

علامات وأعراض الصدمة المتنتقلة

الصدمة المتنتقلة: ماذا يحدث لك؟

إن التحديات التي تأتي من فتح قلبك وعقلك لمعاناة أناس آخرين يمكن أن تؤدي إلى نمو الشخصية وتقدير أكبر لنعمك. ومع ذلك، يمكن لهذه التحديات أن تكون صعبة جدًا بحيث أنها تسبب بعض ردود الأفعال المشابهة لتلك التي عاني منها ناس قد تعرضوا لأحداث صادمة. أحياناً، كلاهما صحيح.

يحدد هذا القسم بعض من علامات وأعراض الصدمة المتنتقلة. بشكل عام، بعض الصعوبات الشائعة المرتبطة بالصدمة المتنتقلة تشمل:

- صعوبة إدارة مشاعرك؛
- صعوبة تقبل أو الشعور بالرضا عن نفسك؛
- صعوبة صنع قرارات جيدة؛
- مشاكل إدارة الحدود بين نفسك والآخرين (على سبيل المثال: تحمل الكثير من المسؤولية، مواجهة صعوبة في ترك العمل في نهاية اليوم، محاولة التدخل والسيطرة على حياة آخرين)؛
- مشاكل في العلاقات؛
- مشاكل جسدية مثل الأوجاع والآلام، والأمراض، والحوادث؛
- صعوبة الشعور بالاتصال بما يحدث حولك وداخلك؛ و
- فقدان المعنى والأمل.

على الأرجح لا أحد سوف يواجه صعوبات في كل هذه المجالات. رأيت في المقطع الأخير أن هناك فروق فردية في ما يساهم في الصدمة المتنتقلة الخاصة بك، وهناك أيضاً فروق فردية في كيفية مواجهتك وتعبيرك عن الصدمة المتنتقلة. قد يواجه شخص واحد الصدمة المتنتقلة في المقام الأول جسدياً- من خلال الأمراض، والآلام، ومشاكل النوم، إلخ. وقد يظهر شخص آخر الصدمة المتنتقلة في العلاقات- عن طريق الانسحاب من الآخرين أو أن تكون سريع الانفعال. بالنسبة لآخرين، يمكن أن يعبر عن الصدمة المتنتقلة بالحالة المزاجية- من خلال الاكتئاب أو القلق. تتأثر الطريقة التي نواجه بها القلق والضغط أيضاً بثقافتنا.

تنتج الصدمة المتنتقلة من الاضطرابات النفسية والروحية التي تؤثر على الطريقة التي نرى بها أنفسنا، والعالم، وما يهم أكثر بالنسبة لنا. هذا يؤدي إلى علامات جسدية، ونفسية، وروحية، وعلاقية، وسلوكية للصدمة المتنتقلة.



يعرض الجدول التالي بعض العلامات الشائعة للصدمة المتنتقلة في مناطق مختلفة. تذكر أن هذه الصعوبات يمكن أن تنجم غالباً من مشاكل مختلفة أيضاً- هي ليست دائماً بسبب الصدمة المتنتقلة. على سبيل المثال، قد يواجه الشخص مشاكل في النوم بسبب الاكتئاب، أو الألم الجسدي، أو لأسباب أخرى كثيرة.

علامات السلوك والعلاقات	العلامات الجسدية والنفسية	تغييرات في رؤية العالم أو الإطار المرجعي
صعوبة وضع الحدود وفصل العمل عن الحياة الشخصية الشعور بأنك أبداً ليس لديك الوقت أو الطاقة لنفسك. الشعور بالانقطاع عن أحبائك، حتى عند التواصل معهم زيادة الصراع في العلاقات الانسحاب الاجتماعي العام تعاني من "الاستجابة الصامتة" - تجد نفسك غير قادر على الانتباه إلى قصص مؤلمة لآخرين لأنها تبدو ساحقة وغير مفهومة؛ وتوجه الناس إلى التحدث عن مادة أقل أَلماً. نقص الاهتمام بالأنشطة التي اعتادت على جلب السرور لك، أو المتعة، أو الاسترخاء التهيج، وعدم المسامحة، والاضطراب، وعدم الصبر، والحاجة، و/أو تقلب المزاج زيادة التبعيات أو الإدمان الذي يشمل النيكوتين، والكحول، والطعام، والجنس، والتسوق، والإنترنت، و/أو غيرها من المواد صعوبات جنسية الاندفاع	أعراض فرط التيقظ (مثل الكوابيس، وصعوبة التركيز، وأن تتفاجأ بسهولة، وصعوبات في النوم) الأفكار والصور المتكررة بخصوص الأحداث الصادمة، خاصة عندما تحاول ألا تفكر فيها الشعور بالخدر الشعور بأنك غير قادر على تحمل مشاعر قوية زيادة الحساسية للعنف السخرية اليأس وفقدان الأمل العام، وفقدان المثالية الشعور بالذنب بخصوص بقائك على قيد الحياة و/أو متعتك الخاصة الغضب الاشمئزاز الخوف	تغير الصدمة المتنقلة من الطريقة التي تفكر بها في العالم وفي نفسك. المجالات التالية المتعلقة برؤية العالم معرضة بشكل خاص إلى التحدي والتغيير: التغييرات في الروحانيات (مثل تغييرات في المعتقدات بخصوص المعنى، والهدف، والسببية، والاتصال، والأمل، والقدر). هذا غالباً ما يأخذ شكل التشكيك قبل المعتقدات والمعنى والهدف في الحياة. بدوره، هذا يمكن أن يرتبط بالشعور بفقدان الهدف، واليأس، والسخرية. تغييرات في الهوية (مثل تغييرات في الطريقة التي تمارس أو تفكر في الهويات المختلفة كمهني، أو صديق، أو عضو في العائلة). يمكنك، على سبيل المثال، أن تجد أن معظم وقتك وطاقتك أنفقت على دورك المهني لأنك تشعر بالانقطاع أو عدم الارتياح في أدوارك أو هوياتك الأخرى التغييرات في المعتقدات المتعلقة بالاحتياجات النفسية الكبرى (مثل معتقدات بخصوص الأمان، والتحكم، والثقة، والتقدير، والصلات الحميمة). على سبيل المثال، تغييرات في مدى ضعف تصديقك أنك، وآخرين يهتمك أمرهم، سيلحق بكم الضرر. في المقابل، يمكن لهذه المعتقدات أن تؤثر على أفكارك (مثل القلق بشأن قضايا السلامة، وعدم الثقة في الغرباء) والأفعال (مثل أن تصبح أكثر حماية لأطفالك).

