



الاضطراب النفسي بعد الإصابة بالحروق

ssmc
مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

800SSMC | ssmc.ae
7762



يشرح هذا الملف الإرشادي بعض التحديات الانفعالية التي قد يواجهها الناجون من الحروق بعد إصابة حروق شديدة، وخيارات العلاج الممكنة لهذه الحالات.



- البعد عن العائلة أو الأصدقاء أو عامة الناس
- الوحدة
- الخوف من التعرض للإصابة مرة ثانية ومواجهة نفس الألم
- رد فعل جسدي (مثل خفقان القلب، أو صعوبة في التنفس، أو التعرق) عندما يذكره شيء ما بالإصابة
- التوتر وسرعة الانفعال
- الشعور باليقظة المفرطة أو الحذر والترقب

• صعوبة في النوم بسبب أفكار مثل: المشاعر

- "أخشى حدوث أشياء سيئة"
- "لا أستطيع إيقاف التفكير كيف تعرضت للحرق"
- - صعوبة إيجاد المتعة في الأشياء التي كانت تسعده سابقاً
- - صعوبة في الاستمرار بالنوم
- تجنب المواقف التي تذكر بالحادثة
- تجنب التفكير أو الحديث عن الإصابة وكيفية حدوثها

أثناء وجودهم في المستشفى، قد يجد الناجون أن لديهم الكثير من الوقت للتركيز على حروقهم، وأفاد العديد من الأشخاص أنهم يعانون من ضيق نفسي لعدة أيام أو بضعة أسابيع بعد إصابتهم بالحرق، وقد تصبح فترات الضيق أقل تواتراً أو إزعاجاً بعد مرور بضعة أسابيع لدى معظم الناس، لكن قد تستمر بعض المشاكل لأكثر من شهر أو شهرين، مع مراودتهم أفكار حول الرغبة في الموت أو أذى النفس، مما يدل على الحاجة إلى العلاج.

مقدمة

الغرض من هذا الملف الإرشادي هو وصف بعض التحديات النفسية التي قد يواجهها المرضى بعد إصابة حروق شديدة، ومن المهم التأكيد على أن معظم الناجين من الحروق يتعافون نفسياً بشكل جيد بعد النجاة من الإصابة، ومع ذلك، على الرغم من تفاؤنا بشأن التعافي على المدى الطويل، قد يواجه بعض الناجين من الحروق العديد من التحديات بعد إصابتهم، وعلى الرغم من أن كل شخص يعاني من الضيق النفسي بشكل مختلف، إلا أن الأشخاص المصابين بالحروق غالباً ما يبلغون عما يلي:

- المشاعر
 - الحزن أو القلق أو العصبية
 - العجز
 - فقدان الأمل
 - الانزعاج من اعتمادهم على الآخرين للحصول على المساعدة

أسباب الضيق النفسي بعد إصابات الحروق

يمكن أن تكون إصابات الحروق الشديدة مزعجة للغاية للناجي، وكذلك لأفراد أسرته وأصدقائه، ويزيد الاكتئاب أو القلق قبل إصابة الحروق من احتمالية ظهور هذه الأعراض بعد الإصابة، وتشمل الأسباب الشائعة للضيق ما يلي:

- التفكير في الحدث نفسه – سواء من حيث تحمل الإصابة و/أو مشاهدة الآخرين الذين أصيبوا أيضاً بجروح خطيرة أو لقوا حتفهم
- القلق بشأن المستقبل
- المخاوف بشأن الأمور المالية وتأثير الإصابة على أفراد الأسرة
- تغيرات في المظهر بسبب الندبات والتقلصات
- الانزعاج الجسدي
- الألم أثناء شفاء الجرح (خاصة أثناء تغيير الضمادات بشكل متكرر) والألم الذي يستمر لعدة أشهر بعد ذلك أثناء شفاء الأعصاب
- الحكة
- صعوبة الالتزام بمجموعة من تمارين الحركة والعلاج الطبيعي
- الحد من القدرات البدنية
- فقدان الاستقلالية
- صعوبة العودة إلى العمل أو المدرسة
- فقدان الممتلكات، والسكن، والحيوانات الأليفة، وما إلى ذلك.
- انقطاع الأنشطة والأدوار الحياتية اليومية
- التحديات المتعلقة بالسلوك الجنسي والعلاقة الحميمة

