

# الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية والاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)

الأسباب والتداعيات والمساعدات



دليل إرشادي بلغات عدة للمغتربات والمغتربين



**MiMi**

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Gesund. Leben. Bayern.



BKK  
Betriebskrankenkassen  
Landesverband Bayern

# Impressum

**Traumafolgestörungen und  
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)  
Ursachen – Folgen – Hilfen  
Mehrsprachiger Wegweiser  
für Migranten/-innen und Flüchtlinge**

**Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:**

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6  
30175 Hannover

**Redaktion:**

David Brinkmann, Ahmet Kimil, Elena Kromm-Kostjuk,  
Nadine Norton-Erichsen

**Layout und Satz:** eindruck.net

**Übersetzung:**

Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Bildquellen:** Fotolia ©

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden vorwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber alle Geschlechter gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Kurdisch (Kurmanci),  
Persisch (Farsi), Serbisch/Bosnisch/Kroatisch, Spanisch und Türkisch.

**Stand:** November 2017 (3. Auflage)

# كلمة ترحيب

## عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ

يتعرض الأشخاص في حياتهم أحياناً لأشياء مخيفة وصادمة بحيث أنهم يمرضون نفسياً بسببها. إذا تعرض الأشخاص لوقائع شكلت خطورة على حياتهم أو حياة إنسان آخر، فيمكن أن تظهر من خلالها أمراض تؤثر بشكل سلبي جداً على مجريات الحياة اليومية.

يرغب الدليل الإرشادي المعروض بين أيديكم بإعلامكم عن هذه الأمراض السامة بشكل عام بـ ,,الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية“ أي ,,اضطرابات ما بعد الصدمة“ أو ,,الاضطرابات التابعة للصدمة“ وبشكل خاص ,,الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)“. وعدا عن ذلك فيجب أن يقدم الدليل الدعم في البحث عن إمكانيات العلاج والاستشارة.

والمطلب المهم لنا في غضون ذلك وبشكل خاص أن يتم نزع الخوف من المصابين بهذا المرض والاستفادة من هذه المساعدة. ونرغب بذلهم وأقاربهم على الطرق التي يمكن للشخص أن يكشف بها عن المشاكل الصحية بشكل مبكر.

يعيش في مجتمعنا كثير من الأشخاص ممن لهم أصول مهاجرة، فالكتيب الإرشادي هذا موجه بشكل خاص إلى مجموعة الأشخاص هذه التي تتعرض غالبا للصدمة (لكن ليس لهم فقط). إن عدداً ليس بالقليل من طالبي اللجوء والأجئيين من المغتربين الذين يعيشون هنا تعرضوا في أوطانهم أو في طريقهم إلى ألمانيا للإصابة بالصدمة النفسية عن طريق وقائع مخيفة ويحتاجون لمساعدة سريعة وفعالة.

أتمنى أن يكون الدليل الإرشادي المعروض بين أيديكم وسيلة مساعدة قادرة على خدمة المصابين والأقرباء بشكل متساو، وأشكر من هذا المكان كل من ساهم وشارك بالدعم في إعداد الدليل الإرشادي.

المخلص لكم

(رمضان سلمان) Ramazan Salman



مدير أعمال المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية والمدير العام لمشروع "مي مي MiMi" الصحي

# فهرس المحتويات

5	مقدمة .....
6	١. ما هي الصدمة النفسية؟ .....
8	٢. ما هي الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية؟ .....
10	٣. ما هو الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)؟ .....
14	٤. أين يمكن للشخص الحصول على المساعدة؟ .....
16	٥. كيف يُعالج الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية؟ .....
21	٦. كيف يمكن للأقرباء والأصدقاء أن يقوموا بالدعم؟ .....
22	قاموس صغير .....
26	العناوين .....

مرضى بالاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS). ويمكن أن تتزعزع الحياة اليومية بشكل قوي في هذه الحالات، بحيث أن المشاركة في الحياة العادية لم تعد ممكنة (باستمرار). فيعزل المصابون أنفسهم عن أقاربهم وينسحبون بشكل متزايد من محيطهم الاجتماعي. كما يحاول بعض المصابين أن يخدروا (يغطوا على) تأثير الأحداث المؤلمة التي يعانون منها عن طريق شرب الكحول أو تناول الأدوية.

يتعرض الأشخاص المصابون أثناء حادث مسبب للصدمة لمخاوف تهدد وجودهم وفقدان السيطرة على أنفسهم وإحباط كبير، ولهذا يشعر المصابون بالصددمات النفسية غالباً وبعد الحدث بالعجز أيضاً ويعانون كذلك من المخاوف القوية ومن حالات المزاج السلبي.

إنهم إطلاقاً ليسوا "مجانين"، إنما لديهم صعوبات كبيرة مما عانوا منه من أجل تدبير أمورهم والتغلب على حالة ذعرهم، وفي أغلب الأحيان لا يعرف أقاربهم وأصدقاؤهم ما الذي يتوجب عليهم القيام به عندما يتعايشون مع المصابين وكيف يتغير المرضى ويعانون، فهم يعانون معهم في كثير من الأحوال.

ولذا يتوجه هذا الدليل الإرشادي بشكل متساو إلى الأشخاص المصابين بالصدمة وإلى الأقرباء، ويشرح عن ماهية الصدمات النفسية والاضطرابات الناتجة عنها، ويشير إلى كيفية إمكان علاجها. أما فهرس العناوين فيحتوي على عناوين للاتصال مع الهيئات المهمة التي يُقصد إليها.

سيتم شرح وتوضيح التعبيرات التي تظهر في النص بخط مائل في القاموس الصغير لهذا الدليل الإرشادي.

التعرض لحادث ما والتعرض للعنف أو مراقبته والهجمات الجنسية أو الأمراض الشديدة جداً هي أمثلة لوقائع فاصلة جذرية يمكن أن تسبب الإجهاد الشديد للإنسان.

يصعب جداً على الكثير من الناس ممن فرض عليهم أن يعيشوا مثل هذه الحالات أو ما شابهها أن يتابعوا بعدها حياتهم العادية كالمعتاد. وبسبب هذه الوقائع ينعدم عندهم الشعور بالأمن والاستقرار في أغلب الأحيان ويحتاجون للوقت من أجل أن يمكنهم إعادة بناء الثقة. إذا لم ينجح هذا فيمكن أن تتطور عندهم الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية. ويمكن أن تظهر هذه في شكل أعراض متعددة مثل الاكتئاب النفسية واضطرابات الخوف والرعب أو شكاوى نفسية - جسدية. إذا لم تتخذ مطلقاً أية إجراءات مساعدة أو تم القيام بها في وقت متأخر، فيمكن أن تتفاقم هذه المشاكل. كما يعاني بعض المصابين من ذكريات مخيفة وطاغية (توغلية) وأحلام مزعجة وكوابيس وما يسمى بذكريات الماضي (تذكر الأحداث)، فهذا يعني عودة المعاناة المتواصلة للوقائع الصادمة نفسياً من جديد في شكل صور وأصوات (ضوء) وأحاسيس. تسبب حالات تحدث في الحياة اليومية العامة في تفعيل التذكر بالصدمة النفسية (تهيبج الإشارة)، ويمكن أن تؤدي إلى ضغط نفسي قاس (إجهاد) مرتبط بردود فعل نفسية - جسدية مثل الآلام وقابلية التقيؤ... الخ. يحاول المصابون تجنب الأفكار والأشخاص والأماكن التي يمكنهم أن تذكروهم بالصدمة النفسية. وبالإضافة إلى هذا فلديهم أحاسيس سلبية كثيرة التعدد وهم متوترون جداً وباستمرار. فتدل هذه الأعراض على نوع معين من الاضطراب الناتج عن الصدمة والذي يسمى الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS). ويُفترض في حالة الألاجئين الذين عاصروا تجربة الحروب (أي عانوا من التعذيب وأنواع أخرى من العنف الشديد) أن حوالي 50 - 40 منهم

# 1. ما هي الصدمة النفسية؟

## أنواع الصدمات النفسية

يتم في الطب التمييز بين عدة أنواع من الصدمات النفسية. ويمكن لهذا التمييز أن يكون مهماً من أجل الوصف الصحيح للمرض والمعالجة. فيوجد أحداث فردية تستمر لفترة زمنية قصيرة فقط مثل الحوادث الخطيرة أو الاغتصاب لمرة واحدة. ويوجد بعدها مثل هذه الحالات التي تظهر بشكل متكرر وتستمر لفترة طويلة. مثال لهذا: الإعتقال (الخطف) والتعذيب أو الاستغلال الجنسي الذي يحدث في فترات زمنية طويلة.

علاوة على هذا يقسم الخبراء الصدمات النفسية إلى "الصدمات النفسية التي يسببها الإنسان" و"الصدمات النفسية التي لا يسببها الإنسان". فالصدمات النفسية التي يسببها الإنسان يكون لها تبعات شديدة بشكل عام كصدمات نفسية بالمقارنة مع الصدمات النفسية التي لا يسببها الإنسان. عندما يجرح إنسان شخصاً آخر ويعذبه أو يسيء معاملته، فيمكن للضحية أن تفقد الثقة الأساسية في الناس بشكل عام (الثقة الأساسية) وأنهم كلهم سيؤون، لأنه من غير المعتاد وغير المنتظر أن يستطيع الإنسان القيام بعمل وحشي كهذا ضد الأشخاص الآخرين. ويمكن لهزة أرضية أو كوارث طبيعية أخرى أن تسبب صدمات نفسية للإنسان، لكن يمكن أن يكون التعامل مع هذا شيء آخر، لأنه لا يوجد إنسان مشارك في هذا.

مصطلح "Trauma = الصدمة النفسية أو الرضخ"، (جمع صدمات نفسية Traumata)، مأخوذ من اللغة اليونانية القديمة ويعني "الجرح" أو "الإصابة". فيمكن من جهة أن يكون الجرح جسدياً، لكن من جهة أخرى يصيب النفس الإنسانية أيضاً. وسيقتصر هذا الدليل الإرشادي على الجروح التي تصيب النفس الإنسانية.

يتكلم المرء عن الصدمة النفسية إذا كان حدث جسيم ما قد أدى أو يؤدي إلى جرح عميق في النفس بشكل مفاجئ ولمرة واحدة ويظهر بشكل متكرر أو بشكل مؤثر لفترة طويلة. إحدى السمات المهمة للصدمة النفسية هي: أنه يمكن لكل شخص تقريباً أن يوجد لديه شك عميق في مثل هذه الحالة، لأنه يشعر بخطر مباشر على حياته أو حياة شخص آخر.



توضح الصورة التالية أية أحداث ترتبط بأي تصنيف:

## الصدمة النفسية التي لا يسببها الإنسان

حوادث (السير/ أو العمل)

الكوارث الطبيعية  
(الزلازل والفيضانات وثوران البراكين ...)

الأمراض الشديدة / أو العمليات

الموت المفاجئ وغير المتوقع لشخص ذو صلة وثيقة

## الصدمة النفسية التي يسببها الإنسان

الحروب والتعذيب والإعتقال (والخطف)

الاستغلال الجنسي وحالات الاغتصاب

العنف الجسدي

سوء معاملة الأطفال

الإهمال في مرحلة الطفولة

كما تلعب هنا كثير من العوامل المختلفة دوراً، وسيتم وصف بعضها في الفصل التالي.

