

اضطراب ما بعد الصدمة | مع د. أنس ابن عوف و ياسر الحزيمي | الحلقة (٧) | وفي أنفسكم

ياسر الحزيمي

في زيادة في التحفز والتتوتر والترقب. ايه متوجس دائمًا يعني؟ متوجس. بالضبط. وفيها نوع من سرعة الاستشارة طيب وصعوبة في الدخول في النوم وصعوبة في التركيز والانتباه. يتتجنب كل ما له صلة بهذه الصدمة. من مكان من كلام من الفاظ من روائح -

00:00:00

ربما من بالضبط كل ما له صلة. الاشياء التي كانت موجودة في المشهد مثلا. فكان في واحد يرسل لي رسائل في الجوال. انا عندي مشكلة كبيرة انا عندي ظروف انا عندي كذا فرديت عليه قلت له بالرسالة قلت له سلامات -

00:00:21

قال انا عندي اه وهو يتكلم رجل يعني شايب لحيته بيضاء ويبكي بعد عشر سنوات من الحادث النبي صلى الله عليه وسلم يقول انما الصبر عند الصدمة الاولى. هم. لما جاء الى تلك المرة التي تبكي عند القبر -

00:00:36

قال اتق الله واصبر. قالت اليك يعني لم تعرف النبي صلى الله عليه وسلم. اليك يعني. فانك لم تصب بمصيبيتي باسم الله وبه نستعين حياك الله دكتور انس. الله يحييك بارك الله فيك. الله يعطيك العافية. اليوم عندنا حلقة اه شوي مختلفة -

00:00:51

اه موضوع اه ليس كانتشار الحالات الماضية ولكنه ايضا موجود وان كان محدود او هكذا تخيل وهو آه اضطراب آه ما بعد الصدمة او ما بعد الكرب اه اضطراب ما بعد الصدمة زي ما انت قلت ما بعد الكرب ايضا تسمية اخرى يعني عنده اكثر من تسمية بعض الناس يسموه اضطراب الكرب التالي للجهاد -

00:01:11

لكن الان التسمية هذى هي ادق لكنها فيها نوع من التعقيد. احنا نقول اضطراب ما بعد الصدمة باب التسهيل اه ممكن نقول عنه انه هو اضطراب نفسي شديد مرتبط ارتباط خاص بالصدمة -

00:01:38

طيب وبشروط معينة يسمى اضطراب ما بعد الصدمة آه اطراب خاص بمعنى انه علاقة خاصة بالصدمة هذا هو. لمن يريد ان يبحثوا. بالضبط. ممتاز. طيب شو الفرق بينه وبين المشاعر اللي تجي بعد -

00:01:54

اه مشاعر فقد ولا صدمة اه اي صدمة يعيشها الانسان او يرى احد عاشها. يعني هل كل مرة يضيق صدري على حاجة معينة انا الان في اضطراب ما بعد الصدمة -

00:02:12

لا طبعا. الطعام بيقودنا لابد نحدد الصدمة. مش اي صدمة تنتج آه اضطراب ما بعد الصدمة نبي نتكلم عن صدمة آه بظروف معينة بصفة معينة هي صدمات استثنائية. حدث استثنائي -

00:02:23

ليس حدثا متكررا او معهودا ولو كان شديد. يعني مثلا وفاة قريب من القلب. وفاة الاب وفاة الام هي صدمة حسب المفهوم العام يعني ولا شك شيء يعني مزعج جدا. لكنه لا يكون لا لا يعتبر اه صدمة اه لا -

00:02:40

صدمة مؤهلة للاضطراب ما بعد الصدمة. يعني لا لا يحدث بهذه هذا الاضطراب المخصوص. لا اضطراب مخصوص بتعريف معين. بمعنى صدمة فيها تعرض مباشر لتهديد للشخص وليس لاحد اخر. تهديد للشخص في حياته -

00:02:58

في آه بقاوه طيب آه لابد يكون فيها تعرض مباشر للحدث ليس مجرد سماع ليس مجرد تأثر بأحداث اخرى على سبيل المثال انسان تم اسره في حرب و تعرض لاهوال معينة او تم اعتقاله و تعذيبه -

00:03:17

او مثلا فتاة تم اغتصابها وكل ما يعني يحيط بهذه العملية من قسوة وعنف وبشاعة اه شهدته مباشرة حضرت وتأثرت وهددت في

حياته. وفي وقانها. فهذه الصدمة نموذج مثالى. ايضاً ممكן تحدث في فيضانات في - 00:03:38

في حرائق في حوادث سيارات. لكن الامثلة حققت التعذيب واللي فيها تدخل الانسان هي اشد. اشد. طيب حضر وفاة والده في السيارة حادث في ظلام وما كان عندهم احد يسمعهم والولد صغير قاعد يشوفه ابوه ينزف ولا يحده - 00:03:56

مثل هذا الموقف الذي يحدث. نعم. هل هذا ممكן يسبب ما بعد الصدمة اضطراب؟ ممكן ممكן لانه الحادث مثلاً تعرض وقبول الحادث في خطورة على الابن نفسه وايضاً هو عايش وشاهد وشاف بعيته تعرض ليس مجرد سماع - 00:04:19

طبعية فيها نزيف فهذا صدمة مؤهلة لانه الانسان يحدث عنده اضطرابه بعد الصدمة والا اضطرابات النفسية كلها يمكن ان تحدث بعض صدمات اها مثلاً اكتئاب ممكן ان يحدث بعد مثلاً خواطر فاو مشكلة اخرى او طلاق او لكن هذى لا تعد لا يسمى