آثار الضائقة النفسية على الصحة والتماثل للشفاء

يمكن أن يؤثر الضيق النفسي على طريقة عمل الدماغ (على سبيل المثال، ضعف الذاكرة، وقصر فترة الانتباه) وآلية عمل الجسم، مثل عمل الجهاز المناعي والهضمي، ويمكن أن يؤدي الضيق إلى تفاقم الحالات الطبية الأخرى، مثل ضغط الدم والتحكم في الجلوكوز، ويمكن أن يتداخل مع التعافي من الحرق بعدة طرق، مثل:

- زيادة الشعور بالألم والحكة
- تقليل الجهد والمثابرة والانسحاب من علاجات إعادة التأهيل والعناية بالجروح
- صعوبة التواصل مع أعضاء فريق الحروق
- فقدان المصاب للمتعة والاهتمام بالأنشطة اليومية
- اضطراب النوم
- التسبب في التوتر في العلاقات الشخصية



خيارات العلاج

طلب الدعم العاطفي من المتخصصين وغيرهم من الناجين أمراً بالغ الأهمية للمساعدة في التغلب على الضيق النفسي، وعليك أن تطلب من فريق رعاية الحروق الخاص بك أن يعرفك بأشخاص واجهوا نفس التحديات التي تواجهها، كما يجب أن تراعي ما يلي:

- ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة واطلب الدعم
- اتخذ خطوة واحدة في كل مرة أثناء عملية التعافي، قد يستغرق قبول إصابتك والتغيرات في حياتك وقتاً، ويمكن أن يتم التعافي (النفسي والجسدي) بوتيرة بطيئة
- الحصول على قسط كاف من النوم وتناول الأطعمة الصحية
- حاول تجنب القيلولة أثناء النهار حتى تنام بشكل أفضل أثناء الليل
- تجنب التبغ والمخدرات و/أو الإفراط في تناول الكحول لأنها قد تؤدي إلى انخفاض الحالة المزاجية وزيادة القلق
- ركز على المهام التي يمكنك القيام بها بدلاً من تلك الأشياء التي لم تعد ممكنة بسبب إصابتك
- حافظ على نشاطك ومارس التمارين الرياضية بانتظام
- العودة إلى الروتين الطبيعي في أقرب وقت ممكن. انهض، ارتدِ ملابسك، اعتن بنفسك واخرج من المنزل كل يوم لتجنب الشعور بمزيد من الاكتئاب
- انخرط في نشاط إيجابي وممتع كل يوم
- بمجرد حصولك على التصريح الطبي، عد إلى القيام بالأشياء التي كنت تفعلها قبل الإصابة مثل الذهاب إلى العمل أو المدرسة والقيام بالأعمال المنزلية ومساعدة من حولك

مجموعات الدعم

طلب الدعم من مجموعات الدعم التي يقودها الخبراء، واسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن كيفية تحديد المجموعة المناسبة لك

العلاج النفسي

- يتم تدريب المتخصصين في الصحة العقلية على طرق تقييم وعلاج الضيق النفسي. تعتبر المساعدة المهنية مهمة بشكل خاص إذا كان الضيق شديداً ويؤثر على الأشياء التي تهلك.
- هناك العديد من مقدمي الرعاية الصحية مثل الأطباء النفسيين وعلماء النفس والأخصائيين الاجتماعيين والاستشاريين الذين يمكنهم المساعدة، ومن الأفضل أن تعمل مع أخصائي صحة نفسية يتمتع بخبرة في علاج الأشخاص الذين يعانون من إصابات خطيرة وخبرة في علاج المشكلات التي قد تواجهها، مثل تعاملك مع التغيرات في جسمك، والقلق الاجتماعي، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).
- فيما يلي بعض الطرق الفعالة التي قد يستخدمها مقدمو الرعاية الصحية لمساعدتك:
- العلاج السلوكي المعرفي (CBT). اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد من المعلومات
- إدارة التوتر: تعلم ممارسات مثل التنفس العميق أو التأمل أو البقاء "حاضراً في اللحظة الراهنة"
- استراتيجيات المواجهة مثل حل المشكلات بشكل فعال
- مهارات التواصل والمهارات الاجتماعية: على سبيل المثال، قد تتطلب التغييرات في المظهر أن تتعلم مهارات جديدة لإدارة المشاعر التي قد تنشأ عندما يسأل الآخرون عن الحادث الذي تعرضت له أو عندما يتفاعلون مع التغيرات في مظهرك بسبب إصابتك