لكن لا تؤدي كل صدمة نفسية إلى المرض النفسي بشكل تلقائي، ولا يتطور الحال عند كل إنسان عاش أحداث صدمة نفسياً لاضطراب ناتج عن الصدمة النفسية، مثل حالة الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (سيتم شرح هذا في الفصل الثالث). ويستوعب كثير من الناس مع الزمن الأحداث الموجودة في الجدول والتي فرض عليهم التعرض لها دون أن يصيبهم المرض، لكن لا ينجح هذا عند الآخرين بهذه الفعالية. ويكون الوضع بشكل أساسي كالتالي: إن كل إنسان يستوعب مثل هذا الحدث الشديد الذي هز كيانه لكن بطريقته الفردية.

## ٢. ما هي الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية؟

### الشكاوى الجسدية والأمراض (الأمراض النفسية - الجسدية)

يتطور عند بعض الأشخاص بعد أحداث صادمة نفسياً - وخاصة ضحايا العنف الجسدي على الأغلب - شكاوى جسدية أيضاً (مثل الآلام الشديدة) أو حتى ظهور أمراض. إذا أثر الجهد النفسي لإنسان ما على جسده، فيسمى هذا بالشكاوى النفسية - الجسدية. ويجهل الأشخاص المصابون هذه العلاقة في أغلب الحالات. يجب أن يدل المخطط التالي بلمحة صغيرة على الأمراض الممكنة، التي يمكن أن تكون جزءاً من الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية:

#### الاضطرابات النفسية

مثلاً:

- الاكتئاب النفسية
- اضطرابات الخوف
- اضطرابات الذهان
- الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)
- الاضطراب المجهد الحاد
- اضطرابات التغذية

#### الشكاوى الجسدية (النفسية - الجسدية)

مثلاً:

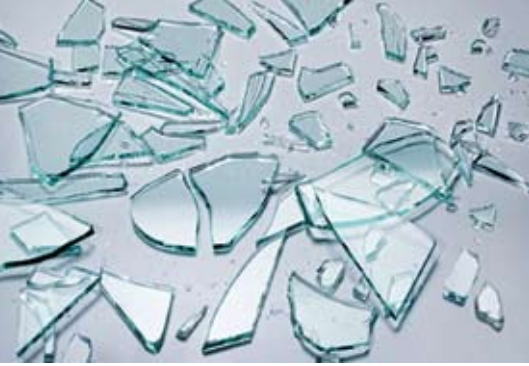
- مرض الشقيقة (الصداع النصفي)
- تقرحات المعدة
- أمراض الرحم
- الربو (الأزمة)
- الاضطرابات الجنسية

إذا تعرض الأشخاص لأحداث مهددة للحياة وصادمة نفسياً، فيمكن أن تنشأ الاضطرابات النفسية - والاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية - أو أن تزيد شدة الأمراض النفسية الموجودة من قبل.

يمكن أن تظهر الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية بأشكال متعددة، فتظهر الشكاوى التالية بشكل متكرر:

- فقدان الثقة الأساسية (الثقة الأولية في مرحلة الطفولة) وفقدان الثقة تجاه الأشخاص الآخرين بشكل كبير وإجمالي
- فقدان القيم والإيمان والآراء
- إحاسيس بالخل والشعور بالذنب
- إمكانية كبيرة بحدوث الهلع
- أحاسيس بالعجز (فقدان المساعدة) والحزن العميق
- إحساس بفقدان الأمل وضباب الإسترشاد
- العزلة الاجتماعية
- الشعور بأن الشخص هو "شخص آخر" أو "مجنون"
- حالة عاطفية بانعدام الإحساس
- ظهور أفكار بالانتحار
- في حالات الهجمات الجنسية: فقدان الشخصية الأنثوية أو الذكورية
- اضطرابات في بداية النوم / اضطرابات في استمرار النوم / الاستيقاظ أبكر من قبل
- اضطرابات في التركيز
- إساءة استخدام الكحول و / أو المخدرات





## العوامل المؤثرة

يمكن لكثير من العوامل أن تؤثر في قوة الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية: من بين هذه العوامل سني المصاب وخبراته السابقة التي تلعب دوراً أيضاً. لكن بشكل خاص تكون ظروف الحياة بعد حادث الصدمة مهمة أيضاً، فيما إذا وجد مثلاً الدعم من الأقرباء والمحيط الآمن أم لا. فيمكن مثلاً أن يؤثر سلبياً انعدام المساعدة له من الآخرين بشكل كلي أو عدم اعتراف محيطه بأحاسيسه ومرضه. ويمكن أن تؤدي ظروف أخرى، مثل الانفصال عن شخص ذو ثقة ومشاكل لغوية والعزلة الاجتماعية أو وضع الإقامة غير المأمون، إلى التغلب على الصدمة واستيعابها والسيطرة عليها وتحقيق الشفاء بدون المساعدة الإحترافية بشكل بطيء جداً فقط أو قد لا تؤدي أبداً للشفاء. ويمكن أن يحدث تطور للاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)، الذي يكون نوع خاص من الاضطراب الناتج عن الصدمة النفسية، وسيتم في الفصل التالي الشرح الدقيق للاضطراب الشديد الناتج عن هذه الصدمة النفسية والذي يظهر في أغلب الأحيان.

## ٣. ما هو الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (Posttraumatische Belastungsstörung PTBS) \* ؟

الشخص المصاب التي سببت المرض. ولذلك تكون المعرفة الحقيقية للمرض ليست سهلة. فضلاً عن ذلك يحاول المصابون تجنب التذكر والحديث عن وقائع الصدمات، بحيث أن المعالج يعرف في أغلب الأحيان ولأول مرة بأن شيئاً مخيفاً حدث مع المصاب وذلك بعد فترة طويلة من بناء الثقة بينهما. فتكون العلاقة الجيدة والمتينة بين المصاب والمعالج مهمة جداً في هذه الحالة لاحتمال الحديث عن مواضيع فيها أمور مخجلة أيضاً وليمكن العمل سوية من أجل إحتوائها.

عندما يكون تشخيص المرض ليس سهلاً أيضاً، فتوجد سمات معينة يمكن أن تساعد هنا في معرفة الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS). إذا ظهرت الإشارات التالية عندهم أو عند أحد الأقرباء، فيمكن أن تمل هذه على مثل هذا المرض:

### ← عودة الشعور بالحدث الصادم من جديد

يتعرض الأشخاص المصابون لعودة حالات الصدمات النفسية من جديد بأشكال متعددة، بحيث يمكن أن تظهر بشكل طاع ذكريات الحدث المرعب (كتوغلات)، دون أن يرغب الشخص بتذكر هذا الأمر (ذكريات الماضي). ويحلم المصابون في أغلب الأحيان بالكوابيس المزعجة عن هذه الأحداث. كما تظهر أيضاً ما تسمى بذكريات الماضي (تذكر الأحداث)، هذا يعني عودة حدوث الصدمة النفسية من جديد على شكل عرض سينمائي منتهي ومنتصب أمام

إن جزء الكلمة "Post" هو من اللغة اللاتينية ويقصد به "خلف" أو "بعد". ويتعلق الأمر هنا إذا - كما هو الحال في كل الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية الأخرى - باضطراب سببه حادث صادم نفسياً.

### أشكال وأوصاف الاضطراب المجهد

#### بعد الصدمة النفسية (PTBS)

تظهر في العادة علامات الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) خلال ثلاثة أشهر بعد الحدث الصادم نفسياً. إذا اختفت المشاكل خلال شهر واحد، فيتم وصف هذا بالاضطراب المجهد الحاد، بحيث يختلف وضعه عن الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)، الذي يستمر لفترة وجيزة ولا يحتاج في العادة لعلاج طويل متواصل. إذا إستمرت الشكاوى لفترة أطول، فيمكن أن يدل هذا على الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS).

لا تظهر دائماً كل أعراض الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) بشكل فوري: فيحصل عند بعض الأشخاص شكاوى لفترة قصيرة بعد الحدث الصادم نفسياً، وعند الآخرين بعد عدة أشهر وتتطور الشكاوى عند بعض الناس بعد الحدث الصادم نفسياً بسنوات عديدة (وإبتداءً من ستة أشهر يتم التكلم عن الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) ذو البداية المتأخرة). بالنسبة للخبراء والخبيرات فيصعب عليهم أحياناً من خلال هذا الكشف عن الأحداث الصادمة نفسياً في حياة

\* يتم أحياناً إستخدام المختصر "الاضطراب المجهد التالي للصدمة النفسية" أيضاً. والصادر عن اللغة

## ← الأفكار السلبية وحالات المزاج والأحاسيس

المواقف السلبية مثل "لا يمكن أن يثق الإنسان بأحد" أو أن تصبح للأحاسيس السلبية اليد العليا عند المصابين بشكل متكرر مثل الخوف والرعب والغضب والحياء أو الشعور بالذنب. إنهم يشعرون في الأحوال العادية بالابتعاد عن الأشخاص الذين هم في العادة محل ثقة وينسحبون من مجالهم الاجتماعي. كما يتملكهم الحزن غالباً وبشكل مستمر ويشعرون بالتحطم النفسي ولديهم رؤية سلبية جداً عن مستقبلهم. وفي المقابل يشعر المصابون أيضاً بأنهم باردي الإحساس (عديمي الإحساس) وخامدين، وفيما بعد تذهب الإحساسات الإيجابية الكشيفة مثل الشعور بالسعادة والرضى أو الحنان (والرقة) إلى الضياع أيضاً.

## ← الاستشارة المفردة

تعد إشارات الاستشارة المفردة (الزائدة) في المجموعة التالية لأعراض الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS). يكون المصابون بالصدمة في حالة تأهب ولديهم الإحساس بأنه يمكن أن يحدث شيء مخيف في أي وقت. ولذلك لا يمكنهم أن يسترخوا (التخفيف من الإجهاد) والحصول على الهدوء (والطمأنينة). فيكون لديهم صعوبات في البدء بالنوم والإستمرار به أو يستيقظون باكراً بشكل دائم ويميلون للتأمل (التفكير) بشكل مستمر، بحيث يجدون هذا مثقلاً جداً. إنهم يقومون بردود فعل مرتبطة بشكل مخيف جداً مثل رد فعل الذاكرة على أصوات المفترقات وكأنها حالات حرب. فيمكن للأحداث التي ليس لها قيمة في محيطهم أن تؤدي عندهم للقيام بردود فعل عنف إنفعالية مرتبطة بعدوانية ضد الآخرين مثل أفراد الأسرة أو الأشياء (الممتلكات)، وهو تصرف لم يعهده أبداً قبل حدوث الصدمة النفسية. وتؤدي الاستشارة المفردة إلى تزعزع إمكانيات "التركيز الشخصي (اضطرابات في التركيز) أيضاً".

العين الداخلية، فيعيش الأشخاص المصابون مقاطع معينة من حدث الصدمة النفسية على شكل صور ذكريات حية يتم إعادتها ووضاء وإحساسات. كما يمكن لإثارات خارجية معينة مثل الروائح المرتبطة بالصدمة النفسية (رائحة الحريق والبنزين والعرق ... الخ) والوضاء (مثل أصوات العيارات النارية وإغلاق الأبواب بقوة، وفي الحروب خاصة: سماع أصوات الانفجارات وأصوات سيارات الإسعاف والإطفاء وسماع أصوات الطائرات وصراخ الناس) والمراقبة والإدراك الحسي الآخر أن تسبب ظهور الذكريات السيئة والإحساس بالضغط النفسي (الإجهاد) وردود الفعل الجسدية.

