

اضطراب الضغط الحاد

Acute Stress Disorder

إعداد د. محمد السعيد أبو حلاوة.

مدرس علم النفس

تخصص (الصحة النفسية و علم نفس الأطفال غير العاديين)،
كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية

أطفال الخليج



مركز دراسات وبحوث المعوقين
www.gulfkids.com

الفهرس:

- (1) تعريف اضطراب الضغط الحاد.
- (2) أعراض اضطراب الضغط الحاد.
- (3) أسباب اضطراب الضغط الحاد.
- (4) علاج اضطراب الضغط الحاد.
- (5) مصادر للمزيد من المعلومات .

(1) تعريف اضطراب الضغط الحاد .

تتطور الأعراض الدالة على معاناة الفرد من اضطراب الضغط النفسي الحاد خلال شهر من تعرضه أو رؤيته لحادث يتضمن تهديدًا شديدًا أو موثًا فعليًا، أو إصابة شديدة، أو أي اعتداء بدني شديد سواء له أو للآخرين، واستجابته لهذا الحدث بمشاعر قوية من الخوف، الإحساس بالعجز أو الرعب .

وصيغت هذه الفئة التشخيصية [اضطراب الضغط الحاد] لتعرف وفرز الأفراد الذين من المحتمل أن يتطور أو ينشأ لديهم ما يعرف باضطراب (متلازمة) الضغوط التالية للصدمة-post traumatic stress disorder وكان يشار إلى هذه الحالة في فترة الحرب العالمية الأولى بصدمة المغارة وفيها يوجد نوعًا من التشابه بين ردود أفعال الجنود الذي يصابون بنوبة من الارتجاج الشديد نتيجة سماعهم لانفجارات القنابل وردود أفعال الناس العاديين الذين يعانون من ارتعاشات بدنية مصحوبة بخوف أو حالة رعب شديدة نتيجة خلل ما في الجهاز العصبي المركزي .

وربما يعاني المدنيون من مثل هذه الحالة. وصيغ بعد ذلك مصطلح اضطراب الضغط الحاد لوصف حالة الأفراد أثناء سيطرة مثل هذه الحالة عليهم، وقد يظهر من تسطير عليهم مثل هذه الحالة أعراضًا شبيهة بأعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة والتي تميز حالة بعض الأفراد بعد تعرضهم لنكبات أو صدمات أو أزمات شديدة .

وقد يعاني المدنيون كذلك من هذه الحالة النفسية. لذلك صيغ مصطلح اضطراب الضغط الحاد لتمثيل الأعراض النفسية التي تنتاب البشر خلال الفترة القصيرة التي تلي مباشرة التعرض لصدمة أن نكبة أو أزمة، وهي أعراض ربما تتشبه في بعض ملامحها أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة .

ولمصطلح الصدمة trauma تعريفان، تعريفًا طبيًا وتعريفًا نفسيًا، فمن المنظور الطبي، تشير الصدمة إلى أي جرح أو إصابة أو أذى بدني خطير أو حرج. ويلاحظ أن هذا التعريف يرتبط بالممارسات الطبية التي تمارس في جرات الطوارئ والرعاية الحرجة ويجسد في نفس الوقت وجهة النظر الشائعة لهذا المصطلح. بينما من المنظر النفسي [الطب النفسي] تمثل الصدمة معنيًا آخرًا يشير إلى خبرة مؤلمة انفعاليًا، أو مثيرة للضيق والكدر الانفعالي أو تمثل صدمة نفسية، ينتج عنها في الغالب تأثيرات نفسية وبدنية سلبية بشكل دائم .

والصدمة النفسية أو الأذى الانفعالي، استجابة عادية لحدث صادم شديد. ويرتبط بالصدمة النفسية تكوين ذكريات انفعالية عن الحدث الضاعط أو الصادم تخزن عادة في عمق دماغ من يتعرض لمثل هذه الأحداث .

