I-المفاهيم المرتبطة بالصدمة النفسية

- **ضغط أم صدمة نفسية:** الضغط هو استجابة مباشرة (رد فعل بيولوجي، فيزيولوجي، سيكولوجي) في مواجهة الخطر أو تهديد يفجره عامل ضاغط (خارجي) يحيل إلى تعبئة الدفاعات لمواجهة الاعتداء أو التهديد، ويهدف إلى البحث عن التوافق مع الوضعية المهددة أو الخطرة؛ فهو إذن استجابي لحدث ما (العامل الضاغط) وينطفئ بمجرد اختفاء العامل الضاغط ، ويعبّر عنه عياديا من خلال أعراض التوتر العصبي كالبقاء في حالة يقظة، النّشاط الزائد محاولة للتحكم في الوضعي؛ فهو استجابة عادية لوضعية غير عادية أين تختفي الاستجابة العادية بغياب وزوال الوضعية غير العادية.

أمّا عن الصدمة النفسية فيرى De Clercq وLebigot أنه إذا كانت آثار الضغط تختفي بمجرد اختفاء تأثير العامل الضاغط فصورة الصدمة النفسية تطبع في السجل النفسي للفرد ما يتعدّى إلى الشعور بالتهديد الداخلي أين يتجسّد اللقاء مع الموت ما يجعله عرضة للهلع والذعر، اللاتمثّل لمعنى الموت حيث لا توجد صور مرتبطة بعينيّة الموت ما يجعلها صعبة التصريف والتسيير ودائمة التمظهر في وعيه وكأنّها تعايش من جديد.

فما يفرّق بين الضغط والصدمة النفسية **إذن** يكمن في أنّ الضغط يجسّد استجابة توافقية أو غير توافقية في مواجهة تهديد خارجي بينما الصدمة النفسية تتمثّل في الشعور بالتهديد الداخلي المستمر في مواجهة خطر داخلي مرتبط بنوبات هلع وذعر ورعب؛ فالضغط هو استجابة عامة لحادث ضاغط تنتهي بانتهائه أمّا الصدمة النفسية فهي الالتقاء العيني أو الواقعي مع الموت مؤكّدا بظهور متلازمة التكرار ما بعد الصدمة.

- **حادث صدمي أم مولّد للصدمة:** تشترط معايير الدليل التشخيصي الإحصائي الأمريكي حسب المعيار A لحدوث اضطراب ما بعد الصدمة أن يكون الشخص قد خبر أو شهد أو واجه حادث أو حوادث تضمنت موتا فعليا أو تهديدا بالموت أو أذى خطير أو تهديدا للسلامة الجسدية وأن استجابته لذلك تتضمن الخوف والهلع والترويع، كما أعطت لخصائص الحدث الدور الأساسي في ظهور Ptsd وتطوّره، ما يعني أنّ خصائص الحدث هي ما تعطيه صفة الصدمي وليس المعاش النفسي للفرد، في حين لا يعتبر De Clercq وLebigot الحدث صدميّا من حيث طبيعته وخصائصه إنّما الالتقاء مع الموت هو ما يجعله صدميا، حيث تظهر متلازمة التكرار للخبرة الصدمية المعاشة كمظهر للالتقاء مع الموت، فيعاد إحياؤها بطريقة قهريّة اقتحاميّة كما تبقى مسجلة في سجلّه النفسي كخبرة صدمية تؤسّس لظهور إجهادات ما بعد صدمية، فالأشخاص وإن تعرّضوا لنفس الحدث الصدمي قد لا يواجهون الموت (الالتقاء الفعلي) كما لا يظهرون إجهادات ما بعد صدميّة ما يفسّر تدخّل عوامل أخرى مرتبطة بالمعاش الشخصي.

الخبرة الصادمة: هي ذلك الحدث الخارجي والفجائي، الشديد والخارج عن نطاق تحمّل الفرد، قد تكون فردية أو جماعية، كما قد تحدث مرة واحدة أو عدّة مرات كالكوارث الطبيعية، وقد تكون من عمل الإنسان كالتعذيب أو الاغتصاب. هي إذن خبرة مفرطة تفوق طاقة الفرد على الاستيعاب والتحمّل فيتداعى لها بأعراض مرضية، ويأتي تأثيرها بشكل أخص بسبب عنصر الفجائية، كما تتدخل كل من طبيعة الحدث الصدمي وكذا معنى الحدث في تحديد نظرة الشخص المصدوم لصدمية الحدث.