اضطراب - 00:04:40

ما بعد الصلاة. البي تي اس دي لانه اه هذا اضطراب خصص لشيء معين في تعرض وفي مناظر لشيء بشع ويعني حادث شديد. اما كون الانسان عنده استعداد لمرض معين - 00:05:05

فيستثار بحدث مزعج او ضغط نفسي فهذا شيء اخر. طيب ايش اعراضه؟ عشان نقدر نفرق. طيب الاعراض آآ هو فعلاً اعراض يستخدم للتفريق يا ويلا اه يعني ليست مجرد اعراض عادية للاضطرابات الاعراض نفسها مرتبطة بالحدث - 00:05:21

طيب اه الاعراض هي اعادة المشهد تكرار المشهد ذاكرة المشهد او اللقطات من المشهد طيب آآ وفي حال اليقظة او في حال النوم اللي هي احلام مزعجة تتكرر شريط الاحاديث على المريض - 00:05:40

طبعاً في جو من الانزعاج. والتعب هذى واحدة اللي هو اعادة المشهد. اعادة اه يعني احياء الاعادة هنا لا ارادية لا ارادية بالذبيط يعني هي هي خواطر مفاجئة تخطر فيعيش المشهد بصورة غصباً عنه طعم مؤلمة - 00:06:00

لسان اصلاً لا يحب ان يعيش او يعيد ذكرى الاشياء المزعجة غصباً عنه. وهذا من الاشياء التي بتخلصي المرض شديد الاعراض كذلك انها في زيادة في التحفز والتتوتر والترقب. ايه متوجس دائمًا يعني؟ متوجس. بالذبيط. وفيها نوع من سرعة الاستثارة - 00:06:21

طيب وصعوبة في الدخول في النوم. وصعوبة في في التركيز والانتباه هذا كله يعتبر اه مجموعة واحدة من الاعراض ايضاً من الاعراض كذلك التجنب. مم. بمعنى ان الانسان اللي حدث له حادث معين - 00:06:45

اه صدمة شديدة من النوعية اللي نتكلم عنها. يتتجنب كل ما له صلة بهذه الصدمة. من مكان من كلام من الفاظ من روائح ربما من بالضبط كل ما له صلة الاشياء التي كانت موجودة في المشهد مثلاً - 00:07:01

يعني مثلاً عندك الاحاديث المثال المثال الذي ذكرته اه قد يتتجنب الانسان صار حادث قوي يتتجنب قيادة السيارة اصلاً يتتجنب اذا ساق يتتجنب السير في ذلك الشارع. الذي صار فيه حادث - 00:07:15

اه اذا كان مثلاً اه سايق باص ما حيركب باص مرة ثانية. طول ما هو عنده اعراض. اه بل حتى احياناً الملابس يعني اه قابلت احد المنتمنين لاحدى القوات النظامية في مكان ما بلد ما - 00:07:30

وقد اه دخل في في اشتباك معين وقتل عدد من اه زملاؤه امام عين وهو اللي رفع الجثث وبعدهم كان لا زال في بقية رقم يعني قصة مليئة الاحاديث المزعجة - 00:07:46

وبعدها اصبح لا يطيق النظر الى البذلة العسكرية فضلاً عن ان يلبسها. اها. لانها كانت جزءاً حاضراً من المشهد آآ هي اشياء مذكرات او محفزات ذكريات مزعجة. فهذا من الاعراض انه يتتجنب - 00:08:03

من الاعراض كذلك آآ هي التبلد تبلد الاحساس. ايه يعني نوع من الانكار يعني. نوع من الانكار يعني كأنما حتى التفاعل تفاعله في الكلام بيكون محدود. تفاعله في يعني في - 00:08:23

شعور يعني الشعور واظهار الشعور. يعني لا يشعر حتى بالتفاوت الطبيعي ولا يظهره احياناً ينسى جوانب من الحدث ما حيصر حدث كامل لانه من من الاعراض الاساسية انه تعاد يعاد سرة الذكريات لكن ينسى جوانب ممكן يقول لك احنا - 00:08:39 ما ادرى اللحظة اللي قبل الحادث مني غلطان مثلاً ما ادرى ما كذا لكن اذكر مثلاً آآ لحظة الارتطام اه اسمع صرير العجلات على الطريق

الفرملة اشم ريبة اطار المحترق وهكذا - 00:09:01

اه يمكن الاربعة اعراض الرئيسية الان هي اعادة الذكريات في النوم التحفز والتتوتر والتتوس تجنب والتجنب تبلد الاحساس. اه الاحساس بالذنب احيانا انه نجا وغيره مات انه كذا نعم هذى من الاعراض يليها في الدرجة يعتبر اه اقل منها لكن هو موجود. احساس بالدم فعلا هو نجا عاش بعد اه بعد اصدقاء - 00:09:20

وزملاءه بعد اسرته بعد اخوه طبعا الاحساس بالدم يحدث احيانا لما يكون الحدث جماعي يعني مثلا احنا نتكلم عن شخصين او ثلاثة في حادث هو اللي عاشهم لكن لو كان هولم منفرد - 00:09:50

