رسالــة بحثيــة لنيــل الدكتــوراه المهنيــة

بعنــوان

تأثير صدمات الفقد على الصحة النفسية للمراهقين والبالغين

الباحثة

غــادة إسماعيــل حســن نجــم الدّيــن

تحــت إشــراف

لجنــة الأبحــاث والدراســات

دكتور/ محــمــد العـــــــدوي

دكتورة/ أمـــيرة الـدالـــي

٢٠٢١م

إهداء

إلى كُلِّ غالٍ قَدْ رَحَل مُخَلِّفًا بِرَحيله جُرحًا غائرًا لا يَنْدَمِل

مُحدِثًا بفُقْدَانِهِ بُرْكَانًا مِنَ الأَلَمِ لا يَهْدَأ ولا يَسْتَكِين

إلى أبي وأُمِّي ... رحمة الله عليهما

SUMMARY

كل شـــخص لديه تجارب مزعجة أو مؤذية، ومع ذلك هناك أوقات تكون فيها هذه التجارب أكثر من مجرد مزعجة وربما ضارة، فهناك فرق بين الأحداث المؤلمة مؤقتًا والأحداث الصادمة.

الصدمة هي أي حدث يراه الشخص ضارًا أو تهديدًا وله تأثير طويل الأمد على رفاهية ذلك الشــخص، فبحســب المركز الوطني لاضــطراب ما بعد الصــدمة يعاني حوالي ٦٠% من الرجال و٥٠% من النساء من حدث صادم في مرحلة ما من حياتهم.

يتعرَّض الناس للصــدمة من خلال العديد من المصــادر بما في ذلك على ســبيل المثال لا الحصــر، الإســاءة، والحرب، والجريمة، والكوارث الطبيعية، والتمييز، وفقد أحد الأحباب، وغالبًا ما تسـبب هذه التجارب ردود فعل جسـدية وعاطفية يمكن أن تسـتمر لسـنوات بعد الحَدَث، ويمكن أن تؤثِّر آثار الصدمة على علاقات الشخص وعمله وصحته ونظرته العامة للحياة.

يختبر الناس الأحداث بشكل مختلف، فما قد يكون صـادمًا لشـخص ما قد لا يكون لشـخص آخر.

بعد التعرُّض لحدث صــادم، من الطبيعي أن تشــعر بالخوف وتتفاعل مع اســتجابة الخوف التي يُطلقها نظام «الهروب أو القتال أو التجميد» في الدماغ، قد يجد الناس أنهم أكثر صـرامة مما كانوا عليه من قبل، أو قد يجدون أنفسهم يتجنبون أماكن معينة أو أشخاصًا قد يذكِّرونهم بالصدمة، وقد يجد الأفراد الذين عانوا من الصدمة صعوبة أيضًا في النوم أو التركيز على المهام.

بالنسبة لمعظم الناس تتبدد ردود أفعال الخوف وأعراضه بعد فترة قصيرة من الزمن، أما الأشخاص الذين لا يزالون يعانون من هذه الأعراض لدرجة أنها تؤثِّر على أدائهم اليومي في الحياة قد يتم تشخيصهم باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):

اضطراب ما بعد الصدمة هو اضطراب يمكن أن يتطور لدى بعض الأشخاص بعد تعرضهم لصدمة، بحسب المركز الوطني لاضطراب ما بعد الصدمة يتم تشخيص ما يقرب من ٧-٨% من الأشخاص باضطراب ما بعد الصدمة في حياتهم، وهو أقل بكثير من عدد الأشخاص الذين يعانون من الصدمة، لا أحد يعرف بالضبط ما الذي يجعل بعض الناس يصابون باضطراب ما بعد الصدمة بينما لا يعاني الآخرون، وتتضمن بعض العوامل التي قد تؤثر على تطور اضطراب ما بعد الصدمة ما يلي:

- الشعور بالرعب والعجز والخوف الشديد بعد حدث صادم.
- الحصول على القليل من الدعم الاجتماعي بعد الحدث.
- التعامل مع الضغط الإضافي بعد الحدث.
- وجود حالة صحية عقلية أو حالة تعاطي المخدرات، مثل: الاكتئاب أو القلق.

عادةً ما تظهر الأعراض في غضون ثلاثة أشهر من الحدث الصادم، ولكن في بعض الأحيان قد لا تظهر الأعراض لعدة أشهر أو سنوات، وهناك أربع فئات من الأعراض منتشرة في أولئك الذين تم تشخيصهم باضطراب ما بعد الصدمة (إعادة التجربة، والتجنُّب، وفرط الإثارة، وتغيُّر المزاج والأفكار).