## ← التصرف بالتجنب (بالتفادي)

بسبب الخوف من العرق في طوفان الأحاسيس السلبية والمخاوف يحاول كثير من الناس تفادي (التهرب من) كل شيء يؤدي إلى تذكر وقائع الصدمات النفسية. فيشعرون في لحظة التذكر هذه بأنهم مهددون مجدداً وعاجزون، حتى ولو انعدم وجود أية خطورة. ويتم تفادي الذكريات والأفكار والأحاسيس بالذي حدث، ويتم أيضاً تجنب الأشخاص والمحادثات والأماكن أو التصرفات المرتبطة مع ما عانوا منه.

يكمّن الخطر أثناء العلاج بأن الأعراض الجسدية أو الأمراض النفسية المرافقة تظهر فقط في بؤرة الاهتمام بشكل خاطئ وليس السبب الحقيقي لها، لأن المصابين يتفادون التكلم عن معاناتهم النفسية وماحدث معهم. وقد تكون الحالة أيضاً بأن لا يقوموا مطلقاً بربط معاناتهم مع الصدمة النفسية ويتم إذا تجنب هذا بشكل غير مقصود نوعاً ما.

## ← الاكتابات النفسية

يفقد كثير من المصابين بالصدمات النفسية الإهتمام بالأشياء التي كانت تبعث عندهم السرور سابقاً، ويشعرون بالحنن الطويل المستمر وفقدان الأمل. ويمكن لهذه الأفكار والإحساسات الاكتئابية أن تصبح قوية جداً بحيث تظهر لدى المصابين أفكار بأنهم لا يريدون الإستمرار في الحياة أو حتى أن يقوموا بالانتحار.



## ← إساءة استخدام الكحول والمخدرات

من أجل أن يخفف المصابين من آلامهم ويكبتوا الصور المخيفة في رؤوسهم أو أن يستطيعوا النوم بشكل أساسي، فيمكن أن يستهلكوا المشروبات الكحولية بشكل كبير ومفرط أو يبدؤوا بتناول المخدرات. ويمكن لإساءة استخدام المشروبات الكحولية والمخدرات أو الأدوية أن تؤدي إلى عدم حدوث التأثير المنشود للعلاج، وبالإضافة إلى ذلك فهي تزيد من الضرر الجسدي والنفسي أيضاً. تأثير هذه المواد يخدر دائماً الألم النفسي لفترة زمنية قصيرة فقط، فيجب التكلم بشكل صريح ومستمر مع الطبيب المعالج أو المعالج النفسي عن مثل هذه الإساءة، حتى يمكن إيجاد الحل المناسب لها.

## الأمرض النفسية المرافقة

بالإضافة إلى الأعراض الموصوفة سابقاً يعاني كثير من الأشخاص المرضى بالاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) والمساءة بالأمرض المرافقة (المشاركة) أيضاً (وتسمى أيضاً اضطرابات الأمراض المرافقة).

## ← اضطرابات الرعب أو الخوف

يمكن أن يتم تهييج اضطرابات الرعب أو الخوف عن طريق شيء ما يُذكر المصابين بالصدمة (يمكن في حالة اضطراب الرعب ظهور إحساسات بالخوف أيضاً بدون باعث ملموس). ويعاني الأشخاص في هذه اللحظة من الخوف الشديد دون أن يتوفر للشخص المجايد سبب مرئي لهذا. وتُظهر اضطرابات الرعب أيضاً ردود فعل جسدية مثل عدم انتظام دقات القلب والتعرق والرجفان والإحساس بضيق التنفس أو الإختناق وآلام في الصدر وقابلية التقيؤ والشعور بالدوخة (فقدان التوازن) والرعشة والهبات الساخنة والدوار وفقدان الإحساس ونممة في الجسم. ويمكن في مثل لحظات الخوف القوية هذه أن يعتقد الشخص بأنه يصبح "مجنوناً" وسيموت أو سيصاب بنوبة قلبية.

## ← الاضطرابات الأخرى

يمكن للاضطراب المجهّد بعد الصدمة النفسية أن يؤدي إلى شعور المصابين بالوحدة الشديدة بالرغم من الدعم الاجتماعي. فلديهم قلق بأن الآخرين لا يفهمونهم ولديهم انعدام الثقة ويشعرون بأنهم تم خداعهم ولديهم في بعض الحالات مشاكل في تسيير أمور حياتهم اليومية بشكل سليم. ويمكن أن يظهر بنفس الشكل ضعف في التركيز أثناء العمل أو في المدرسة مثل الخوف من الخروج من المنزل في الظلام، وبالعكس فلدى الآخرين مشاكل بالبقاء لوحدهم بعد الإصابة بحدث صادم نفسياً أو البقاء وحيداً في الأماكن المظلمة. وتكون أعراض الذهان التي يمكن أن تظهر في حالات نادرة جداً بشكل هلس (هلوسة) و / أو تصورات وهن (جنون) جزءاً من الاضطراب المجهّد بعد الصدمة النفسية (PTBS).

## الحالة بعد الصدمة النفسية

يكون مهماً جداً في كل الأحوال أن يحصل الأشخاص الذين يعانون من الشكاوى النفسية و / أو النفسية - الجسدية على المساعدة الإحترافية بسرعة كي لا تزداد حالة سوء الاضطراب، وأن يحصلوا على فرصة جيدة للعودة مرة أخرى إلى الحياة الطبيعية. إذا اكتشفت أعراض الاضطراب المجهّد بعد الصدمة النفسية (PTBS) عندكم أو عند أحد الأقارب فيجب عليكم السعي جدياً وبسرعة للحصول على المساعدة الطبية و / أو العلاجية! لكن لا يعني هذا، كما هو الحال في كل الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية، بأنه يجب على كل شخص أصابه حادث صادم نفسياً أن يذهب أيضاً بشكل تلقائي للعلاج.

## الأطفال المصابون بالصدمة النفسية

يمكن أن يمرض الأطفال بالاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية مثل الاضطرابات المجهّدة بعد الصدمة النفسية (PTBS)، تماماً كما يحدث مع البالغين إذا تعرضوا لحوادث صادمة نفسياً مثل الاستغلال وأحداث الحروب والكوارث الطبيعية وفقدان الأشخاص الذين لهم علاقة ودودة معهم ... إلخ. إنهم يعانون من هذا مثل البالغين ويمكن أن تززع هذه الأحداث تطوّرهم بشكل كبير. لكن يفترض بأن تكون إشارات ودلائل المرض مختلفة عندهم نوعاً ما عما هو عند البالغين. تتوفر عند الأطفال المصابين بالاضطرابات المجهّدة بعد الصدمة النفسية (PTBS) أعراض مشابهة للبالغين بشكل أساسي، ويحتمل ألا يمكنهم أن يعبروا عن هذا بشكل جيد بسبب عمرهم مثل البالغين ويُعلموا عن الأعراض بطريقة أخرى. مثلاً يتعايش الأطفال غالباً مع الصدمات النفسية أثناء اللعب، على سبيل المثال عندما يمثلون مقاطع الأحداث المخيفة (ويعيدوها) كالأعبين. ينزعز بعض الأطفال من محيطهم أيضاً ويختبئون أحياناً في أماكن مظلمة ويفقدون الاهتمام الكامل باللعب والنشاطات الأخرى ويكونون ذوي نشاط مفرط ويميلون لتقلبات مزاجية قوية (نوبات غضب) أو لا يُظهرون أي مزيد من السرور. ويمكن أن يكون عند الأطفال الأكبر سناً مشاكل في المدرسة ويفقدون بشكل عام الإهتمام بلقاء الأصدقاء أو الرغبة في نشاطات أوقات الفراغ.

## ٤. أين يمكن للشخص الحصول على المساعدة؟

- طبيب مختص / طبيبة مختصة في العلاج النفسي
- معالج نفسي وخبير بالعلاج النفسي
- خبير بالعلاج النفسي عند الأطفال والشباب
- طبيب مختص في الأمراض النفسية ومعالجتها
- طبيب مختص في الطب النفسي - الجسدي والعلاج النفسي
- طبيب مختص في الأمراض النفسية عند الأطفال والشباب.

يتم شرح كل هذه المسميات بشكل فردي في القاموس الصغير لهذا الدليل الإرشادي المعروض هنا. إن كل الخبراء المسمون أعلاه كانوا قد أتوا تدريباً اختصاصياً يمكنهم من أن يشخصوا المرض وإقترح الطرق المناسبة للمعالجة والقيام سوية معكم بتنفيذها. ويوجد بالإضافة لهم خبراء مختصون بالصددمات النفسية، ويحملون اللقب الإضافي "المعالجة الخاصة للصددمات النفسية".

### الاستشارة والتوجيه الأولي

في أثناء البحث عن علاج مناسب لكم تساعدكم مثلاً مراكز الاستشارة التابعة للخدمات الاجتماعية - النفسية. ويمكن لطبيب أسرتمكم أو مجموعة المساعدة الذاتية أن تساعدكم بهذا أيضاً وإعطائكم نصائح جيدة. وعلاوة على هذا يوجد صفحات مختصة في الشابكة (الإنترنت) تستطيعون الاستعلام منها.

من المهم في البداية المعرفة بأنه يمكن لأي إنسان أن يمرض بمثل هذا الاضطراب المجهد. ويكون الإحساس بالخجل والذنوب التي توجد عند المصابين تعبير عن عدم إمكانية نجاح التغلب على الصدمة (أي استيعابها). ويجب أخذ الاضطرابات النفسية على محمل الجد، مثلما هو الحال في الأمراض الجسدية ويجب أن يتم معالجتها بشكل احترافي.

بشكل عام يوجد في ألمانيا إمكانيات جيدة وعديدة للمساعدة والاستشارة، إذا كان الإنسان مريضاً نفسياً. ويتم أيضاً توفير علاجات خاصة للصددمات النفسية (علاجات الصدمات النفسية). كما يُوصَل الطريق عادة في أغلب حالات الشكاوى إلى طبيب الأسرة في بادئ الأمر. وحسب أنواع الأعراض يُحيل طبيب الأسرة المريض بعدها إلى طبيب مختص أو معالج نفسي، هذا يعني بأن أحدهم قادر، عن طريق دراسته والتدريبات التابعة لها، على علاج الاضطرابات النفسية. ويمكنكم أيضاً، إما بعد الإتفاق على موعد، أو الذهاب مباشرة إلى أحد الخبراء التاليين من أجل لقاء المحادثة الأول:

### التصرف في حالة الإسعاف

#### الضرورة العاجلة

يمكنكم في حالات الإسعاف الطبي الضرورية العاجلة الاتصال بهاتف الطوارئ رقم 112 فيما إذا كان عندكم أو عند أحد أقاربكم أفكار أو نوايا جديفة بالانتحار!

الرجاء أن تنتبهوا إلى حمل بطاقة المؤمن عليهم صحياً معكم بشكل دائم، بغض النظر عما إذا كنتم ذاهبون إلى طبيب الأسرة والطبيب المختص أو المعالج!

إذا أصبحت حالتكم سيئة جداً وتحتاجون لمساعدة فورية، فيمكنكم التوجه إلى ما يسمى بالخدمات أثناء أزمات الأمراض النفسية أو مباشرة إلى مشافي الأمراض النفسية!

كل الأطباء والمعالجون ومراكز الاستشارة ملزمون بحق كتمان سرية المعلومات، هذا يعني بأنه لا يسمح بإعطاء أية معلومات عنكم لشخص آخر!

