



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القاضة



اضطراب قلق ما بعد الصدمة في
إصابات الدماغ المكتسبة

Post Traumatic Stress
Disorder in ABI

اضطراب ما بعد الصدمة هو رد فعل نفسي شديد لحدث مؤلم. قد يكون هذا حادثًا يهدد الحياة أو هجومًا عنيفًا، أو مشاهدة شخص ما يُقتل أو يُصاب بجروح بالغة. وتكون هذه الأحداث الصادمة خارج نطاق التجارب البشرية المعتادة. وعادة ما يكون رد الفعل هو الخوف الشديد والعجز والرعب.



تتضمن ردود الفعل أو الأعراض التي قد يعاني منها الأشخاص بعد الصدمة ما يلي:

كوابيس وذكريات من الحدث

الأعراض الجسدية للإثارة ، مثل تسارع ضربات القلب وضيق التنفس ، والدوخة ، والتعرق ، وخاصة استجابة للتذكير من الصدمة.

انذهال او اندهاش بسهولة ، وشعور بالضييق

التهيج

الشعور بالانفصال أو الانفصال عن الذات والآخريين والعالم (مثل التفكك)

تجنب الأفكار أو المشاعر أو غيرها من الأشياء التي تذكر بالصدمة

انخفاض الاهتمام بالأنشطة

الأفكار السلبية أو المزاج

صعوبة النوم

صعوبة في التركيز



من الشائع تجربة مجموعة من هذه الأعراض فور حدوث صدمة، لكنها تتحسن عادة في الأيام والأسابيع التالية.

ليس كل من يتعرض لحدث مؤلم سيصاب باضطراب ما بعد الصدمة. يمكن لعوامل مثل دعم ما بعد الصدمة، والدعم الاجتماعي طويل الأمد، والاستجابة للضغط، والصحة البدنية والعوامل البيولوجية الأخرى أن تؤثر على ما إذا كان الشخص سيصاب باضطراب ما بعد الصدمة بعد حدث صادم.

✓ إذا لم تتحسن الأعراض بمرور الوقت من المهم طلب المساعدة.

ومن الشائع أيضاً ظهور بعض هذه الأعراض الناتجة عن إصابة الدماغ.

تشمل الاعراض الشائعة لإصابة الدماغ مشاكل التركيز والتهيج واضطراب النوم. قد يكون من الصعب تحديد ما إذا كانت الأعراض ناتجة عن إصابة الدماغ أو أعراض إجهاد ما بعد الصدمة أو مزيج من الاثنين معاً.

كان هناك اعتقاد بأن الأشخاص الذين تعرضوا لإصابة دماغية مزمنة لا يمكن أن يصابوا بقلق ما بعد الصدمة لأنهم لا يستطيعون التذكر الصدمة. ومع ذلك، هناك أدلة على أن نسبة صغيرة من الأفراد الذين يعانون من إصابات دماغية مزمنة متوسطة أو شديدة يمكن أن يصابوا أيضاً باضطراب قلق ما بعد الصدمة.

يكون اضطراب ما بعد الصدمة أكثر شيوعاً بعد إصابات الدماغ الخفيفة. وذلك عندما يتم الاحتفاظ بذكرات الظروف المحيطة بالإصابة. يتطور لدى بعض الأشخاص خوف من ظروف مشابهة لتلك الخاصة بإصابتهم (مثل

التعرض للاعتداء)، وهناك عدد قليل من الأشخاص لديهم ذكريات مزعجة عن المراحل الأولى من شفائهم.



من المهم الحصول على تشخيص دقيق من أخصائي صحي لديه خبرة في إصابات الدماغ المكتسبة والصدمات لضمان العلاج المناسب.

العلاج

فيما يتعلق بعلاج الصدمات، تشير الأبحاث إلى أن العلاج الذي يتم تقديمه بعد الحدث بفترة وجيزة قد يقلل من الآثار السلبية الإجمالية للصدمة.

العلاج النفسي (العلاج بالكلام) مفيد في علاج اضطراب ما بعد الصدمة. إن أشكال العلاج التي أوصت بها إرشادات منظمة الصحة العالمية والمعهد الوطني للتميز السريري

(NICE) هي أشكال من العلاج السلوكي المعرفي (مثل علاج المعالجة المعرفية، وعلاج التعرض، وإدارة القلق/التدريب على الاسترخاء) وإزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR).

الهدف من علاج اضطراب ما بعد الصدمة هو مساعدة الشخص على معالجة الذاكرة المسؤولة عن الحدث الصادم أو توفير أدوات لإدارة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. ✓ اعتماداً على شدة إصابة دماغ، قد يلزم تعديل علاج



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

HEM1.24.0001637