الصدمة النفسية بين عوامل الخطر والحماية: ترتبط إصابة الفرد بإجهادات نفسية أو بصدمة في علم النفس العيادي وعلم النفس المرضي بمصطلحات كالجروحية (خصائص تجعل الفرد هشّا وهي في معظمها ذات طبيعة داخلية)، وعوامل الخطر(محيط ضاغط) فيتحوّل الخطر في وجود الجروحية إلى إجهاد، وما يقابل ذلك كالرجوعية (تتمثل في قدرة الفرد على النمو النفسي الجيّد بعد التعرض لصدمة نفسية واسترجاع التوازن وإعادة البناء من جديد) وعوامل الحماية (عوامل تعدّل من احتمال التنبّؤ بالمرض النفسي مثلا في حال تعرض الفرد للخطر، كما تمكّنه من مقاومته: صحة جيدة، تقدير مرتفع للذات، تكفّل أو دعم اجتماعي) وهي عوامل لا تنشط إلّا في حالة تعرض الفرد للضغط أو للخطر.

وقد يتعرض الفرد للخطر ويكون جروحيّا ما يعكس بنية هشّة لديه لا تمكّنه من مواجهة الخطر أو مقاومته، كما قد يعيش في محيط ضاغط يجعله هشّا فتتدخّل عوامل الخطر (خصائص الحدث: الفجائية، العنف، التكرار- خصائص متعلقة بحالة الفرد بعد التعرض للحدث: الخوف، الهلع، التعب...، التاريخ الشخصي: خبرات صدمية سابقة، الإصابة بأمراض عقلية...) فتزيد من احتمال إصابته باضطراب ما بعد الصدمة، في حين تتدخّل عوامل الحماية (كالمصادر الداخلية أو الدعم الاجتماعي) لتعدّل استجاباته اتجاه وضعية الخطر وتحميه من حدوث Ptsd، فيعيد استرجاع توازنه من جديد في سياق الرجوعية.

وللتداخل بين عوامل الخطر والحماية نجد أنّ عامل الخطر قد يكتسب صفة عامل الحماية، كما قد يكتسب عامل الحماية خاصيّة عامل الخطر من حيث الشّدة المفرطة مثلا، فقد يتلقّى الفرد المصدوم حماية زائدة ورعاية مفرطة من محيطه في إطار الدعم الاجتماعي (يلعب المحيط العائلي مثلا دورا أموميا لاحتوائه) ما يعزّز لديه التظاهرات الرهابيّة أو التجنبيّة وهذا ما يجسّد تحوّل عامل الحماية إلى عامل الخطر.

2-النماذج التفسيرية للصدمة النفسية

النموذج التفسيري لـ Freud

كانت الصدمة النفسية أول مفهوم فرويدي بني انطلاقا من دراساته حول الهستيريا حيث أعطي للعامل الصدمي دورا أساسيا في تكوين الهستيريا، والذّي يتمثّل في صدمة جنسية يتعرّض لها الفرد في الطفولة المبكرة، ويعمّم فرويد القول في هذا المجال بأنّ طبيعة هذه الصدمة هي أحداث حصلت في الطفولة يتم الرجوع إليها عن طريق هلوسة بعض عناصر الصدمة ومعايشتها.

وقد اعتمد فرويد في دراساته حول الهستيريا على مفهوم الصدمة حيث لجأ إلى التنويم المغناطيسي الذي يعمل على تنشيط واسترجاع التجربة الصدمية الماضية والمكبوتة في اللاشعور، أين كان الفرد غير قادر على القيام برد فعل أو التّعامل مع هذه الصدمة، كما اعتبر أنّ الجهاز النفسي محل للقوى المتضاربة ومكان للصراع، وأنّ هذه القوى المتضاربة ما هي إلّا نزوات جنسية نشطة، و أضاف أنّ كل صدمة نفسية مصدرها جنسي فقد يرجع "العصاب الصدمي" إلى الاعتداءات الجنسية التّي تعرض لها الفرد وهو طفل، و باعتبار أّن هذه الاعتداءات الجنسيّة حدث معاش تسبّب في فيض إثارة نزوية مرتبط بمقدار طاقة نفسيّة حرة لم يستطع الجهاز النفسي تصريفها فإنّ كل عصاب هو أثر للصدمة وبالتالي كل حدث صدمي هو نقطة انطلاق العصاب الصدمي.