وبصورة عامة، يعتقد أن التعرض المباشر للحدث الصادم، يزيد من مخاطر الضرر أو الأذى الانفعالي الناتج. وعليه، فإن حدث إطلاق النار في المدرسة على سبيل المثال، ربما يكون الأذى الانفعالي الذي يلحق بالتلميذ الذي يتعرض مباشرة للإصابة أكثر شدة وخطورة من بقية التلاميذ، كما أن التلميذ الذي يشاهد زميل له يصاب أكثر تأثرًا انفعاليًا من بقية التلاميذ بالمدرسة. ومع ذلك فإن التعرض غير المباشر لأحداث العنف والاعتداءات يمكن أن يشكل موقف أو خبرة صدمة أو

أزمة انفعالية. ولهذا السبب، فإن تعرض الأطفال والمراهقين للعدوان أو الكوارث حتى ولو كان من خلال التقارير الإعلامية، يمكن أن ينتج عنه علامات أو أعراض الضيق أو الكدر الانفعالي .

(2) أعراض اضطراب الضغط الحاد. Symptoms

لتشخيص اضطراب الضغط الحاد، يجب أن تسيطر الأعراض الدالة عليه على من يعانون منه لمدة زمنية تتراوح ما بين يومين إلى أربع أسابيع خلال الشهر التالي للصدمة أو الأزمة. وربما يصح إسقاط وصف " زملة اضطراب الضغط الحاد " على الشخص في إذا كانت الاضطرابات الأخرى أو الحالات الطبية الأخرى لا تقدم وصفاً أفضل للأعراض التي تتبدى عليه. وإذا كانت الأعراض التي تظهر على الفرد دائمة بعد شهر من تعرضه للصدمة أو الأزمة، يصبح التشخيص " اضطراب الضغط التالي للصدمة ". post-traumatic stress disorder وتتضمن الأعراض:

- (أ) نقص التجاوب الانفعالي، الإحساس بالتبلد أو الخدر وفقد الإحساس واللامبالاة أو الانفصال.
- (ب) فقدان أو تناقص الحس الإحساس بما يحيط بهم .
- (ت) الإحساس بعدم واقعية أو عدم حقيقة الأحداث أو الذات .
- (ث) تشيئ الذات أو الإحساس بالانفصال عن الذات .
- (ج) العجز عن تذكر أجزاء من الصدمة أو الأزمة " : فقدان الذاكرة أو النساوة التفكيرية أو التحليلية ". dissociative amnesia
- (ح) مستوى مرتفع من القلق والاستثارة العامة مثل صعوبة التيقظ أو صعوبة النوم .
- (خ) المعاناة من متاعب في الإحساس باللذة أو عدم الاستمتاع بأي مظاهر للذة أو البهجة .
- (د) تكرار المعاناة أو الخبرة بالحدث الصادم عن طريق تذكر أو اجترار الصور والأفكار والأحلام والأوهام أو الأضاليل واسترجاع الحدث .
- (ذ) تجنب كل ما يذكر بالحدث أو الصدمة مثل الأفكار، الانفعالات، الحوارات، الأماكن، الأشخاص المرتبطين بالصدمة أو الأزمة .
- (ر) سيطرة مشاعر القلق والضغط بما يؤثر بصورة سلبية على الأداء الوظيفي للفرد؛ وأن تؤثر هذه الحالة على مهارات الفرد الاجتماعية والمهنية بما يعيقه عن أداءه لمهام الحياة الطبيعية العادية .

(3) أسباب اضطراب الضغط الحاد.

عندما يتعرض البشر لحدث صادم أو مهدد، فإن يستجيبون بصورة فطرية بسلوكيات تستهدف بالأساس الحفاظ على الحياة الشخصية أي الحفاظ على ذواتهم كوحدات عضوية مستقلة، إما من خلال المواجهة والإقدام أو عن طريق الهرب والفرار (استجابة الإقدام أو الإحجام/ المواجهة أو الانسحاب). fight-or-flight response) وطبيعة استجابة الضغط الحاد مألوفة تماماً لكل البشر. إذ تتضمن علامات واضحة للجميع منها زيادة معدل ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التعرق، زيادة سرعة التنفس، وزيادة معدلات التمثيل الغذائي أو عملية الأيض إضافة إلى التصلب أو التقلصات العضلية .

