها تاريخ مرضى، ويكون مصحوبا بمجموعة من الأعراض الملازمة له، مثل: الاكتئاب والقلق والاضطرابات السيكوسوماتية والوسواس القهرى وتعاطى الكحول والمخدرات، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات السابقة التى سيتم عرضها فى حينه.

ويمكن أن تُسبب الأحداث التى تُهدد بالموت أو بالإصابة الخطيرة ضائقة شديدة وطويلة الأمد (مزمنة). كما يمكن للأشخاص المصابين أن يعيشوا الحدث، وتحدث لديهم كوابيس، ويتجنبون أي شيء يذكرهم بذلك الحدث. كما يمكن أن تؤثر الأحداث المؤلمة التى تُهدد بالوفاة أو بإصابة خطيرة لدى المرضى بعد فترة طويلة من انتهاء المعاناة. وقد يعاني الناس من الحدث مباشرة، على سبيل المثال عندما يُصابون بجروح خطيرة، أو بشكل غير مباشر، على سبيل المثال عندما يشهد المرضى جريمة قتل أو يعلمون أن أفراد الأسرة المقربين أو الأصدقاء تعرضوا لذلك الحدث الأليم أو ما حدث من تعرض المقربين من الفرد بالإصابة بأعراض كورونا، فالخوف الشديد، أو العجز، أو الرعب الذى واجهوه فى أثناء الحدث الصادم يمكن أن يطاردهم.

وتشتمل الأحداث التى يمكن أن تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة على ما يلي:

- الانخراط فى القتال والمواجهات.
- التعرض للاعتداء الجنسي أو البدني أو مشاهدة ذلك.
- التعرض للكوارث، سواء الطبيعية (على سبيل المثال: إعصار، أو الإصابة بفيروس كورونا) أم من صنع الإنسان (على سبيل المثال: حادث سيارة شديد)

www.msmanuals.com/ar/home/%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%

• حول معايير اضطراب ما بعد الصدمة ومفهومه:

- سبق الحديث عن أنه قد تم تصنيف اضطراب ضغوط (كرب) ما بعد الصدمة سابقاً على أنه أحد اضطرابات القلق وتحديداً في الإصدار الرابع المعدل لرابطة الطب النفسى الأمريكى DSM-IV-TR-1994، ثم جاء فى فى الإصدار الخامس DSM-5، ليوضح تغييرات جوهرية فى معايير هذا الاضطراب، حيث تم التركيز على ثلاثة معايير رئيسية، هي:
- ◀ درجة التعرض والاستمرار فى الحدث (الصدمة) : حيث تشتد حدة الأعراض والمعاناة النفسية لاضطراب صدمة (ضغوط) ما بعد الصدمة نتيجة معايشة الحدث، والتعرض له وهو ما ينطبق على حدث وباء فيروس كوفيد-19 فى استمراريته منذ عام 2019م وحتى يومنا هذا.
 - ◀ التأثيرات السلبية التي ينتجها اضطراب (ضغوط) ما بعد الصدمة على الجوانب الإدراكية والمعرفية: فالصور الذهنية الكارثية والأفكار السوداوية تجاه الذات والآخرين والعالم ككل تستثير المشاعر والأحاسيس السلبية بشكل مستمر، وتجعل الفرد فى حالة من الذعر والخوف الشديدين تمنعه من التحكم والسيطرة على الذات وتؤدي إلى التغييرات الفسيولوجية المستمرة التي تؤثر على الجسم؛ وبالتالي تظهر لدى بعض الأفراد الاضطرابات النفس جسدية.
 - ◀ الدور السلبي لوسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي: فى زيادة حدة الاضطراب من خلال نشر المعلومات والأحداث الكارثية وإخراجها بأسلوب تقني متطور يكرس الاعتقادات والأفكار غير الصحية لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب كرب ما بعد الصدمة. وهو ما يحدث فى الوقت الراهن فى تبادل المعلومات المزيضة والأخبار غير الدقيقة فى وسائل التواصل الاجتماعي حول وباء فايروس كوفيد-19 جعلت من الأفراد أكثر خوفاً وقلقا على حياتهم من هذا الوباء بل أدت بالبعض أن يتردد أو يمتنع من أخذ اللقاحات للحماية من الأعراض الشديدة لهذا الوباء. (Joseph, et al., 2021)

• ومن بين تعريفاته:

- ◀ أنه اضطراب نفسي خطير قد يتطلب العلاج، ويمكن أن يؤثر على أي شخص تعرض لحدث صادم.
- ◀ أحياناً ما يسمى اضطراب ما بعد الصدمة "باضطراب الكرب التالي للتعرض للحدث الصادم" ، وهو اضطراب القلق المرهق الذي يحدث بعد التعرض لحدث صادم أو مزعج أو مرهق أو مؤلم أو مشاهدته.
- ◀ هو حالة نفسية تسببها تجارب مؤلمة أو صدمة يتعرض لها أى شخص، ويمكن أن تسبب الأعراض التي تستمر لأشهر أو حتى سنوات ، لكن لا يوجد علاج يشفى اضطراب ما بعد الصدمة نهائياً، ويمكن للعلاج والأدوية أن تساعد معظم المرضى على تحسين الأعراض والأداء الوظيفي (وفقاً لموقع ridgestorecovery).