وتجدون معلومات التواصل لبعض هذه المساعدات في قسم عناوين هذا الدليل الإرشادي. يوجد قواعد مغايرة بشكل جزئي لطالبي اللجوء والتي تتعلق بالرعاية الطبية، فالرجاء أن تنتبهوا حتماً إلى المعلومات حول هذا الأمر في مربع المعلومات التالي.

## معلومات خاصة لطالبي اللجوء

بما أن طالبي اللجوء في ألمانيا لا يستطيعون الانضمام بسهولة إلى التأمين الصحي القانوني العام في الـ ١٥ أشهر الأولى، فلديهم الحقوق بالحصول على الميزات (المساعدات) حسب قانون الميزات الاجتماعية لطالبي اللجوء (Asylbewerberleistungsgesetz, AsylbLG)

بعكس التأمين الصحي القانوني العام في شركة تأمين صحي، يوجد قيود لطالبي اللجوء في الحصول على الرعاية الطبية. فيوجد الحق بالحصول على المساعدة الطبية في حالات المرض الحاد وكذلك في حالات المرض الحاد المؤلم والمزمن، الذي يمكن أن يؤدي إلى زيادة سوء الوضع الصحي للمريض إذا لم تتم معالجته. ولا يعترف المشرع القانوني على الأمراض النفسية في العادة كحالة "حادة"، ولذلك لا يتحمل تكاليف العلاج بشكل ملزم. ولا يمكن للباحثين عن اللجوء في الحالات العادية الذهاب "بسهولة" إلى الطبيب، لأن طريقتهم يمر في العادة أثناء المرض في أول الأمر على إدارة الشؤون الاجتماعية المسؤولة عنهم. فيجب على أحد الموظفين هناك تقييم الحالة، فيما إذا ما كانت توجد حالة مرضية يتوفر فيها الحق بالحصول على المزايا الطبية. إذا كانت الحالة كذلك، فيحصل الأشخاص الباحثون عن اللجوء على بطاقة تحويل مرضي يُسمح لهم بها بزيارة الطبيب.

إذا كان الأشخاص قد تجاوزوا فترة الـ ١٥ شهراً الزمنية على الأقل كطالبي اللجوء في ألمانيا أو تم قبلها الاعتراف بهم كمستحقي اللجوء، فلهم الحق في الحصول على مزايا كتاب القانون الاجتماعي (Sozialgesetzbuch, SGB). وتكون العضوية في صندوق التأمين الصحي القانوني بدءاً من هذا الوقت ممكنة. صحيح أن هذا يسهل بشكل أساسي إمكانية الوصول إلى المعالجة النفسية، لكن لا توجد أحكام ملزمة لتحمل تكاليف المترجم. فيرجى الإنتباه هنا إلى هذا في فصل "المترجم" في الصفحة رقم 20.

# ٥. كيف يُعالج الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية؟

## العلاج السلوكي

يهدف العلاج السلوكي عبر المحادثات والتمارين والرؤى الجديدة لمعرفة وتغيير طرق السلوك الإشكالية (مثلاً: الشك المطلق أو التفكير السلبي القوي جداً)، والتي يمكن أن تكون ملزمة لسبب المرض ويهدف عبرها أيضاً إلى السماح بالخبرات الجديدة وأشكال التصرف السلوكي. ويكون شكل التقييم التوضيحي لطريقة التفكير الإشكالية وتغييرها وتكميلها أو تغيير مجمل طرق السلوك أهدافاً مهمة للمعالجة، علماً أن المشاكل الحالية تبقى نقطة أساسية فيها.

## المعالجة النفسية المؤسّسة على التعمق النفسي

هي شكل من أشكال المعالجة تفترض بأنه يمكن الاستنتاج بأن الوقائع النفسية العميقة المقصودة، وحتى غير المقصودة أيضاً، لها تأثير على الصحة النفسية للإنسان. فيكون الاطلاع على التصرف الإشكالي والمعاناة عبر التوعية العملية عن الصراعات غير المقصودة أو الخبرات التي تم تجاهلها من وجهة النظر هذه نقطة بداية مفيدة لمعالجة الاضطرابات النفسية.

من الناحية الأولى يكون شكل الصدمة النفسية مهماً لعلاج الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) وتحديد كيفية العلاج الصحيحة لها، لكن من الناحية الأخرى الظروف المرافقة لها أيضاً.

يتم على وجه العموم معالجة الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) ضمن إطار المعالجة النفسية. ويحدث غالباً بأن يتم استخدام عدة طرق للمعالجة كما هو موصوف في الأجزاء القادمة. لقد تطوّر علاج الصدمة النفسية في ألمانيا بشكل جيد جداً ويمكن أن يحرز نجاحات جيدة، وقبل كل شيء يكون العلاج ضمن إطار مضمون (محيط آمن) ممكناً إذا تم الكشف عن المرض في وقت مبكر. لكن يتم دائماً توجيه خطة سير معالجة الصدمة النفسية حسب المتطلبات الفردية وخصوصيات أوضاع مشاكل المصاب.

يوجد طرق مختلفة للمعالجة النفسية، حيث يعطى للمحادثة دوراً مهماً في كل منها. ولقد تم الاعتراف بثلاث منها من قبل صناديق التأمين الصحي القانونية في ألمانيا، هذا يعني بأنه يتم تحمل تكاليف هذه المعالجة: العلاج السلوكي والمعالجة النفسية المؤسّسة على التعمق النفسي والمعالجة النفسية التحليلية.





## المعالجة النفسية التحليلية

في هذا الشكل من أشكال المعالجة تصبح الخبرات السابقة التي تم اكتسابها حتى الآن في الحياة مع الصراعات النفسية العميقة غير المقصودة واستيعابها النقطة الأساسية في المعالجة. فيتعلق الأمر في لقاءات المحادثة العلاجية، والتي تكون شبيهة بالمعالجة النفسية المؤسسة على التعمق النفسي، بتوعية المريض بشكل واضح بأن الاضطرابات الحالية في الوقت الحاضر مرتبطة بصراعات قديمة ومتناسية لم يتم التغلب عليها. ويصح التعلم من الخبرات السابقة عبر معرفة هذه الارتباطات ممكناً: مثلاً تغيير طرق التفكير السلبية وإستغلال المعارف عن إستيعاب الصدمات النفسية والتغلب عليها.

## العلاج في أقسام المشافي والعيادات

في العادة توجد إمكانية للقيام بعلاج في العيادات لمرة واحدة كل أسبوع ولمدة ساعة واحدة، هذا يعني أن المصابين يبحثون عن عيادة للعلاج النفسي بشكل مؤقت، لكنهم عدا ذلك يحتفظون

بأعمالهم العامة اليومية. ويتم معالجة المرضى في ما يسمى بالأقسام الجزئية خلال النهار في المشافي اليومية، لكنهم يقضون لياليهم وعطلة نهاية الأسبوع في مساكنهم، ويتم بعد هذا النصح مثلاً بالإقامة في أقسام المشافي إذا وجدت متاعب جسدية إلى جانب المتاعب النفسية أيضاً، أو أن المصابين مرضى بشكل شديد بحيث أنهم لا يستطيعون التغلب على أعمال حياتهم اليومية، فيتم هنا معالجة المرضى في مشافي الأمراض النفسية ومعالجتها، ويبينون هناك أيضاً ويتم تزويدهم بالطعام والشراب.

## العلاج بالأدوية

يمكن أن يكون إستعمال الأدوية ضرورياً في بعض الحالات أيضاً، مثلاً من أجل تقليل المخاوف والنشاط المفرط ولمعالجة الأعراض المرافقة الأخرى. ويمكن أن يكون هذا العلاج كتكملة للمعالجة النفسية أو إذا كانت المعالجة النفسية في البداية غير ممكنة أيضاً أو لم تصل إلى النتائج المرغوبة. إلا أن الأدوية لا تكون أبداً بديلاً عن المعالجة النفسية. ويكون مهماً جداً لكم أن تتبعوا تعليمات الطبيب بشكل مطلق وألا تقوموا شخصياً وببساطة برفع أو تخفيض نسب جرعات الأدوية التي تتناولوها!

## طريقة سير وأهداف العلاج

يمكن للمعالجة أن تتم بشكل معالجة فردية أو جماعية. وكما تم التلميح مسبقاً، فإن خطط المعالجة تكون "ذات أبعاد متعددة"، وهذا يعني أن الأطباء والمعالجون يطبقون طرقاً لاتجاهات اختصاصية متعددة من أجل أن يمكنهم تقديم أفضل ما يمكن تقديمه من المساعدة.

يقسم العلاج في الحالات العادية إلى مراحل متعددة ويستمر لحوالي سنة حتى السنيتين في أغلب الأحيان وحسب طريقة المعالجة. يتم خلال العلاج تقديم المحيط السليم للمصابين والذي يتيح لهم التواصل الموثوق كلياً مع المعالجين. فيجب أن يتم القيام بالعلاج النفسي عند وجود الإحترام المتبادل والثقة بين الطرفين، من أجل أن يمكن نشوء علاقة عمل ثابتة وجيدة. وبالمناسبة يوجد عند المعالجين النفسيين الالتزام أيضاً بحق كتمان سرية المعلومات، وينطبق هذا أيضاً على المترجمين الذين يمكن إحصارهم أثناء وجود صعوبات في التفاهم (أنظر الدليل لهذا في مربع المعلومات عن "المترجم" في الصفحة رقم 20).

يشعر كثير من الأشخاص المصابين بالصدمة النفسية بأن حياتهم "قد توقفت" منذ حدوث الصدمة النفسية. فلديهم الخوف من احتمال عدم إمكانية عودتهم لذاتهم بشكل مطلق (كما كانت سابقاً). وتساعد المعالجة النفسية هنا في استيعاب الصدمة النفسية وإعادة بناء الثقة والإمكانية خطوة بخطوة لاستعادة المشاركة في الحياة اليومية العامة مثل المعتاد.

بغض النظر عن أية طريقة تستعمل كعلاج، فإن الأهداف الأساسية دائماً وأولاً هي:

- تقليل ذكريات الماضي (تذكر الأحداث)
- التخفيف من التوتر أو عدم الهدوء / العصبية المطلقة واضطرابات النوم
- تقليل الشعور بالتهديد الحاد
- تحطيم حالات التصرف التي تقف عقبة في طريق التغلب على الصدمة واستيعابها (تقليل سلوك التجنب (وسلوك التهرب)).

## ← استقرار الحالة والتربية النفسية

يكون أحد الشروط المهمة من أجل علاج ناجح للاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) أن يكون المصاب في أمان ولا يوجد أي خطر لأن يعيش هو / تعيش هي حادث الصدمة من جديد. ويكون مهماً أن يشعر المريض بالطمأنينة أثناء العلاج.

سينتكلم المعالج في جلسة المحادثة المشتركة مع المصاب حول أقوى الأعراض كأول شيء وماهي التوقعات من العلاج. ويتم الشرح للمريض ضمن إطار التربية النفسية لم حصلت هذه الأعراض عنده وكيف تكون مرتبطة بالاضطراب، ويمكن بمساعدة العلاج التقليل منها أو إعادها كلياً. كما سيشرح المعالج أشكالاً معينة من السلوك (التصرفات) والتفكير مثل تجنب أماكن معينة أو الضغط على الأفكار أثناء التغلب على الصدمة النفسية كشيء نافع يكون فعلاً آلية طبيعية للحماية، لكن يحتمل أن يكون معيقاً في التغلب على الصدمة النفسية، ويظهر بوضوح بأنه يمكن أثناء مسار المعالجة العمل سوية إلى التوصل لتغيير إيجابي. ويمكن أن يأخذ استقرار الحالة المرضية قليلاً أو كثيراً من طول وقت المعالجة وذلك حسب الحالة وحسب وضع المصاب.

