

## اضطراب الكرب ما بعد الصدمة



يقلم: د. عبداللطيف الحمادة \*

الاضطراب ويمكن أن يصيب كل الأعمار بما في ذلك الأطفال إلا أنه أكثر انتشاراً بين الشباب باعتبارهم أكثر تعرضاً للمواقف المؤلمة.

وتبلغ معدلات انتشار الاضطراب بشكل عام حوالي ٨٪ على الرغم من معاناة حوالي ٥-١٥٪ من أفراد المجتمع من بعض الأعراض تحت السريرية. وتبلغ نسبة انتشاره بين النساء ١٠٪ بينما تبلغ بين الرجال ٤٪. وقد ترتفع نسبة الانتشار إلى أكثر من ٥٠٪ بين العاملين في مجالات الإنقاذ والأطباء وأفراد الشرطة والجيش.

وقد وجد أن حوالي ٢٥ - ٣٠٪ ممن يتعرضون لحادث صادم ربما يعانون من اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

### الأسباب

لا توجد أسباب معروفة لظهور المرض ولكن هناك عوامل مؤهلة له مثل كون الأشخاص الذين يعانون من انتهاك طفولتهم جسدياً أو جنسياً أو الذين تعرضوا لصدمات أخرى أكثر عرضاً للإصابة بالاضطراب وقد يكون الاستعداد للإصابة بالمرض وراثياً، ويعتقد أن منطقة اللوزة في الدماغ (الأميغدالا) والتي تنظم الشعور بالخوف تعمل بشكل أكبر عند مرضى هذا الاضطراب. ويبدو أن لدى المصابين بالاضطراب مستويات غير طبيعية من الهورمونات المسؤولة عن الاستجابة لحالات الصدمة فالمستويات المرتفعة من هذه الهورمونات يمكن أن تسبب قدرة استثنائية على التذكر أثناء الحوادث الصادمة وفيما بعد يستعيد الشخص هذه التكريات بشكل خاطف أو ربما يعيش الحدث الصادم من جديد.

### العلاج

هناك وسائل متعددة للعلاج وهي كالآتي:  
١- العلاج النفسي (المعرفي - السلوكي): لمحاولة إزالة الكرب أو تخفيف حدته لدى المريض ومن ثم مساعدته على التنفيس عما تراكم بداخله من مشاعر وتكريات أثناء وقوع الحدث الصادم ومحاولة مساعدته على استيعاب حقيقته تلك الحدث الكارثي ومن ثم القيام بالتغلب على آثاره السلوكية، حيث يتم ذلك من خلال المشاركة في جلسات العلاج النفسي المكثفة الفردية أو الجماعية أو كليهما مع إجراء تمارين الاسترخاء والتأمل.  
٢- العلاج العائلي والوظيفي والاجتماعي: وذلك من خلال تقديم الجهات ذات العلاقة الدعم المعنوي والمادي للمريض بالتنسيق المباشر مع الفريق العلاجي المختص وبحسب الإمكانيات المتاحة مع مراعاة الضوابط الأدبية والقانونية.  
٣- العلاج الوائلي: هناك العديد من العقاقير الطبية الفعالة التي يتناقل مفعولها مع جلسات العلاج النفسي والعلاج العائلي والوظيفي والاجتماعي تستطيع السيطرة بشكل كبير على كل أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة، مثل: مضادات الاكتئاب والمهدئات أو مثبتات المزاج أو مضادات الذهان وغيرها وكل تلك العقاقير يجب أن تصرف من قبل الطبيب النفسي حصراً وتستخدم تحت إشرافه وبحسب إرشاداته.

\* استشاري الطب النفسي في مركز مطمئة - البحرين

يُعد اضطراب الكرب ما بعد الصدمة اضطراباً شائعاً وقد يؤدي إلى أمراض نفسية أخرى كالإكتئاب والإدمان ويمنع المصاب من ممارسة عمله وأنشطته اليومية وعلاقاته الاجتماعية، وهو أحد اضطرابات الصدمة الناتجة عن التعرض لحادث أو عدة حوادث كارثية أو موقف أو عدة مواقف صادمة وشديدة ومخافة تهدد حياة الأمتين وتروهم، وليس ضرورياً أن يكون التهديد مباشراً للشخص معين بل قد يكون موجهاً إلى أشخاص آخرين مثلاً إذا كان الشخص شاهداً على تلك الحوادث والمواقف العنيفة بإمكانه أن يسبب أذى «شاملاً» لأي شخص، لذلك فإن هذا الاضطراب لا يحدث بسبب المواقف المنعصمة الاعتيادية أو الضغوط النفسية المعتدلة والتي قد توصف من غير المختصين على أنها مواقف صادمة مثل: الطلاق أو فقدان وظيفة أو فشل في الامتحانات أو المضايقات اللغوية وما شابه... الخ.

