

## لكوابيس

### مقدمة

تعتبر الكوابيس مشكلة شائعة بين الناجين من الصدمات. فبالإضافة إلى الذكريات المسترجعة وغير المرغوبة، فإن الكوابيس هي إحدى الطرق التي يمكن لناجٍ من الصدمة إعادة عيش الصدمة لأشهر أو حتى سنوات بعد وقوعها.

تعرّف الكوابيس ما بعد الصدمة الناتجة عن الإجهاد والتوتر على أنها أحلام مهددة أو مخيفة يمكن أن توظف الشخص وتتسم بمشاعر سلبية قوية مثل الخوف أو الغضب أو الحزن. إن هذه الكوابيس تسبب الشعور بالضيق (أثناء الحلم وبعد الاستيقاظ) وقد تحدث عدة مرات في الأسبوع.

تعد الكوابيس إحدى أكثر أعراض ما بعد الصدمة المرتبطة بإعادة التجربة، والمعروفة باسترجاع الذكريات. وهذا يحدث عندما يتم إعادة استرجاع ذكرى صدمة لا إرادياً إما في اليقظة على شكل ذكريات مسترجعة أو ليلاً على شكل كوابيس. إن ذكريات الصدمة المتطفلة هذه يمكن أن تكون واضحة بشكل مذهل، وعاطفية بشكل مرهق، ويتم اختبارها كأنها تحدث حقاً في الآن واللحظة. وهي ترتبط بمشاعر قوية من الخوف والغضب غالباً ما تكون مشابهة للمشاعر التي انتابت صاحبها خلال الحدث الصادم نفسه. ويقوم الجسم باستجابة اجهاد أثناء تذكر الحدث: ينبض القلب بسرعة، ويبدأ التعرق، وقد تظهر أحاسيس مؤلمة في الجسم. قد تعود الذكريات بشكل متكرر مهما حاول الشخص عدم تذكرها. إن الكوابيس توظف الأشخاص من النوم وتسبب اضطرابات في النوم. وغالباً ما يكون الشخص غير قادر أو خائف من العودة للنوم، لذلك فإنها تسبب مشاكل حرمان من النوم مع الأرق اللذان لهما آثاراً وخيمة على الصحة والرفاه.

هناك نقاش مستمر وعدم اجماع على سبب رؤيتنا للكوابيس. يعتقد الكثير من الخبراء أن الأحلام هي جزء من طريقة الدماغ في معالجة المشاعر وتقوية الذاكرة.

### علاج الكوابيس

هناك نقاش مستمر وعدم اجماع على سبب رؤيتنا للكوابيس. يعتقد الكثير من الخبراء أن الأحلام هي جزء من طريقة الدماغ في معالجة المشاعر وتقوية الذاكرة. بالتالي قد تكون الأحلام السيئة والكوابيس مكون من مكونات الاستجابة العاطفية للخوف والصدمة، لكن يلزم إجراء المزيد من الأبحاث لشرح سبب حدوث الكوابيس بشكل قطعي. وضعت ديردري باريت (1996)، وهي عالمة نفس في جامعة هارفرد، نظرية مفادها أن الكوابيس مهمة لنجاتنا وإلا لثم القضاء علينا بفعل التطور. وهي تقول أن الكوابيس تعمل كطريقة الدماغ لتركيز انتباه الشخص على الأمور التي ينبغي عليه معالجتها.

لحسن الحظ هناك خطوات تستطيع أنت ومستشارك، إن كنت تعمل مع واحد، القيام بها من أجل تقليل مدى تكرار كوابيسك وتأثيرها على حياتك. أولاً، هناك تغييرات سلوكية وخطوات يمكنك القيام بها بنفسك لتقليل تكرار الكوابيس تشمل:

حافظ على جدول منتظم للاستيقاظ والنوم. هذا يعني النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم



مارس التمارين الرياضية بانتظام ، حيث يمكنها التخفيف من حدة القلق والتوتر اللذين يسببان الكوابيس



قد يكون من المفيد ممارسة شكل من أشكال التأمل



ممارسة عادات نوم جيدة. يتضمن ذلك جعل غرفة نومك مكاناً مخصصاً للنوم يتسم بالهدوء والراحة، وتوخي الحذر بشأن شرب الكحول والكافيين والنيكوتين، الذين يمكنهم تعطيل أنماط النوم، وعدم مشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الإلكترونية (مثل الهاتف والكمبيوتر) قبل النوم مباشرة. من الأفضل التوقف عن مشاهدة التلفاز واستخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة واحدة على الأقل من موعد النوم؛ وتجنب تناول العشاء والوجبات الخفيفة بالقرب من وقت النوم.