وتزايد عمل الجهاز الدوري وتسارع عملية الأيض أمراً حتمياً أو ضرورياً لتحريك البشر لسرعة الفعل ورد الفعل. ويعتقد أن هذا التفسير في جزء منه أحد أسباب اضطرابات القلق. ومع ذلك، أصبح واضحاً خلال العقد الماضي أن استجابة الضغط الحاد كنموذج لفهم القلق غير كافية. إذ أن استجابة الضغط الحاد أكثر ارتباطاً بحالة التهيج أو الاستثارة العامة وليس القلق. ويختلف القلق anxiety بطرق عديدة عن حالة التهيج أو الاستثارة العامة arousal منها أولاً: بالنسبة للقلق، عادة ما يكون الانشغال بالضاغط غير متناسب مع التهديد الفعلي المرتبط به أو الذي يمكن أن ينتج عنه. ثانياً: غالباً ما يرتبط القلق بأنشطة نفسية وسلوكية أكثر تنوعاً وأكثر تفصيلاً خاصة الأنشطة التي تستهدف تجنب الأعراض المكثرة الخاصة بنوبات القلق الشديد أو المبالغته ونوبات

الهلع. ثالثاً: حالة القلق أكثر دوامًا من حالة التهيج أو الاستثارة. رابعًا: يمكن أن يحدث القلق دون التعرض لضغوط خارجي .
وتلعب العوامل المعرفية، خاصة الطريقة التي يفسر ويفكر بها البشر في الأحداث الضاغطة دوراً رئيسياً في إحداث حالة القلق. فمن العوامل الحاسمة في هذا الصدد إدراك الفرد للحدث الضاغط، فطبيعة الإدراك واتجاهه يمكن أن يزيد أو يهدم الاستجابة .
ومن الحالات السلبية في القلق الإحساس بعدم القدرة على ضبط الأحداث أو السيطرة عليها. وغالبًا ما تقترن هذه الحالة بالإحساس بالعجز وقلة الحيلة نتيجة العجز المدرك المرتبط بعدم القدرة على التنبؤ، التحكم أو الحصول على نتائج مرغوبة. ويمثل ما تقدم بعض العوامل التي تعتبر أسباباً لاضطرابات القلق مثل اضطراب الضغط الحاد .

(4) علاج اضطراب الضغط الحاد.

يعد العلاج المعرفي السلوكي Cognitive behavioral therapy من أكثر صيغ العلاج النفسي نجاحًا في التغلب على اضطراب الضغط الحاد. وللعلاج النفسي السلوكي مكونين رئيسيين: الأول، أنه يهدف بالأساس إلى تغيير المعارف وأنماط التفكير المحيطة بالحدث الصادم. الثاني، يحاول تغيير السلوكيات في المواقف المحرصة على أو المثيرة للقلق .
ولا يُلطف أو يخفف العلاج المعرفي السلوكي أعراض اضطراب الضغط الحاد فقط، بل يبدو أنه يقي البشر أيضًا من المعاناة من اضطراب الضغوط التالية للصدمة. وما يؤكد ذلك أن نسبة معاناة أو تطور حالة الأفراد الذين يعانون من اضطراب الضغط الحاد إلى اضطراب الضغوط التالية للصدمة حوالي 80% وتقل هذه النسبة في حالة تلقى هؤلاء الأفراد للعلاج المعرفي السلوكي إلى حوالي 20% فقط .

ويمكن علاج اضطراب الضغط الحاد أيضًا باستخدام أسلوب التلطيف النفسي أو المصالحة النفسية Psychological debriefing وأسلوب جماعات علاج أو إدارة القلق anxiety management groups . ويتضمن أسلوب التلطيف أو المصالحة النفسية التدخل العلاجي المكثف عقب التعرض للحدث الصادم مباشرة، ليتمكن الأفراد الذين يتعرضون لمثل هذه النوعية من الأحداث من التحدث عن هذه الأحداث وتفريغ الشحنة الانفعالية المرتبطة بها مباشرة. أما فيما يتعلق بجماعات علاج أو إدارة القلق فتوفر سياق تفاعل يضمن تبادل استراتيجيات التوافق وتعلم طرق التغلب على الضغوط. ومع ذلك ثبت، أن هذين النمطين من العلاج النفسي أقل فعالية في علاج اضطراب الضغط الحاد مقارنة بالعلاج المعرفي السلوكي .

(6) مصادر للمزيد من المعلومات عن اضطراب الضغط الحاد.

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition
- Anxiety and Its Disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (Guilford Press)
- Journal of Consulting and Clinical Psychology
- American Journal of Psychiatry
- Journal of Anxiety Disorders
- Journal of Traumatic Stress
- Journal of Clinical Psychiatry
- War Psychiatry: Textbook of Military Medicine
- Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

- National Institute of Mental Health
- National Center for PTSD
- Department of Health & Human Service