

مؤسسة BLUE KNOT (العقدة الزرقاء)

ورقة حقائق:

دعم تعافي الناجين البالغين من الصدمات المعقدة
(بما في ذلك صدمة الطفولة وإساءة معاملة الأطفال)

- قد يكون دعم شخص بالغ يعاني من آثار الصدمات المعقدة، بما في ذلك صدمة الطفولة، أمرًا صعبًا ومجزئيًا في نفس الوقت. وقد يكون من المفيد فهم المزيد عن الصدمة وتأثيراتها المحتملة.
- تنجم صدمة الطفولة عن التجارب السلبية الساحقة في مرحلة الطفولة. وتحدث هذه التجارب بشكل عام بين الأشخاص (العلاقات الشخصية) وغالبًا ما تكون شديدة ومتكررة ومستمرة. وصدمة الطفولة هي شكل من أشكال الصدمات المعقدة.
- يمكن أن تتخذ صدمة الطفولة أشكالًا عديدة. تشمل الأمثلة على ذلك الإساءة الجنسية والعاطفية والجسدية والإهمال والتعرض للعنف العائلي أو مشاهدته.
- إذا لم يتمكن مقدمو رعاية للطفل من تلبية احتياجاته العاطفية أو الجسدية، فإن الطفل يمكن أن يعاني أيضًا من الصدمة.
- يمكن أن يعاني الناس أيضًا من صدمات العلاقات الشخصية المتكررة في حياتهم كبالغين. فاللاجئون وطالبو اللجوء، والأشخاص الذين يعيشون في ظروف العنف المنزلي والعائلي أو يتعرضون للعنف المجتمعي، يعانون جميعهم من صدمات معقدة. يمكن أن تؤدي الصدمات التي يتعرض لها الشخص في حياته كبالغ إلى تفاقم الصدمات التي عانى منها في طفولته ويمكن أن تكون الآثار تراكمية على مدى العمر.

- تظهر الأبحاث أنه يمكن للناس بالدعم المناسب أن يتعافوا من الصدمات المعقدة، بما في ذلك الصدمات الشديدة في المراحل المبكرة. ويمكن أن يلعب العديد من الأشخاص دورًا في دعم الناجين للتعافي، بما في ذلك الأصدقاء وأفراد العائلة ومقدمو الرعاية والمناصرين والمهنيون.
- مثلما تحدث الصدمة غالبًا في العلاقات، فإنها يمكن أيضًا أن تلتئم في العلاقات. إن كل تفاعل مهم بحد ذاته حتى التفاعلات التي تبدو تافهة. والطريقة التي يتفاعل بها الناس بعضهم مع بعض يمكن أن تسترشد بنهج يسمى 'على أساس المعرفة بالصدمات'.
- تتبع الأساليب التي على أساس المعرفة بالصدمات المبادئ الأساسية للسلامة والجدارة بالثقة والاختيار والتعاون والتمكين. وهذا يعني أيضًا أن تكون مدركًا ومتكيفًا مع الثقافة وكافة أنواع التنوع.
- يقلل تطبيق طريقة المعرفة بالصدمات من إمكانية خلخلة التفاعلات أو زعزعتها. واكتساب المعرفة بالصدمات يعني أن تكون على دراية بمدى انتشار الصدمة وأن تدرك أن الأشخاص الذين يعانون من الصدمة يمكن أن يكون لديهم حساسيات ونقاط ضعف خاصة.
- كذلك فإن المعرفة بالصدمات يعني فهم الروابط بين التجربة الصادمة 'الماضية'، والاستجابات للصدمات، والتحديات الحالية.
- وفي حين يبدو أن بعض الناجين يعملون بشكل جيد، فإن الصدمات المعقدة يمكن أن تؤثر على صحة الشخص الجسدية والعاطفية وعافيته طوال حياته. ولا يمكن للناجين 'الخروج منها' أو 'المضي قدمًا' بدون دعم. وهذا يعني أن نصح الناجي 'بالتركيز على ما هو إيجابي' يمكن أن لا يوقف ضغطه النفسي ويزيد من إحساسه بالعزلة.
- والناجون ليسوا وحدهم الذين يمكن أن يشعروا بأنهم 'وحدهم' في رحلة التعافي، بل والأصدقاء والشركاء والعائلات والمهنيون أيضًا. من المهم أن يكون الجميع - وليس الناجين فقط - على دراية بالروابط بين التجربة الصادمة 'الماضية' والتحديات الحالية وأن يسعوا للحصول على الدعم المرتكز على المعرفة بالصدمات.