## بروتوكولات الكوابيس

فيما يلي بروتوكولين طورهما خبراء للمساعدة في مكافحة الكوابيس:

### بروتوكول الكوابيس 1:

إعداد بابيت روثسايلد (2000)

إن هذا دليل خطوة بخطوة لوقف الذكريات المسببة للصدمة. عند استخدامه للمرة الأولى، يفضل القيام بذلك بتوجيه مستشار صحة عقلية والتمرن عليه في جلسة مشورة. بعد ذلك، يمكنك قراءة البيان بصوت عالٍ قبل النوم (القراءة بصوت عالي هو الأفضل) واتباع البروتوكول في حال استيقظت ليلاً بسبب كابوس. إن التقليل من الكوابيس يأخذ وقتاً لكنه ممكن مع التمرن:

اقرأ الجمل التالية بصوت عالٍ مع ملئ الفراغات:








1. كنت أشعر اليوم بالقلق/ الخوف من \_\_\_\_\_.
2. لذلك، قد يراودني كابوس واستيقظ وأنا أشعر \_\_\_\_\_ (قم بتسمية الشعور: مثلاً خائف أو مريض أو غاضب أو حزين)
3. إذا حدث ذلك، سأخبر نفسي أنه راودني كابوس لأنني أتذكر \_\_\_\_\_ (سمي الحدث لكن بدون تفاصيل، مثلاً "الأمر السيء الذي حدث"، "الشخص السيء").
4. سأقوم بعد ذلك بتشغيل الضوء والنظر في أنحاء غرفتي وتسمية 5 أمور أراها في الغرفة.
5. وسأخبر نفسي بعدها أنه قد راودني كابوس وأن \_\_\_\_\_ (الحدث) لا يحدث معي الآن ولن يحدث مجدداً.
6. إذا لزم الأمر، سأغادر سريري وأفعل شيء ما لمدة 10 دقائق أو أكثر (على سبيل المثال أشرب كوب من الماء، أنظر إلى وأسمي وأمس 5 أغراض، استمع للموسيقى، أتحدث لشخص ما). من شأن هذا مساعدتي على تذكر أين أنا وفي أي وقت وأن ما أتذكره لا يحدث فعلياً الآن.

7. عندما أشعر بالراحة المناسبة، سأعود للسريير.
8. سأكرر هذا البروتوكول كل مرة أشاهد فيها كابوساً.

## بروتوكول الكوابيس 2

من نشرات وأوراق عمل DBT للتدريب على المهارات، الإصدار الثاني ن إعداد مارشا إم لينهان.

### خطوة بخطوة عندما تمنعك الكوابيس من النوم

1. مارس الاسترخاء، التخيل السار، ومهارات التأقلم أولاً، للتأكد من أنك جاهز للعمل على تغيير كوابيسك. مارس تمارين الاسترخاء التدريجي و/ أو تقنيات التنفس البطيء والعميق، واستمع للموسيقى أو جلسة التخيل الموجه.	
2. اختر كابوساً متكرراً ترغب بالعمل عليه. سيكون هذا كابوسك المستهدف. اختر كابوساً تستطيع العمل عليه الآن، وقم بتأجيل الكوابيس الناتجة عن صدمات حتى تصبح جاهزاً للعمل عليها.	
3. اكتب كابوسك المستهدف، وقم بتضمين توصيفات حسية (المشاهد والروائح والأصوات والنكهات، إلخ.). واكتب أيضاً أفكارك ومشاعرك والافتراضات حول نفسك في الحلم.	
4. اختر نتيجة مختلفة للكابوس. يجب أن يتم التغيير قبل وقوع حدث صادم و سيء لك أو للآخرين في الكابوس. بشكل أساسي، عليك أن تتوصل لتغيير سيمنع النتيجة السيئة للكابوس المعتاد من الحدوث. اكتب نهاية تمنحك الشعور بالسلام عندما تستيقظ. ملاحظة: يمكن للتغييرات على الكوابيس أن تكون غير معتادة وخارجة عن المألوف (مثلاً، يمكن أن تصبح إنسان ذو قدرات خارقة قادر على الهروب للأمان أو محاربة المهاجمين). يمكن أن تتضمن النتائج المتغيرة أفكار أو مشاعر أو افتراضات مغيرة حول نفسك.	
5. اكتب الكابوس كاملاً مع التغييرات.	
6. تمرّن واسترخي كل ليلة قبل الذهاب للنوم. قم بالتمرّن على الكابوس الذي تغيّر من خلال تصور الحلم بأكمله مع التغييرات الطارئة عليه كل ليلة وقبل ممارسة تقنيات الاسترخاء.	
7. قم بالاسترخاء والتمرّن خلال النهار. تصوّر الحلم بأكمله مع التغيير، ومارس الاسترخاء قدر الإمكان خلال النهار.	

### المراجع والمطالعات الإضافية

1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma and dreams. [الصدمة والأحلام], Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *DBT® Skills Training Manual, Second Edition*. [دليل التدريب على مهارات العلاج السلوكي], New York, NY: Guilford Press; 2015. [Google Scholar]
3. ROTHSCCHILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. [ذاكرة الجسد الفيزيولوجيا النفسية للصدمة وعلاجها], New York: Norton