

اضطراب ما بعد الصدمة | مع د. أنس ابن عوف و ياسر الحزيمي

| الحلقة (٧) | وفي أنفسكم

ياسر الحزيمي

في زيادة في التحفز والتوتر والترقب. ايه متوجس دائما يعني؟ متوجس. بالزبط. وفيها نوع من سرعة الاستثارة طيب وصعوبة في الدخول في النوم وصعوبة في التركيز والانتباه. يتجنب 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 ويبيكي 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 واصبري. قالت اليك عني لم تعرف النبي صلى الله عليه وسلم. اليك عني. فانك لم تصب بمصيبيتي بسم 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 موزوع اه ليس كانتشار الحلقات الماضية ولكنه ايظا موجود وان كان محدود او هكذا تخيل وهو آا اضطراب آا 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 هذي 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 آا اطراب خاص بمعنى انه علاقة خاصة بالصدمة هذا هو. لمن يريد ان يبحثوا. بالزبط. 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 طبعاً. الطعام بيقودنا لابد نحدد الصدمة. مش اي صدمة تنتج آا اضطراب ما بعد الصدمة نبي نتكلم عن صدمة آا 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 بعده 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 آا بقاءه طيب آا لابد يكون فيها تعرض مباشر للحدث ليس مجرد سماع ليس مجرد تأثر باحداث اخرى على سبيل المثال انسان تم اسره في حرب وتعرض لاهوال معينة او تم اعتقاله وتعذيبه - [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 وقائها. فهذه الصدمة نموذج مثالي. ايضا ممكن تحدث في فيضانات في - 00:03:38

في حرائق في حوادث سيارات. لكن الامثلة حقت التعذيب واللي فيها تدخل الانسان هي اشد. اشد. طيب حضر وفاة والده في

السيارة حادث في ظلام وما كان عندهم احد يسعفهم والولد صغير قاعد يشوفه ابوه ينزف ولا يحدثه - 00:03:56

مثل هذا الموقف الذي يحدث. نعم. هل هذا ممكن يسبب ما بعد الصدمة اضطراب؟ ممكن ممكن لانه الحادث مثلا تعرض وقبول

الحادث ففي خطورة على الابن نفسه وايضا هو عايش وشاهد وشاف بعينه تعرض ليس مجرد سماع - 00:04:19

طبيعية فيها نزييف فهذي هذا صدمة مؤهلة لانه الانسان يحدث عنده اضطرابه بعد الصدمة والا الاضطرابات النفسية كلها يمكن ان

تحدث بعض صدمات اها مثلا اكتئاب ممكن ان يحدث بعد مثلا خواطر فاو مشكلة اخرى او طلاق او لكن هذي لا تعد لا يسمى

اضطراب - 00:04:40

ما بعد الصدمة. البى 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

فيسستار يحدث مزعج او ضغط نفسي فهذا شيء اخر. طيب ايش اعراضه؟ عشان نقدر نفرق. طيب الاعراض آآ هو فعلا اعراض

يستخدم للتفريق يا ويلا اه يعني ليست مجرد اعراض عادية للاضطرابات الاعراض نفسها مرتبطة بالحادث - 00:05:21

طيب اه اهم الاعراض هي اعادة المشهد تكرار المشهد ذاكرة متكررة المشهد او للقطات من المشهد طيب آآ وفي حال اليقظة او في

حال النوم اللي هي احلام منزعجة تتكرر شريط الاحداث على المريض - 00:05:40

طبعا في جو من الانزعاج. والتعب هذي واحدة اللي هو اعادة المشهد. اعادة اه يعني احياء الاعداء هنا لا ارادية لا ارادية بالزبط يعني

هي هي خواطر مفاجئة تخطر فيعيش المشهد بصورة غصبا عنه طعم مؤلمة - 00:06:00

لسان اصلا لا يحب ان يعيش او يعيد ذكرى الاشياء المزعجة غصبا عنه. وهذي من الاشياء التي بتخلي المرض شديد الاعراض كذلك

انها في زيادة في التحفز والتوتر والترقب. ايه متوجس دائما يعني؟ متوجس. بالزبط. وفيها نوع من سرعة الاستثارة - 00:06:21

طيب وصعوبة في الدخول في النوم. وصعوبة في التركيز والانتباه هذا كله يعتبر اه مجموعة واحدة من الاعراض ايضا من

الاعراض كذلك التجنب. مم. بمعنى ان الانسان اللي حدث له حادث معين - 00:06:45

اه صدمة شديدة من النوعية اللي نتكلم عنها. يتجنب 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 مثلا - 00:07:01

