

مجلة أصيل للدراسات النفسية و التربوية و الاجتماعية

Journal Acil of Psychological, Educational and Social Studies

Issn: 2830-8891

المجلة دورية دولية تصدر عن مخبر البحث و الدراسات في قضايا الانسان و المجتمع
بالمركز الجامعي الشريف بوشوشة افلو

آليات الصدمة النفسية و النظريات المفسرة

Mechanisms of Psychological Trauma and Interpretive Theories

بورزق كمال^{1*}، سلمان فتيحة فايزة²

¹ المركز الجامعي افلو، (الجزائر)، k.bourzgue@cu-aflou.edu.dz، مخبر البحث و

الدراسات في قضايا الانسان و المجتمع

² المركز الجامعي افلو، (الجزائر)، باحثة في علم النفس العيادي

تاريخ النشر: 2025/06/16

تاريخ القبول: 2025/06/05

تاريخ ارسال المقال: 2025/05/28

*المؤلف المرسل

ملخص :

يعتبر مصطلح الصدمة النفسية في علم النفس هو حدوث ضرر أو أذى في العقل بسبب حالة من الكرب والتوتر الشديدين. في الطب تعني هذه الكلمة جرحا بسبب حادث أو بفعل عنف أي اعتداء أو جعل هذا الإنسان يفعل شيء بدون إرادته غصباً عنه. بالتماثل مع ذلك يسمى في علم النفس الهزة النفسية القوية الناتجة عن حالة صدمة نفسية بالجرح النفسي.

Abstract :

In psychology, trauma is defined as damage or harm to the mind caused by extreme stress and anxiety. In medicine, the word refers to an injury caused by an accident, violence, or assault, or by forcing someone to do something against their will. Similarly, in psychology, a severe psychological shock resulting from trauma is called a trauma.

تمهيد

ان الحياة الانسانية عرضة دائما لتهديدات المحيط الذي يتواجد فيه الانسان، و مع الوقت يدرك الانسان موضوعية هذه التهديدات و حقيقتها ، فهو يعتقد قدرته على تجاوز الأخطار و التهديدات كالكوارث الطبيعية زد على ذلك الحوادث التي تسبب فيها الانسان كحوادث السير ، و تحطم الطائرات ، مشاكل العمل... و من هنا انتشر استعمال مصطلحات مثل الصدمة النفسية و الأشخاص المصدومين ، فيا ترى ماهي الصدمة ؟ و ما أعراضها و مراحلها؟

أولا: تعريف الصدمة النفسية:

لغة:تشتق كلمة الصدمة في اللغة العربية من مصدر تصادم، صدم، يصدم،و التي تعني التقاء عنيف بين شيئين، و الصدمة هي ما يحدث عند هذا الالتقاء. و المعنى الأصلي لكلمة صدمة اليونانية Trauma و التي تعني الجرح.

اصطلاحا:تعرف بأنها مجموعة من الاضطرابات النفسية او النفسوجسدية الناتجة عن عامل خارجي مفاجئ يثير الشخص المصاب.

المنظمة العالمية للصحة: استجابة مؤقتة أو دائمة لوضعية أو حدث مجهد قصير أو طويل المدة، مهدد، تنتج عنه أعراض واضحة كالقلق ، اليأس، الحزن عند غالبية الناس.

الجمعية الأمريكية للطب العقلي: تحدث عندما يعيش الفرد أو يشاهد أو يواجه حدثا يتضمن تهديد فعلي بالموت، أو الجروح الخطرة أو تهديد بفقدان السلامة الجسدية أو تدمير السكن أو اكتشاف جثة، و تكون استجابته بالخرف و الرعب و فقدان التحكم.

معجم التحليل النفسي: حدث في حياة الشخص، يتحدد بشدته و بالعجز الذي يجد الشخص فيه نفسه كاستجابة لما يثيره في التنظيم النفسي من اضطراب و اثاره مولدة للمرض.(بوجلول،2022،ص19)

سيلامى Sillamy:الصدمة النفسية تكون دائمة بمجموعة من الاضطرابات النفسوجسدية، و التي تكون غالبا مستمرة أي ما يعرف بتناذر ما بعد الصدمة PTSD.

الدليل التشخيصي و الاحصائي الرابع: فئة من فئات اضطرابات القلق، يعقب تعرض الفرد لحدث ضاغط نفسي أو جسمي غير عادي في بعض الأحيان بعد التعرض له مباشرة و في أحيان أخرى ليس قبل ثلاثة أشهر أو أكثر بعد التعرض لتلك الضغوط.(بوجلول،2022،ص19)

و قد تناولها عدد من الباحثين بالتعريف كل حسب منظره الخاص:

فرويد: تجربة معاشة تحمل معها الحياة النفسية و خلال وقت قصير نسبيا زيادة كبيرة جدا في الاثارة لدرجة أن تصفيتها أو ارضائها بالوسائل المألوفة ينتهي بالفشل مما ينجر عنه اضطرابات دائمة في قيام الطاقة الحيوية بوظيفتها.