## ← التغلب على الصدمة النفسية

### واستيعابها أثناء المعالجة

حالما يشعر المصابون أنهم في بيئة آمنة (أي أن مسبب الصدمة النفسية لم يعد يتعرض له) واستقرت حالتهم، فيمكن أن يكون مجدياً التكلم سوية مع المعالج عن الصدمة النفسية. لكن من المهم معرفته أن الشخص ليس ملزماً أن يتكلم بأي حال من الأحوال عن الحدث إذا لم يرغب في ذلك، لأنه يمكن طبيعياً الحال أن يكون مجهداً جداً، إذا فُرض على المصاب أن يعيد التفكير بالحدث الصادم نفسياً. فيتعلق الأمر أثناء المعالجة بالتذكر الواعي الذي يتم التحكم به والتحدث عن الصدمة النفسية وما حولها، وأن يمكن الاستفادة من تصنيف الحدث في قصة الحياة الذاتية عن طريق السرد (يتم تسمية هذا بالرواية). فيمكن عن طريق عودة الحدث بقصد ووعي من جديد أن يتم مثلاً التخفيف من إحساسات الخوف، ويقال الشعور بالجهد أثناء مسار العلاج النفسي ويحدث كذلك في حالة الرعب بأن يشغل المرء نفسه بالصدمة النفسية. أما إذا كان الكلام عن الصدمة النفسية ممكناً أو ذو فائدة بشكل أساسي، فيتعلق الأمر هنا بعدة عوامل يتم التكلم عنها بين المعالج والمريض (من بينها شدة الصدمة النفسية). وبما أن كل إنسان يختلف عن الآخر فيكون العلاج النفسي دائماً فردي الشكل وخصوصي جداً أيضاً!

## إضعاف حساسية حركة العيون وإعادة المعالجة

إذا سيطرت المخاوف على المصابين بهذا الشكل القوي بحيث أنه ليس ممكناً البدء بالعلاج الفوري، فتتواجد الإمكانيات بأن يستخدم المعالج النفسي تقنية تسمى "إضعاف حساسية حركة العيون وإعادة المعالجة" (EMDR). ويتم هنا عن طريق حركات العيون السريعة التي يقوم بها المصاب تحت إشراف المعالج النفسي، التقليل من الإحساسات التي أدت إلى المعاناة كاشياء لم يمكن السيطرة عليها. ويمكن أن يوجد لهذه الطريقة تطبيق في مسار علاج نفسي آخر أيضاً.

## « التحضير للحياة بعد فترة العلاج

يتم تحضير المريض في المرحلة الأخيرة من العلاج للتعامل مع زمن ما بعد المعالجة. فالهدف المهم هو أن يستطيع المصاب بالصدمة العودة إلى الحياة الطبيعية والتغلب على متطلبات الحياة اليومية. وحالما يشعر المريض بأنه في سلام وإستقرار، وأن تذكر الأحداث والشعور بالجهد ومشاعر الخوف دون التحكم بها قد تراجعت بشكل واضح، فيمكن أن يتم إنهاء العلاج الفعلي. ويتكلم المصاب مرة أخرى مع المعالج النفسي قبل نهاية العلاج كيف يمكن أن يتعامل هو / تتعامل هي مع احتمال عودة ظهور أعراض وذكريات الصدمة النفسية.

يتم بالتعاون مع المعالج جمع وترتيب إمكانيات ما بعد المعالجة (العناية اللاحقة أو النقاهة). ويمكن في كثير من الحالات أن ينصح مثلاً بالانضمام لإحدى مجموعات المساعدة الذاتية أو عروض المعالجة بالحركة البدنية أو تمارين الاستمرار والتحمل بشكل جدي مثلاً، وذلك بالإضافة إلى المعالجة النفسية. ويمكن أن يكون تعلم تمارين الاسترخاء نافعا أيضاً.

يتم أيضاً أثناء المعالجة تعلم تقنيات علاج يمكنها أن تسهل التعامل مع أعراض الصدمة النفسية. فيحصل المريض على سبيل المثال أحياناً أثناء المعالجة بطريقة العلاج السلوكي على "وظائف بيتية" أيضاً يعطيه إياها المعالج ليحلها في مسكنه. فيجب عليه أن يستخدم التقنيات المقترحة وأن يحكم عليها إلى أي مدى تقلل من عوارضه وتحسن شعوره بالارتياح. ويتم بعد ذلك التكلم مع المعالج النفسي في الجلسة القادمة عن هذه النتائج والأحاسيس.

تكلّموا دائماً مع المعالج إذا لم تكونوا موافقين على شيء ما أثناء العلاج، أو إذا كنتم بالأحرى لا ترغبون بالتكلم عن أشياء معينة.

## المرجم

يكون مهماً جداً وخاصة في المعالجة النفسية أن يفهم المعالج النفسي والمريض بعضهم لغوياً بشكل جيد. إذا كان التفاهم بين المعالج النفسي والمريض ليست ممكنة أو صعبة جداً ولا يتوفر معالج يتكلم باللغة الأم، فيمكن أن يتم إحضار مترجم. ويمكن للمصابين أنفسهم أو أقاربهم أن يعبروا عن رغبتهم في حضور مترجم. كما يساعد المركز البايبري للطب العابر للثقافات المسجل قانونياً كجمعية في ميونيخ في التواصل لتأمين المترجمين الشفهيين أثناء جلسات العلاج في العيادات وفي جلسات العلاج في أقسام المشافي أيضاً. إذا تم تمويل العلاج النفسي حسب قانون الميزات الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylBLG)، فيتم تحمل تكاليف المترجم أيضاً، لكن يجب أن يقدم طلباً بصورة صحيحة لهذا. أما إذا تم تمويل العلاج النفسي من قبل صندوق التأمين الطبي القانوني فيمكن لإدارة الشؤون الاجتماعية أو مركز العمل أن تدفع تكاليف المترجم كنتيجة له عند وجود الحق بالميزات المناسبة له. وتدفع بعض مؤسسات العلاج تكاليف هذه المهمة أيضاً، فاسألوا معالجكم عن هذا الأمر.

# ٦. كيف يمكن للأقرباء والأصدقاء أن يقوموا بالدعم؟

يمكنكم ويتوجب عليكم كقريب وممن يعرف المصاب أو صديقه أن تتصلوا عندئذ بمراكز الاستشارة بشكل أساسي ودائم في حالة:

- وجود الشعور لديكم بتغيير أحد الأشخاص ذو الصلة الوثيقة بكم منذ تعرضه لحدث سلبي
  - أمكنكم اكتشاف الأعراض الموصوفة في هذا الدليل الإرشادي المعروض هنا عند أحد أقاربكم، حتى ولو كنتم غير متأكدين إذا ما تم حدوث تجربة وقوع صدمة نفسية
  - وجود الرغبة عندكم بالاستعلام عن المرض أو تحتاجون أنتم للمساعدة في التعامل مع الشخص المصاب.
- تتوفر لديكم دائماً في حالة الإعساف إمكانية البحث سوية مع الشخص المصاب عن مشفى أو عن مركز إستشارة.

يمكن أن يكون مؤلماً جداً للقريب رؤية أحد الأشخاص ذو الصلة الوثيقة وهو يتألم. لكن يمكن لكلمات يقصد بها خير وكلمات حسن النية أن تؤدي أحياناً لتعميق أكثر للعواطف السلبية عند الأشخاص المصابين بالصدمة النفسية مثل الخجل والخوف. إنه صحيح وأساسي لإعطاء الإشارة بأن يُسمح بالتكلم مراراً وتكراراً عما تم معاشته، فيشعر المصاب عبر هذا بأن الآخرين قد فهموه وأن عزلته لوحده مع مشاكله تصبح أقل وأنه سيُتحرر من الإحساس بذنوبه. لكن يكون مهماً جداً ألا يتم دفعه أو دفعها لهذا الغرض لوجود خطورة عودة الصدمة النفسية من جديد. وعليكم أخذ تعبيرهم عن شكواهم لكم بشكل جدي ودائم (وخاصة الإرادة بالانتحار وأفكاره) وإعترفوا بمعاناة الآخرين. كما يتوجب عليكم تقوية الأشخاص المصابين بالصدمة أثناء بحثهم عن المساعدة وقدموا لهم الدعم في هذا. يوجد في ألمانيا مؤسسات للإستشارة ومجموعات المساعدة الذاتية التي توفر الدعم للأقرباء في مثل هذه الحالات أيضاً. فمن جهة أولى يتم هناك التواسط بشأن كيفية إمكانكم التصرف مع الأشخاص المصابين بالصدمة النفسية، ومن جهة أخرى يمكنكم الاستعلام عن المساعدة، إذا كنتم تشعرون بجهد قوي. وتجدون العناوين وأرقام الهواتف في فهرس العناوين في هذا الدليل الإرشادي.

## إدمان

جزئي) والبدانة (الميل لتخزين الدهون والسمنة الشديدة) والشره المَرَضِي (الإدمان على الطعام والإقياء) بالإضافة إلى التعامل المَرَضِي الآخر مع المواد الغذائية. إن كل اضطرابات التغذية المذكورة لها نتائج بعيدة المدى على الصحة.

## إضعاف حساسية حركة العيون وإعادة المعالجة (EMDR)

تسمى بالإنجليزية

"Eye Movement Desensitization and

Reprocessing" أي إضعاف حساسية حركة العيون

وإعادة المعالجة، وهي طريقة للعلاج النفسي يتم فيها المساعدة على تجاوز الصدمات النفسية. ويتم هنا التقليل من المخاوف عن طريق إيقاعات حركات العيون.

## أطباء مختصون في الأمراض النفسية (والمعالجة النفسية)

يمكن لمجموعات المهن هذه أن تكون الجهة المسؤولة التي يمكن للمصابين التواصل معها في حالات المعاناة النفسية:

## الأطباء المختصون في الأمراض النفسية عند الأطفال والشباب أو

## الأطباء المختصون في المعالجة

## النفسية عند الأطفال والشباب: هم

## خبراء تمرسوا بشكل خاص على

## معالجة الأطفال والشباب حتى سن الـ

٢١ عاماً.

الإدمان على المواد المخمرة مثل المشروبات الكحولية والأدوية والمخدرات أو النيكوتين (السجائر)، والذي يظهر عبر الطلب بشكل قوي للحصول على المادة المخمرة. ويمكن لأشكال سلوك معينة أن تسبب الإدمان (مثل الإدمان على ألعاب الحظ أو على وسائل الإعلام).

## اضطراب الخوف

إما أن يكون عند المصابين مخاوف غير نوعية أو أنهم يخافون من شيء معين (المخاوف المرضية). وأحد أشكال اضطرابات الخوف هو اضطرابات الذعر، التي يشعر المصابون فيها بإحساسات هلع شديد (نوبات أو هجمات خوف) دون وجود أي باعث خارجي معين لها. وتكون الأعراض النمطية على سبيل المثال حالات اختناق (ضيق النفس) وتفشي التعرق و/ أو قابلية التقنيء.

## اضطراب الذهان

هو مرض "مؤقت" يتضمن مثلاً تصورات وهن (جنون) أو اضطرابات الإدراك النفسي كالهوس (الهلوسة) أو الأوهام.

## اضطراب مجهود

هو ردود فعل نفسية تكون مرتبطة بخبرات (أي أحداث) تم الشعور بأنها مجهدة.

