

## فهم آثار الصدمة

### ما هي الصدمة؟

الصدمة هي ما يحصل للأشخاص عندما يواجهون أحداثاً أو ظروفًا اجتماعيةً خارجةً عن سيطرتهم وتفوق قدرتهم على التأقلم والشعور بالأمان. يمكن للصدمة أن تُسبب ضرراً عاطفياً وجسدياً ونفسياً و/أو روحياً دائماً، وغالباً ما تُخلف تجارب تُشعر الأشخاص الذين يتعرضون لها بالعار والعزلة والخوف، كما أنها قد تؤثر سلباً على تقدير الذات الذي يُحدد نظرنا إلى أنفسنا وإلى قيمتنا في هذا العالم وفي علاقاتنا.

### أمثلة لأحداث صادمة:

- رهاب المثلية الجنسية
- رهاب ازدواجية الميّل الجنسي
- رهاب التحوّل الجنسي
- العنصرية
- التمييز على أساس نوع الجنس
- العنف البدني
- الإيذاء العاطفي
- الإيذاء النفسي
- العنف الجنسي
- الإساءة، الاعتداء و/أو الاغتصاب
- حادث أو إصابة خطيرة
- الحرب
- التهجير
- الحزن أو الخسارة

### كيف تبدو الصدمة وما هو الشعور بها؟

- | العاطفي  | البدني   |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> العجز   | <input type="checkbox"/> صعوبة في أن ينام المرء أو يبقى نائماً                                       |
| <input type="checkbox"/> اليأس   | <input type="checkbox"/> كوابيس أو أحلام مؤلمة   |
| <input type="checkbox"/> العار   | <input type="checkbox"/> التوتر الشديد و/أو الفزع بسهولة   |
| <input type="checkbox"/> لُوم الذات  | <input type="checkbox"/> صعوبة في التركيز  |
| <input type="checkbox"/> العزلة  | <input type="checkbox"/> يقظة شديدة  |
| <input type="checkbox"/> الصدمة العصبية  |  |
| <input type="checkbox"/> الخوف والغضب و/أو الحزن الشديد                              |  |
| <input type="checkbox"/> الخدر العاطفي   |  |
| الروحي   | العقلي/الإدراكي  |
| <input type="checkbox"/> التشكيك بلهدف الذاتي  | <input type="checkbox"/> فجوات في الذاكرة، على الأخص بما له علاقة بالصدمة                            |
| <input type="checkbox"/> التشكيك في عمّن تكون وما إذا كنت تُهم                       | <input type="checkbox"/> الشعور بالانفصال عن المشاعر الذاتية، الجسد و/أو البيئة                      |
| <input type="checkbox"/> التشكيك بوجود قوة عظمى (أي: إله، الله، الآلهة، وما إلى ذلك) | <input type="checkbox"/> ارتجاع ذكريات ماضية و/أو ذكريات غير مرغوب بها أو غير متوقعة بشأن صدمة ماضية |

## العلائقي

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> مشاعر الهجر و/أو الرفض                                  | <input type="checkbox"/> صعوبة في الوثوق بالآخرين               |
| <input type="checkbox"/> تَجَنَّبُ الناس والأماكن والأمر التي تُذكرك بصدمة ماضية | <input type="checkbox"/> صعوبة في المحافظة على العلاقات         |
|  | <input type="checkbox"/> صعوبة في الحميمية الجسدية و/أو الجنسية |

## المُفَعِّلات

المُفَعِّل هو شخص أو مكان أو شيء أو موقف قد يُسبب أو يُساهم في تَسبُّب رد غير مرغوب به وغير مُسَيَّطَر عليه في كثير من الأحيان (مثل البكاء ونوبات الهلع والشعور بالغضب أو الانزعاج والرجفان والتقيؤ، وما إلى ذلك).

تُنشِط المُفَعِّلات رد فعل متوتر في الجسم والعقل يشمل:

**القتال:** قَبْضُ فَكِّكَ أو يديك أو ذراعيك؛ شعورك بالحاجة للدفاع عن نفسك؛ مجادلة الآخرين

**الفرار:** الانسحاب من الموقف؛ الهروب؛ إبعاد جسمك عن شخص/جماعة؛ تَجَنُّبُ مواقف ومواضيع معيَّنة و/أو أشخاص معيَّنين؛ تَجَنُّبُ التواصل البصري

**التجمد:** التزامك الصمت؛ حَبْسُكَ لِنَفْسِكَ؛ شعورك بعدم القدرة على التحرك

يمكن للمُفَعِّلات أن تشمل: أشخاص يشبهون من آذاك؛ شيء أو مكان أو زمان مرتبط بتجربة أليمة؛ أصوات وروائح و/أو مذاقات تذكرك بتجربة أليمة، أو وضع يتعرَّض فيه شخص آخر للأذى.

ما هي بعض المُفَعِّلات التي لاحظتها على نفسك؟

---



---



---



---



---



---



---