مؤسسة BLUE KNOT (العقدة الزرقاء)

ورقة حقائق:

نحو التعافي – للبالغين الناجين من الصدمات المعقدة (بما في ذلك صدمة الطفولة وإساءة معاملة الأطفال)

- تنجم صدمة الطفولة عن تجارب سلبية ساحقة 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. ومن الأمثلة على ذلك الإساءة الجنسية والعاطفية والجسدية والإهمال والتعرّض للعنف العائلي أو مشاهدته.
- إذا لم يتمكن مقدمو رعاية للطفل من تلبية احتياجاته العاطفية أو الجسدية، فإن الطفل يمكن أن يعاني أيضًا من الصدمة – وهو ما يحدث غالبًا عندما يكون مقدم الرعاية ما يزال متأثرًا بتجارب الصدمة التي عانى هو منها.
- 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.
- يمكن أن تؤثر الصدمات على الأجيال اللاحقة، لكن الأبحاث تظهر أيضًا أن الأطفال يستفيدون عندما يتعافى مقدمو رعايتهم من صدماتهم.
- وفي حين أنه يبدو أن بعض الناجين يؤدون عملهم بشكل جيد، فإن الصدمات المعقدة يمكن أن تؤثر على صحة وعافية الشخص الجسدية والعاطفية طوال حياته.
- وفي حين أن هناك العديد من أوجه التشابه بين آثار الصدمات، فإن كل شخص فريد ولديه تجارب ومستويات دعم وثقافة وخلفية خاصة به.
- يكافح العديد من الناجين من أجل الشعور بالأمان. ونظرًا لأن الناجين غالبًا ما يكونوا قد تعرّضوا للخيانة في علاقات تقديم الرعاية، فقد يجدون من الصعب أن يثقوا بالآخر أو، بدلاً من ذلك، أن يثقوا بسهولة.
- ويعاني الكثير من الناجين من تدني تقدير الذات، ويشعرون بالعزلة، ويواجهون صعوبات في العلاقات، بما في ذلك العلاقات العاطفية الحميمة. والخجل ولوم الذات هما من الاستجابات الشائعة.
- إن صدمة الطفولة ليست ذنب الطفل أبدًا، على الرغم من أن الطفل قد يلوم نفسه. في بعض الأحيان، يمكن للجناة التلاعب بعواطف الطفل لجعله يعتقد بأن اللوم يقع عليه. وغالبًا ما كان المجتمع يحكم على الضحايا بقسوة، ويعاقبهم على التحدث عمّا حدث علانية.
- من المرجّح أن يلوم الناجون أنفسهم إذا عانوا من أحاسيس جسدية إيجابية أثناء إساءة معاملتهم (وهي ليست استجابة جسدية غير عادية). إن وجود رد فعل جسدي على الاعتداء الجنسي **لا** يعني أنه كان مطلوبًا أو موافقًا عليه. لا يمكن للأطفال الموافقة على، إن لم نقل 'التسبّب في'، الاعتداء الجنسي أو غيره من أشكال الإساءة.
- يعيش العديد من الناجين طوال حياتهم مع استجابة متصاعدة للضغط. وهذا يعني أنه يمكن أن يبقوا في حالة 'تأهب قصوى' أو مفرطة التوتر، كما لو كانوا لا يزالون تحت التهديد. يعني هذا الأمر أنه حتى الضغط البسيط يمكن أن يؤدي إلى استجابات تبدو 'غير متناسبة'.
- يمكن للعديد من الناجين أيضًا 'الانغلاق'، والتأثّر الشديد، والانسحاب، و'اللامبالاة'. ويمكن لبعض الناجين، وخاصة أولئك الذين عانوا من صدمة شديدة في مرحلة مبكرة، أن ينفصلوا (ينفصلوا عن الحاضر).
- يمكن أن يبدأ الانفصال نتيجة الصدمة في مرحلة الطفولة كوسيلة لمنع الشعور بالانسحاق ولكن يمكن أيضًا أن يستمر حتى مرحلة البلوغ باعتباره 'أمرًا اعتياديًا' تلقائيًا.
- إن حالتَي التأهب القصوى و الانغلاق اللتين يكون فيهما الشخص هما استجابتان للصدمة النفسية. وغالبًا ما يتنقل الناجون بين أقصى درجات الإثارة عدة مرات في اليوم، بالإضافة إلى الإحساس بمشاعر قوية يصعب عليهم تنظيمها.

- يطوّر الأطفال استراتيجيات تكيّف لمساعدتهم على الهروب من الألم والضيق والمشاعر القوية لصدماتهم. ومن الطبيعي أن يريد الطفل أن يشعر بتحسن، والعديد من استراتيجيات التكيّف فعالة جدًا على المدى القصير. لكنها يمكن أن تكون أقل حماية في وقت لاحق إذا لم يتم حلّ الصدمة.
- فبعض طرق التكيّف مثل 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. ويُعدُّ استبدال آليات التأقلم الأقل فائدة بآليات صحية جزءًا مهمًا ولكنه صعبًا من عملية التعافي. إن تطوير استراتيجيات جديدة للمساعدة لا يعني 'قوة الإرادة وحدها' بل بالأحرى عملية مستمرة للتعافي بحد ذاته.
- يتّبع الناجون العديد من المسارات المختلفة للتعافي، وهم يختارون ويستجيبون لمختلف الأساليب وأنواع الدعم. لا يوجد مسار واحد يناسب الجميع. غير أنه من المهم أن نتذكر أن التعافي ممكن وأن نتمسك بالأمل في التعافي.
- مثلما يعاني الناس من الصدمة في العلاقات السلبية، فإن العلاقات الإيجابية تدعم التعافي. هذه العلاقات آمنة وتجعل الشخص يشعر بالأمان، سواء مع الأصدقاء أو العائلة (إذا كانت داعمة) أو المهنيين الذين يتحلّون بالمعرفة بالصدمات المعقدة والتعافي.
- غالبًا ما لا يكون التعافي مسارًا مباشرًا، ويمكن أن يستغرق وقتًا. قد يكون من المفيد معرفة المزيد عن كيفية تأثير الصدمة على الجسم والدماغ، بما في ذلك الاستجابة للضغط النفسي واستراتيجيات تهدئة النفس وتنظيم الارتفاعات والانخفاضات العاطفية.
- يرجى الرجوع إلى موقع Blue Knot الإلكتروني **www.blueknot.org.au** للمزيد من المعلومات وأوراق الحقائق والمنشورات ومقاطع الفيديو..

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

إذا كنت تعيش مع إعاقة ومررت بتجارب عنف أو إساءة أو إهمال أو استغلال أو تأثرت 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.

Blue Knot Fact Sheet – Towards Recovery