## اضطرابات التغذية

يتم تصنيف اضطرابات التغذية ضمن الاضطرابات النفسية - الجسدية، ويُشغل المصابون أنفسهم "بالطعام" بشكل متواصل. ويمكن أن يظهر هذا عن طريق فقدان الشهية (مع نقص الوزن الشديد بشكل

## اكتسابات نفسية

هي اضطرابات نفسية، ومما يميزها الحزن العميق وفقدان النشاط الحركي والتعب النفسي (التحطم النفسي). ويتم التكلم عن الكآبة النفسية عندما تستمر هذه الأعراض لأطول من أسبوعين على الأقل.

## بطاقة المؤمن عليهم صحياً

هي بطاقة بلاستيكية ذات شريحة إلكترونية يجب حملها أثناء زيارة الطبيب أو زيارة المعالجين النفسيين، وتكون مزودة بإسم وصورة الشخص المؤمن عليه طبياً.

وتكون ضرورية لمحااسبة صناديق التأمين الصحي وتقرأ معلوماتها في العيادة. ويحصل طالبو اللجوء عليها بعد ١٥ شهراً من إقامتهم.

## تربية نفسية

يتم هنا تقديم المعرفة حول المرض إلى المريض / المريضة من أجل التشجيع على فهم الأعراض الذاتية. ويمكن لهذا أن يسبب في تخفيف العبء ويحفز المساعدة (الطاقة) للمساعدة الذاتية.

## تصورات وهن (جنون)

أفكار وتصورات يتم التمسك بها بقناعة، بالرغم من أنها لا تنطبق على الواقع، وكمثال لهذا: "جنون الملاحقة" بحيث يفكر الشخص بأنه ملاحق بالرغم من أن هذا لا ينطبق على الواقع.

## تقرحات المعدة

هي التهابات في الغشاء المخاطي للمعدة وآلام واخزة في البطن وقابلية التقيؤ والغثيان. ويظهر في حالات المضاعفات دم في القيء و / أو في البراز.

أطباء مختصون في الأمراض النفسية والمعالجة النفسية، والطب النفسي - الجسدي، والمعالجة النفسية، وأطباء مختصون بالمعالجة النفسية: يتعلق الأمر هنا بالأطباء الذين أتموا تدريباً اختصاصياً مناسباً بعد دراستهم الطب، ويملكون الكفاءة للمعالجة الدوائية. وكثير من هؤلاء الأطباء المختصين أتموا بعد تدريبهم الاختصاصي تدريبات تكملية على المعالجة النفسية، بحيث تمكنهم من معالجة مرضاهم بمنهج المعالجة النفسية أيضاً.

حكما: يعالجون الأمراض النفسية ولا يحملون شهادة فهم ليسوا أطباء ولا يسمح لهم أيضاً بوصف الأدوية، لكنهم حصلوا على الإذن القانوني بالمعالجة النفسية، ونجحوا في إمتحان الدولة. وإن صناديق التأمين الصحي القانوني لا تدفع أجور المزاي التي يقدموها.

خبراء نفسيون: هم من درسوا علم النفس وأتموه ويحملون الدرجة الجامعية "دبلوم في علم النفس".

معالجو الصدمات النفسية: هم خبراء نفسيون وأطباء أو مختصون في التربية الاجتماعية أتموا تدريباً إضافياً لمعالجة الصدمات النفسية.

محللون نفسيون: هم في الأغلب إما أطباء أو خبراء نفسيون درسوا واجتازوا مرحلة تدريبات خاصة في التحليل النفسي.

معالجون نفسيون وخبراء بالعلاج النفسي: إنهم ليسوا أطباء ولذلك لا يصفون أية أدوية، بل أتموا دراسة علم النفس وحصلوا على تدريب إضافي ومرافق لمهنتهم لعدة سنوات في المعالجة النفسية وتخصصوا مثلاً في العلاج السلوكي أو المعالجة النفسية المؤسّسة على التعمق النفسي.

## خدمة اجتماعية - نفسية

يتم في علاج الصدمات النفسية معالجة الأشخاص المصابين، الذين أصبحوا مرضى بسبب حدث صادم نفسياً، بواسطة طرق عديدة للمعالجة النفسية.

هي خدمة تقدم الدعم للأشخاص المرضى نفسياً وأقربائهم في مكان سكنهم. وتشمل المساعدة بشكل عام الاستشارة والرعاية والمساعدة بشكل خاص في الأزمات الكبيرة.

## عودة الصدمة النفسية من جديد

صدمة نفسية عادت من جديد، والتي يمكن أن تكون نتيجة لسوء الحالة المرضية.

## الخدمة أثناء الأزمات النفسية

هي خدمة إسعافية تقدم المساعدة السريعة وخاصة في نهاية الأسبوع وأيام العطل (في حالات مثل وجود الأفكار القوية بالانتحار).

## الثقة الأساسية

هي ثقة متطورة في مرحلة الطفولة (الثقة الأولية في مرحلة الطفولة) والتي تكون أساساً مهماً جداً لأن يتمكن الإنسان من تطوير الثقة بالنفس في حياته وأن يدخل في علاقات إيجابية مع الأشخاص الآخرين. ويمكن لهذه الثقة أن تتزعزع أو تتحطم عبر الإهمال والاستغلال أو سوء المعاملة.

## ربو (أستما)

هو مرض مزمن لإلتهاب المجاري التنفسية مرتبط بحالات اختناق وضيق وقصر النفس وصعوبته والإحساس بتضيق القفص الصدري وعدم انتظام دقات القلب والإجهاد والخوف وعدم الهدوء الداخلي (النفسي).

## ما بعد الصدمة النفسية

الذي يظهر بعد صدمة نفسية (بعد الرضخ)

## ضياح الإسترشاد

لا يعرف المصابون مثلاً من هم و / أو أين هم و / أو أي يوم هو الآن، فقد فقدوا كل الإحساس بالفضاء (أي المكان) و / أو للزمان.

## مجموعة المساعدة الذاتية

يلتقي في مجموعات المساعدة الذاتية الأشخاص الذين لديهم مشاكل صعبة متشابهة، مثل تحمل الأمراض في حياتهم. ولذا فإن تبادل الخبرات في المجموعة يساعد على إمكانية أفضل للتعامل مع المشاكل والتشجيع المتبادل على الجرأة.

## طبيب الأسرة

هو طبيب تخصص في الطب الداخلي أو الطب العام ومسموح له قانونياً بمزاولة مهنته بشكل حر، ويكون غالباً أول نقطة اتصال في حال حصول مشاكل صحية. أما طالبو اللجوء فتكون مديرية الشؤون الاجتماعية التابعون لها أول نقطة اتصال حسب المعتاد.

## مرض الشقيقة (الصداع النصفي)

ألم نابض يشمل نصف الرأس ومرتبطة غالباً بقابلية التقيد والإقياء والتحسن من الضوء و / أو التحسس من الأصوات (الضوضاء)، واضطرابات الإدراكات بشكل جزئي.

## عزلة اجتماعية

وظيفة تم تقريرها ذاتياً يتم بها أو عبر الإقصاء فقدان أغلب العلاقات بين الناس أو كلها.



## مزمن

مستمر لوقت طويل أو متطور بشكل بطيء.

## مشفى الأمراض النفسية

هو مشفى يختص بمعالجة الاضطرابات النفسية ويتألف في أغلب الأحيان من عدة أقسام.

## معالجة بالحركة البدنية

تهدف المعالجة بالحركة البدنية إلى "إعادة" بناء الإدراكات والمشاعر النفسية، ويجب عليها مساعدة المرضى في "إعادة" التعامل مع أمور حياتهم اليومية والمحيط الاجتماعي بشكل سليم ويتم التدريب هنا على المثابرة وإمكانية التركيز والقدرة على التحمل.

## نفس الإنسان

هي مجموع كل إحساسات الإنسان وإدراكاته وتفكيره.

## نفسي - جسدي

هي أمراض جسدية يعود سببها كلياً أو جزئياً لأسباب نفسية.

## نوبات الرعب (هجمات خوف)

انظر: اضطرابات الخوف

## هلوس (هلوسة)

هي رؤية أشياء وشم روائح أو سماع أصوات (ضوضاء) لا يمكن إثباتها فيزيائياً.

## المؤسسات والاتحادات (للمعلومات والبحث عن المعالجين ... إلخ)

إن غرفة ولاية بايرن للإختصاصيين النفسيين في العلاج النفسي والمعالجين النفسيين للأطفال والشباب (PTK Bayern) هي الممثل المهني القانوني للإختصاصيين النفسيين في العلاج النفسي والمعالجين النفسيين للأطفال والشباب في ولاية بايرن. ومن بين وظائف غرفة ولاية بايرن للإختصاصيين النفسيين في العلاج النفسي والمعالجين النفسيين للأطفال والشباب (PTK Bayern) الوقاية من الأمراض النفسية، وكذلك تقييم العناية والإمداد للمرضى النفسيين والأشخاص المعاقين (ذوي الاحتياجات الخاصة).

وتوجد عن طريق البحث في الشبكة الامكانية لإيجاد مختص بالعلاج النفسي بالقرب من مكان السكن (مع خاصية بحث باللغة المرغوب فيها).

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)  
غرفة ولاية بايرن للإختصاصيين النفسيين في العلاج النفسي والمعالجين النفسيين للأطفال والشباب (PTK Bayern)  
Birketweg 30 · 80639 München  
هاتف: 089 5155550  
البريد الإلكتروني: info@ptk-bayern.de  
صفحة الشبكة (الإلترنيت):  
www.ptk-bayern.de

تتحمل وزارة دولة بايرن للصحة والعناية الصحية مسؤولية كل شؤون الصحة في ولاية بايرن. وتود الوزارة عبر مخطط الوقاية في بايرن أن تشارك بحيث يتم اكتشاف الأمراض النفسية بشكل مبكر، من أجل أن يمكن إيجاد الدعم المناسب للمتضررين. وإلى جانب توسيع عروض العناية والإمداد الطبي النفسي، يوجد التركيز على نقطة ثقل مهمة للسنوات القادمة في تطوير قانون المساعدة للمرضى النفسيين، الذي يمثل هدفه المركزي بناء خدمات في حالات الأزمات تغطي مناطق واسعة للأشخاص الذين هم في حالات نفسية طارئة وحادة.

Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege  
(وزارة دولة بايرن للصحة والعناية الصحية)  
Haidenauplatz 1 · 81667 München  
هاتف: 089 5402330  
Gewerbemuseumsplatz 2 · 90403 Nürnberg  
هاتف: 0911 21542-0  
البريد الإلكتروني:  
poststelle@stmgp.bayern.de  
صفحة الشبكة (الإلترنيت):  
www.stmgp.bayern.de

هدف المركز هو نشر الأفكار وتصورات العمل العابر  
للثقافات، ودعم التعاون المشترك المتعدد المجالات  
للموظفين من ميادين العمل والأبحاث الطبية  
والاجتماعية والنفسية والشعبوية والعرقية في هذا  
الحقل.  
ويقدم المركز في ميونيخ خدمة مترجمين في مواضع  
السكن.