- هو حالة من حالات الصحة النفسية التي تسببها الصدمة ، لن يصاب كل من يمر بصدمة نفسية بهذه الحالة ، لكن بالنسبة لأولئك الذين يصابون بالأعراض يمكن أن تستمر معهم هذه الحالة لفترة طويلة من الزمن بعد التعرض للصدمة.
- كما يُعرّف بأنه أحد الاضطرابات النفسية الشائعة نتيجة تعرض الفرد لخبرات صادمة، مثل: شيوع وانتشار الأوبئة والأمراض والمعاناة والموت المرتبط بها، ويعاني الأشخاص فيها من إحساس قوي بالخطر يجعلهم يشعرون بالتوتر أو الاستثارة الدائمة ، حتى في الحالات الآمنة نتيجة تذكر الأحداث المؤلمة أو رؤية أشياء مرتبطة بها أو تجنبها (Davidson, et al., 1995).
- هو اضطراب قلق يحدث بعد تعرض الفرد لخوف شديد، أو تهديد فعلى كالموت، أو أذية خطيرة، أو تهديد للسلامة الجسدية سواء له أو للآخرين من حوله، على أن تستمر الأعراض لمدة شهر على الأقل وتسبب له اختلالا في إحدى الوظائف السريرية أو الاجتماعية أو المهنية أو مجالات أخرى (علوان، ٢٠٠٩).
- أما الدليل التشخيصي (ICD-10) العاشر لمنظمة الصحة العالمية (WHO) (World Health Organization, 1992, 147-148) فيرى أن اضطراب ما بعد الصدمة يظهر كاستجابة متأخرة مع) أو بدون (أن يكون ممتدا زمنيا لحادث أو حالة مسببة للضغط) للكرب) ذي طابع يحمل صفة التهديد أو الكارثة الاستثنائية، ويُنتظر منه أن يحدث ضيقا عاما لأي شخص (على سبيل المثال كارثة طبيعية أو اصطناعية، حرب، حادثة شديدة، مشاهدة موت آخرين في حادث عنيف، أن يكون الشخص نفسه ضحية تعذيب، إرهاب، اغتصاب أو جرائم أخرى) (صالمة وجيجي، ٢٠٢٠).
- بينما عرف التصنيف الدولي الحادي عشر للاضطرابات النفسية والسلوكية والتابع للأمم المتحدة (WHO ICD-11) اضطراب ضغوط (كرب) ما بعد الصدمة بأنه مجموعة الأعراض المميزة التالية لمواجهة حدث ضاغط (صدمي) (مفرط) (يتضمن خبرة شخصية مر بها الشخص عن ذلك الحدث الصادم الذي قد يشمل موتا حقيقيا أو تهديدا به أو إصابة بالغة، وتتضمن استجابة الفرد للحدث خوفا شديدا أو عجزا، وتصطبح استجابة الشخص للحدث الصادم مجموعة من الأعراض منها إعادة الخبرة المستمرة للحدث الصادم، التجنب المستمر للمثيرات المرتبطة بالصدمة ، وضعف القدرة على الاستجابة كأعراض مستمرة للاستثارة الزائدة، ويجب أن تبقى الصورة الكاملة للأعراض لأكثر من شهر، كأن يسبب الاضطراب علامات سريرية مزعجة، أو تعطيل الأداء في الجوانب الاجتماعية والمهنية ، هو في ذلك يتشابه إلى حد كبير مع تعريف الدليل التشخيصي الرابع المعدل لرابطة الطب النفسي الأمريكي (APA, DSM-IV-TR, 2000: 462).
- بينما أضاف الدليل التشخيصي الخامس لرابطة الطب النفسي الأمريكي (APA, DSM-5, 2013, 270) تعديلا طفيفا وعرفه بأنه فئة من فئات الاضطرابات المتعلقة بالصدمة والإجهاد ، ويشمل مجموعة من الأعراض المميزة التي تلي تعرض أو مشاهدة الفرد لحادث صادم يشمل خبرة شخصية عن ذلك الحدث الذي يشمل موت فعلى أو تهديد به أو إصابة خطيرة، أو عنف جنسي، وتتضمن الأعراض : إعادة الخبرة المستمرة للحدث الصادم ، وتجنب المحفزات المرتبطة بالحدث الصادم، التعديلات السلبية في

المدرجات والمزاج المرتبطين بالحدث الصادم و تغيرات ملحوظة في الاستثارة كرد الفعل المرتبط بالحدث الصادم ، ويجب أن تبقى الصورة الكاملة للأعراض لأكثر من شهر وقد يظهر في بعض الأحيان بعد التعرض له مباشرة، وأحيانا بعد ستة أشهر وعندها يسمى اضطراب ما بعد الصدمة المتأخر .

• أنواع اضطراب ما بعد الصدمة:

هناك أنواع مختلفة من اضطراب ما بعد الصدمة، وتشمل :

- اضطراب ما بعد الصدمة البسيط.
- اضطراب ما بعد الصدمة المعقد.
- اضطراب ما بعد الصدمة المتأخر.
- اضطراب ما بعد الصدمة المستعصي.
- gaiamedical.co.uk/ar/articles-arabic/mental-health-arabic/ptsd-arabic

• آلية إصابة الفرد باضطراب ما بعد الصدمة في ظل أزمة كورونا :

➤ قد تبدأ الإصابة بعد تعرض الفرد لأي حادث مروع ، ويقصد بالحادث المروع هو عندما يشعر الشخص بأنه في خطر أو حياته مهددة بالخطر ، أو يشاهد آخرين يموتون أو مصابين، فعلى سبيل المثال: حوادث الطرق الخطيرة المعارك والحروب والاعتداء الجنسي أو الاغتصاب والاعتداء الجسدي أو السرقة أو السطو أو الاختطاف أو هجوم إرهابي أو أسرى الحرب أو الكوارث الطبيعية أو الكوارث التي من صنع الإنسان أو عند تشخيص وجود مرض خطير قد يهدد الحياة أو تشخيصه على أنه إعاقة مستديمة أو عند وفاة أحد أفراد الأسرة أو من الأصدقاء المقربين هنا قد يبدأ اضطراب ما بعد الصدمة.

➤ ولعل الفترة الحالية التي يعيشها العالم أجمع بسبب كورونا يصاب فيها كثيرون بما يسمى «كرب أو ضغوط أو اضطراب ما بعد الصدمة» وكلمة صدمة هنا تعني الرعب من سماع أو رؤية خبر متعلق بأحد أصيب أو توفي بفيروس كورونا، مشيراً إلى أن وقع هذا الخبر على الجهاز العصبي والنفسي للغالبية يفرز كمية من مواد وناقلات عصبية تسبب سرعة في ضربات القلب وجفاف الحلق وتشوش الرؤية واضطراب الجهاز الهضمي وعدم الشعور بالراحة واضطراب النوم والشهية ، وقد يمتد للشعور بقلق المستقبل وحتى بقلق الموت ، وهذا الاضطراب يحدث بصورة أكثر شدة لمن أصيب بالفيروس وشُفي منه - وأيضا المقربين منه من الأهل الذين عاشوا آلام مصابهم - الأمر الذي يستوجب العلاج النفسي بجانب العلاج الدوائي.

➤ والخبرة الصادمة (الصدمة النفسية) فتعرف بأنها معيشة الفرد لخبرة الحدث أو مشاهدته أو مواجهته، وهذا الحدث يتضمن موتا أو أذى حقيقيا أو تهديدا للفرد أو الأشخاص الآخرين مع حدوث ردة فعل فورية؛ مثل الشعور بالخوف الشديد أو الرعب (عباس، ٢٠١٦)

➤ إن تأثير الأزمة من الناحية النفسية يبدأ من الأسرة نفسها، ومن ثم يجب أن يكون المسئول عن هذه الأسرة، سواء كان الأب وحده أو الأم وحدها أو الاثنين معا، مهتما ببعض الأمور التي يجب أن يراعيها داخل أسرته منعا لتفاقم الأمر من الناحية النفسية ، فيجب أن يحرص على

إضفاء جو بعيد عن التوتر في الأسرة طوال الوقت ، وإذا كان بالأسرة أطفال صغار يجب ألا يخيفهم أو يرهبهم من الأمر، فقط يحاول أن يجعلهم ملتزمين بالإجراءات الوقائية دون أن يُصدّر لهم جو القلق والتوتر، مشيراً إلى ضرورة ألا يكون محور حديث الأسرة حول فيروس كورونا، فهناك أمور كثيرة أخرى في الحياة يمكن التحدث بشأنها مع ضرورة وجود جانب ترفيهي أثناء الفترة الموجودين بها داخل المنزل- خاصة خلال فترة الحظر والعزل المنزلي التي تكررت -.