اه قد لا يكون هناك ما في مناسبة ان يكون في فلذلك هي ما تعتبر من من الاعراض التي لا يشخص من غيرها هيساعد في التشخيص. طيب هي لازم كل هذى الاعراض مع بعض؟ ولا ممكن يجي واحد بس؟ ممكن يجي واحد اثنين - 00:10:08
اه يعني هي الاعراض اه طبعا دايما عندنا في كل الطب النفسي عندنا قائم من الاعراض يعني لا يشترط حدوث كله حتى في الاكتئاب مثلا تسع اعراض رئيسية لكن مش بتضروا تسعه كلها - 00:10:23

اه حسب درجة الاكتئاب في عدد معين من الاعراض وهكذا. ففي كل مرض عندنا عدد معين من الاعراض هو الحد الادنى اه مرض التشخيص كذلك في مذكرتنا ايضا بموضع اشتراطات التشخيصية - 00:10:37

انه اه اضطراب اه اه ما بعد الصدمة لا بد يحدث خلال الست اشهر الاولى من الحدث ايوة بمعنى انه مثلا الصدمة وقعت الان اما انه يبدأ مباشرة تبدأ الاعراض مباشرة بعد الصدمة او في اي وقت خلال الست اشهر الاولى - 00:10:56
لو جات اعراض فيما بعد متأخرة من الصعب نسبتها الى اضطراب ما بعد الصدر. الاضطراب ممكن يكون لها تفسير اخر. طيب لو حدث مسألة التجنب فقط يعني اني ان هذا الشخص الله يشفيه ويعافييه - 00:11:17

ويأجره على مصيبته ما عاد يجي مع نفس الشارع هذا بس. هذا كل ما في الحدث. اذا جاء بيتوتر ولذلك هو يتتجنب هذا الموقف هذا العرض الوحيد لتجنب المكان هل يمكن ان يصنف على انها اضطراب ويحتاج الى تدخل؟ ولا لا؟ لا لابد اذا قلنا في تدخل علاجي معناها هناك اعاقة في حياته لابد ان يحلها - 00:11:34

اه نعم يعني هذى انت اجبته نفسك الان اذا لا يمكن ان آآ ان نصنف آآ نشخص المرض ونتدخل علاجيا الا اذا كان الشي مؤثر على الحياة وهذى قاعدة في كل اضطرابات النفسية - 00:11:55

ان اه يصل الموضوع الى درجة مؤثرة. والا اه لو صار معي حادث في اي مكان ربما يعني لا ارتاح بتكرار نفس او المرور نفس المكان لكن لا يؤثر لا يقيني - 00:12:08

اما اذا كان مثلا في توتر توتر شديد يعني اه يدفع لي دفعه الى تغيير المسار ويؤثر حتى على يعني مثلا ممكن يكون هذا طريق العمل اي فريق اخر سيرخرني. ايه. بالتأكيد هناك مشكلة. هذا اثر على حياتي - 00:12:26
واحيانا يؤثر بالمناسبة يؤثر بشدة الاعراض شدة الاعراض يعني اه انا اذكر اه اه واحد من مرضى وجدت في المستشفى يتبع من فترة ويعني ما تحسن هو مصنع عنه اكتئاب - 00:12:45

ما تحسن رغم استمرار في علاج لفترة طويلة. والمعروف ان الاكتئاب قصير المدى يعني حتى من غير علاج المفترض انه ما يستمر هذى الفترة الطويلة. معلش اه بنوقف عند هذى - 00:13:09

الاكتئاب قصير وذكرنا احنا في احدى الحلقات انه آآ يوصل الى ست شهور نعم كذا طيب بعذ الناس في التعليقات في كذا يقول لك والله انا سنتين اكل علاج هذا سنتين مكتئب وادعوا لي وكذا وانا سنتين فيني اكتئاب - 00:13:22

واكل علاج وين المشكلة؟ هل هو فعلا يعني هل المشكلة في المدة اصلا في تعريفها في اه انا قلنا ستة شهور في الاكتئاب ليس هذا الحد الاقصى اه الغالب ست شهور الى تسعه شهور غالبا لا يتتجاوز - 00:13:38

في حالات نادرة جدا تتجاوز السنة آآ يعني حالات نادرة تتجاوز السنة الذي اه يتكلم عن اعراض لمدة سنتين اما انه طبعا دائمها بيعتاج لسؤال الشخص سؤال تفصيل والتأكد من التشخيص. ربما التشخيص اصلا خطأ. او ربما هو التشخيص الصحيح لك صحيح لكنه هو

هذا حاجة. الشيء الثاني بعض غير مدرك معناها انه هو يناسبها بنفسه الى الاكتئاب. بالضبط. اه. وعنه شيء اخر. احيانا يكون عنده قلق والتشابه ما بين القلق والاكتئاب كبير شبه كبير بين اضطراب القلق واضطراب الاكتئاب - 00:14:17

فممكن هو يسميه اكتئاب وهو قلق. القلق يستمر فترة اطول. ايو. هذا شيء. الشيء الثاني ممكن يكون قلق مصحوب باكتئاب. او اكتئاب مصحوب بقلق فهذا غرفة العطور. الشيء الاحتمال اللي بعده انه ممكن يكون نوبة استمرت تسع اشهر - 00:14:35 او اكثر قلت او انحسرت. ثم بعد فترة جاءت نوبة ثانية. فهو جمعها جمعها اخذت علاج طيب ليش اصلا تجيئي فما اعتبر انه هذا انجاز للعلاج او نجاح للعلاج ولو جزئي يعني اعتبره مرظ واحد - 00:14:52