يعني مثلا عندك الاحداث المثل المثل الذي ذكرته اه قد يتجنب الانسان صار حادث قوي يتجنب قيادة السيارة اصلا يتجنب اذا ساق

يتجنب السير في ذلك الشارع. الذي صار فيه حادث - 00:07:15

اه اذا كان مثلا اه سابق باص ما حيركب باص مرة ثانية. طول ما هو عنده اعراض. اه بل حتى احيانا الملابس يعني اه قابلت احد

المنتمين 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 وبعضهم كان لا زال في بقية رمق ويعني

قصة مليئة الاحداث المزعجة - 00:07:46

وبعدها اصبح لا يطيق النظر الى البدلة عسكرية فضلا عن ان يلبسا. اها. لانها كانت جزء حاضر من المشهد آآ هي اشياء مذكرات او

محفزات ذكريات مزعجة. فهذه من الاعراض انه يتجنب - 00:08:03

من الاعراض كذلك آآ هي التبدل تبدل الاحساس. ايه يعني نوع من الانكار يعني. كنوع من الانكار يعني كأنما حتى التفاعل تفاعله في

الكلام بكون محدود. تفاعله في يعني في - 00:08:23

شعور يعني الشعور واظهار الشعور. يعني لا يشعر حتى بالتفاوت الطبيعي ولا يظهره احيانا ينسى جوانب من الحدث ما حيصير

حادث كامل لانه من من الاعراض الاساسية انه تعاد يعاد سرية الذكريات لكن ينسى جوانب ممكن يقول لك احنا - 00:08:39

ما ادري للحظة اللي قبل الحادث مني غلطان مثلا ما ادري ما كذا لكن اذكر مثلا آآ لحظة الارتطام اه اسمع صرير العجلات على الطريق

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

اه يمكن الاربعة اعراض الرئيسية الان هي اعادة الذكريات في النوم التحفز والتوتر والتوجس تجنب والتجنب تبدل الاحساس. اه الاحساس بالذنب احيانا انه نجا وغيره مات انه كذا نعم هذي 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 هذي الاعراض مع بعض؟ ولا ممكن يجي واحد بس؟ ممكن يجي واحد اثنين - 00:10:08

اه يعني هي الاعراض اه طبعا دايمنا عندنا في كل الطب النفسي عندنا قائم من الاعراض يعني لا يشترط حدوث كله حتى في الاكتئاب

مثلا تسع اعراض رئيسية لكن مش بتضروا تسعة 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 بموضوع اشتراطات التشخيصية - 00:10:37

انه اه اضطراب اه اه ما بعد الصدمة لا بد يحدث خلال الست اشهر الاولى من الحدث ايوة من الصدمة. ايوة 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 ويعافيه - 00:11:17

ويأجره على مصيبتة ما عاد يجي مع نفس الشارع هذا بس. هذا كل ما في الحدث. اذا جاء بيتوتر ولذلك هو يتجنب 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 اعاقه في حياته لابد ان يحلها - 00:11:34

اي نعم يعني هذي انت اجبته نفسك الان اذا لا يمكن ان آآ ان نصف آآ نشخص المرض ونتدخل علاجيا الا اذا كان الشئ مؤثر على

الحياة وهذي قاعدة في كل الاضطرابات النفسية - 00:11:55

ان اه يصل الموضوع الى درجة مؤثرة. والا اه لو صار معي حادث في اي مكان ربما يعني لا ارتاح فقط لا ارتاح بتكرار نفس او المرور

نفس المكان لكن لا يؤثر لا يقيدني - 00:12:08

اما اذا كان مثلا في توتر توتر شديد يعني اه يدفع لي دفعة الى تغيير المسار ويؤثر حتى على يعني مثلا ممكن يكون هذا طريق العمل

اي فريق اخر سيؤخري. 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 يتابع 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

هذي الفترة الطويلة. معلى اه بنوقف عند هذي - 00:13:09

الاكتئاب قصير وذكرنا احنا في احدى الحلقات انه آآ يوصل الى ست شهور نعم كذا طيب بعض 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 وبين المشكلة؟ هل هو فعلا يعني هل المشكلة في المدة اصلا في تعريفها في لا لما قلنا ستة شهور في الاكتئاب ليس هذا

الحد الاقصى اه الغالب ست شهور الى تسعة شهور غالبا لا يتجاوز - 00:13:38

في حالات نادرة جدا تجاوز السنة آآ يعني حالات نادرة تجاوز السنة الذي اه يتكلم عن اعراض لمدة سنتين اما انه طبعا دائما يحتاج