- وتعد النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بـ"اضطراب ما بعد الصدمة".
- هذا وتستمر أعراض "اضطراب ما بعد الصدمة" بسبب استرجاع الشخص لذكرات الماضي ، حين يسترجع الشخص الحادث الصادم بطريقة ما، وتتضمن أعراضاً جسدية، مثل: تسارع ضربات القلب أو التعرق، وتعد رؤية الكوابيس المتكررة من علامات الإصابة بحالة "اضطراب ما بعد الصدمة". وسيحاول الأشخاص الذين لديهم إصابة بـ"اضطراب ما بعد الصدمة" أيضاً تجنب الأفكار أو المشاعر المتعلقة بالصدمة، ويمكنهم في كثير من الأحيان تغيير سلوكهم للابتعاد عن الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي تذكرهم بالتجربة الصادمة.
- وإن من أهم ما يميز اضطرابات الصدمة عن غيرها من الحالات النفسية هو كونها تصيب الأشخاص العاديين الأصحاء ، لا المعانين فقط من حالات وراثية أو بيولوجية وُلدوا بها، أي أن مخاطرها تُهدد الجميع بشكل مباشر أو غير مباشر، وفي حال لم يتم حل الصدمة، فقد يؤدي ذلك إلى خسارة الفرد فائدته لنفسه ووسطه ومجتمعه.
- مع الأخذ في الاعتبار أنه لن يصاب كل من يعاني من الصدمة باضطراب ما بعد الصدمة، ولكن بعض المجموعات التي لديها معدلات أعلى للإصابة به تشمل ضحايا الاعتداء الجنسي، والنساء والجنود. فالكوارث الطبيعية والأوبئة المرضية والخبرات الشخصية المؤلمة لا يستطيع الإنسان التحكم في منعها من الحدوث ولكنه يستطيع بعضهم تطوير أساليب وفنيات ذاتية في مواجهة الأضرار النفسية التي قد تنتج عنها وينجح في تجاوزها والتمتع بمستوى عالٍ من المرونة والصلابة النفسية.
- هذا ويصيب اضطراب ما بعد الصدمة ما يقرب من ٩٪ من الناس في وقت ما خلال حياتهم، بما في ذلك مرحلة الطفولة. وفي حوال ٤٪ توجد هذه المشكلة خلال أي فترة ممتدة إلى ١٢ شهراً. ويصاب كثير من المرضى الذين تعرضوا أو شهدوا أحداثاً مؤلمة، مثل: المحاربين القدامى وضحايا الاغتصاب أو أعمال عنف أخرى، باضطراب ما بعد الصدمة.
- كما أنه من المؤكد أن الناجين من مرض كوفيد-١٩ الذي يتسبب فيه فيروس كورونا المستجد يعانون أيضاً من زيادة في معدلات الاضطرابات النفسية، بما في ذلك اضطراب ما بعد الصدمة، والقلق، والأرق، والاكتئاب. فقد أظهرت دراسة مسحية أن أكثر من نصف المرضى الذين جرت مراقبتهم بعد العلاج وعددهم ٤٠٢ تعرضوا لواحد على الأقل من هذه الاضطرابات بشكل يتناسب مع حدة الالتهاب الذي حدث خلال المرض. وتمت متابعة ٢٦٥ من الرجال و١٣٧ امرأة على مدى شهر بعد العلاج في المستشفى اتضح بشكل سريع أن الالتهاب الناجم عن المرض يمكن أن يكون له توابع نفسية. كما أنه في ضوء المقابلات واستبيانات التقييم الذاتي، تعرف الأطباء على اضطراب ما بعد الصدمة في ٢٨٪ من الحالات، والاكتئاب لدى ٣١٪، والقلق لدى ٤٢٪ من المرضى والأرق في ٤٠٪، وأخيراً أعراض الوسواس القهري لدى

٢٠ ٪ منهم (ويبيكديا الموسوعة الحرة). كما تشير الجمعية الأميركية للطب النفسي أن اضطراب ضغوط (كرب) ما بعد الصدمة ترتفع نسبته لدى الأفراد عاماً بعد عام نتيجة لكثرة وتعدد الخبرات والصدمات النفسية الشديدة، مثل: الحوادث والكوارث الطبيعية، الأوبئة والأمراض الفتاكة، الأزمات الاقتصادية المفاجئة، والحروب والنزاعات، فقد ارتفع لدى الرجال ما نسبته ٣.٦ ٪ وبين النساء ٩.٧ ٪ مقارنة بمعدل الانتشار الطبيعي طوال الحياة والذي كان ٣.٥ ٪ (DSM- 5-2013) (APA).

• مراحل اكتساب الصدمة:

- وعن تعرّض الفرد للصدمة وما يترتب عليها، أوضح حسين (٢٠٠٤ ، ٢٠) بأن الفرد عند تعرضه لحدث صادم يمر بمراحل أربعة حتى يصاب باضطراب ما بعد الصدمة، هي :
 - مرحلة التأثير الفوري بالصدمة: فتكون استجابة الفرد الطبيعية هنا هي عدم تصديقه ما يحدث، وتعرضه للذهول والرعب عند وقوع الحدث الصادم.
 - مرحلة التفاعل : وهي مرحلة التفاعل بين الضحية والمعتدى (الشخص المعرض للحدث والحدث نفسه)، وفيها تتقمص الضحية صفات المعتدى (كالشعور بأعراض كورونا).
 - مرحلة القبول: فيها تقبل الضحية بالمنافع والمساعدات التي حصلت عليها بعد حدوث الحدث الصادم، وقد تهجر معتقداتها التي آمنت بها سابقاً.
 - مرحلة الخضوع والإذعان: تستسلم الضحية للأمر الواقع وما ترتب عليه من نتائج بعد الحدث، وتأمل في النجاة من الصدمة وتجنب الإصابة باضطرابات نفسية، وتكون المحصلة النهائية تزايد الغموض حول الصدمة والشعور بالذنب والغضب والعجز.

• أعراض اضطراب ما بعد الصدمة فى ظل أزمة كورونا [كوفيد١٩] وتصنيفها:

- جاء فى الدليل التشخيصى الإحصائى الرابع لرابطة الطب النفسى الأمريكى (DSM-IV, 1994) عن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD))، وتم تقسيمها إلى نوعين من الأعراض: أعراض أولية Primary symptom وأعراض ثانوية Secondary symptom.