النموذج التفسيري لـ: Otto Rank

يرى أوتورانك أنّ هناك صدمات يصادفها الفرد خلال حياته ومراحل نموه وهي خبرات تسبّب له آثار نفسية بليغة ، ويعتبر 'صدمة الميلاد' النموذج الأولي ونواة كل عصاب؛ ذلك أنّ خروج الطفل من رحم أمه الممثّل لمنبع السعادة واللّذة هو نمط أوّلي لكل حصر وهو أصل كل عصاب، كما أنّ الصدمة النفسية تنشّط مباشرة القلق البدائي وتسبب العصاب الصدمي، وعليه فإنّ الميلاد ما هو إلّا طرد من تلك الحياة إلى حياة خارجية تتميز بالقسوة، ويضيف أنّ الفزع الفطري الذّي نخبره لا محالة لحظة الميلاد يكون نتيجة الخروج إلى حياة جديدة بعد 9 أشهر في رحم الأم، وهو فزع مغروس في النفس يلازم الإنسان طوال حياته، وتعدّ تجربة الميلاد في ضوء ذلك تجربة صادمة وهي الأساس البيولوجي لكلّ ما هو نفسي من بعد، وقد عبّر Rank عن منظوره هذا بعد ممارسات علاجية ظهر خلالها هوام معروف جدا متعلّق بالميلاد الثاني والذي تجسد في عبارات المفحوصين "ولدت من جديد"، إضافة إلى أنّ معظم الأحلام التكرارية والمزعجة كعرض رئيسي بعد التعرض للصدمة النفسية

تسمح بتكرار إنتاج صدمة الميلاد بطريقة نموذجية تحت قناع "الحادث الصدمي" الراهن فمثلا: فقدان شخص عزيز يحيي ذكرى الفراق عن الأم، فينتج عمل نفسي مفاده فصل الليبيدو عن هذا الشّخص المفقود، وهو ما يتكرر مع التكرار النفسي لصدمة الميلاد.

- وعليه يمكن أن نخلص إلى أنّ إسهامات Rank في تفسيره للصدمة النفسية قد لاقى الرفض من طرف فرويد حول أنّ الأفراد العصابيين هم أفراد كانت صدمة الميلاد عندهم شديدة جدا.

- **النموذج التفسيري لـ: Ferenczi**

بعد الانتقاد الذي وجهه Ferenczi حول أعمال فرويد فيما يخص بعد تأويل الحدث الصدمي والكيفيّة التي يجب إتباعها لكي يعرّى هذا الحدث الصدمي من المفاعيل الممرضة والذّي لم يتناوله أي من تلامذته، حاول Ferenczi أن يطور نظريّة الإغراء التي تخلى عنها فرويد حيث لاحظ أنّ التحليلات الممكنة المؤدية إلى الأحداث الصدمية لا تمنع عودة القلق والكوابيس الليلية وبالتالي على المحلّل أن يذهب إلى أبعد من مشهد التفريغ والتصريف عن طريق الوظيفة الحلميّة.

ويرى Ferenczi أنّ ما ينتج عن الصدمة التي يتلقّاها الطفل عن طريق العنف أو الإغراء الجنسي يكمن في تماهي المعتدي عليه، ويتابع قوله بتواري المعتدي كحقيقة خارجية ولكنّه يبقى في النفس (في الروح) كسلطة تخضع للعملية البدائية، هناك فصام قائم يحدث بعد الوهلة الأولى بين طفل بريئ وطفل مذنب، حيث أنّ التماهي والإدماج هما الأوليّتان (الميكانيزمان) اللتان تحلّان محل الموقف الدّفاعي الذّي يجب أن يعتمده عادة الطفل في الاعتداء عليه، فهو يتلقّى بهذا الإثارة دفعة واحدة ما يسبّب لديه نضوجا مسبقا يفقده كلّ بداهتة الطفولية.

ويضيف أنّ هذا النضج المسرع لثمرة فاسدة والذي يسميه بالالتباس اللغوي يحدث على ثلاث مستويات:

- فيما يتعلق بالكلمة الوجدانية: أن اللغة الشبقية للأهل ليس لها حدود بالنسبة لمتخيل الطفل الذي لا يطلب إلا الحنان والحماية.
- في كيفية استقبال الطفل للمعاناة عنده: فبدلا من إصلاح الحال مع نفسه ونظرا لعدم اكتمال نضجه يعتمد على الإنكار مما يولد له عزلة كاملة.
- من جراء التماهي مع المعتدي: يصبح هذا التماهي فيما بعد حاسما في تثبيت الصدمة.

