**Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)**

**اضطرابات ما بعد الصدمة:**

**كيف يبدأ اضطراب ما بعد الصدمة؟** قد يبدأ بعد أي حادثة مهددة للخطر او الموت مثال على ذلك :

حوادث الطرق الخطيرة ، المعارك و الحروب ، الاعتداء الجنسي او الاغتصاب والاعتداء الجسدي ..السرقة او الس

يمكن ان تبدأ بعد اسابيع او شهور من الحادثة وعادة ما تظهر في غضون ٦ اشهر.

أ**عراض اضطراب ما بعد الصدمة:**

اعادة التجربة: flashbacks & nightmares1-

يشعر المصاب بانه يمر بالتجربة من جديد بجميع مشاعره وانفعالاته وخوفه وليش مجرد تذكر الحدث

يحدث ذلك باستمرار بالاضافه الى الكوابيس التي تخص الحدث،، احداث عادية ممكن ان تسبب بظهور هذه الاعراض مثلا : صوت معين او مناخ مشابه لمناخ الحدث كالرياح المطر الرعد.

2- التجنب :

قد يتجنب الشخص الناس أو الأماكن أو المواقف التي قد تذكره بالحدث، مما يسبب اللامبالاة العاطفية ،،الانفصال والعزلة عن العائلة والأصدقاء ،عدم الاهتمام في الأنشطة اليومية.وقد يحدث فقدان الذاكرة للحدث الفعلي.

الشعور بالتيقظ الدائم : hypervigilance3-

يشعر المصاب بالتيقظ الدائم كانه بحطر دوما مع صعوبه النوم وازدياد القلق لايتسطيع الاسترخاء وصعوبه التركيز بالعمل او الدراسه او اي نشاطات يومية.

5- اعراض اخرى: بالإضافة إلى ذلك، قد يعاني الأشخاص الذين لديهم اضطراب ما بعد الصدمة من الاكتئاب و نوبات الهلع ،

. ألم العضلات ، الإسهال ،عدم انتظام النبض ،الصداع شرب الكثير من الكحول ،يتعاطون المخدرات بما فيها المسكنات

 **هل كل شخص يصاب بالاضطراب بعد تجربة قاسية؟** كلا

و لكن معضم الاشخاص قد يعانون من اعراض طفيفة في الشهر الاول بعد الحادث و هذه الاعراض تساعد الشخص على فهم الحدث،،و بمرور الايام هذه الاحداث تخف تدريجياً ..

**علاج اضطراب ما بعد الصدمة:**

إذا تم تشخيص حالة اضطراب ما بعد الصدمة، فمن المرجح أن يصف الطبيب مجموعة من العلاجات، مثل

•**العلاج السلوكي المعرفي** :الذي يشجعك على تذكر الحدث الصادم والتعبير عن مشاعرك حيال ذلك، وهذا يمكن أن يساعدك على إزالة الحساسية للصدمة وتقليل الأعراض.

 **حركة العينين المعالجة:**هذه التقنية تساعد حركات العين الدماغ على عملية استرجاع وإعطاء معنى للتجربة القاسية هذا العلاج قد قد يبدو غريبا ، ولكنه فعال..

 **مجموعات الدعم:** حيث يمكنك مناقشة مشاعرك مع أشخاص آخرين لديهم اضطراب ما بعد الصدمة، وسيساعدك ذلك على إدراك أن أعراضك ليست غريبة وأنك لست وحيدًا.

 **الأدوية:** التي تشمل مضادات الاكتئاب والأدوية المضادة للقلق، والتي تساعد على النوم، لتقليل تكرار الأفكار المخيفة ومساعدتك في الحصول على بعض الراحة.