• الأعراض الأولية :

- تلك التى تعتبر من أهم المحات التشخيصية لاضطراب ما بعد الصدمة، وتشمل :
 - استرجاع الذكريات والخبرات السلبية المرتبطة بالحدث الصادم : يراها الفرد بشكل تلقائى غير مقصود أو متعمد تظهر له فى شكل صور وأفكار وأفعال لا يمكنه مقاومتها ؛ مما ينتج عنها شعور الفرد بالحزن والذنب والعدوان الموجه نحو الآخر.
 - التجنب أو الابتعاد avoidance : وفيها يحاول الفرد المصاب بالصدمة أن يتجنب الابتعاد عن الصور والأفكار والأفعال السلبية المرتبطة بالحدث الصادم ، ويسعى من جانبه تجنب كل ما يرتبط بالحدث وما يسبب قلقه سواء ما هو موجود حوله أشخاص / ملابس / أدوات...إلى أو ما يرتبط بمشاعره الداخلية كالعاطفة أو الحب أو علاقة حميمة...وغيرها.
 - الاستثارة الفسيولوجية arousal : وقد أشارة عبد الخالق (١٩٩٨) التى تظهر فى ارتفاع ضغط الدم وزيادة خفقان والرعدة والغثيان واضطرابات النوم وصعوبة التركيز فى تعبير عن مشاعر خوف ورعب وتهيج وثورات غضب وعنف..وغيرها.

- التبلد الانفعالي numbness: حيث الفتور وقلّة الاهتمام وضعف النشاط والحيوية واللامبالاة، وهذه من الأعراض الأساسية التي تظهر فترة زمنية قصيرة من تعرض الفرد للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، وقد تستمر لفترة طويلة حتى بعد اختفاء الأعراض.
- التهديد والوعيد والخوف threat and fear: وهي من الأعراض الأشد خطورة على الفرد المصاب، لما قد يشعر بتهديد بوقوعه تحت التهديد بالوحدة النفسية أو العنف الجسدي أو يصل لحد قتل النفس أو الآخر، أو فقدان (أو تهديد) أحد الأشخاص المقربين له كالابن أو الأخ مثلاً.
- اضطرابات النوم المتمثلة في الكوابيس والأحلام المزعجة nightmares and disturbing dreams: وهي كوابيس مرتبطة بالحدث الصادم، وقد تكون غير واقعية وغير محتملة الحدوث أو أيضا غير مرتبطة بالحدث الصادم.

• الأعراض الثانوية.

فتتمثل في أعراض:

- القلق Anxiety.
- الاكتئاب Depression.
- تعاطي المخدرات والكحوليات Alcohol And Drugs.
- الاضطرابات السيكوسوماتية Psychosomatic Disorders.
- التغيير السلبي في الشخصية Change In Personality، مثل: عدم الثقة بالنفس وقلق المستقبل والنكوص والهروب من الواقع وتشوه صورة الذات.... وغيرها.
- التغيير في الإحساس بالوقت Change In Time Sense.

إن أهم عوامل الخطورة لدى من يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة هو الخوف والهلع الشديدين بسبب الاعتقاد والتوقع الخاطئ بأن الحدث الصادم سيؤدي به إلى الموت أو قد يخطف شخص عزيز لديه (تضاعف مشاعر قلق الموت)، بجانب انخفاض مستوى المناعة الجسمية نتيجة المعاناة والصراع المستمرين مع أعراض الاضطراب المتمثلة في الخوف والذعر الشديدين وتشوش إدراكات الفرد وتردد أفكاره والتهويل للصور الذهنية الكارثية التي قد تنتج عن الوباء واضطراب النوم والأرق المستمر والفرع الليلي وبالتالي مما قد يكون الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات والأمراض السيكوسوماتية الخطيرة أو أي مشكلة صحية أخرى (Sun, et al., 2021).

ويمكن لفيروس كورونا المستجد أن يشكل عاملاً محفزاً للاكتئاب والقلق، نتيجة للعزل أو الحجر الصحي أو الحرمان أو التوعك الجسدي على سبيل المثال. وهناك بعض العوامل التي قد تزيد من خطورة الإصابة بالاكتئاب، وتتضمن المعاناة من الاكتئاب في الماضي والعزلة الاجتماعية والألم والتوعك الجسدي وضغوط الحياة المستمرة الأخرى (مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي Aramco Healthcare Hopkins Johns). (Aramco Healthcare Hopkins Johns).

وعادةً ما يتم تصنيف أعراض اضطراب (ضغوط) ما بعد الصدمة إلى ما يلي (يمكن أن تتغير الأعراض بمرور الوقت أو تختلف من شخص لآخر):

• الذكريات الإقنامية :

- قد تشمل أعراض الذكريات الإقنامية:
- الذكريات المؤلمة المتكررة وغير المرغوب فيها للحدث الصادم.
- ذكريات الماضي التي يشعر فيها المريض وكأن الحدث يحدث مراراً وتكراراً.
- العيش لحظة الحدث الصادم كما لو كان يحدث مرة أخرى ذكريات حية وتطفلية لهذا الحدث (استرجاع الأحداث).
- أحلام أو كوابيس مزعجة حول الحدث الصادم.
- ضغطاً عاطفياً حاداً حول أمر ما يذكر المريض بالحدث الصادم.
- عدم الراحة النفسية أو الجسدية عند تذكر أمور تخص الحدث.

• التجنب :

- قد تشمل أعراض التجنب:
- محاولة تجنب التفكير في الحدث الصادم أو التحدث عنه.
- تجنب الأماكن أو الأنشطة أو الأشخاص الذين يذكرون الفرد بالحدث الصادم.
- اللامبالاة العاطفية.
- الانفصال والعزلة عن العائلة والأصدقاء.
- عدم الاهتمام في الأنشطة اليومية.
- تجنب التفكير بفقدان الذاكرة للحدث الفعلي.
- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر.

• التغيرات السلبية في التفكير والذاكرة والحالة المزاجية :

- أعراض التغيرات السلبية في التفكير والحالة المزاجية والمشاعر والمعتقدات سلبية قد تشمل:
- أفكاراً سلبية عن الذات أو العالم.
- الشعور بالذنب واللوم.
- الأفكار السلبية عن الذات أو الآخرين أو العالم.
- اليأس من المستقبل (قلق المستقبل).
- مشكلات في الذاكرة، بما في ذلك عدم تذكر الجوانب المهمة في حادث صادم.
- صعوبة الحفاظ على العلاقات الوثيقة.
- الشعور بالانفصال عن العائلة والأصدقاء.
- عدم الاهتمام بأنشطة كان يستمتع بها سابقاً.
- الصعوبة في الإحساس بمشاعر إيجابية.
- الشعور بالفتور الانفعالي.
- استجابة مبالغ فيها للأحداث المروعة.
- الشعور بالتوتر أو القلق.
- التهيج.
- نوبات من الغضب.
- عدم القدرة على النوم أو البقاء نائماً.

• التغييرات في ردود الأفعال البدنية والانفعالية :

أعراض التغييرات في ردود الأفعال البدنية والانفعالية (تسمى أيضاً أعراض الاهتياج) قد تشمل:

- الشعور بالذعر أو الخوف بسهولة.
- الانتباه والحذر الدائم لوجود خطر.
- السلوك المدمر للذات، مثل: الشرب كثيراً جداً أو القيادة بسرعة كبيرة.
- صعوبة في النوم (أرق- أحلام مزعجة- كوابيس - نوم متقطع).
- سرعة التهيج أو نوبات الغضب أو السلوك العدواني.
- الشعور الشديد بالذنب أو العار.