بارغوت: غياب النجدة في أجزاء الأنا التي ينبغي أن تواجه تراكم الاثارات التي لا تطاق سواء كانت من مصدر داخلي أو خارجي.

مايكنبوم: حوادث تعد قوية و مؤذية و مهعدة للحياة، تحتاج لمجهود غير عادي لمواجهتها و التغلب عليها.(كروغلي،2010،ص41)

و تجدر الاشارة الى أن هناك العديد من المفاهيم التي تتداخل مع مفهوم الصدمة النفسية نذكر منها:

الصدمة: تشير للأثر الداخلي الناتج عند الشخص بسبب حادث ما.

الصدمة النفسية: تشير للحدث الخارجي الذي يصيب الشخص.

الحدث الصدمي **Evenement Tramatiqueve**: حادث غير اعتيادي فجائي في مشاهد مريعة في لقاء خاطئ مع الموت.

العقاب الصدمي **Nevrase Tramatique**: تعرض شديد للصدمة و بشكل مباشر باستبعاد ضغوط

الحياة اليومية من عصاب الحرب و الكوارث.

اضطراب الضغط ما بعد الصدمة **PTSD**: اضطراب الشدة النفسية بعد الصدمة يظهر بإحياء الخبرة

الصدمية المؤلمة.

يتضح من خلال هذا أن الصدمة النفسية ظاهرة تحدث داخل النفس جراء الحدث الصدمي الخارجي المفاجئ، العنيف و غير المتوقع يعجز الفرد عن التكيف معها بحيث لا يتوفر له الوقت الكافي لتوفير اليات دفاعية للتصدي لها أو ارضائها.(علوان،لعزاب،2022، ص ص 17-18)

الصدمة النفسية و الضغط: حالة من الانهك النفسي و البدني و الشعوري المستمر نتيجة محاولتنا ضبط أوضاعنا النفسية و البدنية و الشعورية في مواجهة التغيرات في محيطنا الخارجي.و مفهوم الصدمة و الضغط النفسي لا يمكن فصلهما حيث أنهما يتداخلان لدرجة كبيرة و يعود ارتباط مصطلح الضغط بمفهوم الصدمة النفسية الى التسمية التي أطلقها المجمع الأمريكي للطب النفسي عندما أراد التخلي عن عبارة العصاب و الصدمي و عصاب الحرب باعتبارهما يمدان بالصلة للتحليل النفسي (فرشيشي،2014،ص40)

ثانيا: التطور التاريخي لمفهوم الصدمة النفسية:

1-مرحلة ما قبل التاريخ:

حيث كانت هناك نصوص و كتب و من أشهرها التي رواها هيرودوت التي تدور حول قصة محارب يوناني يدعى ابيزولوس ابن كانفاكوراس أثناء معركة ماراتون و الذي عانى من فقدان البصر بعد مشاهدته لحادث صادم و المتمثل في قتل أحد المحاربين لخصمه أمام عينيه كما اشار ابيوقراط الى الأحلام الصدمية في كتابه دراسات حول الرؤيا.

2-في العصور الوسطى:

نجد في اناشيد رولاند سنة 1100م اوصاف عديدة للجراح المؤلمة التي تتركها الاسلحة و اثارها على النفس،ايضا ملك فرنسا شارل التاسع اعترف لطبيبه الخاص بعد ايام من تدمير santbarthelmy 1572 بأنه يرى احلام مفزعة صدمية و اعراض جسمية ناتجة عن القلق و الرعب كما يعتبر ابن سينا أول من درس الصدمة النفسية و اثارها النفسية و الجسمية في تاريخ الطب بطريقة علمية تجريبية و بدراسة مقارنة و معمقة، كما نجد فيليب بينل الذي قام بوصف اكلينيكي لعدد من الحالات التي تعاني سيكولوجيا من عدة انفعالات مترابطة بشروط الحرب ووضح لها فهرس حسب الأعراض الغالبة(العصابات، الهوس، السوداوية) و مع نهاية القرن الثامن عشر برز مصطلح العصاب الصدمي على يد اوبنهايم 1884 الذي وصفه بأنه يخلف اثار

نفسية ناتجة عن حالة الرعب المصاحبة لحادثة من حوادث القطار، و ايضا أعمال فرويد و شاركو اللذان اعتبرا ان العصاب الصدمي يتكون من اشكال عيادية هستيرية و نوراسيتينية التي تتميز باعراض رئيسية كالكواييس و اضطرابات النوم. (بوجلول،2022، ص ص17-18)

أما في القرن 19 فكانت هناك حروب دامية كمعركة سوفيرينو و التي وصف فيها هنري الجنود بأن وجوههم كانت شاحبة و تظهر عليهم حالة من الدهول و الارتعاش لتوالي بعد ذلك الاهتمام أكثر بأعراض ما بعد الصدمة، فلقد وجد كل من ماندازوسيلاور أن الشخص يظهر تناذر هستيري ما بعد انفعالي الناتج عن الحروب و بدوره قام ميشال 1942 بفتح 400 سرير من أجل التكفل بالمضطربين نفسيا كان معظمهم يعاني من تناذر ما بعد الصدمة مع ازيمات ذات طابع هستيري اما في منتصف القرن 19 فقد عرف مفهوم الصدمة اهتماما أكبر فتسمية العصاب الصدمي ترجع للطبيب الألماني هيرمان او بنهام 1884 و هذا نتيجة لدراسة 42 حالة تعاني من عصاب نتيجة لحوادث العمل.

