



اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بعد الإصابة بالحروق

يشرح هذا الملف الإرشادي ما هو اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بعد الإصابة بالحروق والأعراض الشائعة التي قد ترافقه.



ما هي أعراض اضطراب ما بعد الصدمة؟

- الكوابيس المتعلقة بالصدمة التي تؤدي إلى صعوبة في النوم أو تسبب الأرق، وقد لا يتذكر الأطفال الكوابيس ولكنهم يتذكرون أنها كانت مخيفة.
- الشعور بالذهول أو أن الحرق ليس حقيقياً.
- الأفكار المتكررة عن الإصابة بالحروق أو الشعور كما لو أنها تحدث مرة أخرى (ذكريات الماضي).
- قد يشارك الأطفال في اللعب المتكرر الذي "يعيد تمثيل" الحدث المؤلم.
- تجنب تذكر الإصابة، كالحديث عنها، أو مشاهدة أحداث مشابهة على التلفاز، أو عدم الرغبة في العودة إلى المكان الذي حدثت فيه الصدمة.
- الارتباك بسهولة شديدة أو الشعور بالحذر المستمر، وقد تتطور مخاوف جديدة، مثل الخوف من الظلام أو الازدحام أو المصاعد، وقد يصاب بعض الأشخاص بالقلق أو التوتر أو عدم الأمان.
- تغيرات سلبية في المزاج أو الإدراك، مثل سرعة الانفعال أو عدم القدرة على التركيز.

من يصاب باضطراب ما بعد الصدمة؟

حوالي 90% من البالغين والأطفال الذين يعانون من إصابات الحروق يتعرضون على الأقل لأحد أعراض الاضطراب الحاد مباشرة بعد الصدمة، ولكن حوالي 30% فقط من الأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض يصابون باضطراب ما بعد الصدمة. من المرجح أن يحدث اضطراب ما بعد الصدمة إذا كانت إصابة الحروق عبارة عن اعتداء أو صدمة متكررة (مثل سوء المعاملة المستمر).

أكثر الناجين من الحروق عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، وبالأخص من لديهم تاريخ من اضطرابات القلق (القلق العام، واضطراب الهلع) أو الاكتئاب، كما أن الناجين من الحروق الذين لديهم تاريخ من الأحداث المؤلمة واضطراب ما بعد الصدمة في الماضي، هم أيضاً معرضون لخطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بسبب إصابة الحروق الحالية.

ما هو اضطراب ما بعد الصدمة؟

هو مجموعة ردود الفعل العقلية والجسدية الشائعة بعد وقوع حدث مؤلم مثل إصابة الحروق، وتسمى ردود الفعل التي تحدث مباشرة بعد الصدمة بأعراض الإجهاد الحاد، وتُعدّ أعراض الإجهاد الحاد أو ما بعد الصدمة بأنها ردود فعل طبيعية على الصدمة، حيث يعمل الدماغ على حماية الجسم من خلال هذه الأعراض. ويمكن أن تظهر هذه الأعراض بعد تجربة أو مشاهدة حدث مؤلم، أو حتى سماع خبر إصابة أحد أفراد الأسرة. وإذا استمرت هذه الأعراض ولم تختف، فقد تتطور إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والذي يمكن أن يصيب البالغين والأطفال على حدٍ سواء.

ماذا يجب أن أفعل إذا كان لدي أعراض اضطراب ما بعد الصدمة؟

بالنسبة لمعظم الناس، عادةً ما تختفي أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة بمرور الوقت بعد إصابتهم بالحروق، وللدعم الاجتماعي الإيجابي أهمية كبيرة جداً، فقد ثبت أن التواصل مع الأصدقاء أو العائلة الذين يمكنهم تقديم الدعم الإيجابي (بدون انتقاد أو التقليل من تجربتك) يعزز تعافيك، وبإمكانك مشاركة التفاصيل الحساسة والتحدث عنها فقط عندما تشعر بأنك مستعد لذلك، لأن إعادة سرد تفاصيل الصدمة يمكن أن يؤدي في الواقع إلى إعادة الشعور بالصدمة، ولا تتردد في إخبار الأصدقاء والعائلة الذين يطلبون منك التحدث عن تجربتك بعدم الرغبة في التحدث عنها، لكن التعبير عن مشاعرك أمر هام جداً، فلا تتهرب من مشاعر الخوف والقلق وأفصح لمقدمي الرعاية وفريق الحروق عن قلقك بشأن كيفية تعاملك مع إصابة الحروق.