أعراض أخرى مُصاحبة: بالإضافة إلى ماسبق ، قد يعاني الأشخاص الذين لديهم اضطراب ما بعد الصدمة من الاكتئاب ونوبات الهلع التي يمكن أن تسبب الآتي:

- الإثارة.
- التهيج.
- الدوخة.
- الإغماء.

➤ ضربات القلب المتسارعة.- الصداع

➤ www.webteb.com/articles/%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%search.shamaa.org/FullRecord?ID=116147 D8%A8-%D9%85%D8%

• بالنسبة للأطفال في سن [٦] سنوات فأصغر،

قد تشمل العلامات والأعراض أيضاً:

- إعادة تمثيل حدث الصدمة أو جوانب من حدث الصدمة أثناء اللعب.
- الأحلام المخيفة التي قد تشمل أو لا تشمل جوانب في حدث الصدمة.

• كثافة الأعراض:

يمكن أن تختلف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة في الكثافة مع الوقت، فقد يشعر الفرد بالمزيد من أعراض الاضطراب التالي للصدمة عندما تتعرض للضغط عموماً أو عندما يواجه ما يذكر بما مر به. قد يسمع مثلاً صوت فرقعة من سيارة فيتذكر تجارب القتال. أو قد يري تقريراً في الأخبار عن الاعتداء الجنسي ويشعر بغلبة ذكريات الاعتداء الذي تعرض له.

www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes

ويمكن أن يتغير الإدراك والسلوك العاطفي لدى المصابين بحالة "اضطراب ما بعد الصدمة"، مثل: سيطرة الأفكار السلبية، وصعوبة التركيز أو التذكر، وفقدان الاهتمام بالأنشطة، والشعور بالعزلة وعدم القدرة على الشعور بالسعادة، وجميعها أعراض شائعة لدى الأشخاص المصابين بهذه الحالة. كما تعد حالة الاستثارة الشديدة علامة رئيسية أخرى، وتشمل الأعراض: الشعور بالدهشة بسهولة، والشعور بالحذر أو الانفعال، والتصرف بطرق متهورة، أو حدوث نوبات غضب والتصرف بعدوانية. arabic.cnn.com/health/article/2020/09/17/ptsd-dementia-link-wellness

• مضاعفات اضطراب ما بعد الصدمة :

إن اضطراب ما بعد الصدمة هو حالة معقدة ولكنها قابلة للعلاج، وعلى الرغم من أننا لا نفهم تماماً كيفية حدوثه ، فقد أظهرت دراسة مرضى اضطراب ما بعد الصدمة على مر السنين أن بعض حالات الصحة البدنية والعقلية الأخرى ترتبط كثيراً باضطراب ما بعد الصدمة.

أما عن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة الناتجة عن تعرض البلاد لأزمة الإصابة بفيروس كورونا ، وما ترتب عليها من العزلة والحبسة داخل المنزل - لأن أصعب شيء على الإنسان أن يُحبس - ومن ثم فإن مكوث الشخص كل هذه الفترة داخل منزله ولا يتمكن من النزول إلا للضرورة القصوى يتسبب في سوء حالته النفسية ويجعله مضغوطاً نفسياً بشكل كبير جداً، وهناك من يتأثر بهذه الحبسة بدرجة كبيرة وفي المقابل يوجد من يتأثر بدرجة منخفضة ، والفارق بين هذا وذاك هو قدرة كل منهما على التكيف مع الوضع القائم، فمن يتمتع بصلابته الشخصية وجهاز انفعالي قوى قادر على مواجهة الصدمات سيتمكن من التكيف مع الوضع، ومن لا يملك هذه الخصائص سيتعرض لمشكلات وأزمات نفسية أكثر من غيره ، وهذا الشخص عليه أن يحاول البحث عن بدائل أخرى، فعليه أن يشغل نفسه بأي شيء آخر محبب إليه أو عمل مفيد يستغل وقت فراغه في إثراء معلوماته ومعارفه ، كما يمكن أن يقوم من داخل المنزل، بممارسة لعب الرياضة ، أو حتى العمل من المنزل، الذي سيُشعره بأن هناك نتائج ما يتم تحقيقها.

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن مؤشرات مستويات الصحة النفسية لدى الأفراد في الكثير من المجتمعات قد تأثر نتيجة وباء فيروس كوفيد- ١٩ وكذلك نتيجة للإجراءات الاحترازية التي تُحد من انتشار الوباء بين الناس وخاصة الحجر المنزلي وأوضحت بأن نسب الاضطرابات النفسية، مثل: القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة قد ارتفعت لدى الأفراد ٢٠ بنسبة % عن السابق منذ بداية وباء فيروس كوفيد- ١٩. وأوصت كافة الدول بتقديم الدعم والمساندة النفسية لمن يحتاجها (WHO, January 2020).

• دراسات إهتمت بتشخيص أعراض ما بعد الصدمة التي نركنها آثار التعرض لازمة كورونا - منها الذين نعرضوا للإصابة وإيضاً الذين لم نعرضوا للإصابة :

ويحصر نتائج العديد من الدراسات التي اهتمت في الوقت القصير منذ بداية ظهور انتشار أزمة كورونا خلال عامين من نهاية عام ٢٠١٩ وحتى أواخر عام ٢٠٢١ ، على الصعيدين العربي والدولي، يمكن من نتائجها تعرف أهم الأعراض التي خلفتها اضطرابات ما بعد صدمة التعرض لفيروس كورونا (كوفيد١٩) ، أذكر منها على سبيل المثال - لا الحصر- ما يلي :

دراسة شقير (٢٠٢٠) أجريت بهدف التحقق من فعالية برنامج إرشادي باستخدام المساندة الاجتماعية بأنواعها لحسين درجة الأمن النفسي وخفض درجة الهلع وأثره في خفض درجة قلق الموت لدى حالة متعافية حديثاً من الإصابة بفيروس الكورونا، واستمرار التحسن لما بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهر ، وتم إجراء الدراسة من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة متمثلة في التواصل عبر الدردشة بالإنترنت لحالة متعافية من الإصابة بالفيروس ، وطبقت الباحثة على الحالة مقاييس : المساندة الاجتماعية والأمن النفسي والهلع وقلق الموت ، وأسفرت

نتائج الدراسة عن تحسن ملحوظ وبفارق درجات مرتفعة في متغيرات : المتغيرات الأربعة في القياس البعدي، واستمر التحسن في جميع هذه المتغيرات بعد مرور شهر أى في القياس التبعي وقد استمرت الباحثة في متابعة الحالة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وحتى القياس التبعي وتشجيعها المستمر للحالة في تنفيذ وتطبيق كل ماتم خلال جلسات البرنامج مما ساعد في استمرار التحسن.