لا يعاني الجميع من نفس هذه الأعراض، ولكن من أجل إعطاء تشخيص رسمي لاضطراب ما بعد الصدمة يجب أن يتم اختبارهم جميعًا لمدة تزيد عن شهر.

في كثير من الأحيان عندما يفكر المرء في الصدمة أو اضطراب ما بعد الصدمة تذهب الأفكار إلى القتال العسكري، وقد أفاد أكثر من ١٤% من الأفراد العسكريين المشاركين في العمليات القتالية في العراق، وأكثر من ٩% ممن تم نشرهم في أفغانستان بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

غالبًا ما يصاحب اضطراب ما بعد الصدمة كآبة، تعاطي المخدرات، القلق، ولحسن الحظ حتى لو كان للصدمة تأثيرات دائمة أو تم تطوير اضطراب ما بعد الصدمة فهناك طُرُق يمكن للناس من خلالها إدارة عواقب الصدمة حتى يتمكنوا من الحصول على حياة مُرضية وذات مغزى، وتشمل هذه الطرق أشكالًا مختلفة من العلاج مثل: أنواع معينة من العلاج النفسي الذي يركِّز على الصدمات، دواء، والدعم الجماعي ... إلخ.

مشكلــة الدراســة:

تحظى فترة المراهقة بعناية خاصـــة من قِبَل الباحثين في المجالات الإنســـانية والنفســـية والاجتماعية والتربوية، لما تتســم به هذه المرحلة من تغيُّرات جســدية ونفســية واجتماعية، وتعتبر المراهقة «مرحلة الميلاد النفسي» للإنسان حيث تتبلور في هذه المرحلة الخصائص النفسية المهمة لصحة الإنسان، وتتطلب هذه المرحلة التنشئة الاجتماعية السليمة وتكامل الأدوار بين الأب والأم والأبناء.

وقد يتعرض الإنسان في هذه الفترة لأي من صدمات الحياة مثل: المشاكل الصحية، وفقدان عزيز عليه، ويؤثر هذا الفقدان على تكوينه وصحته النفسية باقي حياته ويدخل في اضطراب ما بعد الصدمة ويؤدي به إلى الاكتئاب والمخدرات، بل وفي بعض الأحيان إلى الانتحار، ولذلك فإن مشكلة الدراسة الحالية تتبلور في الآتي: «تأثير صدمات الفقد على الصحة النفسية للمراهقين والبالغين».

أهميّـة الدراسـة:

تتضح أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- تتناول هذه الدراسـة موضـوع اضـطراب ضـغوط ما بعد الصـدمة والذي يعتبر من أهم المواضيع في مجال علم النفس والصحة النفسية في الوقت الحالي نظرًا للانتشار الواسع لهذا الاضطراب.
- إلقاء الضـــوء على جوانب متعددة في اضـــطراب ضـــغوط ما بعد الصـــدمة من حيث أعراضه ونظرياته وأسبابه والآثار النفسية المترتبة عليه.
- قد يستفيد من هذا البحث المرشدون النفسيون وأولياء الأمور في علاج الاضطرابات التي تحدث نتيجة الفقد.

فرضيات وتساؤلات الدراسة:

١- **فرضيات الدراسة:**

- توجد علاقات ارتباطية بين مستويات اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ومتغير (النوع، العمر).
- توجد علاقة بين مستويات اضطراب ما بعد الصدمة ومدة الصدمة.
- توجد علاقة بين درجة المساندة الأسرية والدعم الاجتماعي وسرعة التعافي من اضطراب ما بعد الصدمة.

٢- **تساؤلات الدراسة:**

- هل توجد علاقة بين مستويات اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ومتغير (النوع، العمر)؟
- هل توجد علاقة بين مستويات اضطراب ما بعد الصدمة ومدة الصدمة.
- هل توجد علاقة بين المساندة الأُسرية والدعم الاجتماعي وسرعة التعافي من اضطراب ما بعد الصدمة؟
- ما هي طُرُق التعافي من اضطراب الفقد؟

أهـداف الدراسـة:

<u>تتمثل أهداف الدراسة في النقاط التالية</u>:

- التعرُّف على ماهية اضطراب ما بعد الصدمة وطُرُق التعافي منه.
- التعرُّف على النظريات المُفسِّرة لاضطراب ما بعد الصدمة.
- معرفة أهمية الصحة النفسية وطُرُق تدعيمها.
- معرفة أهمية المســـاندة الأُســـرية والدعم الاجتماعي في التعافي من اضـــطراب ما بعد الصدمة.