Bayerisches Zentrum für  
Transkulturelle Medizin e. V.  
(المركز الباييري للطب العابر للثقافات المسجل  
قانونياً كجمعية)  
Landshuter Allee 21 · 80637 München  
هاتف: 089 189378760  
البريد الإلكتروني: info@bayzent.de  
صفحة الشبكة (الإنترنت): www.bayzent.de

الرابطة العليا العابرة لثقافات الطب النفسي والمعالجة  
النفسية والأمراض النفسية . الجسدية في المجال  
الناطق بالألمانية (DTPPP) هي رابطة عليا ذات نفع  
عام للموظفين والمؤسسات المحترفة الذين ينشطون  
في مجال الطب النفسي والمعالجة النفسية والأمراض  
النفسية . الجسدية العابرة للثقافات. وتود الرابطة العليا  
أن تشارك في ربط شبكي أحسن للعاملين في هذا  
المجال.  
وفضلاً عن ذلك تقدم الرابطة العليا أيضاً معلومات  
بلغات عدة للأشخاص المتضررين ولكل المهتمين  
بموضوع المعالجة النفسية.

Dachverband der transkulturellen Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik im  
deutschsprachigen Raum e. V. (DTPPP)  
(الرابطة العليا العابرة لثقافات الطب النفسي  
والمعالجة النفسية والأمراض النفسية . الجسدية في  
المجال الناطق بالألمانية والمسجلة قانونياً كجمعية  
(DTPPP)  
Dr. med. univ. Solmaz Golsabahi-Broclawski  
Postfach 2622 · 59016 Hamm  
البريد الإلكتروني:  
www.sekretariat@dtppp.com  
صفحة الشبكة (الإنترنت):  
www.transkulturellepsychiatrie.de

تبادر وتنشر الجمعية الألمانية . الروسية للطب النفسي  
والمعالجة النفسية والأمراض النفسية . الجسدية  
(DRG.PPP) نتائج الأبحاث المهمة وخطط العلاج في  
شؤون الصحة والعناية وإمدادها، وتخطط وتنظم دورات  
التقوية ودورات تكميلية للأطباء ومختصي النفس  
ومجموعات المهن العلاجية والاجتماعية الأخرى في  
مجال العناية والإمداد العابر للثقافات للأشخاص من  
دول الاتحاد السوفيتي السابق، التي يتم فيها التكلم  
باللغة الروسية.

Deutsch-Russische Gesellschaft für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik e. V.  
(DRG.PPP)  
(الجمعية الألمانية . الروسية للطب النفسي والمعالجة  
النفسية والأمراض النفسية . الجسدية المسجلة  
قانونياً (DRG.PPP)  
c/o LWL-Klinik Dortmund  
الأستاذ الدكتور  
Hans-Jörg Assion  
Marsbruchstraße 179 · 44287 Dortmund  
البريد الإلكتروني:  
hans-joerg.assion@wkp-lwl.org  
صفحة الشبكة (الإنترنت):  
www.drppp.lwl.org

من بين أهداف الجمعية الحصول على العلم الطبي  
الاختصاصي ونشره، ودعم التفاهات المتبادلة بين  
الممثلين من ذوي الأصول التركية والألمانية في  
كلا المجتمعين، وأيضاً اندماج السكان الأتراك الذين  
يعيشون هنا مع المشاركة في المساعدة أثناء هدم  
العوائق والأحكام المسبقة الاجتماعية. الثقافية.

Deutsch-Türkische Medizineresellschaft

Bayern e. V.

(الجمعية الألمانية. التركية للعاملين في المجال  
الطبي في ولاية بايرن المسجلة قانونياً)

Allersberger Straße 81 · 90461 Nürnberg

هاتف: 0911 476363

صفحة الشبكة (الإنترنت): [www.dtm-bayern.de](http://www.dtm-bayern.de)

تعمل جمعية إيكسيليو (exilio) لمساعدة اللاجئين  
والناجين من التعذيب، المسجلة قانونياً وذات النفع  
العام، من أجل حقوق المغتربين واللاجئين وبشكل  
خاص الناجين من التعذيب، والمساعدة النفسية  
والطبية أيضاً.

exilio – Hilfe für Flüchtlinge und

Folterüberlebende e. V.

(إيكسيليو. المساعدة للاجئين والناجين من  
التعذيب المسجلة قانونياً كجمعية (exilio))

Reutiner Straße 5 · 88131 Lindau

هاتف: 08382 409450

البريد الإلكتروني: [info@exilio.de](mailto:info@exilio.de)

صفحة الشبكة (الإنترنت): [www.exilio.de](http://www.exilio.de)

جمعية المعالجة النفسية والاستشارة النفسية. الاجتماعية  
للناطقين باللغة التركية (GTP) هي دمج للمعالجين  
النفسيين الناطقين باللغة التركية والعاملين في المجال  
النفسى. الاجتماعي الذين يودون أن يرفعوا من  
مستوى نوعية عملهم الإحترافي مع المهاجرين من  
تركيا عبر شبكة اتصالات زمالة ودورات تقوية.  
وتجدون على صفحة الشبكة التابعة لجمعية الـ GTP  
لائحة عناوين للاتصال بالمعالجين النفسيين الناطقين  
باللغة التركية على مستوى الاتحاد الألماني.

Gesellschaft für türkischsprachige Psycho-

therapie und psychosoziale Beratung e. V. (GTP)

(جمعية المعالجة النفسية والاستشارة النفسية .

الاجتماعية للناطقين باللغة التركية المسجلة قانونياً

((GTP))

c/o Hüseyin Yüksel

Humboldtstraße 13 · 58511 Lüdenscheid

البريد الإلكتروني: [h.yueksel@gtp-aktpt.de](mailto:h.yueksel@gtp-aktpt.de)

صفحة الشبكة (الإنترنت): [www.gtp-aktpt.de](http://www.gtp-aktpt.de)

يؤمن اتحاد صناديق أطباء ولاية بايرن (KVB) لجمهور  
الولاية العناية والإمداد الطبي للعلاج النفسي في  
العيادات.

ويوجد على صفحة الشبكة لاتحاد صناديق أطباء  
ولاية بايرن محرك بحث للأطباء والمعالجين النفسيين  
المسموح لهم قانونياً بمزاولة عملهم بشكل حر (مع  
خاصية بحث باللغة المرغوب فيها).

وعدا عن ذلك يساعد موظفو إدارة تنسيق ال KVB في  
البحث عن المعالجين المناسبين والمختصين من أجل  
لقاء لتشخيص الوضع ويتواسطون بإيجاد أماكن للعلاج  
النفسي.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)

(اتحاد صناديق أطباء ولاية بايرن (KVB))

Elsenheimerstraße 39 · 80687 München

هاتف: 089 570930

البريد الإلكتروني: info@kvb.de

صفحة الشبكة (الإنترنت): www.kvb.de

Koordinationsstelle der KVB:

(إدارة تنسيق ال KVB)

هاتف: 0921 7877640410

(من الاثنين إلى الخميس: من الساعة ال

9 إلى الساعة ال 17، والجمعة: من الساعة ال

9 إلى الساعة ال 13)

تقدم خدمة الأزمات في ساعات المساء والليل  
المساعدة للأشخاص في الحالات النفسية الطارئة،  
ولأقربائهم وأصدقائهم أو لمعارفهم، ممن يصيبهم القلق  
بسبب هذا الأمر.

ويتم في خدمة الأزمات تقديم المساعدة في حالات  
الأزمات باللغات الروسية والتركية أيضاً.

Krisendienst Mittelfranken – Hilfe für Menschen

in seelischen Notlagen

(خدمة الأزمات في منطقة وسط فرانكين. المساعدة

للأشخاص في الحالات النفسية الطارئة)

Hessestraße 10 · 90443 Nürnberg

هاتف: 0911 4248550

البريد الإلكتروني:

info@krisendienst-mittelfranken.de

صفحة الشبكة (الإنترنت):

www.krisendienst-mittelfranken.de

رابطة ولاية بايرن لأقرباء المرضى النفسيين (LApK)  
هي منظمة جامعة ذات نفع عام للمساعدة الذاتية  
للأقرباء في ولاية بايرن. ويعمل الأعضاء على تحسين  
حالة حياة المرضى النفسيين وأقربائهم.

ومن بين ما تقدم رابطة ولاية بايرن لأقرباء المرضى  
النفسيين الاستشارة الشخصية والمعلومات وتدعم  
مجموعات الأقارب. ويتم أيضاً تقديم الاستشارة من  
قبل الرابطة لغير الأعضاء.

Landesverband Bayern der Angehörigen

psychisch Kranker e. V. (LApK)

(رابطة ولاية بايرن لأقرباء المرضى النفسيين

المسجلة

قانونياً كجمعية (LApK))

Pappenheimstraße 7 · 80335 München

هاتف: 089 51086325

البريد الإلكتروني: lvbayern\_apk@t-online.de

صفحة الشبكة (الإنترنت):

www.lvbayern-apk.de

المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية (EMZ) هو جمعية مسجلة ذات نفع عام ومعترف بها قانونياً، وتعمل على المستوى الاتحادي والدولي. هدف عمل المركز هو إيجاد إمكانية المساواة للمهاجرين في الوصول إلى مزايا وعروض الشؤون الصحية والاجتماعية والتعليمية المحلية، وكذلك سوق العمل الموجودين هنا. ويقدم المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية من أجل هذا الغرض خدمة مترجمين ودورات تقوية للقوى الاختصاصية، والتوعية الصحية باللغة الأم أيضاً عن طريق مساعدة مرشدين ومواد التوعية الصحية للعديد من مواضيع الصحة.

MiMi-Zentrum für Integration in Bayern

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

(مركز "مع المغتربين وللمغتربين (مي مي MiMi)"  
للاندماج في ولاية بايرن. المركز الطبي للشعوب  
والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية  
(EMZ))

Zenettplatz 1 · 80337 München

هاتف: 089 52035959

البريد الإلكتروني: bayern@mimi.eu

صفحة الشبكة (الإنترنت):

www.mimi-bestellportal.de

إلى جانب التعليم النظري والعملية لعلاج الصدمات النفسية، وعلم التربية التكاملية للصدمات النفسية، يقدم معهد ميونيخ لعلاج الصدمات النفسية الإشراف والاستشارة، والعلاج، والوقاية للأشخاص المتضررين بشكل فردي ولمجموعات العمل.

MIT – Münchner Institut für TraumaTherapie

(معهد ميونيخ لعلاج الصدمات النفسية (MIT))

Ohmstraße 1 · 80802 München

هاتف: 089 36109070

البريد الإلكتروني:

info@traumatherapie-institut.de

صفحة الشبكة (الإنترنت):

www.traumatherapie-institut.de

الطب المفتوح هو مؤسسة طبية يقصدها من لا يملكون التأمين الصحي وتتبع لمنظمة "أطباء العالم" (بالتعاون مع Café 104).

وتقدم المؤسسة التي يتم قصدها مَدْخلاً إلى مجال العناية والإمداد الصحي الأساسيين، والعلاج الطبي المتتالي، والوقاية والاستشارة.

open.med – Ärzte der Welt e. V.

(الطب المفتوح. أطباء العالم المسجلين قانونياً  
كجمعية)

Dachauer Straße 161 · 80636 München

هاتف: 089 45207658

البريد الإلكتروني: openmed@aerztederwelt.org

صفحة الشبكة (الإنترنت):

www.aerztederwelt.org

الخدمة النفسية للأجانب هي مؤسسة استشارية للمغتربين وعائلاتهم ذات حساسية ثقافية ومتعددة اللغات. وتحصلون هنا على استشارة سرية ومجانية وعلاج في شؤون التربية مثلاً، ومشاكل العلاقات بين الشريكين وفي الأزمات النفسية أيضاً.

Psychologischer Dienst für Ausländer Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.