دراسة الفقى وكمال (٢٠٢٠) للكشف عن معاناة طلاب الجامعة للعديد من المشكلات النفسية بتأثير أزمة كورونا (كوفيد ١٩) (والتي هي من أهم وأحدث الأحداث الصادمة للعالم كله) والتي تتمثل في مشكلات : الوحدة النفسية - الاكتئاب والكدر النفسى - الوسواس القهري - الضجر - اضطرابات الأكل - اضطرابات النوم - المخاوف الاجتماعية ، لدى ٧٤٦ من طلبة الجامعات المصرية الحكومية والأهلية من الجنسين ، وما أسفرت عنه النتائج من تعرض أفراد العينة من الجنسين لجميع هذه المشكلات النفسية بدرجات متوسطة ، بينما كان الضجر أعلى هذه المشكلات ، وكان التأثير بأزمة كورونا لم يفرق بين الذكور والإناث أو حتى الفروق في العمر الزمنى بين أفراد العينة في ظهور المشكلات النفسية لديهم.

وأظهرت نتائج الدراسة المصرية التي أجرتها رشا أحمد (٢٠٢٠) لتعرف العلاقة بين الخوف من فيروس كوفيد-١٩ واضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى عينة مكونة من الراشدين بلغت ٦٢٠ من الرجال والنساء في المجتمع المصري تراوحت أعمارهم ما بين ٢١ - ٤٥ سنة. أظهرت النتائج ارتفاع نسبة الخوف لدى أفراد العينة وخاصة عند من يتقدم به العمر، كذلك وجود علاقة ارتباطية قوية بين الخوف من وباء فيروس كوفيد-١٩ وبين اضطراب كرب ما بعد الصدمة، كذلك لم توجد هناك فروق واضحة بين الجنسين في الخوف من فيروس كوفيد-١٩ وكذلك اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

كما قامت فاطمة الطيب (٢٠٢٠) بالكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية المترتبة على فيروس كوفيد-١٩ وفاعلية الذات بالمجتمع السعودي لدى ١٣٦ طالبة ٧٠ طالبة من الكليات العلمية و ٦٦ طالبة من الكليات الأدبية من طالبات جامعة الأمير سلطان بن عبدالعزيز، وكانت هناك مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية وأخرى معتدلة وفاعلية الذات لدى أفراد العينة.

وأجرى (Cindy, et al., 2020) دراسة في محاولة للكشف العوامل المرتبطة بالقلق والاكتئاب واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة أثناء جائحة كوفيد-١٩ لدى ٨٩٨ من المواطنين الأميركيين تراوحت أعمارهم ١٨ - ٣٠ سنة بعد شهرين من إعلان الولايات المتحدة حالة الطوارئ لهذا الوباء. وقد أسفرت نتائج الاستبانة التي أعدها الباحثون عن وجود مستويات مرتفعة من أعراض القلق والاكتئاب واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

دراسة (Joseph, et al., 2021) والتي هدفت إلى معرفة الاستجابات النفسية للمجتمع السعودي لوباء فيروس كوفيد-١٩ بعد أن أعلنت وزارة الصحة السعودية بارتفاع عدد المصابين بالوباء ووجوب اتباع الإجراءات الاحترازية بأسبوعين، حيث قام الباحثون بقياس مستوى الصحة النفسية عن طريق استبانة إلكترونية شارك فيها ٥٨٤ مشاركاً، وقد أظهرت نتائج الدراسة

ارتفاع معدلات ثلاثة اضطرابات نفسية كالتالي: أعراض القلق والاكتئاب لدى ١٤٪ من أفراد العينة وكذلك أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة ظهر لدى ٢٥٪ من أفراد عينة الدراسة. وفي دراسة إيطالية قام بها (Janiri, et al., 2021) هدفت إلى الكشف عن اضطراب ما بعد الصدمة لدى ٣٨١ شخصاً من الذين أصيبوا بفيروس كورونا حيث تم تتبع حالتهم بعد التعافي والخروج من المستشفى لمدة ١٢٠ يوم، وبتتبع ملاحظة تلك الحالات اتضح أن ٣٠٩ منهم قد ظهرت لديهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بواقع ٦٦٪ من أفراد العينة وأن الإناث كانوا أكثر أعراضاً من الذكور.

وفي الدراسة الصينية التي أعدها (Cao, et al., 2020) بهدف الكشف عن مستوى القلق لدى ١٤٣ طالباً جامعياً من المعرضين للضغوط النفسية بسبب انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩). وأسفرت النتائج عن تعرض جميع أفراد العينة للإصابة بالقلق ولكن بنسب متفاوتة تدرجت ما بين مرتفع ومتوسط ومنخفض.

وفي دراسة فرنسية قام بها (M.Husky, et al., 2020) بهدف حصر معدلات انتشار الضغوط النفسية والقلق بين طلاب الجامعات الفرنسية أثناء فترة العزل في جائحة فيروس كوفيد-١٩، وقد أجريت الدراسة على ٢٩١ من طلاب الجامعات الفرنسية. وأسفرت النتائج عن معاناة أفراد العينة من ارتفاع معدلات أعراض القلق وكذلك الضغط النفسي وقلق الموت.

• أساليب مواجهة الاضطرابات النفسية المصاحبة لما بعد الصدمة:

أوضح مركز جونز هوبكنز ارامكو الطبي (Aramco Healthcare Hopkins Johns)

بعض أساليب التعامل التي تساعد الفرد الذي نتج عن إصابته باضطراب ما بعد الصدمة من تعرضه لبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية المختلفة، وقد حدد بعض الأساليب الخاصة بكل اضطراب نفسي، والتي يجب على المصاب اتباعها، نذكر منها ما يلي:

• أولاً - كيفية التعامل مع حالة القلق والاكتئاب:

◀ الاعتراف: على المرء أن يعترف بمشاعره وقلقه أو تدني حالته المزاجية، وأن يعي أن تحقيق درجة كبيرة من اليقين في هذه الظروف ليس أمراً ممكناً رغم أننا كنا جميعاً لنود ذلك، كما يُوصى بالعمل على إدارة الأفكار المتعلقة بعدم اليقين من خلال محاولة الفصل بين الأمور التي يمكن التحكم بها وتلك الخارجة عن السيطرة، والاعتناء بالجوانب التي يمكن السيطرة عليها.

◀ التعامل مع الأفكار السلبية: ينبغي تحديد الأفكار المُقلِّقة والسلبية التي تدور حول العجز والتعامل معها، فهي تلعب دوراً محورياً في زيادة القلق والاكتئاب. ويُنصح بتحليل الأدلة التي تُدحض الأفكار السلبية وأخذها بعين الاعتبار، والانتقال من التصريحات الذاتية السلبية إلى تلك الإيجابية التي تسمح بتخفيف التوتر ومزاولة الأعمال والمهام بشكل طبيعي. على سبيل المثال، عوضاً عن قول "الظروف الراهنة سيئة"، يمكن للمرء أن يقول "أنا واثق أنني سأتجاوز هذه الظروف". وهذا يتكفل بتحويل العواطف إلى مشاعر وتصرفات إيجابية.

