

المحاضرة الرابعة عشر: العلاجات النفسية للصدمة (تابع)

محتوي المحاضرة:

5 التخلج البصري (EMDR)

6 . التفريغ الانفعالي Le Débriefing :

خاتمة

أهداف المحاضرة:

التعرف على أهم التقنيات في مجال الصدمة النفسية.

الأدوات المستعملة في المحاضرة:

مطبوعة المحاضرات.

الصبورة للشرح.

فيديوهات لعرض حيثيات تقنية (EMDR)

5 التخلج البصري (EMDR): Eye Movement Desensitization And

Reprocessing

ويرتبط بأسلوب التعرض التدريجي والعلاج المعرفي على نحو ما، الأسلوب الذي روجت له حديثًا شابيرو والمعروف باسم التحصين من خلال تخلج العين وتزعم شابيرو ومؤيدوها أن هذا الأسلوب فعال يؤدي إلى التحسن الفوري في جلسة واحدة ولا يوجد أساس نظري أو تجريبي لهذا الأسلوب لكن شابيرو اكتشفته بطريق الصدفة عندما تبينت أن الأفكار والذكريات المزعجة التي سيطرت عليها في احد المرات قد تبددت عندما تابعت ببصرها حركات واهتزازات أوراق الشجر وهي تتمشى في إحدى الحدائق، ومن خلال هذه الملاحظة تبنت شابيرو هذا الأسلوب على رغم أن تحريك العينين حركات سريعة من الجانبين يسهل لدى الشخص إعادة إدراك الموقف على نحو جديد ويتم تطبيق هذا الأسلوب إجرائيًا بان نطلب من المريض أن يعيد وصف الحادثة أو الموقف التعصبي أو الذكرى المؤلمة المسيطرة عليه وان يركز ذهنه عليها بصورة حية وان يحدد في نفس الوقت المواقع العضوية أو الإحساسات العضوية النوعية التي ارتبطت بالخبرة، يطلب منه بعد ذلك أن يقوم بأربعة أشياء في وقت واحد وهي إعادة التصور البصري للخبرة، وتكرار التصورات المعرفية السلبية والتركيز على الإحساسات البدنية التي ترتبط بالقلق الذي استثارته الخبرة، وتخليج العين يمينا ويسارا بمتابعة الإصبع السبابة للمعالج ويقوم المعالج خلال ذلك بتحريك إصبع سبابته أمام عيني المريض وعلى بعد يتراوح من 30 إلى 35سم

بحركات إيقاعية سريعة يمينا وشمالا وأمام وخلف ويتكرر هذا الإجراء 28 مرة على الأقل بعدها يطلب من المريض أن يتنفس بعمق وان يكف هذه الذكرى ويلغيها من ذاكرته إلى الأبد (غسان يعقوب، 1999، ص 177).

6 . التفريغ الانفعالي Le Débriefing :

الديبريفينغ هو تقنية أو طريقة للتدخل لتخفيف ردود الفعل الناتجة عن حادث صادم، وهو تقنية للعناية النفسية بعد حادث خطير .

وهو عبارة عن أسلوب وقائي بالمفهوم الأصح وذلك منذ معرفة مدى خطورة متلازمة ما بعد الصدمة لدى الضحايا الابتدائيين الأساسيين أو المباشرين إضافة إلى أهمية الصدمة و تأثيرها (Gisela Perren- Klingler et al, 2000, p 1-2).

هو مقياس وقائي يهدف لتخفيف احتمالية ظهور الأعراض النفس-صدمية بالاعتماد على قدرة الضحايا على التصرف بشكل مناسب .

الديبريفينغ النفسي الجماعي هو عبارة عن مقابلات بنائية تكون في الواقع 48 ساعة أو 72 أو على الأغلب في سبعة أيام بعد الحادث الخطير من أجل التعبير عن الخبرة الصادمة (Evelyne Josse, 2005, p 4).

ظهرت هذه التقنية في الولايات المتحدة الأمريكية مع أعمال الدكتور جيفري ميشال. استخدمت هذه التقنية في الإطار العسكري قبل أن تظهر و تنتشر في كل دول العالم، استخدمت هذه التقنية في إطار الكوارث الطبيعية ولاقت الكثير من النجاح .