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التحليلي الوصفي والمنهج الاستقرائي.

حـدود الدراسـة:

الحدود المكانية: مؤسسات الصحة النفسية في جمهورية مصر العربية.

الحدود الزمانية: من سنة ٢٠٠٠ إلى سنة ٢٠٢١.

خطـة الدراسـة:

سوف تنتظم خطة الدراسة على عدة فصول وعدة مباحث وخاتمة كما يلي:

الفصل الأول: تأثير صدمة الفقد على الصحة النفسية للمراهقين والبالغين:

المبحث الأول: الصحة النفسية ماهيتها ومدارسها والعوامل المؤثرة فيها.

أولًا: مفهوم الإنسان.

ثانيًا: مفهوم الصحة النفسية ومدارسها.

ثالثًا: العوامل المؤثرة على الصحة النفسية.

رابعًا: حقائق أظهرتها منظمة الصحة العالمية.

المبحث الثاني: اضطرابات ما بعد الصدمة.

أولًا: لمحة تاريخية عن اضطراب ما بعد الصدمة.

ثانيًا: تعريف مفهوم اضطراب ما بعد الصدمة.

ثالثًا: أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

رابعًا: النظريات والنماذج المفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة.

المبحث الثالث: علاج اضطراب ما بعد الصدمة.

أولًا: أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

ثانيًا: السمات الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة.

ثالثًا: المدارس الرئيسية في علاج اضطراب ما بعد الصدمة.

الفصل الثاني: تأثير اضطراب ما بعد الصدمة على المراهق والبالغ:

المبحث الأول: ماهية مرحلة المراهقة وخصائصها.

أولًا: المقارنات النظرية المفسرة لمرحلة المراهقة.

ثانيًا: ماهية مرحلة المراهقة.

ثالثًا: حاجات المراهق.

المبحث الثاني: تأثير اضطراب ما بعد الصدمة على المراهق.

أولًا: تأثير الصدمات على المراهق.

ثانيًا: تأثير الدعم النفسي والأسري على تخطي مرحلة ما بعد الصدمة.

تأثير صدمة الفقد على الصحة النفسية للمراهقين والبالغين

المبحث الأول : الصحـة النفسيـة ماهيتهـا ومدارسهـا ، والعوامـل المؤثـرة فيهـا

أولاً: مفهـوم الإنسـان:

قبل الكلام عن الصـحة النفسـية لابد أن نلقي نظرة على شـخصـية الإنسـان المُراد أن يتمتع بالصـحة النفسية، ولكي نفهم الإنسان فهم صـحيح يجب أن ندرس بدقة العوامل المختلفة التي تحدد الشـخصـية، وهنا وجب دراسـة العوامل البيولوجية، والاجتماعية، والثقافية حيث إن العوامل المحددة للشـــخصـــية هي عوامل وراثية من تكوين الفرد ذاته، وعوامل بيئية تتحدد من البيئة الاجتماعية والثقافية، لذا فإن الكيان الإنسـاني هو امتزاج عنصـري المادة والروح، فالإنسـان مخلوق مميز أكرمه الله بالعقل.

إن الإنســان هو ذلك الكائن الذي يحتاج للمأكل والمشــرب والملبس والمنكح وهو الذي يفكر قبل أن ينطق ويتكلم بالحق والصـــدق، والفطرة هي ما خلق الله عليها الخلق، وتعمل الوراثة على المحافظة على الصــفات العامة للنوع، وهناك فرق بين الغريزة والشــهوة، فالغريزة هي الطبيعة، أمَّا الشهوة هي اشتياق النفس إلى الشيء، والإنسان يتضمن في شخصيته صفات الحيوان المتمثلة في الحاجات البدنية التي يجب إشــباعها من أجل الحفاظ على الذات وبقاء النوع ويتضــمن صــفات الملائكة في تشوقه الروحي إلى معرفة الله، يقول تعالى: [وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ] (**البلد: ١٠**)، [إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا] (**الإنسان: ٣**)، والصحة النفسية عن طريق التربية الإسلامية تستهدف المحافظة على فطرة الإنسان صافية نقية وإعداد شخصيته بجميع أبعادها منذ ولادته حتى وفاته.