أمثلة: الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والفيضانات... الخ والمصنعة مثل الحروب والإرهاب والتخريب وحوادث المواصلات الناجمة عن الإهمال الجسدي (الاعتصاب) أو الجسدي أو الإختطاف وغيرها.

### أهم أعراض الاضطراب

أن السمة الأساسية لهذا الاضطراب هي الذاكرة الصدمية وتقبل في المعايير التالية:  
١- أن يتعرض الشخص لمشاهدة أو مواجهة حدث أو أحداث صادمة تتضمن موتاً حقيقياً أو تهديداً بالموت أو التعذيب أو إصابة بالغة أو تهديداً شديداً لسلامة الشخص أو الآخرين.  
٢- ضرورة استجابة الشخص في وقتها لخوف شديد والهلع مع الشعور بالجزء التام من الخلاص من الحدث أو الموقف الصادم. ويظهر ذلك لدى الأطفال بصورة سلوك مضطرب.  
٣- تتم إعادة معايشة الحدث الصادم بطريقة أو بأخرى من الطرق التالية:  
أ- تذكر الحدث بشكل متكرر ومفتم وضغط متضمة صوراً ذهنية أو أفكار أو مبركات.  
ب- استعادة الحدث بشكل متكرر وضغط في الأحلام.  
ج- التصرف أو الشعور وكأن الحدث الصادم عائد.

٤- الضغط النفسي الشديد عند التعرض لمثيرات داخلية أو خارجية ترمز إلى أو تشبه بعض جوانب الحدث الصادم.  
٥- استجابات فسلجية تحدث عند التعرض للمثيرات السابقة الذكر.

٦- إضافة إلى خدر عام في الاستجابات.  
٧- أعراض زيادة الاستئارة بشكل دائم.  
٨- كل الأعراض أعلاه يجب أن تبدأ بعد شهر من حصول الحدث أو الموقف الصادم، وهذا ما يميزه عن اضطراب الكرب الحاد.

٩- يسبب هذا الاضطراب تدهوراً في الأنشطة الاجتماعية والوظيفية والجوانب الحياتية الأخرى. ومما هو جدير بالذكر، أن الأطفال لا تحصل لديهم عملية استعادة الحدث بالشكل المألوف مثل الكبار، بل نجد عملية تمثيل الحدث أثناء اللعب أو تتناهيهم أحلام مفزعة لا يتذكر عادة الطفل محتواها.  
أنواع اضطراب الكرب ما بعد الصدمة:  
١- الحاد: وتبدأ الأعراض بالظهور بعد شهر من حصول الحدث الصادم وقبل مرور ثلاثة أشهر عليه.  
٢- المزمن: وتبدأ الأعراض بالظهور بعد مرور ثلاثة أشهر على الموقف أو الحدث الصادم وقبل مرور ستة أشهر عليه.  
٣- المتأخر أو الكامن: وتبدأ الأعراض بالظهور بعد مرور أكثر من ستة أشهر.

### نسبة الانتشار

يعاني الملايين من الناس في العالم من هذا

فقط في المركز الطبي الجامعي لمدينة الملك عبدالله..

## تقنية «أوبالون» للتخلص من السمّة

هناك العديد من مرضى السمّة أصيبوا بالإحباط نتيجة تجاربهم غير الناجحة لإنقاذ الوزن ولا سيما الذين اعتمدوا على الحميات الغذائية وممارسة الرياضة، إلا أن التقنية والتطور التكنولوجي في خدمات الرعاية الصحية فتحت المجال أمام الأطباء للاستفادة من الطرق والتقنيات الحديثة، التي من شأنها التقليل من عناء المرضى من دون الحاجة إلى التدخلات الجراحية الاعتيادية التي يتبعها في كثير من الأوقات العديد من المضاعفات وفي إطار حرص المركز الطبي الجامعي لمدينة الملك عبدالله الطبية الدائم على مواكبة التطور التقني في مختلف المجالات التشخيصية والعلاجية، يقوم المركز كأول منشأة صحية بالبحرين بتطبيق تقنية أوبالون لعلاج السمّة وهي أحدث تقنية طبية في هذا المجال.



د. عامر الدرازي.

## د. الدرازي: السمّة مرض ويجب علاجه..

### دراسات: السمّة تقلل عمر الإنسان ١٠ سنوات!

الطعام، أما بالنسبة إلى السمّة المفرطة فيكون العلاج عن طريق العمليات الجراحية كعمليات تكبير المعدة أو تحويل المعدة أو غيرها.