- الأهداف:

الأهداف العامة:

الهدف هو جعل الأشخاص المصابين بالحادث الصادم يعبرون عن خبرتهم الصدمية من اجل إضعاف ظهور الاضطرابات النفسية ومن اجل الدعم النفسي. (, 2005, Evelyn Josse p4) تطبيع ردود الفعل الصدمية الحادة وتقوية وتحصين التمكين الذاتى لضحايا الصدمات .

(Gisela Perren- Klingler et al, 2000, p 1).

الأهداف الخاصة :

هو وسيلة وقائية تهدف لتخفيف احتمالية ظهور الأعراض النفسية للصدمة. ووسيلة لتشجيع الأفراد لاستعمال المصادر الخاصة لتجاوز آثار الحادث الخطير. لاكتشاف وللتحديد المبكر للأشخاص الذين يحتاجون لاهتمام خاص ورعاية (راحة نفسية، علاج نفسي).

- شروط العلاج الجماعي لتقنية الديبريفينغ :

على العموم يبدأ المتخصص في الديبريفينغ بمجموعة كبيرة من الأشخاص الذين شهدوا وحضروا الحادث المؤلم بعد ذلك يبدأ هذا المتخصص في تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة تتراوح بين 15 إلى 20 أو أقل من ذلك وذلك وفقا لتجانس المجموعات أو صلة صداقة أو قرابة بينهم أو معايير أخرى ، وتتراوح مدة العلاج وفقا لنوع الحادث وتعقده لكن لا يجب أن تتجاوز الجلسة 3 ساعات.

مكان إجراء هذه التتقية يجب أن يكون آمنا تتوفر فيه أهم الحاجيات الضرورية كتوزيع مشروبات مثلا.

الثقة يجب أن تكون موجودة ويفضل أن تكون الجماعة في شكل دائري حتى يتمكنوا من رؤية بعضهم البعض والاستماع بشكل أفضل لتوفير الراحة.

يجب عزل الشخص المشتبه به في حدوث الحادث أو المسئول عنه وذلك حتى يتم السير الحسن لهذه الجلسة كذلك لسماح بوجود دينامية ودعم عاطفي ونفسي بين أفراد المجموعة هذا من جهة ومن جهة أخرى لحماية هذا الشخص من أفراد المجموعة التي ربما ستشكل عليه خطرا كما يجب أن تكون هناك رعاية خاصة لهذا الشخص لتفادي خطر الانتحار هذا في حالة ما إذا كان هذا الحادث المتسبب فيه شخص معين أما بالنسبة للكوارث الطبيعية وغيرها من الأحداث فيكون تسيرها بشكل عادي دون عزل الأشخاص لأنها لا توجد هناك مسؤولية شخصية .

درجة الخطورة هي احد الأسس الكبيرة لتدخل بحيث تكون للمتخصص القدرة على التنظيم وإعطاء الدعم اللازم خاصة في حالة وجود موتى وجروح خطيرة في صفوف المجموعة التي تعرضت للحادث الصادم .

يحدد نوع الحادث في الغالب نوع التدخل بالإضافة إلى عدد الأفراد تعرضوا للحادث بشكل مباشر أو غير مباشر .

الجلسة الأولى تكون قصيرة مع المجموعة الكلية ثم يتم التقسيم كما ذكر سابقا (Evelyne Josse, 2005, p 6)..

- الإطار النظري للتقنية :

نجاحة وفاعلية هذا العلاج يستند على آليتين:

*قدرة (سلطة) الكلمات (الكلام، الحديث) المتحكم فيه.

*أهمية وجود طرف محايد مستمع، منتبه، متضامن، متفهم، يشارك مشاعر الآخر دون أن يؤثر عليه ذلك

ترتيب، تنظيم وهيكلته من خلال اللغة: هدف اللغة إحلال النظام محل الغموض والغوص بين الأحداث والصدمات العاطفية والتي يتم تحويلها فيما بعد إلى ذكريات غير صادمة

على المستوى العاطفي، كما بالنسبة للمستوى المعرفي، مشاركة الغير في التجارب الخاصة يخلق التضامن الملائم والتشجيع الضروري لتحويل الذكريات المؤلمة وإضفاء النظام والترتيب على الأحداث، الأفكار والأحاسيس من خلال التعبير يعتبر خطوة لإنشاء وتجسيد الإدراك.

فالدراسة التي أجراها Pennebaker et all (2000) أوضحت له أن الأشخاص ضحايا الصدمات يشعرون في فترة من أربع إلى ستة أسابيع الأولى برغبة كبيرة في الكلام والتعبير عن تجربتهم لكن بعد ثمانية أسابيع يكون الوضع معاكس تماما (تفادى الحديث وانغلاق تام)

لذا من المهم جدا أن تكون الجلسة الأولى في الأسابيع الأولى التي تلي الحدث ، والثانية بعد حوالي ثمانية أسابيع.