• بما أن الصدمة المعقدة غالبًا ما تحدث في العلاقات، فإن العلاقات الوثيقة أو الحميمة يمكن أن تشكل تحديًا للناجين. والسبب هو أنه يمكن 'إثارته' بسهولة عن طريق الضغط البسيط على ما يبدو. إذا كنت تلعب دورًا داعمًا، فإن فهم ذلك يمكن أن يساعدك على أن تكون أكثر تعاطفًا. وقد يكون من المفيد أيضًا عدم أخذ الأمور على محمل 'شخصي'.

• إن النهج القائم على المعرفة بالصدمات هو توجه 'عدم إلحاق الضرر'، وهو أسلوب حساس لكيفية إعادة التفعيل عن غير قصد لديناميكيات الصدمات. وهو يهتم بكيفية (أي طريقة) تقديم الدعم، وليس فقط طبيعة هذا الدعم. هذا الأمر يساعد الناجين على الشعور بأن سلامتهم ومشاعرهم تؤخذ في الاعتبار.

• نعلم الآن أن أدمغتنا يمكن أن تتغير من حيث التركيب والوظيفة. نسمي هذا 'المرونة العصبية'. يمكن لكل تفاعل أن يساعد الشبكات في دماغنا على إعادة التوصل. وتعتبر التفاعلات القائمة على المعرفة بالصدمات مهمة لرفاهيتنا العامة وكذلك للتعافي من الصدمة.

• إن الناجي الذي لا يستجيب بشكل واضح قد يكون يشعر بالانسحاق مثل الشخص الذي يعاني من القلق الواضح ويكثر من الجدل. تعني أية من هاتين الاستجابتين أن الناجي قد بلغ حدوده في القدرة على تحمّل المشاعر. وهذا يعني أنه من الأفضل إيقاف أي تفاعل يؤدي إلى إحدى هذه الاستجابات في هذا الوقت. وبخلاف ذلك، قد لا يكون التفاعل المستمر عقيماً فحسب، بل قد يؤدي أيضاً إلى احتمال تكرار الصدمة النفسية.

• قد ينفصل بعض الناجين عندما يكونون في حالة انسحاق. هذا هو شكل محدّد من أشكال ضعف الإثارة حيث 'ينفصل الشخص عن الحاضر'. كثير من الناس، بمن فيهم المهنيون، لا يفهمون الاستجابات الانفصالية ('الانغلاق') ويخطئون في تفسيرها بأنها اكتئاب. إذا انفصل شخص ما، ادعّمه ليُشعر بالأمان والارتكاز من خلال اقتراح استراتيجيات لمساعدته على إعادة الاتصال بالحاضر.

• يمكن أن تساعد المعرفة الأساسية بالدماغ في علاقتك مع الشخص الذي تدعمه، بالإضافة إلى دعم عافيتك أنت. من 'أعلى إلى أسفل'، يتكون الدماغ من القشرة (التفكير، القدرة التأملية)، والجهاز الحوفي (العواطف) وجذع الدماغ (حالات الإثارة؛ تتضمن استجابات 'النجاة'). تحت تأثير الضغط، تكون الاستجابات 'السفلية' (جذع الدماغ) هي المسيطرة (التدفق 'من أسفل إلى أعلى') وتحد من القدرة على الهدوء والتأمل والاستجابة بمرونة.



• يطوّر الأطفال استراتيجيات تكيف لمساعدتهم على الهروب من الألم والضيق والمشاعر القوية لصدمااتهم. ومن الطبيعي أن يريد الطفل أن يشعر بتحسن، والعديد من استراتيجيات التكيف فعالة جداً على المدى القصير. لكنها يمكن أن تكون أقل حماية في وقت لاحق إذا لم يتم حلّ الصدمة الأساسية.