فكر في

1. اكتب أي علامات للصدمة المتنقلة قد واجهتها هذا الأسبوع.
2. ارجع بالذاكرة على مدى العامين الماضيين. ما هي علامات الإنذار المبكر للصدمة المتنقلة الخاصة بك (أي الإشارات الأولى التي تحذرك من أنك تكافح في هذه المجال)؟

كيف يمكن للصدمة المتنقلة الخاصة بك أن تؤثر على آخرين؟

في وقت سابق من هذا القسم نظرنا في علامات وأعراض الصدمة المتنقلة. هذه العلامات والأعراض التي قد تحدث لك، لكن لا تؤثر عليك فقط. الصدمة المتنقلة التي لم تعالج تؤثر أيضًا على عائلتك، ومنظمتك، وهؤلاء الذين تعمل لمساعدتهم.

عائلتك وأصدقائك

إن صراعاتك الخاصة بك يمكن أن يكون لها تأثير خطير على عائلتك وأصدقائك. إن الأشياء التي يمكن أن تكون مرتبطة بالصدمة المتنقلة (مثل الانسحاب، والإفراط في استخدام الكحول، نقص النوم، تقلص النشاط الجنسي، والمبالغة في الحماية الأبوية، وفقدان الحنان والأمل (جميعها تؤثر على الطريقة التي تتفاعل بها مع من تحبهم. إذا كنت تعاني من صدمة المتنقلة ولا تعتقد أنها تؤثر على عائلتك وأصدقائك المقربين... اسألهم.

الصدمة المتنقلة تؤثر على الطريقة التي تتصرف وتتفاعل بها مع الأشخاص الذين تحبهم. هذا يؤثر على عائلتك وأصدقائك.



فكر في

- بالنظر في سؤال الأشخاص القريبين منك (شريك حياتك، أو أفراد عائلتك، أو الأصدقاء المقربين) عن التالي:
1. ما الذي قد لاحظته من الطريقة التي اتصرف واطهر أنني أشعر بها عندما أكون تحت ضغوط؟
 2. ما هي الطرق التي تعتقد أن عملي قد أثر بها علي أثناء الأسبوع الماضي/الشهر الماضي/السنة الماضية؟
 3. من وجهة نظرك، كيف كان لهذا الأثر الأكبر عليك/ على أشخاص آخرين يهمك أمرهم؟

عمالك

يمكن أن تؤثر الصدمة المتنقلة غير المعروفة والتي لم تعالج أيضًا على عمالك، وزملائك، والأداء العام للمنظمة، ونوعية المساعدة التي تقدم لهؤلاء الذين تعمل على مساعدتهم.

العاملون في المجال الإنساني الذين تأثروا بصدمة متنقلة هم الأكثر عرضة للقيام ببعض أو كل ما يلي:

- اتخاذ قرارات دون تفكير كاف؛
- صنع الأخطاء التي تكلف وقت أو مال، وحتى قد تعرض الناس للخطر؛
- تولي عمل أكثر من اللازم، أو المهام التي الفريق أو الوكالة غير مستعد لإكمالها (أو أكملها جيدًا)؛
- عدم الوفاء بالالتزامات؛
- أخذ وقت زائد غير مخطط له بعيدًا عن العمل؛
- إلقاء اللوم على الآخرين بدلاً من السعي للتعاون المتفاهم والمثمر؛
- تقليل قيمة و/أو السخرية من المستفيدين، أو فريق العمل، أو المديرين، أو الجهات المانحة؛ و
- يعدي الزملاء بسخريتهم الخاصة، والاكتئاب، و/أو الافتقار إلى الحافز.

يمكن أن تؤثر الصدمة المتنقلة سلبًا على عمالك، وزملائك، والأداء العام للمنظمة، ونوعية المساعدة التي تقدم لهؤلاء الذين تعمل لمساعدتهم.



فكر في

1. إذا كنت قد ناضلت مع الصدمة المتنقلة في الماضي، أو تشعر أنك تناضل معها الآن، ما هي بعض الطرق التي قد تؤثر بها صدمتك المتنقلة على عملك؟
2. ما هي بعض الطرق التي قد أثرت بها الصدمة المتنقلة الخاصة بزملائك عليك؟
3. فكر في "علامات الإنذار المبكر للصدمة المتنقلة الخاصة بك" التي قمت بتحديدتها في وقت سابق. كيف قد أثرت هذه على عائلتك، وزملائك، وعملك؟

التالي: ما الذي يساعد: معالجة الصدمة المتنقلة