لسؤال الشخص سؤال تفصيل والتأكد من التشخيص. ربما التشخيص اصلا خطأ. او ربما هو التشخيص الصحيح لك صحيح لكنه هو

غير مدرك لتشخيصه - 00:13:54

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

فمممكن هو يسميه اكتئاب وهو قلق. القلق يستمر فترة اطول. ايوا. 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 تجيني فما اعتبر انه هذا انجاز للعلاج او نجاح للعلاج ولو جزئي يعني اعتبره مرط 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 اليمه. اليمه وفي اضرار ممكن تترتب عليها. لكن لا يستمر كذا طول الحياة -

00:15:10

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

طيب سألته بعدين كان حتى اذكر هو رجل كبير آآ وكان يبحث عن علاجات للنوم. طبعا علاج النوم مهدئات الكلى لنا فيها تحفظ يعني يعني ليس شكله هيئته مما يعني ما يتماشى مع ذلك الشخص الذي يطالب بادوية ادمانية او كذا يعني تعرف الشخص ان سمته تعرف

- 00:15:48

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

فسألت بالتفصيل فاذا به يحكي عن قصة هي كانت بداية الاعراض انه كان في كان سايق 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 بدماؤه 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 حقت اضطرابها بعد الصدر الاكتئاب كان شي اضافي فما تحسن لانه ما تلقى علاج متخصص في هذي الجزئية. فهذي 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 ويتذكر ويتجنب - 00:17:53

اه لكن هل في فرق اه ممكن اه اكتشفه 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

المرتبطة بالصدمة. ايه. ثلاث 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 بالحادة 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. هو النوع الثاني حسب ترتيبه الذكري. ايه. والا هو النوع الاول حسب ترتيب الزماني. يجي

بعدها على طول. مباشرة - 00:18:47

مباشرة بعد الحدث. انا اذكر اذا اذنت لي اه كان في قريبة توفي لها الابن الاول. في حادث. مم لما اقول في حادث مش مرض وبالتالي متوقع ايه متدرج لا حادث مفاجئ مفاجاً - [00:19:10](#)

بعدين توفي الثاني بعد سنة. مم بعدين الثالث بعد سنتين بعدين الرابع بعد سنة ايه فكان البيت ممتلئ 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 فرديت عليه قلت له بالرسالة قلت له سلامات قال انا عندي اه يعني شي بيدمر 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 لانه صغير يرى بعض المشاكل الكبيرة هذي المرأة لما اه دفن ولدها الرابع. اه في العزاء - [00:20:27](#)

اليوم الام ما تكلمت نهائيا. هي لم تبكي. نهائيا لم تبكي. مم. ولم تتوتر. ولم تتحدث. اه. ولا ترد. اه. استمرت ثلاثة ايام. ايوه. ما تتكلم ابدا. ابدا يعني وبعدها سبحان الله يعني اه - [00:20:46](#)

جاءها يعني آآ احد الذين بشروها برؤية وكذا عن الولد وعن كذا فانفجرت بكاء واصبحت يعني خلنا نقول في طرفنا اللاطبي ايوه صارت امرأة عادية يعني تجاوبت بطريقة الناس كلها يريدونها ان تبكي ليش ما تصيح هذي؟ نعم هل هذا هو - [00:21:04](#)

الاضطراب الحاد اللي ممكن يحدث ان الانسان يتبلد ويسكت. 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 الثياب - [00:21:24](#)

الجيوب ضرب الحدود وكذا قد يعني يصل لمرحلة ان يكون اضطراب وتفاعل تفاعل يعني هي طبعاً سبحان الله ذكرنا اسمين ليه؟ تفاعل الكرب الحاد في حسب واحد من ادلة تشخيصه - [00:21:43](#)

آآ يطلق على آآ شيء اقل مما يسمى اضطراب الكرب الحاد في دليل تشخيص اخر. وذكرنا له ذكرناهم كلاهما يعني او كليهما يعني كأنما هم شكلان. في بعض الناس يحدث عنده تفاعل مختلف - [00:21:57](#)

لساعات او ايام معدودة بعد الحادث هذا لا يحتاج علاج. لا يحتاج علاج. احيانا احيانا قليلة ممكن اعطي مهدئ مثلا. تخيل واحد ينفعني في عاشه تعطيه مهدئ مؤقت. ابرة مثلا - [00:22:16](#)