طيب هي تكون نوبتين آآ في احتمالات كثيرة. لكن النقطة المهمة انه الاكتئاب بصفة عامة له نهاية. بطبيعة الحال. حتى بدون علاج. حتى بدون علاج طبعا اذا كان بدون علاج ستكون نهايته اليمة. اليمة وفي اضرار ممكن تترتب عليها. لكن لا يستمر كذا طول الحياة - 00:15:10

طيب احنا جينا المقارنة ليش ؟ لانه اه المريض الذي اتكلم عنه استمرت معه الاعراض سنوات طويلة وغير متحسن وايضا معروف ان الكتاب يتحسن يعني زي ما ذكرت يسيب العلاج بسهولة - 00:15:31

طيب سأله بعدين كان حتى اذكر هو رجل كبير آآ وكان يبحث عن علاجات للنوم. طبعا علاج النوم مهدئات الكل لانا فيها تحفظ يعني يعني ليس شكله هيئته مما يعني ما يتماشى مع ذلك الشخص الذي يطالب بادوية ادمانية او كذا يعني تعرف الشخص ان سنته تعرف - 00:15:48

غير المدمن. المهم كان معه ابنته. اخرجت الابن تحسبا لانه ممكن يكون مسألة الاب عن اشياء يعني اه قد ما يحكىها عادة بالتأكيد ما استمر الفترة الطويلة هذى الا لانه في معلومات غائبة - 00:16:18

فسألت بالتفصيل فاذا به يحكى عن قصة هي كانت بداية الاعراض انه كان في كان سائق سيارة وآآ يعني آآ اصطدم بسيارة اخرى وهو مخطئ اه قتل في في الحادث ومات الحادث طفل عمره عشر سنوات - 00:16:35

ابن في السيارة الاخرى. هو اللي رفعه كده ولم تفارق يعني ذاكرته يمكن عشر سنوات او قبل نسيت الفترة. فترة طويلة جدا. تتكرر ذكر الحادث وصغير العجلات. وصوت الصراخ وصوت - 00:16:56

ارتطام ومشهد الطفل الميت مدرج بدماوه لعله ما مات في نفس اللحظة يعني الى ان جاءت الاسعاف وهو ينزف وكده وهو يتكلم رجل يعني شايب لحيته بيضاء ويبكي بعد عشر سنوات من حادث - 00:17:13

يعني الرجل ويتألم من من ما يسمى بفلاش للذكريات او شريط الذكريات مع كل الاعراض حق اضطرابها بعد الصدر الاكتئاب كان شيء اضافي فما تحسن لانه ما تلقى علاج متخصص في هذى الجزئية. فهذى يعني اه - 00:17:31

يعني على ذكر ما ما ذكرت من موضوع مراعاة التشخيص قواعد التشخيص. طيب شو الفرق بين ما بعد الصدمة وما بعد الصدمات الاقل مثل الفقد يعني انا اشوف انه يضيق صدره ويذكر ويتجنب - 00:17:53

اه لكن هل في فرق اه ممكن اه اكتشفيه هو اذا اه اذا انا فهمت سؤالك تماما الاشياء اللي فيها تجنب وفيها صدمة في في اه انواع في ثلاثة انواع من الاضطرابات المرتبطة بالصدمة - 00:18:09

المترتبة بالصدمة. ايه. ثلات انواع اه نوع اول اضطراب ما بعد الصدمة عرفناه وله الشروط التشخيصية اللي ذكرناها والاعراض في اضطراب اخر يسمى اضطراب تفاعل الكرب الحاد او اضطراب الكرب الحاد. اه جميل. اسمين اما تفاعل الكرب الحاد او اضطراب - 00:18:25

والحد سمي بالحادلة لانه يحدث مباشرة بعد الصدمة ولا يستمر فترة طويلة. اها. يعني اه في النهاية اما ساعات ايام او الى ما دون الشهر هذا النوع الثاني. هذا النوع الثاني حسب ترتيبه الذكري. ايه. والا هو النوع الاول حسب ترتيب الزمانى. يجي بعدها على طول. مباشرة - 00:18:47

مباشرة بعد الحدث. انا اذكر اذا اذنت لي اه كان في قرية توفي لها الابن الاول. في حادث. مم لما اقول في حادث مش مرؤ وبالنالي متوقع ايه متدرج لا حادث مفاجئ مفاجأ - 00:19:10

بعدين توفي الثاني بعد سنة. مم بعدين الثالث بعد سنتين بعدين الرابع بعد سنة ايه فكان البيت ممتلى بالناس وزوجها متوفى اصلا فتخيل خلال اربع سنوات هذا الرابع الذي توفي انا حضرت الصلاة عليه فكان في واحد يرسل لي رسائل في الجوال - 00:19:29
انا عندي مشكلة كبيرة انا عندي ظروف انا عندي كذا فردت عليه قلت له بالرسالة قلت له سلامات قال انا عندي اه يعني شي بيديمر حياتي ومفصلي ونقطة تحول ايش فيه؟ قال اه ابغير تخصصي الجامعي. لا حول - 00:19:51

فانا جاي جاي اصلي على ابن رابع لامرأة. نعم. وهذا يقول انا عندي مصيبة يعني جاءت في بالي خاطرة وقلت سبحان الله المصائب لا تكبر وتصغر بحسب حجمها هي ولكن بحسب حجم متلقيها - 00:20:09