و في سنة 1889 بيار جاني أول من عرف الصدمة النفسية على أنها مثيرات مرتبطة بحدث عنيف و الذي يضرب النفسية و يخرقها و يبقى كجسم غريب، هذا الاخير يسبب فيها بعض الاختلالات في الوعي.

و في النصف الأول من القرن 20 كان المحللون النفسانيون هم الذين تقدموا في هذه الأعمال حول الصدمة النفسية و مفهوم العصاب أمثال: فرنزي و ابراهام خلال الحرب العالمية الأولى فهما أول من حدث عن الجرح النرجسي الذي تسببه الصدمة النفسية أما فرويد فقد أعطى نظرة اقتصادية من اجل تشبيه ما سماه بالاختراق الصدمي ما بعد حرب الفيتنام بعد عشرة سنوات أطلق الأطباء الامريكيون تسمية جديدة و هي ضغط ما بعد الصدمة. (بوجلول،2022، ص ص17-18)

ثالثا: النظريات المفسرة للصدمة النفسية:

1-الصدمة النفسية عند فرويد(من وجهة النظر التحليلية):

اعتبر فرويد 1916 صدمة الولادة مع ما يصاحبها من احساس الوليد بالاختناق المرادف لضيق الموت بمثابة أول تجارب القلق في حياة الانسان ثم عاد لتناول موضوع العصاب الصدمي. (صغير،2013، ص15)

من خلال نظريته الأولى أكد على أن سبب العصاب ناجم عن صدمة ذات طبيعة جنسية يتعرض لها الشخص أثناء طفولته و نظرا لعدم قدرة الطفل على فهم الاعتداء الجنسي بفعل عدم النضج فانه يقوم بكبت ذلك ليعاود الظهور على شكل اعراض عصابية.

و في 1897 تخلى فرويد عن مفهوم النوروتيكس أي تخلى عن فكرة السبب الخارجي في حصول الصدمة الجنسية ليتبنى فكرة وجود سبب داخلي مرتبط بهوامات الشخص في حدوث الصدمة، و بهذا عدل فرويد النظرية الاولى و جاء بالنظرية الثانية عام 1920 اخذا بعين الاعتبار مفاهيم جديدة خاصة مفهوم التكرار القهري الذي سيميز الصدمة النفسية.

ومن هذا المنطلق يمكن القول أن التحليل النفسي شرح الصدمة النفسية من وجهتين نظريتين متكاملتين و هما:

1-وجهة النظر الدينامية:

يفترض فرويد أن الصدمة النفسية تكون دائما جنسية و تنتج عن الاغواء أي حادث اغواء الطفل من طرف شخص راشد و أشار الى ان حدوث الصدمة يقتضي توفر أمرين: الأول: هو حادث اغواء كائن غير ناضج و يكون في وضعية سلبية و من دون تهيؤ . أما الثاني: فهو العامل المفجر أو البعدي الذي ينشط الاثار الذكورية المتعلقة بحادث الاغواء المبكر الذي عمل الكبت على حجبها و نسيانها.(بوجلول،2022،ص25)

و قد وضع فرويد مخطط من خلال تحليله لحالة "اما" التي كانت تبدي خوفا من الدخول وحدها لأي دكان و حكى لفرويد أثناء جلسة التحليل عن حادثتين .

الأولى: ذكرتها أثناء التحليل فقط، كانت تبلغ من العمر 8 سنوات حيث ذهبت لأحد الدكاكين لتشتري فقام البائع بمداعبة أعضائها التناسلية.

الثانية: حدثت لها في سن 13 سنة، دخلت أحد الدكاكين فأنفجر البائع بالضحك فأسرعت بالخروج معتقدة أنهم يسخران منها و من مظهرها. توصل فرويد الى أن كل ذكرى مكبوتة لا تتحول لصدمة الا بعد التعرض لحدث ثاني في مرحلة متأخرة من المراهقة قد يكون تافه لكنه مصاحب للحدث الأول.(مصطفى،2013،ص19)

2- وجهة نظر الاقتصادية:

عرف الصدمة النفسية على أنها انكسار واسع لصداد الاثار، كإشارة لعدم قدرة الجهاز النفسي على تصريف فيض الاثار الكبير، ذلك أن اجلاء هذه الكمية المعتبرة مباشرة خارج دائرة التأثير. أشار الى أن تسمية الصدمة تنطبق على تجربة معاشة تحمل معها الحياة النفسية وخلال وقت قصير نسبيا زيادة كبيرة جدا في الاثارة مما ينتج عنه اضطرابات دائمة في قيام الطاقة الحيوية بوظيفتها و يصبح فيض الاثارة مفرطا بالنسبة لطاقة احتمال الجهاز النفسي وهذا يؤدي لفشل مبدأ الثبات.

