

هل تعرّضت لحدث خطير  
كحادث مؤلم أو نزاع/حرب؟

هل أصابك هذا الحدث بالتوتر  
ومنعتك من القيام بأنشطتك  
اليومية العادية؟

هل شعرت بالخوف أو التوتر في الأسابيع  
أو الأشهر التي تلت هذا الحدث؟

إن أجبت بنعم على هذه الأسئلة،  
ربما كنت تعاني من:

## اضطراب توتر ما بعد الصدمة

دعنا نساعدك لتعرف  
ما يمكنك فعله.

## ما هو اضطراب توتر ما بعد الصدمة؟

اضطراب توتر ما بعد الصدمة

(Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD)

هو حالة يشعر خلالها الشخص بالضييق على أثر

مشاهدة أو التعرّض لحدث خطير أو مهدد لحياته

أو حياة شخص عزيز عليه، وحيث يستمر الشعور

بالتوتر والخوف لأكثر من شهر بعد وقوع الحدث.

## إن اضطراب توتر ما بعد الصدمة

يمكن أن يصيب أي  
شخص، حتى الأطفال.



## ما هي علامات وأعراض اضطراب توتر ما بعد الصدمة؟

كوابيس مزعجة متكرّرة ومشاكل في النوم

استرجاع للذكريات أو الشعور بأن الحدث  
يحصل مجدداً

أفكار مخيفة لا يمكنك التحكم بها

شعور بالقلق أو الذنب أو الحزن



شعور بالوحدة



قلق مُفرط وتيقُّظ للخطر



ردود فعل قوية عند سماع أصوات صاخبة  
أو حدوث حركات غير متوقعة



تجنّب الأماكن والأشياء التي تذكرك بالحدث



أفكار إيذاء الذات / الإنتحار

## ما هي أسباب اضطراب توتر ما بعد الصدمة؟

مشاهدة أو التعرّض لحدث خطير مثل:



تعذيب، عنف جسدي



وفاة شخص عزيز بشكل عنيف



حرب أو نزاع



حادث سير



جريمة (كسرقة أو إطلاق نار)



كوارث طبيعية (الزلازل وغيرها)

## هل يمكن علاج اضطراب توتر ما بعد الصدمة؟

نعم  لا

## كيف يمكن علاج اضطراب توتر ما بعد الصدمة؟

### الدعم النفسي الاجتماعي

- التحدّث مع أشخاص تثق بهم فمعظم الناس يشعرون بتحسّن بعد التحدّث عن مشاعرهم مع شخص يهتم بهم.
- الحفاظ على علاقاتك مع الأصدقاء.
- محاولة إيجاد الحلول لمشاكلك.

### العلاج النفسي

الذي أثبتت فعاليته مثل:

- العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioural Therapy (CBT))
- العلاج السلوكي المعرفي المركّز على الصدمة (Trauma Focused-CBT (TF-CBT))
- إبطال الحساسية وإعادة المعالجة عبر حركة العينين (Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR))

## كيف يمكنك مساعدة نفسك؟



متابعة القيام بالأنشطة الروتينية العادية بقدر الإمكان.



التحدّث مع أشخاص تثق بهم عن مشاعرك وعمّا حدث لك، إنما فقط عندما تصبح مستعداً لذلك.



الانخراط في أنشطة تساعد على الاسترخاء للحدّ من قلقك وتوتّر (كتمارين التنفّس).



القيام بنشاط بدني بانتظام:  
• المشي 45 دقيقة على الأقل 3 مرات في الأسبوع.



الحفاظ على دورة نوم منتظمة:  
• الاستيقاظ من النوم في الوقت نفسه كل يوم، حتى لو لم تكن نوعية النوم جيدة خلال الليلة السابقة.  
• تجنّب البقاء في السرير خلال النهار.



تجنّب اللجوء إلى الطرق السلبية للتعامل مع اضطراب توتر ما بعد الصدمة، منها شرب الكحول أو استخدام المواد المخدرة أو تناول الأدوية من دون وصفة طبية، لأنها غير مفيدة وقد تؤدي إلى مضاعفات سلبية.



**التنبّه لأفكار إيذاء الذات أو الانتحار. إن راودتك هذه الأفكار، يجب السعي للحصول على المساعدة فوراً.**

## من المهم زيارة مقدّم الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك لمساعدتك على استئناف أنشطتك العادية بشكل أسرع.

## ما الفائدة من زيارة مقدّم الرعاية الصحية؟

إن مقدّم الرعاية الصحيّة يمكنه:

- تقييم الأعراض التي تعاني منها ليحدّد مشكلتك الصحية.
- مساعدتك على إيجاد الخيار العلاجي الأفضل لك.
- تسريع عملية الشفاء.
- تشخيص حالات طبية أخرى يمكن أن تشكو منها.
- تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.
- أن يحول دون إزدياد حالتك الطبية سوءاً.
- إحالتك إلى إختصاصيين في الصحة النفسية قادرين على تقديم المزيد من المساعدة إن اقتضى الأمر.



الجمهورية اللبنانية  
وزارة الصحة العامة  
المركز الوطني للصحة العامة

### أسئلة:

إن كانت لديك أية أسئلة، أكتبها أدناه كي تناقشها مع مقدّم الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك خلال زيارتك القادمة له:

---

---

---

---

---

---

---

---



تم إعداد هذا المنشور من قبل وزارة الصحة العامة ومنظمة الصحة العالمية. مكتب لبنان، هذا المنشور ممول من الاتحاد الأوروبي. إن وزارة الصحة العامة ومنظمة الصحة العالمية هما الجهتان الوحيدتان المسؤولتان عن محتوى هذا المنشور ولا يمكن اعتباره بأي حال من الأحوال على أنه يعكس وجهة نظر الاتحاد الأوروبي.