احيانا الانسان كبير جدا حتى لو جته مصيبة سبحان الله الله يربط على قلبه وكذا. وفيه بعض الناس يعني انه صغير يرى بعض المشاكل الكبيرة هذي المرأة لما اه دفن ولدها الرابع. اه في العزاء - 00:20:27

اليوم الام ما تكلمت نهايائنا. هي لم تبكي. نهايائنا لم تبكي. مم. ولم تتوتر. ولم تتحدث. اه. ولا ترد. اه. استمرت ثلاثة ايام. ايه. ما تتكلم ابدا. ابدا يعني وبعدها سبحان الله يعني اه - 00:20:46

جاءها يعني آا احد الذين بشرواها برؤيه وكذا عن الولد وعنها وعن كذا فانفجرت بكاء واصبحت يعني خلنا نقول في طرفنا اللطبي ايه. صارت امرأة عاديه يعني تجاوبت بطريقة الناس كلها يريدونها ان تبكي ليش ما تصبح هذي؟ نعم هل هذا هو - 00:21:04

الاضطراب الحاد اللي ممكن يحدث ان الانسان يتبدل ويستكت. نعم.نعم. يعني اي تصرف غير متوقع يعني او سلوك غير متوقع من هذي الجزئية هو داخل في تفاعل الكرب الحاد. هي استجابة غير طبيعية. مم. قد تكون بزيادة يعني حتى شق الشياب - 00:21:24

الجيوب ضرب الخدود وكذا قد يعني يصل لمرحلة ان يكون اضطراب وتفاعل تفاعل يعني هي طبعا سبحان الله ذكرنا اسمين ليه؟ تفاعل الكرب الحاد في حسب واحد من ادلة تشخيصه - 00:21:43

آا يطلق على آا شيء اقل مما يسمى اضطراب الكرب الحاد في دليل تشخيص اخر. وذكرنا له ذكرناهم كلها يعني او كلها يعني كانواهم شكلان. في بعض الناس يحدث عنده تفاعل مختلف - 00:21:57

ل ساعات او ايام معدودة بعد الحادث هذا لا يحتاج علاج. لا يحتاج علاج. احيانا احيانا قليلة ممكن اعطي مهدئ مثل. تخيل واحد ينفعني في عاشه تعطيه مهدئ مؤقت. ابرة مثلا - 00:22:16

مرة وحدة ويهأ وكذا ممكن يصل لهذه الدرجة. الغالب انه ما يحتاج. يحتاج فقط مراقبة. تطمئن الى ما نحو ذلك ما يستمر الى شهر ويزييد هذا طبعا بالتأكيد يحتاج الى تدخل - 00:22:28

النبي صلى الله عليه وسلم يقول انما الصبر عند الصدمة الاولى. هم. لما جاء الى تلك المرأة التي تبكي عند القبر وقال اتق الله واصبري. قالت اليك يعني لم تعرف النبي صلى الله عليه وسلم اليك يعني. فانك لم تصب بمصيبة يعني اللي رجليه في النار غير رجليه في الموية زي المصطلح يعني اللي احنا نعبر - 00:22:42

فالنبي صلى الله عليه وسلم تفهم مشاعرها في تلك اللحظة فانصرف عليه الصلاة والسلام فجاء الصحابة وقيل انه ابو بكر لا تعرفين انه انه النبي صلى الله عليه وسلم تقول فذهبت - 00:22:58

الم اجد آا حجابا يعني وجدت النبي صلى الله عليه وسلم يعني ليس كمثل باقي المسؤولين وكذا ما في حجاب فدخلت عليه واعتذررت فقال انما الصبر الصدمة الاولى. نعم اذا هذا تفاعل الكرب الحاد يحدث اولا مباشرة بعد الحدث - 00:23:09

اه يعني في الشهر الاول في شيء ثالث يسمى آا اللي هو اضطراب التكيف او اضطراب التأقلم وهذا يحدث اه ممكن يحدث مباشرة او متأخرا لكنه يحتاج الى اه ثلاثة اشهر او يحدث في النهاية حنتكلم عن يعني ضمن اشهر الثلاثة الاولى من حدث - 00:23:27

اه طيب فرقوا من بقية الاضطرابات هو اقل حدة اقل وليس في مثلا ذاكرة ذاكرة شريط احداث لا وغالبا يحدث بعد اشياء اه ضغوطات قد تكون اقل استثنائية. بمعنى - 00:23:53

اضطراب عدم التأقلم وعدم التكيف ممكן يحدث بعد وفاة الوفاة هذا ليس استثناء ليس الفيضان الغرق عبارة وجودك في حادث مات في ناس اه في خندق في تفجير وزملاء اقتحام هذا اه استثنائي. استثنائي وصمة يعتبر. نعم. اما - [00:24:13](#) الذي يتكرر وفاة قريب احيانا فصل من العمل. اي خسارة اسهم الاموال مفاجئة ايه. بالضبط. هذا قد تحدث بعضه بعض اعراض معينة لها بالصمة لكنها ليست اه يعني شريط ذكريات صورة تتكرر امام العين كذا - [00:24:33](#)

آآ قد يكون فيها اختلال في آآ علاقات اجتماعية انعزالية آآ اضطراب في النوم احيانا تقلب عليه اعراض قلق تقلب اعراض اكتئاب طيب فيسمى اضطراب التأقلم لكنه كله مرتبط بالحدث. وهو في الغالب يخف او تخف حنته بعد اشهر. اها. تخف حنته بعد اشهر - [00:24:49](#)