*ما الذي يحدث أساسا عند تقاسم الحدث من الناحية المعرفية والعاطفية؟

*تقنية الديبريفينغ تسمح بتحويل الذكريات المؤلمة والحزينة.

*تختلف الذكريات المؤلمة عن الذكريات غير المؤلمة من الناحيتين النفسية والعصبية لكون المناطق العصبية التي تتحكم في الأولى تختلف عن التي تتحكم في الثانية ويمكن تبيانها كما يلي:

-الذكريات غير المؤلمة يمكن التحكم فيها بطريقة إرادية بطلب خارجي وفي أي وقت وغير مرتبط بالظروف الخارجية ولا الحالة النفسية ويكون منظم حسب ترتيب زمني واضح ويمكن تعديله وتكييفه حسب الطلب وتكون مسايرة للوضع الحالية .

-في حين الذكريات المؤلمة تظهر بطريقة عفوية غير متحكم فيها ويتميز بحالات نفسية وتصورات جسدية وصور وأصوات متكررة مرتبطة بالماضي ويتم تفعيلها بواسطة نفس المحفزات الداخلية أو الخارجية(Gisela Perren- Klingler et al, 2000, p 7).

-الديبريفور يجب أن تكون له قدرة كبيرة على الاستماع بحيث يتمثل دوره في : ضمان انتقال دور الحديث من فرد لأخر حتى يعبر الجميع عن الحادث .

-تبادل الحديث مع بعضهم البعض وليس فقط مع المتخصص وهو يقوم بعملية تنسيق الحوار .
-ضمان الأمن الانفعالي لكل فرد خاصة في حالة إطلاق أحكام والتحكم في الأزمات الانفعالية العاطفية.

- المساعدة لبناء تبادل الافكار بين الافراد مما يسمح بتقييم ردود الفعل العاطفية .

(Evelyne Josse, 2005, p 9).

-ويتم تسيير الجلسة بحكمة وذكاء بحيث يحمي المشاركين ونفسه من تأثيرات الحدث، فعليه اختيار الكلمات، الأسلوب أو النبذة والبراعة اللازمة .

الموقف اليقظ للمعالج أثناء مداخلات المشاركين والذي من خلاله يؤكد على شجاعة ، مرونة واتساق كل فرد أثناء سرده للأحداث المؤلمة مع ضرورة بقاءه على أصله الحقيقي دون تأثر والحفاظ على نظرة ايجابية للحياة .

فعالية المعالج لا تتعلق فقط بتكوينه إنما تدرج ضمن منظور أوسع للتدخلات والتكفل في حالة والكوارث الفردية والجماعية ضمن نظام يضمن التهيئة والتحصير للتدخلات والدعم المادي والمعنوي أثناء وبعد الكارثة (Gisela Perren- Klingler et al, 2000, p 8).

خاتمة

المتتبع لمجال علاج اضطراب ما بعد الصدمة يلحظ اختلاف العلاجات وتتنوع أهدافها حيث منها من تحدث عنها من ناحية سيكودينامية بحث ومنها من تبني النظرة التكاملية بين العلاجات السلوكية والمعرفية للخروج بتقنيات منصهرة فيما بينها، وذلك لتخفف من الأثر الذي تتركه

الصدمة عند الفرد المصدوم، هذا بالنسبة للنظرة الكلاسيكية أما إذا نظرنا إلى ما أنتجته العصرنة والتقنية التكنولوجية نجدها قد خلقت لنا عدة طرق في مجال العلاج النفسي للصدمة كتقنية التخليج البصري وازالة الحساسية والعلاج بالضغط، فهي تقنيات متعددة برغم أنها لم ترقى إلى التنظير العلمي إلى أن نتائجها كانت ملحوظة في ميدان التطبيق اى الحالات التي تم علاجها رغم الانتقادات الموجهة لها.

وعليه فان اختلاف وتنوع تلك العلاجات هو مفيد والمفيد أكثر هو انه لا بد أن يطبق بشكل واسع في الميدان وعلى مختلف الشعوب خصوصا العربية منها والجزائر ضمنها، خاصة مع كثرة الحروب والنزاعات وكذلك تعقد الحياة وكثرة الجرائم والحوادث.