بين أن الاغراء الذي يتعرض له الطفل من قبل الراشد من الممكن أن يبقى فاعلا بعد وقوع الحدث، و بالتالي تعرف الصدمة على أنها تجربة لغياب الاسعاف بين أجزاء الأنا و هي استثمارات لم يتمكن من التحكم فيها، و تعريفه هذا اقتصادي لأن الصدمة هي مقدار بين الاستثمارات المستقبلية من طرف الأنا و الكمية التي يستطيع الأنا أن يحولها و يرتبطها و يتحكم فيها وقت وقوع الحادث. (بوجلول، 2022، ص ص 25-26)

2- الصدمة النفسية من وجهة نظر فرنزي:

يرى أنها تتضمن انخيار الشعور بالذات و القدرة على المقاومة و السلوك و التفكير بهدف الدفاع عن النفس، و أن الاعضاء التي تتضمن الحفاظ على الذات تضم حل من وظيفتها اقصى حد ممكن، حيث تبرز الصدمة النفسية دائما من غير تهيؤ و تكون مسبقة بالشعور بالثقة النفسية فيأتي الحادث الصادم ليزعزع هذه الثقة و يحطمها في الذات، يرى فرنزي ان الصدمة قد تكون فيزيائية خالصة أو نفسية خالصة أو فيزيائية و نفسية معا و أن الفيزيائية تكون دائما نفسية كذلك حيث يكون القلق هو نتيجة مباشرة لها و يتضمن الشعور بعدم القدرة على التكيف مع وضعية الضيق الكبير الذي ينتج بسبب طابع الفجائية الذي تتسم به الصدمة النفسية فلا يتمكن بذلك الشخص من تنصيب دفاعات واقعية ضد الضرر. (بوجلول، 2022، ص ص 26-27)

3- الصدمة من وجهة نظر دياتكين:

يرى أنها الاثر الناجم عن اثاره عنيفة تظهر في ظرف لا تكون فيه نفس الشخص في مستوى القدرة على خفض التوتر الناتج، و ذلك كما لرد انفعالي مفاجئ أو لعدم قدرة النفس على القيام بارصان عقلي كاف، فالخبرة الشاقة تلاقي رغبة لاشعورية مما يؤدي لاخلال بتوازن الأنا، فينجز عنه بئر لنظام صداد الاثار، و كبت مكثف يتولد عنه ظهور الأعراض و الكف، و هذا فكل حادث يتعرض له الشخص دون أن يكون هناك عمل نفسي يمهده له يضع مباشرة حياته النفسية و الواقعية في خطر.

4-الصدمة النفسية من وجهة نظر فينشال:

أعطى تطورا للصدمة النفسية مشابها للذي طرحه فرويد فهو يميز 3 احتمالات لحدوث العصاب الصدمي:

-أن يكون الشخص لديه صاد اثارة على مواجهة الاثارة التي ينتجها الحدث الصدمي.

-أن يكون الشخص سوي، و لكن يوجد في حالة اعياء، فلا يستطيع مواجهة الحادث الصدمي.

-أن يكون الشخص عصابي فيؤدي لتعرضه للحدث الصدمي الى ظهور العصاب الصدمي المرتبط بالعصاب

الداخلي الموجود مسبقا . كما يرى فينشال أن الحدث الصدمي يؤثر على الوظيفية التمايزية للأنف و التي تحتوي على التصفية، الحضور، و العلاقة الموضوعية مع الآخرين كما يرجع الأزمات الانفعالية المصاحبة لتناذر التكرار الى تفريغ القلق الظاهر في وقت حدوث الصدمة و الذي لم يحرر بطريقة كافية.(بوجلول،2022،ص ص 26-27)

5-الصدمة عند السيكوسوماتيون:

تعرف بمدى اختلال النظام الذي تحدثه و ليس بنوعية الحدث أو الموقف الذي تسبب في حدوثها،فهي تنتج عن العلاقة بين الاثارة و الدفاع السيكوسوماتي للفرد، ففي البداية تمس الجهاز الذي يحاول إيجاد حلول لكي لا تصل حركة فساد التنظيم الى المجال السوماتي لأنه اذا تم ذلك فستعمل على تدمير المجموعة الوظيفية بصفة تدريجية خاصة اذا لم تجد نقطة تثبيت قوية تضع لها حل. فالحوادث التي تحيط بنا و المتمثلة في الاحباطات المختلفة، تجلب لنا منبهات داخلية و تكون بكثافة و استمرار حالات الضغط غير محتملة من الأجهزة الوظيفية التي تصاب، مما يؤدي الى عرقلة المسار الطبيعي فهذه التجاوزات لإمكانية التكيف هي التي نسميها الصدمة النفسية.