تتحسن معظم ردود أفعال الاضطراب الناتج عن الصدمة بمرور الوقت عندما تعود إلى الروتين الطبيعي وتبدأ في تطوير طرق للتعامل معها، ولكن في بعض الحالات قد تستمر أو تزداد، إلا أن الصدمة العاطفية قد لا تختفي تماماً بعد شفاء الحروق، ولا ترتبط شدة وطول أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بخطورة الإصابة. اطلب العلاج إذا استمرت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لأسابيع أو أشهر و/أو بدأت تعطل حياتك بشكل عام. تتوفر علاجات فعالة لاضطراب ما بعد الصدمة وتتضمن العلاج السلوكي المعرفي (وقد يُسمى هذا أيضاً بالعلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمات)، وهو علاج قصير الأمد تتعلم فيه طرق للاسترخاء وإدارة القلق، والتعرض تدريجياً لجوانب الحدث الصادم، والتفكير بشكل مختلف بالحدث وكيفية تأثيره، وقد يصف الطبيب الدواء لفترة قصيرة للمساعدة في تخفيف القلق أو الاكتئاب أو مشاكل النوم، وسنذكر لك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتعزيز العلاج:

- **الكوابيس:** استيقظ وذكّر نفسك بمكانك، وأكد لنفسك أنك آمن وعُد إلى النوم مباشرة. حاول ألا تنهض أو تشغل التلفاز أو تتناول شيئاً ما، فهذا سيبيدك مستيقظاً لفترة أطول، وحاول تغيير نهاية كابوسك من خلال تخيل نتيجة أفضل.

في الحقيقة يمكن أن تؤدي إصابة الحروق الحالية إلى حدوث كوابيس وعودة ذكريات لحدث مؤلم سابق، وقد يكون الناجون من الحروق الذين يعانون من مستويات عالية من الألم والقلق أثناء وجودهم في المستشفى أكثر عرضة لخطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بعد الخروج من المستشفى، ويجب على مقدمي الرعاية وفريق الحروق إدارة الألم والقلق بشكل فعال لتجنب تفاقم الحالة النفسية للمريض، خاصة الأطفال الذين قد يتأثرون بمعاناة الوالدين.

من المهم أيضاً معرفة أن بعض الناجين من الحروق قد يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بعد الحادث، ومع ذلك يمكن للبعض تجاوز هذه الصعوبات واكتشاف قوة داخلية جديدة تساعدهم على بناء حياة أفضل. هذه العملية تعرف بالنمو بعد الصدمة، والتي يمكن تحقيقها من خلال الدعم الاجتماعي والإيجابية والتفاؤل.



المراجع:

- هوبس، ك. (2015). ما العوامل التي تؤثر على تطور اضطراب ما بعد الصدمة لدى المرضى الذين يعانون من إصابات الحروق؟ مراجعة منهجية للأدبيات. الحروق، 41(3)، 421-430.
- هوكيس، ك. إ.، وآدامز، ل. م. (2022). مسار النمو على المدى الطويل بعد الصدمة لدى الناجين البالغين من إصابات الحروق في الولايات المتحدة. علم النفس التأهيلي، 67(3)، 369-380.
- جيانوني-باستور، أ.، إيروا-أوروسا، ف. ج.، فيدل كينوري، س. ج.، أرجويلو، ج. م.، وكاساس، م. (2016). انتشار وتنبؤات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بين الناجين من الحروق: مراجعة منهجية وتحليل تلوي. مجلة رعاية الحروق والبحث، 37(1)، e79-e89.
- مارتن، ل.، ريا، س.، وود، ف. (2021). تحليل كمي للعلاقة بين النمو ما بعد الصدمة، الاكتئاب وأنماط التكيف بعد الحروق. الحروق، 47(8)، 1748-1755.
- فان لوي، ن.، وفان سون، م. ج. م. (2003). الأمراض النفسية والمشاكل النفسية لدى المرضى الذين يعانون من ندوب الحروق. المجلة الأمريكية للأمراض الجلدية السريرية، 4(4)، 245-272.

- ذكريات الماضي: حاول إيقاف ذكريات الماضي على الفور من خلال تخيل علامة توقف أو ضوء أحمر والتفكير في شيء أكثر متعة. من المهم أن تدرك أن لديك السيطرة على ما تفكر فيه.
 - القلق والإثارة: مارس أسلوب الاسترخاء لتقليل قلقك، ويمكن أن يكون التنفس العميق أو المنتظم، والتأمل الذهني، واسترخاء العضلات، واليوغا، وممارسة التمارين الرياضية مفيداً.
 - التجنب: إذا كانت ذكريات الحادث تؤثر على حياتك اليومية، مثل عدم الرغبة في العودة إلى العمل إذا كان هذا هو المكان الذي وقع فيه الحادث، أو عدم الرغبة في الخروج بالقرب من موقد الغاز فيمكنك اللجوء إلى تقنية التعرض التدريجي. على سبيل المثال، فكر في العودة إلى مكان العمل لفترة زمنية قصيرة جداً في زيارة غير رسمية، مثل تناول الغداء مع زميل في العمل. ثم قم بزيادة الوقت الذي تقضيه في مكان العمل تدريجياً حتى تتمكن من البقاء بالقرب من موقع الحادث طوال وردية العمل. تدرب على تقنيات الاسترخاء أثناء العمل من خلال التسلسل الهرمي للخوف، وقد تحتاج إلى مساعدة مهنية للمساعدة في هذا الخصوص.
- تحدث دائماً مع فريق علاج الحروق عن أي أعراض لاضطراب ما بعد الصدمة قد تظهر عليك، حتى يتمكنوا من مساعدتك في العثور على مقدم خدمات الصحة النفسية لتلقي العلاج.