



الجزء الثاني | مفاهيم أساسية تتعلق بالإجهاد الناتج عن الصدمات

يمكن تعريف الإجهاد باعتباره أي مطلب أو تغير يتحتم على النظام البشري (العقل والجسم والروح) مواجهته والتصدي له. وبناءً على هذا يعتبر الإجهاد جزءاً من الحياة الطبيعية. فبدون التحديات والمتطلبات المادية، تصبح الحياة مملة. غير أن الإجهاد يصبح ضائقة شديدة (أو إجهاد ناجم عن الصدمات) عندما يدوم طويلاً، ويحدث مراراً، أو عندما يكون شديداً جداً. من المهم أيضاً أن نلاحظ أن ما يكون مُجهّداً ومقلّقا لشخص ما قد لا يكون بالضرورة مُجهّداً ومقلّقا للآخر. يمكن لنظرتك الفردية (كيفية شعورك بالتهديد ومدى سيطرتك على الظروف) أن تؤثر على درجة الإجهاد والقلق الذي تشعر به شخصياً. وبالتالي، يمكن تعريف الإجهاد الناجم عن الصدمات بأنه رد الفعل تجاه أي تحدٍ أو مطلب أو تهديد أو تغير يتجاوز موارد التأقلم الخاصة بنا ويؤدي إلى حدوث محنة.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية للإجهاد الناجم عن الصدمات والذي يتعرض له العاملين في المجال الإنساني:

الإجهاد الناجم عن الحوادث الخطرة أو الإجهاد الحاد
التعريف: هذان مصطلحان يستخدمان للإشارة إلى ردود فعل الصدمات والتي تحدث نتيجة لحادث أليم والذي يُهدّد خلاله الشخص بشكل خطير إما بالأذى أو بالموت. غالباً ما يُشار إلى هذه الأنواع من الأحداث باعتبارها حوادث خطيرة كما تعتبر غير معتادة وشديدة. تشمل أمثلة الحوادث الخطرة التي يواجهها العاملون في المجال الإنساني التعرض للإعتداء، والتواجد في مواقع يموت فيها الكثير من الناس، والتواجد في نطاق إطلاق النيران، أو مواجهة حوادث السيارات والتفجيرات والخطف وسرقة السيارات.

ردود الفعل: تعتبر مواجهة ردود الفعل تجاه التوتر والإجهاد الحاد (كما يُشار إليه أيضاً بردود الفعل التوتر أو الإجهاد الناجم عن الحوادث الخطرة) الناجم عن الحوادث الخطرة استجابة طبيعية لحالات أو مواقف غير طبيعية. يستلزم الحادث الصادم خلق رد فعل شديد "مكافحاً أو هروباً" والذي يسفر عن سلسلة من ردود الفعل الحيوية والتي تبلغ حوالي 1500 رد فعل حيوي في الجسم. على سبيل المثال، زيادة حادة في مستويات المواد الكيميائية الخاصة بالإجهاد أو التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وإحداث تغيرات في تدفق الدم بينما تستعد للتعامل مع ذلك الخطر أو التهديد.

من هم المعرضون للخطر؟ يميل هذا النوع من الإجهاد الناجم عن الصدمات إلى كونه أكثر صعوبة للعاملين في المجال الإنساني الذين يتم إرسالهم خارج نطاق العالم المتقدم. تُشير الأبحاث إلى أن معظم العاملين "في المجال" يواجهون حادثاً واحداً مقلّقا أو مخيفاً بشدة على الأقل خلال عملهم. يمكن توقع خضوع ما يقرب من 25% من العاملين في المجال الإنساني والذين يعملون في مواجهة حالات إنسانية طارئة ومعقدة (على سبيل المثال، العمل في بلدان مثل العراق وأفغانستان وجمهورية الكونغو الديمقراطية) لتجارب مُهدّدة للحياة.

الصدمات المتنقلة أو الصدمات الثانوية

التعريف: تشير هذه المصطلحات إلى ردود الفعل تجاه الإجهاد والصدمات والتي يمكن حدوثها كرد فعل لمشاهدة أو سماع الأحداث الأليمة التي قد وقعت للآخرين. في هذه الحالات، يكون الأشخاص الآخرون هم الضحايا، وأنت تشاهدهم يخوضون معاناتهم، أو تسمع عن الأحداث المؤلمة التي قد أحلت بهم.



ردود الفعل: تستلزم الصدمات المتنقلة العديد من ردود الفعل المماثلة التي تحدث عندما تواجه أنت شخصيًا حادثًا خطيرًا. تتشابه العلامات والأعراض، بالرغم من أنها عادةً ما تكون أقل حدة، عن تلك الناجمة عن التعرض المباشر للأحداث الأليمة. ومع ذلك، وفي بعض الحالات يمكن لمستوى الصدمة أن يكون فادحًا لدى الضحايا الثانويين تقريبًا كما هو الحال في الضحايا الأوليين.