احيانا يستدعي علاج واحيانا لا على حسب الصورة التي تظهر. اما اشد الانواع الثلاثة اه واقواها واكتئبها تأثير على الشخص هو اضطراب ما بعد الصمة لانه شديد في حنته وطويل في مدة ستة اشهر. او لما ستة اشهر هذى الفترة اللي آآ لابد ان يحدث فيها بيدأ فيها. حتى - [00:25:11](#)

صنف اضطراب صمة. نعم، لكنه يستمر اكثرا من ذلك هنستمر مدى الحياة، مثل هذا صاحب عشر سنوات تقريبا اذا ما اخذت الذاكرة لكنه قد يستمر اكثرا من ذلك ويكون في معاناة دائمة ليست ليس مجرد - [00:25:34](#)

تغير طفيف لا معاناة حقيقة معدل انتشاره تقريبا؟ اه طيب معدل انتشاره تقريبا ما بين اه سبعة الى ثمانية في المئة من اه افراد المجتمع من افراد المجتمع ولا من الذين يتعرضون مفاد المجتمع لكن من اللي يتعرضون للصمة - [00:25:48](#) اه اه كثير والله كثير سبعة في المئة كثير في الذين يتعرضون للصمة يفرقون في الاحصائيات بين الرجال والنساء الاناث طبعا اناث اشد تأثرا بالصدمات. بتكلم عن طبيعة هرمونية كيميائية. ايه. وليس انتقاضا من الاناث - [00:26:09](#)

اشد تأثرا بالصدمات. لذلك اه النسبة عندهم آآ مثلا اذا جئنا جبنا بمئة امرأة تعرض لصدمات بالشروط المذكورة فحنلaci من منهم من عشرين الى ثلاثين في المئة يصاب باضطراب ما بعد الصدر - [00:26:29](#)

مقارنة بالذكور من ثمانية الى تطعشر في المئة. وكثير الفرق. فرق كبير يعني الضعف او يزيد من الضعف قليل فهذا الفرق في امراض طبعا نفسية ما يختلف فيها الرجال عن النساء. لكن هذا مما يختلف فيه - [00:26:47](#)

بعد الصلاة. اما الاعمار تقريبا معظم الاعمار الاطفال الكبير الصغير كل الاعمار تقريبا في الاطفال اثره يكون اشد اثروا لانه حتى اثاره المستقبلية ممكنا اذا ما تعالج بالصورة الكافية تكون اثار شديدة يعني. تستمر في بعض الاحيان مدى الحياة. هو خلل في الناقلات ولا في - [00:27:02](#)

في مستقبلات ولا وين بالضبط ايش سببه تقريبا؟ اسبابه اه طبعا لابد يكون هناك خلل في المواد الكيميائية اللي هي الناقلات العصبية هذا موجود في معظم اضطرابات النفسية. طبعا له علاقة بالوراثة. في ناس عندها استعداد اكثرا من غيره - [00:27:24](#)

آآ من آآ اسبابه كذلك او مما يزيد من احتمال حدوثه ان يكون هناك اضطراب نفسي سابق ولو تشخيص اخر لكن هو عنده اضطراب نفسي سابق. ايا كان هذا اضطراب. ايا كان. مم. هذا يزيد احتمال حدوث اضطراب ما بعد الصمة - [00:27:42](#)

او يكون حدث عنده اضطراب او يكون حدث عنده صدمات سابقة سبحان الله يعني قد يتصور بعض الناس انه كثرة الصدمات تقوى الانسان قد تقوى باشياء معينة اذا كان احسن انسان التعامل معها. يا سلام. لكن بصفة عامة لا صدمة على صدمة على قد تزيد من - [00:27:57](#)

مثل هذه المرأة ترى الابن الرابع هو الذي جعلها تصل الى هذه المرحلة. ايه ايه. نعم. طيب هل في علاقة بين بعض الامراض والاضطرابات اللي هي ممكنا تستحدث اضطراب ما بعد الصمة - [00:28:19](#)

نعم في في امراض اه يعني لها علاقة اه سببية او زيادة احتمال زي الاكتئاب مثلا. ايه. مصاب بالاكتئاب اه او عنده تاريخ اصابة باكتئاب يزيد احتمال حدوث اضطراب في بعض الصدمة عند المصاب بالقلق كذلك - [00:28:38](#) يعني يزيد احتمال حدوث ما بعد الصدمة عنده او يعني في علاقة. في علاقة اخرى غير علاقة السببية علاقة تزامن ايضا مع القلق

والاكتئاب يعني احيانا طالما بعض الصدمة يصاحب بقلق او يصاحب باكتئاب - 00:28:58

طيب حيث اضطرابات المزاج ايضا الاخرى نوبات الهوائية الكذا في ايضا علاقة يعني تزامن طيب ماذا لو جاءك آآ مرير وفيفه نوبات هلع لكن يقول انا قد صار لي حادث او شفت حادث او طورد او كذا وما ادري ايش والانصار يجيوني يعني اروح اماكن افزع فزع - 00:29:13

شديد. كيف الواحد يقدر يفرق يعني ؟ نعم. صحيح. وهذا نقطة مهمة بالمناسبة يعني يمكن حتى اه مهمة لللطباء انفسهم يعني يعني فيها فيها تحتاج الى دقة في التفريق. زي ما ذكرت المثال الان يجي بنوبات هلع - 00:29:41