◀ تعزيز الشعور بالأمان: يمكن تعزيز الشعور بالأمان عن طريق تثقيف الذات فيما يتعلق بالصحة النفسية وفيروس كورونا المستجد بالاعتماد على مصادر موثوقة. وقد ثبتت

- أهمية الدور الذي تلعبه عادات النظافة الشخصية والتدابير التي تقلل من خطر الإصابة وفقاً لتشره الجهات المعنية بمكافحة العدوى، في تعزيز الشعور بالأمان.
- التواصل: يُتصح بإيجاد طرق جديدة للتواصل مع الآخرين في حال عدم التمكن من الخروج من المنزل، مثل: الاتصالات الهاتفية والمحادثات النصية ومكالمات الفيديو والمراسلة مع الأصدقاء والأقارب، فمن المفيد التواصل مع الآخرين بشكل يومي ومناقشة مشاعرنا وأفكارنا معهم.
- الحفاظ على روتين يومي صحي: يُوصى بالحفاظ على روتين يومي صحي وعملي في الوقت نفسه، كالحصول على ساعات نوم كافية وممارسة النشاط البدني قدر الإمكان، كما أن تنويع المهام اليومية وتخصيص الوقت للنشاطات التي نستمتع بالقيام بها، تعدّ عوامل مساعدة لتجنب الرتابة والروتين.
- الإجراءات العملية: ينصح بتجنب الإفراط في تفقد وسائل التواصل الاجتماعي وإيقاف الإشعارات التي تصل من مواقع غير موثوقة تُحرض على القلق والتوتر، إذ ينبغي التركيز على المعلومات التي تزودنا بخطوات ونصائح عملية للفرد ولأحبائه في هذه الفترة. ومن المفيد تسليط الضوء على الأخبار الإيجابية التي تبعث على الأمل، مثل: قصص المتعافين من المرض، واستخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي لتعزيز الأمان المجتمعي وحس السيطرة وامتلاك زمام الأمور.
- مصادر المعلومات الموثوقة: يجب تحديد المصادر الموثوقة وتفقدتها بشكل معتدل خلال اليوم، مثل: منظمة الصحة العالمية والمراكز الوطنية لمكافحة الأمراض ووزارة الصحة المحلية أو الخدمات الصحية الوطنية.
- الحفاظ على الهدوء: يمكن الاستعانة بأساليب الاسترخاء والسيطرة على الغضب للمحافظة على الهدوء، كالتنفس بشكل ثابت مع استرخاء العضلات في الوقت نفسه، أو يمكن اللجوء عوضاً عن ذلك إلى اليوجا أو الموسيقى أو ممارسة الرياضة والهوايات، أو أية طريقة تساعد الشخص على الاسترخاء.
- التحلي بالإيجابية مع الآخرين: يعدّ الوعي الذاتي أمراً بالغ الأهمية في تجنب إلحاق الوصمات بالآخرين في المجتمع، فسعالُ شخص ما أو إصابته بالحمى لا يعني بالضرورة إصابته بفيروس كورونا المستجد، فضلاً عن أن احتمال التعافي من مرض كوفيد-١٩ كبير بشكل عام. ويجب إدراك أن الأشخاص المصابين والمُلتزمين بالحجر الصحي لم يقترفوا أي خطأ، وأنهم يستحقون مساندتنا وتعاطفنا ورأفتنا، إضافة إلى تجنب ربط الفيروس بعرق أو جنسية معينة.
- وقت التفكير: يُنصح بمحاولة تخصيص وقت معين يومياً للتفكير بالوضع الراهن وتسميته "وقت التفكير" عوضاً عن القلق طيلة الوقت، شرط ألا يكون هذا الوقت قريباً من موعد النوم.
- (مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
Aramco Healthcare Hopkines Johns)

• ثانياً- أساليب الناقل مع العزلة والوحدة:

يشعر معظم الأشخاص بالحاجة إلى التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين. وفي حال لم يلب للفرد رغبة التفاعل الاجتماعي، سيتولد لديه شعور بالوحدة. ويمكن للوحدة والعزلة الاجتماعية أن تؤديًا لظهور أعراض القلق والاكتئاب على الأفراد.

• نصائح أولية حول كيفية التعامل مع العزلة والوحدة:

- إدراك الشعور بالوحدة: يُعتبر تمييز مشاعر الوحدة الخطوة الأولى للتعامل مع هذه المشاعر، إلى جانب تذكير الشخص بالأشخاص الذين يمكنه التواصل معهم.
- الأنشطة البدنية: يجب التركيز على الأنشطة التي يمكن للشخص القيام بها بمفرده، مثل: كتابة المذكرات اليومية أو قراءة كتاب أو مشاهدة التلفاز أو القيام ببعض التمارين البدنية والعقلية.
- التحلي بالأمل: أن يحاول الشخص زرع جذور الأمل في نفسه من خلال قراءة القصص الملهمة وتجارب الآخرين في التغلب على الصعاب.
- المساعدة الإضافية: أن يحاول الشخص الاستعانة بعوامل إضافية لمساعدته في التغلب على مشاعر الوحدة، مثل: التحدث إلى صديق مقرب أو أحد أفراد العائلة الموثوق بهم أو طبيب الرعاية الأولية أو الأخصائي الاجتماعي أو عبر خطوط المساعدة المحلية إذا كانت متوفرة.
- حل المشاكل: يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد المشكلات التي تتطلب إيجاد حلول لها؛ ومن ثم التفكير في الحلول المتوفرة وتطبيق هذه الحلول، كما يمكن طلب المشورة والدعم عند الشعور بالحاجة لذلك.

يُعرف الحزن بأنه: الاستجابة العاطفية والسلوكية لأيّ خسارة كانت، وهذا لا يشمل فقدان الأحباء فقط، إنما يشمل أيضاً فقدان الممتلكات والحرية الشخصية، إلى جانب المرض والبطالة وإنهاء علاقة ما. وينقسم الحزن إلى خمس مراحل تتضمن: الصدمة الأولية، والفتور العاطفي، والإنكار، يتبعه فترة من الغضب، ثم الحزن والاكتئاب، وفي النهاية التقبل.

لكن قد يخرج سير الحزن عن المألوف في حال استمر لفترة طويلة، أو في حال وقوع أحداث مأساوية، مثل: الكوارث الطبيعية، أو في حال ظهرت أعراض الاكتئاب في مرحلة سابقة للحزن، أو في حال إساءة استخدام الكحول والمواد المخدرة.

• كيف نساعد نفسك عند إصابتك باضطرابان ما بعد الصدمة؟

- عش الحياة بصورة طبيعية قدر الإمكان.
- عدّ لروتين الحياة المعتاد الخاص بك.
- تحدث عما حدث لك لشخص تثق به.
- قم بممارسة تمارين الاسترخاء.
- حاول العودة إلى العمل - أو الدراسة -.
- تناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية.
- تَعَمّد قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء.
- تَوَخَّى الحذر عند قيادة السيارة .
- توخى الحذر بشكل عام.
- تحدث مع طبيب مختص.
- توقع أن تتحسن وتعود طبيعي تماماً.
- ابتعد عن لوم نفسك على ما حدث.
- حاول كبت مشاعرك السلبية.