تاريخ الصحة النفسية:

يرجع تاريخ الصحة النفسية بشكل خاص إلى الفترة التي أصبح بها علمًا مستقلًا بذاته عن الفلسفة، وذلك بظهور الجانب التجريبي، ويمكن القول بأن الألمان سبقوا غيرهم في حقل التجريب، حيث إن أوَّل مختبر منظم قام به العالِم فونت في جامعة لايبزك، أمَّا في إنجلترا فدراسات كالتونفي للفروق الفردية كانت ذات أثر على الصحة النفسية، وفي فرنسا نجد أنهم ركزوا على البحوث النفسية في الأمراض العقلية، أمَّا في أمريكا تم الاهتمام بعلم النفس والصحة النفسية.

ثانيًا: مفهوم الصحة النفسية ومدارسها:

أوَّل من استهل مصطلح الصحة النفسية «أدولف ماير»، ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية، والوقاية من الاضطرابات النفسية.

تعريف منظمة الصحة العالمية: هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من الأمراض.

تعريف الجمعية الوطنية الأمريكية: هي مجموعة من مظاهر السلوك التي يتحلى بها الشخص المتمتع بالصحة النفسية والشعور بالرضا عن النفس وتقدير الآخرين والقدرة على مقابلة متطلبات الحياة.

وظهرت عدة تعاريف للصحة النفسية وكان كل تعريف يركِّز على جانب معين من جوانب التكيُّف والصحة النفسية، وقد اتخذ العلماء في تعريفهم لمفهوم الصحة النفسية نظرية دراسة

الشخصية والمنهج الوصفي والذي يعني تحقيق التوازن داخل جسم الإنسان بين مطالبه والمطالب الاجتماعية.

إن علم النفس هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، وما يؤدي إليها وما يحققها وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها، وتشخيصها وعلاجها، والوقاية منها.

وعلم النفس بصفة عامة يدرس السلوك في سوائه وانحرافه، كما يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج.

ويمكن **تعريف الصحة النفسية** بأنها: حالة دائمة نسبيًا يكون فيها الفرد متوافقًا نفسيًا (شخصيًا وانفعاليًا واجتماعيًا)، مع نفسه ومع بيئته.

كما يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة ويكوِّن شخصية متكاملة سوية، وسلوكه عاديًا ويكون حُسن الخُلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.

وللصحة النفسية شقان:

أولهما الشق النظري: والذي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها والحيل الدفاعية والتوافق.

والشق الثاني التطبيق العملي: ويتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيصه وتشخيص علاج الأمراض النفسية.

المبحث الثاني : اضطراب ما بعد الصدمــة .

أولاً: لمحة تاريخية عن اضطراب ما بعد الصدمة:

يعتقد البعض أنه قد بدأ البحث في أعراض اضــطراب ما بعد الصــدمة بعد حرب فيتنام أو الحرب الأهلية الأمريكية أو الحرب العالمية الأولى، ولكن في الحقيقة قد تم إيجاد بعض الأقراص المســمارية المنقوشــة في بلاد ما بين النهرين تعود إلى أكثر من ثلاثة آلاف ســنة منقوش عليها أعراض تصيب الجنود بعد الحرب تتشابه مع أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، ولكنهم افترضوا أن الجنود قد سكنوا في الأشباح، وعلى الرغم من أن جذور تشخيص الاضطراب اعتمدت على الجنود القادمين من القتال إلَّا أنه في المجتمع الطبي الآن لا يوجد فرق بين المدنيين والجنود في احتمالية الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

حتى ثمانينيات القرن التاسع عشر قام الأطباء بربط أعراض الصدمة بالدماغ، كما أنه تم تصنيف النساء اللواتي عبرن في صدمة عاطفية شديدة أنهن مصابات بالهستيريا، وقد افترضوا أنها حالة نشأت من الرحم، فقد كان مفهوم الصدمة متشابكًا مع مفهوم الضعف الأنثوي، وأن الثبات النفسي مسألة رجولة وقوة أخلاقية، حتى وجد طبيب الأعصاب الفرنسي «جان مارتن» أعراض مشابهة لدى الرجال فوجد أن سبب الأعراض هو الأحداث الصادمة وليس المصير البيولوجي وولد حينها مصطلح «الهستيريا الصادمة».