أمّا فيما يتعلق بأوليات الصدمة التي ظلّت غامضة عند الكثير من المحللين فإن Ferenczi أولى لها الاهتمام الكبير لاسيما فيما يتعلق بالصدمة الواقعيّة، حيث أن الصدمة لم تعد حدثا عارضا بل مفهوما من المفاهيم المولدة للمرض.

النموذج المعرفي السلوكي:

يرتكز النموذج المعرفي على إدراك الفرد والمعنى الذّي يعطيه للحدث الصدمي والمرتكز على النماذج والمخططات المعرفية التّي يتبناها كإطار مرجعي لفهم الحدث واستيعابه ، وتعود الاستجابات ما بعد الصدمية حسب Horowitz 1997 لفيض المعلومات المستقبلة والاقتحاميّة بعد التعرض للحدث الصدمي وديمومتها ترجع إلى فشل إدماج هذه المعلومات أو المعطيات الجديدة على مستوى المخططات والأبنية المعرفية السابقة، ويضيف أنّه يوجد أكثر من نمط من الأنماط المعرفيّة التي تنشأ بعد التعرض للصدمة أو معايشة حدث صدمي كما أنّ المعالجة المعرفية على هذا المستوى لا تتمّ دون الرجوع إلى العوامل المشتركة بدءا بالعوامل الشخصيّة، الخصائص المرتبطة بالحدث وكذا العوامل الاجتماعية والثقافية... وغيرها.

أمّا النموذج السلوكي فركّز على نظرية التعلّم والإشراط من حيث أنّ السلوك سواء كان سويا أو مرضيا فهم سلوك متعلّم، فاستجابات الخوف وسلوكات التجنب يسمحان بتفسير ظهور واستمرار حالة ضغط ما بعد الصدمة حيث أنّ الخوف يظهر كلّما واجه الفرد المثيرات المرتبطة بالحدث الصدمي ومع ظهور استجابة العجز والخوف المشابهة لاستجابة المثير غير الشرطي تصبح المثيرات المرتبطة بالحدث الصدمي مثيرات شرطية وفي هذه السيرورة يتعلّم أو يكتسب الفرد سلوك التجنب حتى يتفادى الاستجابات الفورية لخفض التوتر والخوف بالهروب من الوضعية المهدّدة ما يعزّز لديه السلوكات التجنّبية دائما ويساعد على استمرايتها.

وحسب Mowrer أنّ أغلب النظريات المفسّرة للضغوط النفسية ما بعد الصدميّة تتمثّل في الاستجابات الانفعالية المشروطة والمتضمّنة للخوف والقلق والتّي تدفع الفرد المصدوم للشعور بعدم الراحة ما يحيله إلى تبنّي السلوكات التجنبية.

أمّا بالنسبة لـ Foa وآخرون فاقترح نموذج المعالجة الانفعالية للمعلومات ضمن نظريات التعلّم والتي ترتكز على الخصائص المدركة من الحدث الصدمي كالفجائية وعدم التوقّع الذي يكون مولّدا للانفعال الشّديد وبدوره ينشئ بنية الخوف المبرمجة على مستوى الشبكة العصبيّة تسمح بالخروج من وضعية الخطر.

نموذج Barlow وJones:

اقترحا نموذجا معتمدا على خمسة عوامل توضح تطور اضطرابات ما بعد الصدمة وفق المعطيات البيولوجية، المعرفية والسلوكية موضحة كما يلي:

- أن يكون لدى الفرد استعداد أو هشاشة بيولوجية تفعّل استجابات اليقظة الشديدة أو فرط الحركة العصبي الإعاشي في حالة الضغط، إضافة الى سوابق لاضطرابات انفعالية تزيد هي الأخرى من خطورة اضطراب ما بعد الصدمة
- خصائص الصدمة النفسية كالفجائية والشدة والتي تمثل تهديدا لحياة الفرد
- الاستجابات الشرطية لمثيرات داخلية أو خارجية مرتبطة بالحدث الصدمي (إنذار متعلم)
- يتمسك الفرد بالإنذار المتعلم الذّي يعمل على تنشيط الخبرة الصدمية وزيادة الحصر
- يعدّل السند الاجتماعي أو التسيير الفعال للضغط المتغيرات السابقة.