من هم المعرضون للخطر؟ من المقبول الآن بشكل واسع أن يضع التفاعل مع ضحايا التعرض للصدمات المساعدين في خطر كبير من حيث مواجهة شكل من أشكال الاستجابة الثانوية للضغط النفسي المؤلم. يسمع العاملون في المجال الإنساني بكافة أدوارهم بانتظام قصصًا مؤلمة، ويواجهون وقائع من العنف، والفقر والكوارث. وبناءً على ذلك، تصبح الصدمات المتنقلة ملازمة للعمل الإنساني وإشكالية لكل من العاملين في الميدان والمنزل. تصبح القضية ذات الصلة أقل أهمية من حيث كيفية تجنب الصدمات المتنقلة، وتزايد أهميتها من حيث كيفية الاستعداد لها والتعامل معها.

الإجهاد المتراكم

التعريف: ردود فعل الضغوط التراكمية هي شكل من أشكال ردود فعل الإجهاد الأقل دراماتيكية، والأكثر تدرجًا. إنها ترتبط عادةً بالضغوط الأقل حدة والأكثر إزمانا التي تتخلل حياة الفرد و"تتراكم" واحدة تلو الأخرى. تشمل بعض المصادر الشائعة للإجهاد المزمن لدى العاملين في المجال الإنساني:

- بيئة عمل تسودها الفوضى والتفاعل
- الشعور بالإغراق بسبب الاحتياجات غير الملباة
- ضيق الوقت وزملاء العمل المحملين بالضغوط
- صعوبة التواصل بسبب الفروق الفردية والثقافية
- عدم كفاية الاستعداد والإحاطة بالمعلومات
- طلب إنجاز المهام خارج مجال التدريب والكفاءة الخاصة بالفرد
- مواجهة المعضلات الأخلاقية والمعنوية
- الانعزال عن شبكة الدعم الاجتماعي المألوفة لدى الفرد
- الحرمان المزمن من النوم
- صعوبات السفر والتأخير

ردود الفعل: تتراكم التأثيرات السلبية للضغوط اليومية مع مرور الوقت. تتسبب الضغوط المزمنة في إحداث ردود أفعال إجهادية ممتدة والتي يمكن أن تتزايد بشدة وتصبح إشكالية بمرور الوقت. غالبًا ما يعتبر وجود الضغوط المزمنة المتعددة مؤشرًا لمستويات التوتر العليا أفضل من حدوث الحوادث الخطيرة الاعتيادية. يمكن لتسلسل أحداث الإجهاد الخفيفة نسبيًا أن تخلق مستويات عليا من التوتر بشكل حتمي إذا لم يتم التعامل معها بشكل فعال وعلى نحو مستمر.

من هم المعرضون للخطر؟ يواجه كل فرد تقريبًا هذا النوع من رد الفعل الإجهادي في مرحلة ما خلال حياته. بالرغم من هذا، وبغض النظر عن أدوارهم المحددة، يتعرض معظم العاملين في المجال الإنساني لمستويات مرتفعة من الضغوط المزمنة المرتبطة بمهنتهم. بالإضافة إلى الضغوط المزمنة الاعتيادية (مثل التأخر المروري والتقييمات الوظيفية)، يواجه العاملون في المجال الإنساني أيضًا بعض التحديات المزمنة التي تصحب العمل في ثقافة الأزمة.



تعتبر كيفية تحقيقك للتوازن الصحيح بين حاجة العمل الملحة وغيرها من مجالات الحياة هي القضية الأكثر أهمية. يواجه العاملون في المجال الإنساني الذين لا يأخذون الضغوط المزمنة على محمل الجد ولا يستعدون بشكل استباقي لمواجهة التحديات خطر "الإنهاك" خلال 3 إلى 5 سنوات من العمل ذي التأثير الكبير.

يمكن لأنواع الضغوط الثلاث الناجمة عن الصدمات أن تكون إشكالية للعاملين في المجال الإنساني. بالرغم من هذا، تشير الأبحاث والأدلة المروية إلى أن ردود الفعل الإجهادية المزمنة، مثل الإنهاك، يحتمل أن تكون إشكالية للعدد الأكبر من العاملين في المجال الإنساني. ولذلك، تركز بقية هذه الوحدة بشكل أساسي على التعرف على وإدارة ردود الفعل الإجهادية المتراكمة والمزمنة.

مثال على ذلك...

"لقد كانت فترة ما قبل الإرسال مرهقة للغاية. لقد كان هناك الكثير للقيام به وجعلتني خبرتي أشعر بأنني لست مستعدة بما يكفي. فعلى ما يبدو تقدم السلسلة التقييمية الطبية الفورية الخاصة بي للقيادة القليل من الدعم أو النصيحة أو ربما لا تقدم شيئاً على الإطلاق. قضيت سبعة أشهر شاقة للغاية في كوسوفو. شعرتُ بالمسؤولية التامة نحو التأكد من أنه لن يحدث شيء خاطئ. كنت أعرف أنني أقسو على نفسي بشدة وأتجاهل احتياجاتي الشخصية ولكنني لم أكن قادرة على الإقلاع والتخلي عن دوري."

شيريل نيتيرفيلد تروي تجربتها كمسئول طبي تم إرساله إلى كوسوفو
(مقتبسة من دانييلي، 2002، ص. 50)

للتأمل والتفكير الشخصي...

- أي نوع من أنواع الإجهاد الناجم عن الصدمات (الحادة، المتقلبة، أو التراكمية) هي الأكثر إشكالاً أو إزعاجاً بالنسبة لك؟