ومع تطور أسلحة القتال من القتال الجوي إلى الغاز السام، أدخلت الحرب العالمية الأولى تكنولوجيا مرعبة لم يكن يتخيلها أحد، وقد ظهر حينها مصطلح «الصدمة الصدفية» التي أصبحت اضطراب ما بعد الصدمة فيما بعد، وقد تلقى المصابون شكلًا بدائيًا من العلاج النفسي، وقد تمّ

تشـويه سـمعتهم عند عودتهم من الحرب، وبحلول الحرب العالمية الثانية أدرك الأطباء النفسـيون بشكل أكبر أن القتال سيكون له آثار على الصحة النفسية والعقلية، وقد أصبح تعريف اضطراب ما بعد الصـدمة اليوم أكثر شـمولًا من أي وقت مضـى، فيتم التعرُّف على الحالة من الناجين من الاعتداء الجنسـي والأزمات والعمليات الجراحية، وأكثر من ذلك فيرتبط اضـطراب ما بعد الصـدمة بكل شيء من ذكريات الماضي.

ثانيًا: تعريف مفهوم اضطراب ما بعد الصدمة:

١- مفهوم اضطراب ما بعد الصدمة:

ذكر عبد المنعم (٢٠٠٧) أن اضـطراب ما بعد الصـدمة والذي عرّفته الجمعية الأمريكية للطب النفسـي هو فئة من فئات اضـطرابات القلق، حيث يعقب تعرض الفرد لحدث ضـاغط نفسـي أو جسـمي غير عادي في بعض الأحيان بعد التعرض مباشـرةً لظروف معاودة مسـتمرة لخبرة الحدث، وتجنب المنبهات المرتبطة بالصـدمة أو تخدر الاسـتجابة العامة للفرد ومظاهر الاسـتثارة الزائدة وتتضـمن الصـدمة تحديدًا معايشـة الفرد لخبرة حدث من الأحداث أو مشـاهدته، أو مواجهته، وهذا الحدث يتضـمن موتًا أو أذى حقيقيًا مهددًا أو تهديدًا للتكامل الجسـمي للفرد أو للأشـخاص الآخرين، مع حدوث رد فعل فوري من الشعور بالخوف الشديد أو العجز أو الرعب.

وقد تأخذ معاودة خبرة الصـدمة أشـكال عدة وهي الاسـترجاعات والذكريات المتكررة، والاقتحامية والكدر للحدث وتتواتر في شـكل صـور أو أفكار أو إدراكات للحدث أو أحلام مزعجة ومتكررة للحدث أو الشـعور المفاجئ كما لو أن الحدث يقع مرة أخرى أو يحيا ثانيةً متضـمنًا نوبات التفككية أو الشعور بضيق نفس شديد أو حدوث رد فعل فسيولوجي شديد إذا تعرض الفرد لعلامات

داخلية أو خارجية ترمز إلى جانب من جوانب الحدث أو تضـــاهيه، ويحاول الشـــخص المتأثر بالحدث أن يتجنب الأفكار أو المشاعر المرتبطة بالحدث وبأي شيء قد يستدعي لديه ذكريات عنه وقد تنشـــأ حالة من النســـيان Amnesia لجانب مهم من الصـــدمة وقد يفقد الشـــخص اهتماماته بالأنشطة المهمة لديه أو يشعر بالانفصال أو الغربة عن الآخرين أو يتملكه إحساس بمستقبل غير واضـــح، وقد يواجه الشـــخص صـــعوبة في الدخول إلى النوم أو في مواصـــلته، وقد يكون متعبًا أو تصدر عنه نوبات من الغضب ويكون لديه مشكلات في التركيز أو تصدر عنه استجابات ترويحية مُبالغ فيها.

وقد ذكر الرشيدي والمنصور (٢٠٠١) أن منظمة الصحة العالمية تحدد اضطرابات ما بعد الصـــدمة في التصـــنيف الدولي العاشـــر على نحو يتفق إلى حد كبير من تحديد الجمعية الأمريكية للطب النفسـي، فيما ينشـأ اضـطرابات ما بعد الصـدمة على أنه اسـتجابة مُرجاة أو ممتدة لحدث أو موقف ضاغط مستمر لفترة قصيرة أو طويلة، ويتصف بأنه ذو طبيعة مهددة أو فاجعة، ويحتمل أن يتسـبب في حدوث ضـيق وأسـى شـديدين غالبًا لدى أي فرد يتعرض له، مثل الكوارث الطبيعية، أو التي من صنع الإنسان أو المعارك أو الحوادث أو الإرهاب أو الاغتصاب أو غير ذلك من الجرائم.

