

# فهم الصدمة النفسية

ما هي الصدمة النفسية وما هي تأثيراتها علينا وعلى أطفالنا؟

الصدمة النفسية هي تجربة أحداث مخيفة أو مؤلمة جدًا يصعب التعامل معها. قد تجعل هذه الأحداث عقولنا وأجسادنا تشعر بعدم الأمان لفترة طويلة، حتى بعد أن نكون في مأمن جسديًا. وهذا بدوره قد يؤثر على نومنا، ومشاعرنا، وسلوكنا، وطريقة تعلمنا.

عندما نواجه صدمة، تتوقف بعض أجزاء دماغنا عن العمل لتضمن أن كل طاقة الدماغ تُستخدم للمساعدة في الحفاظ على سلامتنا.

قد يسبب ذلك بعض هذه التأثيرات المعروفة:

الشعور بالزعل أو الانزعاج أو الإحباط	النوم بشكل كبير أو بشكل قليل	صعوبة في الانتباه
تجنب الحديث مع الآخرين	السلوك المليء بالمخاطر	الصداع، وآلام البطن، وآلام الجسم
صعوبة في التعلم	صعوبة في التذكر	مزاج غير جيد، وعدم الاستمتاع بالأشياء كما كانت سابقا في السابق
صعوبة في التحكم بالمشاعر والسلوك	منطوي اجتماعيا	التفكير في أحداث مرعبة بشكل متكرر

تختفي هذه الآثار عادةً عندما يبدأ أنت/طفلك في الاستقرار والشعور بالأمان والتعافي من الصدمة. تأكد من العناية بنفسك أثناء دعم طفلك؛ تناول الطعام، واحصل على الراحة، واطلب الدعم لنفسك.