و هذا ما لاحظته فرويد على المريض التي تدعى "دورا" أنها لم تكن تعاني من عصاب هستيري بل كانت تعاني من وضعيات عصابية تنتمي الى الأعصاب اللاخطية، و هذه الأعصاب هي المسؤولة عن الاضطرابات السيكوسوماتية (النفسية الجسدية) لدى دورا.(مصطفاي،2013،ص 23)

6-النظرية السلوكية:

أسس سكينر ما يعرف بالارتباط الشرطي الفعال و يعتبر أن البيئة الخارجية تتحكم في السلوكات كونها تعد مدخلا صحيحا لزيادة احتمال صدور استجابة أو خفض هذا الاحتمال و صاغ ذلك كالأتي(تكرار السلوك=صدور السلوك+تدعيم السلوك عدة مرات) و ميز سكينر بين ما أسماه السلوك الانفعالي الذي هو استجابة مباشرة تصدر كرد فعل على المنبه (و هو ما تعبر عنه مثلا حالات توتر الصدمة) و أوضح أن السلوك

الفعال الذي يصدر عن الكائن ليس فقط كاستجابة لمنبهات خارجية محددة بل يصدر عنه تلقائيا سواء كان سويا أو مضطربا يهدف الى الحصول على نتائج معينة و هو ما تعبر عنه مثلا حالة التجنب لمواقف ترتبط بالصدمة.

7-النظرية المعرفية:

تميز المقاربة المعرفية بين 3 اختلالات أساسية في الوظيفة المعرفية : الانحراف المعرفي و الذي يظهر في عدم القدرة على تحقيق بين الوظائف المعرفية القاعدية التي تعالج في الذاكرة أو تنفيذ سلوكات مثل عدم القدرة على تذكر السياق الذي سمعنا فيه خبر ما ، أما فيما يخص العجز المعرفي في عملية الانتباه و الذاكرة حسب أندرسون يعالج الفرد تفضيليا بعض أنواع المعلومات على حساب معلومات أخرى مثل المعلومات التي لها طابع سلبي و أخيرا الاعتقادات الخاطئة معرفيا تقوم على مجموعة معقدة من الترابطات بين مفاهيم تكون مخزنة في الذاكرة الدلالية فاذا كان الفرد يعتقد أن الظهور أمام الجمهور سيؤدي للحكم عليه سلبا فموقفه من المشاركة في التظاهرات العمومية سيصبح متشنجا.

تأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار تأرجح سلوكات الفرد في مختلف مراحل أثار الصدمة منذ دخولها و طريقة مواجهتها فتكون تدريجيا كأنماط معرفية على المدى الطويل لأن التخلص منها و ابعادها من الذاكرة العاملة بطيء و صعب مما يسمح لها بأن تصبح نمط من الانماط التي تغير بعد الصدمة. و يرى رواد هذه النظرية أنه أثناء مواجهة الموت المفاجئ في لحظة ما و زواله ثم عودته المتكررة أو معاشته باستعادته يفتت صلابة النفس و يفقد النفس المرننة كيفية التعامل مع هذا النوع من الصدمات. فهول الكارثة يجعل الفرد لا يتحكم في سلوكاته فيفقد السيطرة و التحكم فلم يعد قادرا على أخذ القرارات الصائبة في تلك اللحظات. (مصطفى، 2013، ص ص 23-24)

رابعا: أعراض الصدمة النفسية:

بعد تعرض الفرد لصدمة تظهر عليه عدة أعراض متباينة تختلف شدتها و درجتها على حسب نوعية الصدمة و التي تنعكس على عدة جوانب تمس الفرد و نجد الجانب النفسي، الجسدي، العقلي و غيرها من شأنها أن تؤثر في سير حياة الفرد.

1-الاضطرابات الحسية: هي فائض من الاستجابات الانفعالية و العاطفية تعود الى منبهات داخلية أو خارجية شبيهة بشكل من أشكال الصدمة و نجد فيها الحدث الصدمي:

أ-الاكتئاب: يظهر بطريقة سريعة و هو عبارة عن حزن ينتاب الشخص مع الاحساس بالشعور بالذنب حيث يؤدي هذا الى الانطواء و الهياج نتيجة الانقباضات الحادة و السريعة المسببة لفقدان الأمل بالإضافة الى الأسى الموجود في نشاطات الفرد الجامد.

ب-الحصر: حيث يشعر الفرد المصدوم بقلق شديد و الخوف من أن يموت و يعتبر هذا القلق نوع من أنواع المخاوف فيبتعد الفرد المصدوم عن كل المنبهات التي تذكره بالحادث الصدمي.