• فبعض طرق التكيف، على سبيل المثال الإدمان (على الطعام والجنس والكحول والمخدرات والعمل)، وتجنّب الاتصال (مما يعزز العزلة)، والسلوكيات القهرية، يمكن أن تؤدي إلى تعريض الصحة للأخطار بمرور الوقت.

• قد يكون إدراك أن السلوك الحالي المحفوف بالمخاطر محاولة لحل الصدمات السابقة التي لم يتم حلّها يمكن أن يكون بدايةً للتعافي. ويُعدّ استبدال آليات التأقلم الأقل فائدة بآليات صحية جزءاً مهماً جداً من عملية التعافي. ولكنه يمكن أن يكون صعباً جداً، ومن هنا الحاجة للدعم.

• إن معرفة أن استراتيجيات المواجهة كانت وقائية في البداية يمكن أن يساعد في الاعتراف بالغرض منها، حتى عندما يبدو أنها أصبحت مشكلة و'لم تعد مفيدة'.

• يكون الهياج ووجود الشخص في حالة تأهب قصوى (فرط الإثارة) و'التباعد' (ضعف الإثارة الذي يتضمن الشعور بالخدر أو الانغلاق على النفس) هي استجابات للصدمة. تشير كلتا استجابتي الصدمة إلى أن الشخص يستفزع الوضع.

للحصول على الدعم، اتصل بخط المساعدة في Blue Knot وخدمة دعم الإصلاح على الرقم 1300 657 380 بين الساعة 9 صباحًا و 5 مساءً من الاثنين إلى الأحد

إذا كنت تدعم شخصًا ذا إعاقة عانى من العنف أو الإساءة أو الإهمال أو الاستغلال، أو تأثر بالهيئة الملكية للإعاقة، فاتصل بخدمة الاستشارة والإحالة الوطنية على الرقم 1800 421 458 بين 9 صباحًا و 6 مساءً من الاثنين إلى الجمعة، وبين 9 صباحًا و 5 مساءً أيام السبت والأحد وأيام العطل الرسمية.

• يكون الناجون معرضين بشكل خاص للانسحاق من استجابات جذع الدماغ الأسفل (تتم إثارتهم بسهولة). لكننا جميعًا نتعرض للضغط النفسي، مما يحد من أداء 'الدماغ الأعلى'. وهذا ليس 'ضعفًا شخصيًا' بل هو طريقة عمل الدماغ. بصفتك شريكًا أو صديقًا أو أحد أفراد عائلة أحد الناجين، قد تعاني أيضًا من الضغط النفسي. من المهم بالنسبة لك تحديد أولويات الرعاية الذاتية الخاصة بك واستكشاف استراتيجيات التهدئة والتثبيت التي تناسبك.

• عند اهتمامك برعايتك الذاتية (التي تتضمن أيضًا 'تخصيص وقت لنفسك')، سيكون من المرجح أكثر أن تكون تفاعلاتك الناجي الذي تهتم لأمره قائمة على المعرفة بالصدمات. وفي الوقت نفسه، ستكون 'قائمًا بإبراز' أهمية الرعاية الذاتية.

• 'عندما تشد الأمور صعوبة'، تذكر أن التمزقات الصغيرة تحدث بشكل متكرر في كل العلاقات. الخبر السار هو أن التمزق في العلاقات يمكن إصلاحه. من المرجح أن تحدث التمزقات في التفاعلات مع الناجين عندما يكون هناك مشيرات لها، مما يؤكد أهمية الاستجابات القائمة على المعرفة بالصدمات.

• على الرغم من صعوبة العثور على 'دعم الداعمين'، إلا أن المساعدة موجودة ومن المهم الوصول إليها عندما تحتاج إليها. يرجى الرجوع إلى موقع Blue Knot الإلكتروني www.blueknot.org.au للمزيد من المعلومات وأوراق الحقائق والمنشورات ومقاطع الفيديو.