- تجنب الحديث عن هذا الأمر.
- توقع أن تتلاشى ذكريات الحادث الصدمي على الفور ، وتوقع أنها قد تكون معك وقتاً طويلاً.

• العلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة :

- يستفيد المرضى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة من أنواع خاصة من العلاج، منها:
 - العلاج السلوكي: بتعديل بعض السلوكيات السلبية المصاحبة للصدمة.
 - العلاج المعرفي السلوكي: لمساعدة المريض على تغيير السلوكيات السلبية والأفكار والمشاعر السلبية، بحيث يواجه المرضى ويعيدون صياغة تجاربهم المؤلمة ويعرفون طرقاً صحية للتعامل مع الذكريات.
 - العلاج بالتعريض: وذلك بمواجهة الذكريات الصعبة وجهاً لوجه بدلاً من تجنبها، حيث يسمح للمرضى بمعالجتها في بيئة آمنة وبناءة.
 - علاج التعريض بالسرد القصصى : بالعمل مع أخصائي علاج، يستخدم المريض تمارين للكتابة ورواية القصص لمعالجة الصدمات.
 - العلاج الدوائي : قد يحصل بعض المرضى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة على الأدوية، لكن الدواء وحده لا يكفي لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة، لكنه يمكن أن يكون مكملًا مفيدًا.
 - الأنواع الأكثر شيوعاً من الأدوية المستخدمة في اضطراب ما بعد الصدمة هي مضادات الاكتئاب ، تساعد هذه الأدوية على تحسين الحالة المزاجية وتقليل القلق وتجعل التركيز أسهل وحتى النوم، الأدوية المضادة للقلق يمكن أن تستخدم أيضاً ولكن في كثير من الأحيان أقل، وأدوية تساعد في تقليل أو إيقاف الكوابيس.
- (ilajnafsy.bzfo.de/portal/wissenschaft)

• المراجع:

- أحمد ، رشا (٢٠٢٠). الخوف من كورونا كوفيد ١٩ وعلاقته باضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة سيكوميترية - إكلينيكية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٥٦: ١٩٧ - ٢٥٢.
- بدر ، إيمان على (٢٠١٦). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقته ببعض المتغيرات " دراسة ميدانية لدى عينة من أبناء شهداء محافظة طرطور في مرحلة المراهقين ، ماجستير ، سوريا .كلية تربية .جامعة تشرين.
- حسنين ، عائدة (٢٠١٤). الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية، ماجستير ، الجامعة الإسلامية .كلية التربية .غزة.
- شقير ، زينب محمود (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي للمساندة الاجتماعية - عن بُعد- من خلال الدمج الأسرى في تحسين الأمن النفسى وخفض بعض المتغيرات السلبية لدى حالة متعافية من الإصابة بفيروس كورونا " عبر الدردشة بالشات". المؤتمر الدولي للتعليم عن

بعد "التحديات والفرص" ٢٥-٢٧/٧/٢٠٢٠ (اون لاين). أكاديمية طبية المتكاملة للعلوم والتكنولوجيا.

- طه ، أحمد (٢٠٢١). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه للإنجاز والهناء النفسى الاجتماعى لدى عينة من مصابى ثورة ٢٥ يناير ٢٠١١. ماجستير . كلية الآداب . جامعة المنيا.

- الفقى ، أمال إبراهيم ؛ كمال ، أبو الفتوح ، كمال محمد (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا (كوفيد١٩) المستجد، كلية التربية . جامعة سوهاج . المجلة التربوية ، (٧٤)، ١٠٤٧-١٠٨٩.

- مجيد ، سوسن شاكر (٢٠١١). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة التى يعانى منها أعضاء هيئة التدريس فى الجامعات العربية ، مجلة الفتح ، (٤٧)، ٣٠٣-٣٢٧.

- مركز جونز هوبكنز ارامكو الطبى Aramco Healthcare Hopkines Johns

- Alshehri, F., Alatawi, Y., et al. (2021). Prevalence of posttraumatic stress disorder during the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia. Saudi Pharmaceutical Journal, 28: 1666-1673.
- American Psychiatric Associatio(1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorder.(4d Ed) .(DSM- IV).Washington DC.
- American Psychiatric Associatio(2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorder.(4d Ed) .(DSM- IV-TR).Washington DC.
- American Psychiatric Associatio(2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorder.(5d Ed) .(DSM5).Washington DC
- Cindy H. L , Zhang E, Wong G.F , Hyun S , Hahm H (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. Psychiatry Research, 290: 113- 172.
- Davidson, J., Book, S. & Colket, J. (1995). Davidson Self-Rating PTSD Scale. 908 Niagara Falls Boulevard, North Tonawanda, NY.
- Dubey S, Payel B, Ritwik G, Subhankar C, Mahua J, Subham C, Durjoy L, Carl J(2020) Psychosocial impact of COVID-19. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, 14: 779-788.
- Janiri, D., Carfi, A., Kotzalidis, G., Bernabie, R., Landi, F., Sani, G. (2021). Posttraumatic stress disorder in patients after sever Covid19 infection. Journal American Medical Association Psychiatry , 2: e1-3
- Joseph, R., Lucca, J., Alshayban, D., Alshehry, Y. (2021). The immediate psychological response of the general population in Saudi Arabia during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. Journal of Infection and Public Health, 14: 276- 283.

- M. Husky M, Kovess-Masfety V, Swendsen J(2020) : Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement, Journal of Comprehensive Psychiatry, 102: 152- 191
- Mclay, N. Raobert (2012).At war with PTSD : Battling post stress disorder with virtual reality.The Johns Hopkings University Press . USA
- Sun, L., Sun, Z. (2021). Prevalence and risk factors for acute posttraumatic stress disorder during the Covid-19 outbreak. Journal of Affective Disorders, 283: 123-129.
- WHO (2002).The World Health Report 2002: reducing Risks.Promoting Healthy life , Geneva.
- WHO (2020). Statement on the second meeting of the international health regulations (2005). emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019- n CoV .(
- World Health Organization. (2020b, January 12). Novel coronavirus – China.WHO.<http://www.who.int/csr/don/12-january-2020-novel-oronavirus-china/en/>
- World Health Organization. (2020c, March 11). WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19 <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening>
- www.arabic.cnn.com/health/article/2020/09/17/ptsd-dementia-link-wellness
- www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causesgaiamedical.co.uk/ar/articles-arabic/mental-health-arabic/ptsd-arabic
- www.reuters.com/article/corona-suvivors-ea3-idARAKCN24Z2EO
- www.gaiamedical.co.uk/ar/articles-arabic/mental-health-arabic/ptsd-arabic
- www.msmanuals.com/ar/home/%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%ilajnafsy.bzfo.de/portal/wissenschaft□