ج-الفراغ: يسبب ايقاف الأنا فيصبح المصدوم غير مبالي فلا تهمة لا حياته المستقبلية و لا حتى علاقاته السابقة.

د-الانخيار: يسبب للمصدوم اضطراب ذهني و نفسي حيث يكون نظرة سلبية لنفسه و يتسبب هذا في خمول فكره و تفكيره.

هـ-الوحدة: رغم احاطة المصدوم بالعائلة و الأصدقاء الا أنه يشعر بالوحدة و تلازمه في جميع المواقف.

و-سرعة الانفعال: فهذا يميز رد فعل المصدوم اتجاه العائلة و الأصدقاء و كذلك نحو مصيره و في هذا السياق يقال أن الهياج الزائد قد يترافق بسلوك عنيف غير متوقع لم تكن هناك أسباب كافية. (علوان،لعزاب،2022،ص 24-25)

2-الاضطرابات الجسدية : نجد:

أ-فقدان الطاقة: حيث يشعر المصدوم بالاعياء و التعب الدائمين و لو كان العمل بسيطاً و مهما كان نوع العمل.

ب-فقدان الشهية: نجد عند المصدوم تغير جسمي للشخص سواء بزيادة الوزن أو نقصانه كما يظهر سلوك عدم المبالاة بالأكل (شراهة أو غيابها)

3-الاضطرابات السلوكية :نجد:

أ-البكاء: يعتبر البكاء و الدموع التعبير العام للحزن و الألم الذي يعيشه المصدوم.

ب-صعوبة النوم: حيث لا يستطيع المصدوم النوم أي يعاني من الأرق كما أن نومه في كثير من الأحيان متذبذب .

ج-التعب: نجد عدم القدرة على أداء أي عمل كان أو عدم قدرته على مواصلة العمل الذي يقوم به و هذا ينعكس من خلال انتاجه.(علوان،لعزاب،2022،ص ص 24-25)

خامسا: أنواع الصدمات النفسية:

للصدمة نوعان :

1-الصددمات الرئيسية:هي الخبرات الجلية في حياة أي فرد تصادفه مبكرا و تكون لها آثار حاسمة لا يمكن أن تستحدثها أي صدمة أخرى و هي أنواع:

أ-صدمة الميلاد:تعتبر اول وضعية خطيرة يعيشها الانسان و التي تصبح قاعدة لكل فلق يأتي فيما بعد و لعل أول من تحدث عنها هو أوتورانك حيث اعتبرها حدث تحتز له نفس الطفل و يصبها بالقلق الشديد الذي يكون أصل القلق لاحقا و اعتبره النموذج الأولي أو النواة لكل عصاب...و حسب لابلانز و بونتاليس الرحم منبع اللذة و السعادة و الميلاد هو طرد الطفل من تلك الحياة الداخلية للخارجية التي تتميز بالقسوة باهتبار الرحم بيئة مثالية للطفل لا يشكل له تهديدا و لا توجد فيه صراعات و من ثم يصاب الطفل بالهلع لحظة الميلاد و يبكي بشدة و يشعر بالحنين الدائم اليه.

ب-صدمة الفطام:فعلاقة الرضيع بالشدي موضوع جيد تعقبها علاقته به كموضوع سيء أثناء الفطام اذ يرسم صورة هوائية تجعل هذه المواضيع سيئة أو جيدة و قد لا ترتبط فعلا بحقيقتها و من هنا ينبع القلق و العصاب... ترى ميلاني كلاين أن الام هي ميدان زراعة الطفل فهي تؤمن له التغذية و العلاقة مع العالم الخارجي و في نفس الوقت...تسهم في صدمة الميلاد و الفطام.

ج-صدمة البلوغ:يرى سيلاني أنه مجموعة التحولات النفسية و الفزيولوجية المرتبطة بنضج جنسي يتمثل في الانتقال من مرحلة الطفولة للرشد و من ثم مرحلة البلوغ مرحلة محتملة لكل فرد يمر بها و لهذا يعتبر صدمة أزمة نفسية و بيولوجية لأنها تعبير عن أزمة الهوية و الاضطرابات التي قد تنتج عن البلوغ... و يعتبر صدمة لأن الفرد يطرح على نفسه تساؤلات مبهمة فهو في هذه الفترة ليس طفل و ليس راشد و بالتالي لا يعرف مكانته في المجتمع....لذا يذهب العلماء الى أن صدمة البلوغ تضاهي صدمة الميلاد لأن الطفل يشهد أثناء البلوغ تغيرات في جسمه و يشعر بمشاعر لم تكن لديه من قبل .

