

## المناهج الدقيقة لعلاج الصدمات في المنزل والمدرسة

### الفيديو الأول تقرير: فهم الصدمة

#### 1- ما هي الصدمة؟

مفهوم الصدمة يشير إلى التعرض لضغوط نفسية وعصبية من شأنها حدوث ردود فعل حادة مضطربة جسدياً ونفسياً .  
قد ترجع الصدمة إلى حدث منفرد بذاته ، أو مجموعة كاملة من الأحداث والظروف التي قد تسبب أذى جسدي أو نفسي أو الاثنان معاً ، والتي تشكل خطر واقعي أو خفي بعيد المدى ، والذي يخلف وراؤه كنتيجة تأثير سلبي مستدام على صحة الفرد الجسدية ، الاجتماعية ، العاطفية ، أو سلامته الروحية . 1\*

#### 2- مفهوم الضغط الناتج عن الصدمة :

تشمل الضغوطات الناتجة عن الصدمة في الطفولة ردود الفعل تجاه حدث واحد مؤلم أو أكثر على مدار حياته . تستمر ردود الفعل هذه في التأثير على حياة الطفل والأنشطة اليومية الخاصة به ولا يزول هذا التأثير بزوال أو انتهاء الحدث نفسه . التعرض لهذا النوع من الضغط قد يطغى على قدرة الطفل في التعامل مع المتطلبات والاحتياجات اليومية البسيطة .  
قد تتباين طرق الاستجابة للصدمة وأعراضها كذلك ولكنها تتجلى لتكون أكثر وضوحاً في حالة استمرار الطفل في التعرض لهذه الأحداث الصادمة . 2\*

#### 3- مسببات / أنواع الصدمة :

- الكوارث الطبيعية .
- الاعتداء الجنسي .
- الاعتداء الجسدي .
- العنف المنزلي .
- العنف المدرسي .
- الإهمال و الحرمان .
- الحزن الحاد .
- الحوادث .
- الإصابات الطبية، الأمراض أو العمليات الجراحية.
- فقدان أحد الوالدين أو وصي أو حاضن له
- التعرض إلى العنف المجتمعي أو الإرهاب .

#### 4- تصنيفات الصدمة

- صدمات حادة، صدمات مزمنة، صدمات مركبة (معقدة)، صدمات متتابعة ومتوالية، صدمات ناجمة عن النظام.

#### 5- مؤشرات أو علامات الصدمة

- الاستجابة للصدمة تتضمن مجموعة مختلفة من ردود الأفعال ، المؤشرات أو الاعراض ، والتي تشمل : 3\*
- فقدان أو زيادة في معدلات الشهية .
- الحساسية المفرطة الغير مبررة أو الغضب الغير مبرر .
- العنف المدرسي .
- التشبث بأحداث معينة
- صعوبات و مشكلات التركيز على المشاريع، الاعمال المدرسية و المحادثات مع الآخرين .
- تدهور أو فقدان المهارات .
- نقص أو زيادة في معدلات النوم و الكوابيس .
- القلق المفرط ، عدم القدرة على إحداث التغيير أو نقص حاد في الشعور بالأمان .
- ثورات الغضب ، الحساسية المفرطة في العواطف أو التثنت وانعدام التركيز .
- السلوكيات المدمرة ، الغير مهذبة ، الحاقدة والمتجهمه ، الانهزامية ، الانطوائية أو المتخوفة .

- أعراض جسدية متمثلة في الشعور بالألم والوجع .
- مشاكل متعلقة ببناء الروابط أو العلاقات مع الآخرين .
- قد يلجأ الأطفال القصر إلى المخدرات أو الكحول وارتكاب تصرفات خطيرة بالتبعية .