لكن الاصل ليس نوبة هلع وانما الاصل هي آآ ذكريات اه او هي مشاهد من حدث هو يعيشها مره اخرى. اها. هذا الهلع هو نفسه الذي شعر به في ذلك الحادث الاول فهو جزء من المشهد - 00:29:59

لا اكثر. طيب ما دامت البداية كانت يعني بحدث شديد واستثنائي وقاسي ومروع هذه واحدة وما دام لا زال يعيش الحدث مجرد نوبات هلاً حتى الذكريات اضطراب ما بعد الصدى. وليس وليس نوبات هلع بدون سبب. ايه نعم - 00:30:14

نوبات الهلع اللي هو اضطراب الهلع من شروطه انه تكون نوبات متكررة من غير سبب غير سبب او على الاقل بغير سبب وظاهر. ايه. لكن انسان يقول لك انا عندي معها ذكريات الحدث - 00:30:38

هذا شيء اخر هذا بعد الصدمة وهذه هذا السؤال ذكرني بحادثة انا لا انساه ابدا من اه مش حادثة مريض مريضة مرت علي قبل يمكن خمسطعشر سنة او شيء من هذا القبيل - 00:30:52

آآ في غير هذه البلاد او مريضة محولة من اه قسم الجهاز التنفسى. اختصاص الجهاز التنفسى انا جات اشتكي من ضيق النفس طبعاً ضيق في النفس يعني جهاز تنفسى. ايه. فذهبت فلما كشف عليها عرف ان الموضوع ليس له علاقة بالجهاز التنفسى. حولها للطلب النفسي - 00:31:07

طيب آآ سأله جهاز تنفسى كيف ؟ ضيق قاعد في ضيق في التنفس وكذا كذا. طيب هل هو مستمر؟ لا يجي في شكل نوبات. اه نوبات معها اعراض اخرى معها ضربات قلب وخوف وكذا - 00:31:31

يشبه المثال الذي ذكرته يعني كأنها نوبة هلع لكن طيب معها شيء صار شيء حدث انفجرت واعطت المعلومة كامل هذه الفتاة يعني في اه يعني في منتصف او في لا دون منتصف عمرها ربما في نهاية العشرينات او ثلاثين او نحوها - 00:31:45

طيب كانت مع امها في طائرة احترقت الطائرة في مطار في احدى الدول العربية سرقت الطائرة وهم فيها الطائرة يعني ما ما سقطت على المدرج اما استعداد الاقلاع او في لحظة هبوط نسيت لكنها احترقت - 00:32:07

طبعاً حاولوا يسعفوا الناس وبتعرف مشهد مروع يعني. جدا. وتتزاحم الناس ركاب يعني الاقرب للباب اقرب والبعد ابعد هي هم كلها يعني انا يعني واماها كبيرة في السن. حركتها ضعيفة نوعاً ما - 00:32:27

فهي بتحاول اخراج امها ما تستطيع. واشتعلت النار في امها. لا الله الا الله. والدخان تخيل مع الظلمة وانقطاع يعني شيء من والصراخ في كل مكان عليها هي. وخوف على حياتها. وخوف على امها. لا تقدر تطلع تخلي امه ولا تقدر تقعده معاه تحرق - 00:32:48

ولا تقدر تشيل امه معها لانها في النهاية انسان كامل يعني جسد كامل. وتنظر الى امها حتى تحرق. لا الله الا الله. ثم اخرجت هي سحبوها سحبها اخرجوها الانفاذ فكانت تعاني - 00:33:10

من تكرر ذكرى المشهد. الفلاش ذاك. ايوه المشهد بكل تفاصيله بما في ذلك رائحة الدخان وضيق النفس ايضا الذي حدث. يعني هو استعادة لضيق مش مجرد ليس ضيق ضيق تنفس حقيقى يعني وانما استعادة الى المشهد - 00:33:25

مشهد الام وهي تصرخ وتحترق مشهد يعني شيء حقيقة مروع. وفيها كل الاعراض بما في ذلك الشعور بالذنب اللي في ذكره شعور بالذنب الشديد. انتقل الموضوع من كنا نتكلم عن اعراض تنفسية الاعراض النفسية. ايه. واخذت العلاج وبدأت تتحسن - 00:33:43

فهذا يعني حالة يعني سبحان الله يعني مثالية تماماً لذكر اه اضطراب اه اللي هو ما بعد الصدمة وقد يظهر في بدايته انه كأنما هو

شكوى عضوية يعني. نعم لو ترك ما عالجه الانسان - 00:34:03

نعم. اه لو ترك هو عرضة لحدوث مضاعفات اخرى. اما يعني ادناها انه يزيد تزيد الاعراض تضاد اليه اعراض اكتئاب وقلق كما ذكرنا من التزامن اه كذلك تعطيله عن ممارسة حياته - 00:34:19

يعني اليومية عملوا الذهاب الى عمله. احيانا ممك니 يعني ممكن يكون الانسان مثلا آآ عمله في في قاعدة او مضيف او الى اخره او اسعاف او يعني عمله يحتاج الى هذا فلا يستطيع ان يكمل عمله مثلا - 00:34:36

طيب او حتى لو ما كان مدرس او عملوا مكتبي ايضا اذا اذا اشكال مرض شديد قد لا يستطيع ان يعمل. يعني تخيل انت قاعد على مكتبك وهو - 00:34:55