2- صدمات الحياة:

كل فرد معرض لأحداث في حياته قد تكون بسيطة و قد تكون عنيفة و معقدة و ان كانت كذلك فتسبب له صدمة نفسية و هي أنواع:

أ- صدمة الطفولة: قد تكون أحداث مؤلمة منفردة يستغرق حدوثها وقتا قصيرا كالعلاقات الجراحية التي تجرى للطفل دون اعداده نفسيا أو الاعتداءات الجنسية على الطفل أو موت أحد الوالدين أو كليهما فجائيا أو اختفاؤه و قد تكون أحداث طويلة الأمد استغرقت بعض الوقت ك انفصال الوالدين أو المعاملة القاسية التي يتلقاها الطفل من بيئته و يرى فرويد أن كل الامراض منشؤها صدمات طفلية.

ب- صدمات ناتجة عن معاشة حدث صدمي: تنتج عن أحداث طبيعية عنيفة خارجة عن نطاق الفرد كالكوارث الطبيعية مثل الفيضانات و الزلازل، كما قد تكون بفعل الانسان كالحروب وحوادث المرور و غيرها.

ج- صدمات ناتجة عن سماع خبر مؤلم دون معاشة الحدث: كسماع الفرد بموت أحد المقربين له مما يؤثر على نفسيته بالرغم من عدم حضوره أثناء الوفاة و عموما كل ما يعيشه الفرد من حادث يتخطى الاطار المألوف لتجربة انسانية و ان يكن هذا الحدث مؤلما لدى أي فرد مثل التهديد الخطير على الحياة الشخصية أو الجسد أو الزوجة و الأولاد أو رؤية جريمة قتل أو اعتداء جنسي و غيرها.

د- صدمة المستقبل أو الصدمة الحضارية: تكون كنتيجة للافراط في الاثارة و يحدث ذلك عندما يضطر الفرد للتصرف بشكل يتجاوز مداه التكيفي أي قدرة الفرد على التكيف أو التأقلم و لا يمكن تحقيق التكيف الناجح الا عندما يكون مستوى الاثارة معقولا و بدون افراط في الزيادة أو النقصان و لهذا يحذر "توفلر" من الافراط في اثارة الاحتياجات الأمر الذي يؤدي الى انهيار الجسد فالتقليل من الاثارة أساس لتحقيق التنمية السليمة. (علوان، لعزاب، 2022، ص ص 18-21)

سادسا: مراحل الصدمة النفسية:

1- مرحلة الكمون:

تكون في شكل حالة من التوقف و عدم التصديق، التأمل والتفكير المشتت و المركز حول الحادث ثم التذكر الدائم لظرف الحادث الصدمي، قد تدوم بضع ساعات أو تمتد الى بضعة أشهر في بعض الأحيان تكون نقطة تحضير لدفاعات الأنا للصدمة المواجهة العنيفة. و خلال هذه المرحلة يجب حث الفرد على التعبير عن شعوره و

حالاته الداخلية و محاولة التحكم في الوضع عن طريق التعبير اللفظي، و الاصغاء و المساندة العاطفية، و بمجرد بداية كلامه عن تفاصيل الحادث الصدمي يمكن أن نعتبره مؤشر جيد عن بداية تنظيم الجهاز النفسي للسيطرة على تظاهرات الصدمة.

2-متلازمة التكرار:

حالة من اعادة استحضار الحادث الصدمي في شكل معاشة خيالية و هوائية و ذلك يظهر في الكوابيس المربعة و حالات الهذيان المؤقت في بعض الحالات. و حالة التأثير الوجداني الكبير هو السبب في ظهور نوبات الهلع و الخوف الكبيرين. و للتقليل من هذه الحالة يجب على المختصين أن يكون متبهمين لاحتماالية دخول العميل في حالة مرضية حادة تؤثر في التشخيص الصحيح، و المهدئات النفسية هي أحسن تدخل مؤقت لهذه الحالة. فمتلازمة التكرار في رمزيته نوع من الرفض للحادث الصدمي و محاولة مواجهته مرة أخرى لتجاوزه خياليا.

3-مرحلة اعادة تنظيم الشخصية:

بعد أن يكون المفحوص قد عايش الحادث الصدمي يحدث نوع من التغير في بنية الشخص فتتغير عاداته اليومية، تصرفاته مع محيطه، تصورات و حتى نشاطه الجنسي فيدخل في نوع من عدم الثقة مع المحيط و البحث عن الأمان و محاولة اعادة تنظيم بناء النفس من جديد، فعلى المختص أن يحاول مساندة العميل في هذه المرحلة بجعله يدرك حالة الأمان التي يبحث عنها بعيدا عن الحادث الصدمي و ما نتج عنه من اهتزازات على مستوى الشخصية ككل. (فرشيشي، 2014، ص ص 39-40)

سابعاً: تشخيص الصدمة النفسية:

حدد الدليل الاحصائي و التشخيصي الرابع الصادر عن الجمعية النفسية الأمريكية المحكات التشخيصية لاضطراب الضغوط التالية للصدمة و هي كالآتي:

أ-أن يكون الشخص قد تعرض لحادث صدمي عاشه على النحو التالي:

أن يكون قد شاهد أو خبر حدثاً أو أكثر فيه حالات الموت و التهديد بها و سلامة الجسم له و للآخرين، أن يستجيب لهذا الحد، يشعر بخوف شديد أو رعب أو عجز.