## 6- تجارب الطفولة السلبية ( ت.ب.س. ) :

تشير الدراسة المبدئية لتجارب الطفولة المعاكسة أو السلبية المعتمدة بواسطة مراكز التحكم في الأمراض ومركز Kaiser Permanente ، إلى تحديد مجموعة من التجارب - تقارب العشر تجارب - تتضمن سوء المعاملة في الطفولة و مشاكل مستقبلية تتعلق بصحة البالغين وسلامتهم .تستخدم هذه الدراسة مقياس درجات عبارة عن العدد الإجمالي للتجارب السلبية او المعاكسة التي تعرض لها الطفل وتم الإبلاغ عنها كمعيار في تقييم مقدار الضغط النفسي والعصبي الحادث خلال مرحلة الطفولة . يتناسب عامل الخطورة طردياً مع معيار التجربة ، كلما ارتفعت قيمة المعيار كلما زادت مؤشرات الخطورة على حدوث مشاكل مستقبلية تشمل إدمان الكحول ، الإكتئاب الزمن ، محاولات الانتحار ، شراهة التدخين وأمراض الكبد بجانب العديد من المشاكل الصحية الخطيرة .

لقد أثبتت هذه الدراسة جوهرياً الارتباط الوثيق والمباشر بين الصدمات في مرحلة الطفولة و ضعف الحالة الصحية في مرحلة البلوغ . تشكل تجارب الطفولة المعاكسة أهمية بالغة لأنها تشعل فتيل المشاكل، وتساهم في اطلاقها ، أو تعوق الاستجابة الطبيعية والسليمة ، الأمر الذي يحتم الوصول إلى استيعاب المشاعر وإظهارها في سلوكيات سلبية .

التجارب العشر المتعارف عليها من خلال الدراسة هي:

- الاعتداء الجسدي.
- الاعتداء الجنسي .
- الاعتداء اللفظي .
- الإهمال العاطفي .
- فقدان الأهل في طلاق أو انفصال أو أي أحداث أخرى .
- مشاهدة الاعتداء على الأم .
- المعاناة المرتبطة بأفراد الأسرة :
- الذين يعانون من الاكتئاب أو تم تشخيصهم بمرض من الأمراض العقلية.
- المدمنون على الكحول أو أي مواد أخرى.
- المدانون بالسجن.

## 7- تأثير الصدمة على المدرسة:

يواجه الأطفال الذين تعرضوا للصدمة أو الضغط الناتج عن الصدمة صعوبة في تلبية احتياجات المدرسة عند التعرض للشجار أو الاضطراب للهروب أو التجاهل و اللامبالاة . قد يلاحظ المعلمون والطاقم القائم على التدريس انحراف كبير عن السلوك الطبيعي والمتزن .وقد يلجأ بعض الأطفال إلى التوارى عن الأنظار والتصرف بسلوك انطوائي . تختلف وتنفرد استجابة كل طفل للصدمة عن غيره . لذلك فإنه من واجب المعلمون البحث عن الحاجة الأساسية والخفية وراء السلوك حتى يتسنى لهم تحديد احتياجات الطالب .

بدلاً من توجيه سؤال: " ما هي مشكلتك؟"، أعد السؤال بصيغة إيجابية وبناءة "ماذا حدث لك؟"

- مرجع 1: إدارة خدمات إساءة استخدام العقاقير والصحة العقلية بالولايات المتحدة الأمريكية.
- مرجع 2: الشبكة الوطنية لصدمة الطفل. ملحوظة: الضغط الناجم عن الصدمة هو مصطلح شائع للقلق التفاعلي والاكتئاب، على الرغم من أنه ليس مصطلحاً طبيياً ولا يتم تضمينه في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM).
- ملاحظة 3: د تحاكي علامات الصدمة خصائص الاكتئاب أو القلق. قد يكون التقييم السريري ضرورياً لتحديد ما إذا كانت هناك مشكلات عقلية أخرى.
- يمكن الاطلاع على الفيديو عبر الموقع : [www.FormedFamiliesForward.org](http://www.FormedFamiliesForward.org)