مرة وحدة ويهدأ وكذا ممكن يصل لهذه الدرجة. الغالب انه ما يحتاج. يحتاج فقط مراقبة. تطمين الى ما نحو ذلك ما يستمر الى شهر ويزيد هذا طبعاً 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 عني لم تعرف النبي صلى الله عليه وسلم اليك عني. فانك لم تصب بمصيبتني يعني اللي رجليه في النار غير رجليه في الموية زي المصطلح يعني اللي احنا نعبّر - [00:22:42](#)

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

الم اجد آآ حجابا يعني وجدت النبي صلى الله عليه وسلم يعني ليس كمثلي باقي المسؤولين وكذا ما في حجاب فدخلت عليه واعتذرت 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 آآ 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 حدة 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 ممكن يحدث بعد وفاة الوفاة هذا ليس استثناء ليس الفيضان الغرق عبارة وجودك في حادث مات في ناس اه في خندق في تفجير وزملا اه اقتحام هذا اه استثنائي. استثنائي وصدمة 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 بالصدمة 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 تغلب عليه اعراض قلق تغلب اعراض اكتئاب طيب فيسمى اضطراب التأقلم لكنه كله مرتبط بالحدث. وهو في الغالب يخف او تخف حدته بعد اشهر. اها. تخف حدته بعد اشهر - [00:24:49](#)

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

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

تغيير طفيف لا معاناة حقيقية 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 للصدمة - [00:25:48](#) اه اه كثير والله كثير سبعة في المئة كثير في الذين يتعرضون للصدمة يفرقون في الاحصائيات بين الرجال والنساء الاناث طبعا اناث اشد تأثرا بالصدمات. بتكلم عن طبيعة هرمونية كيميائية. ايه. وليس انتقاصا من الاناث - [00:26:09](#)

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

مقارنة مقارنة بالذكور من ثمانية الى ثلث عشر 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 ممكن 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 الاضطرابات النفسية. طبعا له علاقة بالوراثة. في ناس عندها استعداد اكثر 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 الاضطراب. ايا كان. مم. هذا يزيد احتمال حدوث اضطراب ما بعد الصدمة - [00:27:42](#)

او يكون حدث عنده اضطراب او يكون حدث عنده صدمات سابقة سبحانه الله يعني قد يتصور بعض بعض الناس انه كثرة الصدمات تقوي تقوي الانسان قد تقوي باشيء 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 ممكن تستحث الاضطراب ما بعد الصدمة - [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

بأكتئاب 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

طبيب حيث اضطرابات المزاج ايضا الاخرى نوبات الهوسية الكذا في ايضا علاقة يعني تزامن طبيب ماذا لو جاءك آآ مريض وفيه نوبات هلع لكن يقول انا قد صار لي حادث او شفت حادث او طورد او كذا وما ادري ايش والانصار يجيني يعني اروح اماكن افزع فزع -

00:29:13

شديد. كيف الواحد يقدر يفرق يعني؟ نعم. صحيح. وهذه نقطة مهمة بالمناسبة يعني يمكن حتى اه مهمة للطباء 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 يعيشها مرة اخرى. اها. هذا الهلع هو نفسه

الذي شعر به في ذلك الحادث الاول فهو جزء من المشهد - 00:29:59

لا اكثر. طبيب 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 ذكري بحادثة انا لا انساه ابدًا من اه مش حادثة مريض مريضة مرت علي قبل يمكن

خمس عشر سنة او شي من هذا القبيل - 00:30:52

آآ في غير هذه البلاد اه مريضة محولة من اه قسم الجهاز التنفسي. اختصاص الجهاز التنفسي انا جات اشتكي من ضيق النفس

طبعا ضيق في النفس يعني جهاز تنفسي. ايه. فذهبت فلما كشف عليها عرف ان الموضوع ليس له علاقة بالجهاز التنفسي. حولها

للطب النفسي - 00:31:07

طبيب آآ سألته جهاز تنفسي كيف؟ ضيق قاعد في ضيق في التنفس وكذا كذا. طبيب 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 طبيب معها شيء صار شيء حدث انفجرت واعطت المعلومة كامل هذه الفتاة فتاة

يعني في اه يعني في منتصف او في لا دون منتصف عمرها ربما في نهاية العشرينات او ثلاثين او نحوها - 00:31:45

طبيب كانت مع امها في طائرة احترقت الطائرة في مطار في احدى الدول العربية سقرت الطائرة وهم فيها الطائرة يعني ما ما

سقطت على المدرج اما استعداد الاقلاع او في لحظة هبوط نسيت لكنها احترقت - 00:32:07

وطبعا حاولوا يسعفوا الناس وبتعرف مشهد مروع يعني. جدا. وتتزاحم الناس ركاب يعني الاقرب للباب اقرب والابعد ابعد هي هم