كما عرَّفه يعقوب (١٩٩٩) على أنه مرض نفسـي قد تم تصـنيفه وتوصـيفه من جانب جمعية الطب النفسـي الأمريكية (١٩٨٠، ١٩٨٧، ١٩٩٤) وينجم هذا الاضـطراب عندما يتعرض شـخص ما لحدث مؤلم جدًا صـــدمة (يتخطى حدود التجربة الإنســـانية المألوفة)، مثل أهوال الحروب، رؤية أعمال العنف والقتل، التعرض للتعذيب، والاعتداء الجســـدي الخطير والاغتصـــاب، كارثة طبيعية، الاعتداء الخطير على أحد أفراد العائلة، وتظهر الحقائق عدة عوارض نفســـية وجســـدية كالتجنب وتبلُّد الأفكار والصور الدخيلة، اضطراب النوم والتعرق والجفاف والخوف وضعف الذاكرة والتركيز.

ويمكن أن يحدث اضطراب ما بعد الصدمة في أي عمر بما في ذلك مرحلة الطفولة، ويمكن أن تظهر الأعراض بعد الحدث الصادم مباشرة أو بعد شهر أو سنة ويشعر الفرد بقصور في الجوانب الوظيفية والبيولوجية واختلال سلوكي وسيكولوجي.

إن اضطراب ما بعد الصدمة عند الأطفال والمراهقين يهدد حياة الطفل أو سلامته الجسدية بسبب ردود أفعال تتمثل في الخوف الحاد والعجز والرعب ومن هذه الأحداث التعرض لاعتداء جنسي أو جسدي وحوادث السير.

الخاتمة

يتوقف نجاح علاج اضطرابات ما بعد الصدمة في الأساس سواء لدى المراهقين أو البالغين أو غيرهم على ما يلي:

- قدرة الفرد على التحدي والإرادة لمواجهة هذا الاضطراب.
- المساندة الأُسرية والاجتماعية للفرد المتعرض للصدمة.
- اللجوء إلى المتخصصين وعدم الخجل من ذلك.
- اللجوء إلى الله عز وجل وممارسة الشعائر والدعاء وحُسن الظن بالله.

أولاً: النتائـج:

- هناك علاقة بين المســاندة الأُســرية والاجتماعية وبين ســرعة تجاوز اضــطراب ما بعد الصدمة.
- هناك علاقة بين مستويات اضطراب ما بعد الصدمة ومدة الصدمة.
- هناك علاقة بين مســتويات اضــطراب ما بعد الصــدمة وبين متغير (العمر – النوع)، فالمراهقين أكثر عُرضــة لاضــطراب ما بعد الصــدمة، والنســاء كذلك أكثر عُرضــة لاضطراب ما بعد الصدمة من الرجال.

ثانيًا: التوصيات:

- ضرورة تدريس الصحة النفسية وكيفية التعامل مع المشاكل والأزمات في جميع المراحل الدراسية.
- ضرورة عقد المؤتمرات وندوات التوعية بالصحة النفسية ومواجهة الاضطرابات المختلفة في وسائل الإعلام.
- ضرورة التوعية بأهمية المساندة الأُسرية والاجتماعية للمراهق والبالغ.

المراجع

أولاً: المراجـع العربيـة:

- إبراهيم عبد الستار عسكر، علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي، الطبعة الثانية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٩م.
- عباس أبو شامة، شرطة المجتمع، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، ١٩٩٩م.
- سعد زغلول بشير، دليل البرنامج الإحصائي، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، الإصدار العاشر، جمهورية العراق، ٢٠٠٣م.
- بولد فان دالين ديو، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة/ محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٧م.
- أحمد محمد التوم، أعمال وعمليات الشرطة، ٢٠٠٧م.
- جلادينا ماكماهون، التكيُّف مع صدمات الحياة، ترجمة/ رضا النووي، الطبعة الأولى، مكتبة العبيكات، الرياض، ٢٠٠٢م.
- جيمس ويلينس وماركس جون، الطب النفسي المبسط، ترجمة/ طارق الحبيب، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٠م.
- حب الله عدنان، الصدمة النفسية، ترجمة/ علي محمود ومقلد الفارابي، بيروت، ٢٠٠٦م.
- أديب محمد الخالدي، علم النفس الإكلينيكي «المرض» الفحص والعلاج، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، الرياض، ٢٠٠٦م.