الأدوية

استشر طبيبك العام أو فريق العناية بالحروق لتحديد ما إذا كانت الأدوية هي أفضل طريقة لعلاج أعراضك، حيث ثبت أن بعض الأدوية تساعد في علاج الضيق النفسي لبعض الحالات مثل:

- الاكتئاب، مثل: انخفاض الحالة المزاجية، وانخفاض الطاقة، والتفكير في الانتحار، والعزلة، والشعور بالذنب، والانفعال تجاه الذات والآخرين، وفقدان الاهتمام بالأشياء التي كنت تستمتع بها
- القلق، مثل: الشعور بالخوف والذكريات المزعجة
- النوم، مثل: الكوابيس وصعوبة الاسترخاء

المراجع

إدواردز، آر. آي، سميث، م. ت.، كليك، ب.، ماجيار-راسل، ج.، هايثورثويت، ج. أ.، هولافاناهاي، ر.، باترسون، د. ر.، بليكين، ب.، ليزوت، د.، مككين، ج.، فاورباخ، ج. أ. أعراض الاكتئاب والقلق كمتنبئات فريدة للنتائج المرتبطة بالألم بعد الإصابة بالحروق. مجلة الطب السلوكي 2007؛ 34(3): 312-322.

فاورباخ، ج. أ.، مككين، ج.، بينفنو، أ. ج.، ماجيار-راسل، ج.، سميث، م. ت.، هولافاناهاي، ر.، باترسون، د. ر.، ويشمان، س. أ.، بليكين، ب.، ليزوت، د. الضيق النفسي بعد الإصابة بالحروق الشديدة. الطب النفسي الجسدي 2007؛ 69: 473-482.

لوغسيتي، س.، وآخرون. (2016) نتائج الصحة النفسية للحروق: دراسة طولية قائمة على السكان للبالغين الذين تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب الحروق. الحروق 42(4): 738-744.

ماسون، س. ت.، كوري، ن.، جولد، ن.، أمويل، ن.، غابرييل، ف.، ويشمان، أساي، س.، هولافاناهاي، ر.، بانكس، س.، أركينو، ل. ل.، فاورباخ، ج. أ. (2010) مسارات نمو الضيق لدى مرضى الحروق. مجلة بحوث رعاية الحروق 31(1): 64-72.

ماسون، س. ت.، فاورباخ، ج. أ.، هايثورثويت، ج.، تقييم الألم الحاد، تخفيف الألم ورضا الألم. الفصل 41. في د. س. تورك ور. ميلزاك (محرران). دليل تقييم الألم: الطبعة الثالثة 2010، مطبعة غيلفورد: نيويورك، نيويورك.

ريف، ج.، جيمس، ف.، ماكنيل، ر. تقديم المشورة النفسية والاجتماعية والبدنية للمرضى الذين يعانون من الحروق. مجلة التمريض المتقدم. 2009 مايو؛ 65(5): 1039-1043.

سميث، م. ت.، كليك، ب.، كوزاتشيك، س.، إدواردز، ر.، هولافاناهاي، ر.، ويشمان، س.، بليكين، ب.، ليزوت، د.، فاورباخ، ج. أ. أعراض الأرق عند بداية النوم خلال الاستشفاء من إصابة حروق شديدة تتنبأ بالألم المزمن. الألم. 2008 15 سبتمبر؛ 138(3): 497-506.