وحول تقنية Obalon والمتوافرة فقط في البحرين بالمركز الطبي الجامعي لمدينة الملك عبدالله، فيوضح الدكتور عامر أنها تناسب الأشخاص الذين لديهم السمّة من الدرجة الأولى والثانية وتحقق نتائج فعالة لهم، حيث أظهرت نتائج الدراسات الإكلينيكية التي تمت في المراكز الأوروبية أن من خضعوا للعلاج بتقنية «أوبالون» فقدوا ما يعادل ١٢٪ خلال ١٢ أسبوعاً فقط، كما فقد بعض المرضى معدلات أكثر من هذا، ولكن نؤكد هنا أن فقد الوزن يعتمد على النظام الغذائي الخاص بكل مريض واتباع إرشادات الطبيب المعالج والشهوية أو الحد من المتناصص

وجود علاقة طردية بين السمّة والإصابة بمختلف أنواع السرطانات؛ وحول الحلول العلاجية للتخلص من السمّة يشير الدكتور عامر إلى أنه يجب في البداية اتباع حميات غذائية تقلل فيها السعرات الحرارية وذلك من خلال المتابعة مع أحد أطباء التغذية، فضلاً عن ممارسة الرياضة بانتظام ٣٠ دقيقة يومياً على الأقل، موضحاً أن هناك بعض الأدوية ينصح بها لبعض المرضى والتي تعمل على تقليل الشهية أو الحد من المتناصص

وفقاً للمسح الذي أجرته منظمة الصحة العالمية حول معدلات السمّة عالمياً، فإن هناك ٤ دول من مجلس التعاون الخليجي وقعت ضمن أكثر ١٠ دول حول العالم في معدلات السمّة وهي السعودية وقطر والكويت والبحرين. كما أشار آخر بحث أجرته منظمة الصحة العالمية بالبحرين إلى أن نسبة السمّة وصلت إلى ٦٩٪ أغلبهم من الإناث؛ كل هذا يؤكد أن السمّة خطر حقيقي يهدد صحة مجتمعاتنا العربية ولا بد من تضاهف الجهود لعلاجها والقضاء عليه.

من جانبه أكد الدكتور عامر الدرازي استشاري جراحة وعلاج السمّة بالمركز الطبي الجامعي لمدينة الملك عبدالله الطبية ورئيس رابطة الجراحين البحرينية أن السمّة مرض يجب علاجه والقضاء

University Medical Center  
King Abdullah Medical City

المركز الطبي الجامعي  
مدينة الملك عبد الله الطبية

يقدم المركز الطبي الجامعي لمراجعته خدمات صحية عالية الجودة، من خلال أفضل الكفاءات الطبية وبأحدث التقنيات التشخيصية والعلاجية.

المركز الطبي الجامعي  
مدينة الملك عبد الله الطبية

خدماتنا ...

- عيادات طبية في مختلف التخصصات العامة والدقيقة.
- أول مركز لزراعة القوقعة في الطب الخاص.
- أول مركز خاص لزراعة القرنية.
- تقنية OBALON لعلاج السمّة بدون جراحة.
- غرف عمليات مجهزة وفق المعايير العالمية.
- برنامج خاص لمتابعة الحمل والولادة.
- مختبراتنا مرتبطة بثلاثة برامج عالمية للجودة.
- مركز أشعة متطور مزود بأحدث التقنيات التشخيصية.

هاتف: 7 7 3 1 0 0 0 0

www.umc.bh

Facebook.com/the.university.medical.center  
Plus.google.com/umc\_kamc  
Twitter.com/umc\_kamc  
Umc\_Kamc

د. سليمان الحبيب  
DR SULAIMAN AL HABIB  
المجموعة الطبية الحبيب

مطمئة  
اسمنا هو وعدنا

مركز مطمئة الطبي

خدمات مركز مطمئة الطبي

- تقييمات واستشارات
- التقييم التشخيصي النفسي والتدبير العلاجي
- العلاج المعرفي - السلوكي والعلاج الرواجي والعائلي والاجتماعي والجنسي
- الإختبارات النفسية
- ورش العمل والدورات التدريبية

د. عامر الدرازي  
استشاري الطب النفسي

د. عبداللطيف الحمادة  
استشاري الطب النفسي

Office 205, Building 105  
Road 59, Block 257, Arwaj

www.motmaenabh.com  
+973 1600 6600

## «هل تعلم»

أن سقوط قطرة ماء على بوضة يعادل قوة سيارة تهوي على جسد إنسان!