كلاهما يعني اناث يعني وامها كبيرة في السن. حركتها ضعيفة نوعا ما - 00:32:27

فهي بتحاول اخراج امها ما تستطيع. واشتعلت النار في امها. لا اله الا الله. والدخان تخيل مع الظلمة وانقطاع يعني شي من والصراخ

في كل مكان عليها هي. وخوف على حياته. وخوف على امها. لا تقدر تطلع تخلي امه ولا تقدر تقعد معاه تحترق - 00:32:48

ولا تقدر تشيل امه معها لانها في النهاية انسان كامل يعني جسد كامل. وتنظر الى امها حتى تحترق. لا اله الا الله. ثم اخرجت هي

سحبوها سحبها اخرجوها الانقاذ فكانت تعاني - 00:33:10

من تكرر ذكرى المشهد. الفلاش ذاك. ايوه المشهد بكامل تفاصيله بما في ذلك رائحة الدخان وضيق النفس ايضا الذي حدث. يعني هو

استعادة لضيق مش مجرد ليس ضيق ضيق تنفس حقيقي يعني وانما استعادة الى المشهد - 00:33:25

مشهد الام وهي تصرخ وتحترق مشهد يعني شيء حقيقة مروع 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

فهذه هي حالة يعني سبحانه الله يعني مثالية تماما 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 تنضاف اليه اعراض اكتئاب وقلق كما ذكرنا من التزامن اه كذلك تعطيله عن ممارسة حياته - 00:34:19

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

طبيب او حتى لو ما كان يعني حتى حتى لو كان مدرس او عملوا مكتبي ايضاً 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 اله الا الله كنت ادخل الجناح فاجد الرجل تحت السرير. لا اله الا الله. يعني استعاد المشهد واحس انه ممكن يشوفوه فدخل هو في مكان امن - 00:35:26

المستشفى هذا التعطل تعطل الحياة بكاملها من مضاعفات الآثار المباشرة. من الاشياء المباشرة ايضاً زيادة الاعراض لدرجة قوية ممكن 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 يتعذب فيها الانسان فيعيش المشهد العنيف طول اليوم يعني في اشياء اخرى بعض المرضى يلجأ الى تخفيف الاعراض بتعاطي اشياء معينة. خمور مسكرات. بالضبط. اه مخدرات. اي شيء يجرب. لعله يذهب عنهما. فيدخل في مشكلة اخرى. لا هو عالم - 00:36:05

هذه المشكلة الاساسية ولا سلم من اثر المخدرات هذي بالتأكيد مما يدعو للناس تعجل في علاج العلاجات طبعا دايماً هناك دوائي وغير دوائي العلاج الدوائي دايماً اه او انه الاساسي في علاج ما بعد الصدمة هي ادوية اه ما يسمى مثبتات استرجاع السيروتونين - 00:36:29

تلقائية الاسم طويل شوية لكنه ادوية تشتغل 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 الاخرى - 00:36:53

ثلاثية حلقات وغيرها لها دور احيانا يستخدم آآ مثبتات المزاج كمجموعة في بعض الاعراض احيان 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 فهذي 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 طبيب او على حسب حالته اذا كان يؤذي نفسه او كذا يبدأ بالدواء يهدأ بعدين يدخل النفسي ولا وفي الغالب - 00:37:50

بينهم. يجمع. غالب يجمع لانه اغلب ما دام هو مستوفي شروط تشخيص اضطراب بعد الصدمة. وشروط التشخيص انه يكون مؤثر على حياته. اي نعم. طبيب. فاذا سوف الشروط يفضل انه يجمع بين الدواء والجلسات النفسية. من ضمن العلاجات التي قلت 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 مع العلاجي طبعا الدوائي. نعم هو حقيقة يستدعي هي واحدة من الطرق العلاجية فيها استدعاء الذكريات لكن بتطبيق تمارين

في الاسترخاء. ايه يعني بتطبيق تدخلات نفسية. لانه 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 ليس هو العلاج. استدعاء المصحوب يعني التدخلات التدخلات التهدئة اللي هي غير الدوائية كونه يكون في مكان امن كونه يطبق عليه تمرين 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 يكتم. يكتمه ويعيشه ويتذكره بالضبط يكتمه يعني خلاص يحس بكل المعاناة وحده. لكن يتكلم يتكلم لقاصي والداني لكن اتكلم في اطار معين وكذا هذا بالتأكيد باخفف. خفف عنه - [00:39:57](#)

الله يخفف عنا 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](#)