ب-يستعيد الطفل الحدث الصدمي بشكل الاقحامي في واحد أو أكثر مما يلي:

ظهور ذكريات أليمة تبدو على شكل صورة أو أفكار أو ادراكات ترتبط بالحدث الصدمي (عند الأطفال يظهر لديهم نوع من اللعب التكراري يرتبط موضوعه بالحدث الصدمي)، ظهور الحدث الصدمي أو أجزاء منه في الاحلام (عند الاطفال تكون أحلامهم مفرقة دون ان يستطيعوا تحديد مضمونها)، يتصرف الشخص أو يشعر كما لو ان الحدث الصدمي سيحدث مرة أخرى (عند الأطفال قد تظهر في سلوكياتهم أجزاء محددة من الحدث الصدمي). (بوجلول، 2022، ص ص 30-32)

ج- يتجنب الشخص بشكل مستمر كل مشيرات المرتبطة بالحدث الصدمي و يبدو هذا في ثلاثة على الاقل مما يلي:

يبدل الشخص جهدا في الافكار او المشاعر او الاحاديث المرتبطة بالصدمة، يبذل جهدا في تجنب الاشخاص و الاماكن و الأنشطة المرتبطة بالصدمة ، نسيان اجزاء مهمة من الحدث الصدمي، الشعور بالعزلة عن الآخرين، ضيق مساحة العواطف لديه، نقص واضح في الاهتمام بالأنشطة المهمة أو المشاركة فيها.

د- وجود أعراض مستمرة في الاستثارة تظهر في اثنين على الاقل مما يلي:

صعوبة الولوج في النوم أو الاستمرار فيه، نوبات الغضب، صعوبة التركيز، فرط التيقظ، استجابات الرعب مبالغ فيها .

هـ- استمرار تلك الاعراض (ب-ج-د) مدة أكثر من شهر.

و- يسبب الاضطراب نقضا واضحا في الوظيفة المهنية و الاجتماعية للفرد. (بوجلول، 2022، ص ص 30-32)

خاتمة

تعتبر الصدمة النفسية بمثابة خلل أو تغير في مكونات الشخصية و تكون هذه الأخيرة نتيجة لخسارة مفاجئة تسببها كارثة اما من الطبيعة أو من صنع الانسان تعيق حياة الفرد و تجعله يعيش حالة نفسية و جسدية صعبة يكمن فيها العجز و الخوف من تكرار ما سبق معاشته.

قائمة المراجع:

- بن عبد الرحمان، أمال. (2019). محاضرات في مقياس علم النفس الصدمة. كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية، جامعة غرداية.
- بوجلول، نعيمة. (2022). الصدمة النفسية عند الأطفال بعد طلاق والديهم عبر اختبار رسم العائلة: دراسة عيادية لحالتين بالابتدائية العربي التبسي المنيعية. مذكرة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية، جامعة غرداية.
- شويخي، عامرية. (2015). الصدمة النفسية و اثرها في ظهور الشخصية التجنبية دراسة عيادية لحالتين. مذكرة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية، جامعة الدكتور مولاي طاهر، سعيدة.
- صغير، جميلة. (2013). انعكاسات اضطراب حصر ما بعد الصدمة لحوادث السير على أطفال من فئة 6-10 سنوات: دراسة حالة لأربع حالات بمدينة مستغانم. مذكرة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- علوان، سيليا، لعزاب، فتيحة. (2022). انعكاسات الصدمة النفسية على صورة الجسم لدى مبتوري الأطراف السفلى: دراسة ميدانية لحالتين بالمؤسسة العمومية الاستشفائية يوسف دمرجي تيارت. مذكرة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة ابن خلدون، تيارت.
- فرشيشي، جلال. (2014). أثر الصدمات النفسية في حدوث الاضطرابات السيكلوسوماتية لدى مرضى القصور الكلوي: دراسة عيادية ل8 حالات بمستشفى محمد بوضياف ورقلة. مذكرة ليسانس غير منشورة. كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

كوروغلي، محمد لمين. (2010). مساهمة في دراسة محاولة الانتحار عند المراهق بعد تعرضه لصدمة فشل الأسباب و استراتيجيات التكفل النفسي: دراسة ميدانية لثلاث حالات بالمركز الاستشفائي الجامعي سعادنة محمد عبد النور سطيف. مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية جامعة منتوري، قسنطينة.

مصطفى، فريد. (2013). ارضان التصورات الصدمية عند المعاقين حركيا من جراء حوادث المرور: دراسة. مذكرة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة T.A.T ميدانية اسقاطية لخمسة حالات من خلال اختبار أكلي محند أولحاج، البويرة