الافكار انا اذكر مريض كان في مناطق حرب صارت عنده اه صار عليه يعني طلب بعد الصدمة بسبب اه هجموا عليهم وذبحوا اه اصحابه قدامه لكنه كان مختبئ في وقتها ما شافوه - 00:35:09

مذبوحين ذبح الشياة لا الله الا الله كنت ادخل الجناح فاجد الرجل تحت السرير. لا الله الا الله. يعني استعاد المشهد واحس انه ممكنا يشوفوه فدخل هو في مكان امن - 00:35:26

المستشفى هذا التعطل تعطل الحياة بكمالها من مضاعفات الاثار المباشرة. من الاشياء المباشرة ايضا زيادة الاعراض لدرجة قوية ممكنا تدفع بالانسان في يوم من الايام للانتحار يتخلص من الحياة ما خلاص ما عاد لها قيمة ولا يمكن ان يعيش بهذا غير امنة - 00:35:43

نعم غير امنة ولا يعني واي حياة هذه التي يتذمّر فيها الانسان فيعيش المشهد العنيف طول اليوم يعني في اشياء اخرى بعض المرض يلجم الى تخفيف الاعراض بتعاطي اشياء معينة. خمور مسكرات. بالضبط. اه مخدرات. اي شيء يجرب. لعله يذهب عندهما. فيدخل في مشكلة اخرى. لا هو عالم - 00:36:05

هذه المشكلة الأساسية ولا سلم من اثر المخدرات هذى بالتأكيد مما يدعو للناس تجعل في علاج العلاجات العلاج طبعا دايما هناك دوائي وغير دوائي العلاج الدوائي دايما اه او انه الاساسي في علاج ما بعد الصدمة هي ادوية اه ما يسمى مثبطات استرخاء السيروتونين - 00:36:29

تلقائية الاسم طويل شوية لكنه ادوية تستغل على مادة السيروتونين في الجهاز العصبي تزيد من مستواها. لانه وجد ان لها اثر ولها دور في اضطرابه بعد الصدمة آآ من الادوية كذلك اللي هي آآ مضادات الاكتئاب الاصحى - 00:36:53

ثلاثية حلقات وغيرها لها دور احيانا يستخدم آآ مثباتات المزاج كمجموعة في بعض الاعراض احيانا تستخدم اه ادوية مضادات الذهان فمجموعة من مجموعة من الادوية المختلفة في عمله على حسب - 00:37:12

اه الصورة السريرية التي يعني اه نراها على المريض فهذا يعني ادوية وفعالة الى حد كبير. والعلاج النفسي؟ العلاج النفسي طبعا يحتوي على عدة اشياء منها العلاج الداعم علاج الاسترخاء تمارين الاسترخاء - 00:37:31

علاج السلوك المعرفي. اه بتغيير الارتباط بين الفكرة والمشاعر له تفاصيلها. في النهاية هي تدريبات وجلسات يعني اه يخضع لها المريض ولتقليل الاثر عليه طيب او على حسب حالته اذا كان يؤذني نفسه او كذا يبدأ بالدواء يهأ بعده يدخل النفسي ولا وفي الغالب - 00:37:50

بيههم. يجمع. غالبا يجمع لانه اغلب ما دام هو مستوفي شروط تشخيص اضطراب بعد الصدمة. وشروط التشخيص انه يكون مؤثرا على حياته. اي نعم. طيب. فإذا سوف الشروط يفضل انه يجمع بين الدواء والجلسات النفسية. من ضمن العلاجات التي قيلت ان - 00:38:15

انه يستدعي بوعي الحادث مرة ومرتين وثلاث المرة الاولى يحزن ويتوتر مرة ثانية اقل اقل وهذا التدرج يعني على الاقل يطرد عندها الفلاش باك او او يعني اثر الذكريات عليه - 00:38:32

ومع العلاجي طبعا الدوائي. نعم هو حقيقة يستدعي هي واحدة من الطرق العلاجية فيها استدعاء الذكريات لكن بتطبيق تمارين

في الاسترخاء. ايه يعني بتطبيقات تدخلات نفسية. انه هو اصلا معاي هو قاعد يستدعي تلقائيا قبل ما نعطيه هذي هو قاعد يستدعي في اليوم عدة مرات. لكن لا تخف - 00:38:53

في عنده حدة الاعراض اها بذاته ليس هو العلاج. استدعاء المصحوب يعني التدخلات التدخلات التهدئة اللي هي غير الدوائية كونه يكون في مكان امن كونه يطبق عليه تمرير استرخاء يستدعي الذكريات ويتكلم عنها. ايه. لما يتكلم عنها غيرها بمجرد يفكر فيها - 00:39:15

عنها ويحكي تفاصيله لذلك حتى يقال ليس يقال وانما هو حقيقة انه آآ ضحايا ده الجسة دي اول جنسية للاطفال او الصغار او القصر او لما يتكلم عن الموضوع يخف عنده - 00:39:40

غير لما يكتتم. يكتتمه ويعيشه ويذكره بالضبط يكتتمه يعني خلاص يحس بكل المعاناة وحده. لكن يتكلم يتكلم لقاصي والداني لكن اتكلم في اطار معين وكذا هذا بالتأكيد باخف. خف عنده - 00:39:57

الله يخف عننا وعنهم يا رب. امين. شكرا يا دكتور. العفو. شكرا لكم. نلتقيك في حلقة قادمة ان شاء الله. ان شاء الله باذن الله. بارك الله فيك - 00:40:16