(الخدمة النفسية للأجانب التابعة لرابطة جمعية

حب الآخر (كاريتاس) في أبرشية ميونيخ وفرايزينغ المسجلة قانونياً كجمعية)

Bayerstraße 73 · 80335 München

هاتف: 089 23114960

البريد الإلكتروني: [pda@caritasmuenchen.de](mailto:pda@caritasmuenchen.de)

صفحة الشبكة (الإنترنت):

[www.czm-innenstadt.de](http://www.czm-innenstadt.de)

الخدمة النفسية لجمعية العمال الخيرية هي جهة مسؤولة للتواصل مع المغتربين أنفسهم ومع مؤسسات العناية والإمداد النفسي. الاجتماعي في ميونيخ. ومن بين ما تقدمه استشارة نفسية وعلاج ذوي حساسية ثقافية وبلغه الأم، والتدخل في حالات الأزمات عند الأطفال والشباب والبالغين أيضاً. فضلاً عن ذلك تقدم النصيحة للقوى المختصة أثناء العمل مع المغتربين.

Psychologischer Dienst

Beratungsdienste der Arbeiterwohlfahrt

München gemeinnützige GmbH

(الخدمة النفسية. الخدمات الاستشارية لجمعية

العمال الخيرية في ميونيخ. شركة جماعية ذات

مسؤولية محدودة ونفع عام)

Goethestraße 53 · 80336 München

هاتف: 089 544247-53

(باللغتين التركية والألمانية)

هاتف: 089 544247-62

(باللغات البوسنية والكرواتية والصربية والألمانية)

البريد الإلكتروني:

[psych.migraton@awo-muenchen.de](mailto:psych.migraton@awo-muenchen.de)

صفحة الشبكة (الإنترنت):

[www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

مركز الاستشارة النفسية . الاجتماعية للاجئين (PSZ) هو مؤسسة تتجاوز حدود المنطقة، وتقدم خدماتها مجاناً إلى اللاجئين بغض النظر عن جنسيتهم، ودينهم، ووضع إقامتهم. وتحتصر منطقة تجمع مركز الاستشارة النفسية . الاجتماعية للاجئين في محيط شمال بايرن. ويُعد من بين عروض مركز الاستشارة النفسية . الاجتماعية للاجئين التدبير العلاجي النفسي والاستشارة النفسية للاجئين البالغين ممن لديهم اضطرابات نفسية، وعلاج نوعي للصددمات النفسية عند ضحايا العنف المنظم (غير السلطوي)، والعنف الذي له علاقة بالعمل الجنسي، ولمن بقوا بعد تعذيبهم على قيد الحياة.

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge  
Rummelsberger Diakonie für junge Menschen  
gGmbH  
(مركز الاستشارة النفسية . الاجتماعية للاجئين في شركة شماسين روميلسبرغ للشباب ذات المسؤولية المحدودة والنفع العام)  
St.-Johannis-Mühlgasse 5 · 90419 Nürnberg  
هاتف: 0911 3936340-55  
البريد الإلكتروني: psz@rummelsberger.net  
صفحة الشبكة (الإنترنت):  
www.migration.rummelsberger-diakonie.de

يقدم مركز "ملجأ" للاستشارة وعلاج اللاجئين ولمن بقوا بعد تعذيبهم على قيد الحياة العلاج النفسي، والاستشارة الاجتماعية، والتشخيص والتقييم للاجئين ولضحايا التعذيب في ميونخ. ويتم بشكل خاص للأطفال اللاجئين تقديم مساعدات المعالجة بالفنون والألعاب. وتوسع وتميز المشاريع المختلفة ودورات التقوية والأبحاث عمل الملجأ.

REFUGIO München  
(ملجأ ميونخ)  
Rosenheimer Straße 38 · 81669 München  
هاتف: 089 9829570  
البريد الإلكتروني: office@refugio-muenchen.de  
صفحة الشبكة (الإنترنت):  
www.refugio-muenchen.de

تقدم خدمات الطب الاجتماعي . النفسي (SpDi) استشارة مجانية ومساعدات للأشخاص ممن لديهم أمراض الإدمان، وللأشخاص المصابين بالأمراض النفسية أثناء الشيخوخة وللأشخاص المصابين بأمراض نفسية. ويمكن للأشخاص المصابين وأقربائهم، وأصدقائهم، ومعارفهم، وزملائهم في العمل أن يذهبوا إلى هذه الخدمات. وتقدم بعض الخدمات استشارة ذات حساسية ثقافية ومتعددة اللغات. وتحصلون على عناوين الخدمات القريبة منكم عن طريق إدارات الصحة في المناطق. وتجدون لائحة لإدارات الصحة في ولاية بايرن في الشبكة على الصفحة:

Sozialpsychiatrische Dienste  
in Bayern (SpDi)  
(خدمات الطب الاجتماعي . النفسي في ولاية بايرن (SpDi))

[http://oegd-bayern.de/html/bayerische\\_gas.html](http://oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html)



تهدف عروض مركز المساعدة أثناء الصدمات النفسية في ميونيخ (THZM) إلى التأثير الوقائي والتنويري والداعم، من أجل أن يعلم الأشخاص المتضررين من الصدمات النفسية عن العلاج المناسب لمرضهم. ويربط المركز القوى الاختصاصية والمؤسسات بشبكة للمساعدة والعلاج في حالة الإصابة بالصدمة النفسية ويقوم بتقديم دورات تقوية للاناس المختصين.

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM)  
مركز المساعدة أثناء الصدمات النفسية في ميونيخ  
المسجل قانونياً كجمعية (THZM)  
Horemansstraße 8 · 80636 München  
هاتف: 089 12027900  
البريد الإلكتروني: info@thzm.de  
صفحة الشابكة (الإنترنت): www.thzm.de

يقدم مركز المساعدة أثناء الصدمات النفسية في نورنبرغ (THZN) الاستشارة والدعم للأشخاص المصابين ولأقربائهم ويقف إلى جانبهم عن طريق عروض للمجموعات (مثل مجموعة المساعدة الذاتية). ويقدم مركز المساعدة أثناء الصدمات النفسية في نورنبرغ منتدى للأشخاص المختصين من أجل التشابك مع بعض وتبادل المعلومات، ودورات تقوية تعددية أيضاً حول كل مايتعلق بموضوع الصدمة النفسية.

Trauma Hilfe Zentrum Nürnberg e. V. (THZN)  
مركز المساعدة أثناء الصدمات النفسية في نورنبرغ المسجل قانونياً كجمعية (THZN)  
Glockenhofstraße 47 · 90478 Nürnberg  
هاتف: 0176 44752020  
البريد الإلكتروني: kontakt@THZN.org  
صفحة الشابكة (الإنترنت): www.thzn.org

إن أعضاء المركز هم مختصين بالعلاج النفسي يعملون بمعالجة الصدمات النفسية (الأطباء، والخبراء النفسيين، والمختصين بمعالجة الأطفال والشباب) والمستشارين. وهم يعملون بشكل مركز مع الأشخاص الذين يحتاجون للعناية والإمداد الصحي في حالة الإسعاف النفسي الطارئ أو تطورَ عندهم اضطراب ناتج عن الصدمة النفسية. ومن بين ما تعرضه صفحة الشابكة معلومات للأشخاص المرضى مع عناوين كثيرة لمؤسسات المساعدة والمعالجين.

Trauma Hilfe Zentrum Ostbayern e. V.  
مركز المساعدة أثناء الصدمات النفسية في شرق بايرن المسجل قانونياً كجمعية)  
Brennesstraße 1 · 93059 Regensburg  
هاتف: 0941 43532  
البريد الإلكتروني: info@thzo.de  
صفحة الشابكة (الإنترنت): www.thzo.de

## عناوين صفحات الشبكة المفيدة

---

[www.emdria.de](http://www.emdria.de)

[www.neurologen-und-psiater-im-netz.de](http://www.neurologen-und-psiater-im-netz.de)

[www.trauma-und-sucht.de](http://www.trauma-und-sucht.de)

نقدم الشكر من قلبنا للسيدات والسادة الذين قدموا الدعم  
الإختصاصي أثناء تصميم وكتابة هذا الدليل الإرشادي:

Andreas Tänzer (اندرياس تيننتسار)

طبيب مختص في الأمراض النفسية ومعالجتها

مشفى منطقة هانوفر، قسم الأمراض النفسية في فونستورف

Karin Loos (كارين لوس)

حاصلة على دبلوم في التربية الإجتماعية

شبكة الاتصال للأجئيين المصابين بالصددمات النفسية في

نيدارساغسين (NTFN) في هانوفر المسجلة قانونياً كجمعية

Frauke Baller (فراوكي بالير)

معالجة نفسية وخبيرة بالعلاج النفسي

شبكة الاتصال للأجئيين المصابين بالصددمات النفسية في

نيدارساغسين (NTFN) في هانوفر المسجلة قانونياً كجمعية

Prof. Dr. med. Wielant Machleidt

(الطبيب الأستاذ الدكتور فيلانت ماخلايدت)

مختص في الطب النفسي (الإجتماعي) ومعالج نفسي وخبير

بالتحليل النفسي كلية الطب في هانوفر

PD Dr. med. Iris Tatjana Graef-Calliess

(المدرسة الخاصة الطبيبة الدكتورة إريس تاتيانا غريف - كاليس)

طبيبة مختصة في الأمراض النفسية ومعالجتها

مشفى فاريندورف، مركز الأمراض النفسية المتعددة الثقافات

ومعالجتها

Prof. Dr. Dr. Jan Ilhan Kizilhan

(الأستاذ الدكتور الدكتور جان إلهان كيزيلهان)

معالج نفسي وخبير بالعلاج النفسي

مدير قسم تدريس "المرضى النفسيين والمرضى المدمنين"

الجامعة المزدوجة في بادين فورتينبيرغ

تحمل كل من المختصين التوالي المسؤولية عن ترجمة دليل  
الإرشاد إلى اللغة الأم المقصودة:

Dr. Abdul Nasser Al-Masri, Javier Arola, Andrés Angel Cubillos,

Valentina Farías, Paula Iglesias, Nasrin Khanifar, Habibe Özdemir,

Tangazar Khasho, Ahmet Kimil, Dr. Nezh Pala, Miloš Petković,

Ahmadullah Rahmani, Rose-Marie Soulard-Berger,

Matthias Wentzlaff-Eggebert.

# الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية والاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)

## الأسباب والتداعيات والمساعدات

يُعلم دليل الإرشاد هذا عن الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تظهر كاضطرابات ناتجة عن الصدمة النفسية بعد التعرض لحدث أو أحداث عديدة صادمة نفسياً. وتكون الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية متعددة الوجوه بكثرة ويمكن أن تظهر مثلاً على شكل إكتئابات نفسية أو اضطرابات خوف وأعراض جسدية كذلك. ويكون الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) نوع خاص من الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية، ومن بين ما يتميز به أن يظهر في المعتاد بشكل واضح بعد التعرض لحدث صادم نفسياً.

وعلاوة على ذلك يقدم الدليل فهرساً شاملاً للعناوين الذي يجب عليه أن يوفر للمصابين والأقارب نظرة عامة عن عروض المساعدة في بايرن. يتوجه دليل الإرشاد هذا بشكل خاص إلى المعتربين واللاجئين. وقد تم إنشاؤه ضمن إطار مشروع "مع المعتربين وللمعتربين". الصحة بين الثقافات في ولاية بايرن (مي مي بايرن (MiMi-Bayern)).

وتجدون معلومات أخرى عن مشروع مي مي وعن الأدلة الإرشادية الأخرى الصادرة عن المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية (EMZ) على صفحة الشابكة: "www.mimi-bestellportal.de".

تم تقديم هذا الدليل الإرشادي من قِبَل: