

ضغوط الصدمة الثانوية

التعريف

تشير ضغوطات الصدمة الثانوية (STS) إلى الضيق والاضطراب العاطفي الناتج عن الاتصال المستمر والتراكمي أو التعرض لمرة واحدة لأفراد تعرضوا للصدمة بشكل مباشر. يمكن أن يؤدي العمل الذي ينطوي على مشاهدة قدر كبير من المعاناة إما من خلال رؤية أو الاستماع إلى الروايات حول التعرض للصدمة، إلى اضطرابات عاطفية طويلة الأمد. على سبيل المثال، يمكن أن يعاني خبراء الرعاية الصحية الذين يسمعون عن إحدى تجارب الصدمة التي تعرض لها أحد المرضى من ضغوط الصدمة الثانوية بنفس الشدة التي يعانيها الآخرون الذين يسمعون هذه القصص بشكل متكرر بمرور الوقت^{1,2,3}. وغالباً ما تكون أعراض ضغوطات الصدمة الثانوية سريعة الظهور⁴ وتؤدي إلى أخذ العاملين في مجال الرعاية الصحية المزيد من الإجازات المرضية وانخفاض المعنويات. ويقود هذا في النهاية إلى انخفاض فعالية العاملين في الرعاية الصحية.

يمكن أن يؤدي العمل الذي ينطوي على مشاهدة قدر كبير من المعاناة إما من خلال رؤية أو الاستماع إلى الروايات حول التعرض للصدمة، إلى اضطرابات عاطفية طويلة الأمد.

العلامات والأعراض

يعد اضطراب الصدمة الثانوية متلازمة من الأعراض المتطابقة لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

سلوكية	عاطفية وذهنية	جسدية
<ul style="list-style-type: none"> زيادة الاستجابة الإيجابية تجنب الأماكن والأشخاص والأشياء التي تذكر بالحدث/ الأحداث الصادمة الإفراط في استخدام المواد: النيكوتين و/ أو الكحول و/ أو العقاقير غير المشروعة 	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالخوف القلق سرعة الانفعال/ الغضب الشعور بالخدران و/ أو الانفصال ظهر صور وأفكار للحدث/ الأحقاق المسببة للصدمة دون القدرة على السيطرة عليها تجنب التفكير بالحدث المسبب للصدمة زعزعة المعتقدات 	<ul style="list-style-type: none"> صعوبة النوم (الكوابيس) اليقظة المفرطة

مثال حالة

سارة طبيبة تعمل في قسم الطوارئ التابع لمستشفى كبير. وهي منخرطة في طب الطوارئ منذ عشر سنوات. وفي سياق عملها طبيبة، عملت سارة مع مرضى يراجعون المستشفى بإصابات مهددة للحياة منهم ضحايا حوادث السيارات الصادمة وإصابات الدماغ، وناجون من الاعتداء الجنسي والجسدي وغير ذلك من الطوارئ الصحية مثل النوبات القلبية. يعاني مستشفى سارة من نقص الكوادر وبالتالي اضطرت للعمل مراراً في نوبات مزدوجة خلال الشهرين الماضيين.

تشعر سارة بالإرهاق بشكل متزايد حيث أنها تعاني من صعوبة الخلود إلى النوم واستمراره. وينقطع نومها بسبب رؤية أحلام سيئة بإصابات المرضى. وهي تستيقظ من هذه الأحلام فزعاً وبضربات قلب متسارعة وشعور شديد بالقلق والخوف. تكون سارة غير قادرة على الخلود للنوم مجدداً، وتنام بمعدل ساعات في الليلة. أصبحت سارة سريعة الانفعال مع أبنائها وزوجها وهي غير قادرة على السيطرة على الغضب الذي تشعر به مما نتج عنه دخولها نقاشات حادة مع زوجها. تجد سارة أنها أكثر عصبية عندما تسمع أصواتاً عالية وباتت تستصعب الاسترخاء. وهي تشعر بمقت الذهاب للعمل بشكل متزايد وبدأت تأخذ إجازات مرضية أكثر.

عوامل الخطر



تشير الأبحاث لوجود العديد من المخاطر التي تزيد احتمالية التعرّض لضغوط الصدمة الثانوية وهذه تشمل التعرض المتزايد والمتكرر لقصص تعرّض الآخرين للصدّات³، ومشاعر الانعزال المهني وأحمال مرضى أكبر².

ويرتبط عامل الخطر الآخر بنوع استراتيجية التأقلم التي يستعملها العامل المقدم للرعاية الصحية. يستخدم العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يستخدمون وسائل التأقلم التي تركز على مشكلة كم معدلات ضغوط صدمة ثانوية، حيث أن التأقلم الذي يركز على المشكلة على تقليل أو إزالة مصدر الضغط.

وفي المقابل، غالباً ما يعاني العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يستخدمون وسائل التأقلم التي تركز على المشاعر من معدل إصابة أكبر بضغوطات الصدمة الثانوية³. يتجسّد التأقلم الذي يركز على المشاعر عند محاولة العامل السيطرة على مشاعر الغضب والحزن والقلق الناتج عن الضغوط. وقد ربط التأقلم المركز على المشاعر بمعدلات الإصابة الأعلى بضغوط الصدمة الثانوية.

الوقاية والتعافي



الممارسات التنظيمية

إن الممارسات التنظيمية القوية بما في ذلك الاعتراف بضغوط الصدمة الثانوية هي المفتاح للحد من وصمة العار والصمت المحيطان بتأثير الاستماع إلى القصص الصادمة.

إن الممارسات التنظيمية القوية بما في ذلك الاعتراف بضغوط الصدمة الثانوية هي المفتاح للحد من وصمة العار والصمت المحيطان بتأثير الاستماع إلى القصص الصادمة.

يمكن أن تتضمن الوسائل الأخرى لمنع وتقليل التعرّض للصدمة الثانوية ما يلي:

<ul style="list-style-type: none">يساعد التثقيف حول الرعاية الواعية بالصدّات بما في ذلك ضغوط الصدمات الثانوية بمنعه والحفاظ على العاملين في مجال الرعاية الصحيةتدريبات من أجل تكوين فهم للضغوط الصدمات الثانوية وتحديد الأعراض وتعلم آليات تجنبه وتقليله.	التثقيف والتدريب
<ul style="list-style-type: none">بالإضافة إلى ذلك، فإن الشعور بالدعم والاستعداد للتعامل مع حالات المرضى، وخاصة أولئك الذين لديهم تاريخ من الصدمات، يمكن أن يقلل من الآثار السلبية على العاملين في مجال الرعاية الصحية ويقلل من احتمالية الإصابة بضغوط الصدمات الثانوية.اعتراف الإدارة العليا بـ STS باعتباره تحدي يواجهه العاملون في الرعاية الصحية.وضع بيان تنظيمي يتعلّق بدعم الصدمات وطرق الوصول إلى الموارد.التشجيع والدعم التنظيمي للتوازن الصحي بين العمل والحياة الشخصية والرفاه، بما في ذلك تشجيع أخذ إجازة المنتظمة	الثقافة التنظيمية والحوار
<ul style="list-style-type: none">مجموعات دعم الأقران المنتظمةتدريب المشرفين حول قضايا STS ودعم الموظفيندعم منتظم من المشرف للأفراد وإجراء تقييمات ضغوط الصدمة الثانويةمنح الموظفين مرونة في الوقت من أجل رعاية الذاتبروتوكولات استخلاص المعلومات	الإشراف والدعم
<ul style="list-style-type: none">تقليل التعرّض من خلال توزيع حالات الصدمات الكبيرة على العاملين في الرعاية الصحية	إدارة عبء العمل

الممارسات الفردية:

تشكّل ممارسات الرعاية الذاتية والدعم الاجتماعي عناصر أساسية في منع تكوّن ضغوط الصدمة الثانوية. ولهذا، يوصى بالتحديد والمشاركة في استراتيجيات الرعاية بالذات المجددة التي تعزز الرفاه الجسدي والعاطفي والروحي بطريقة متعمدة. بمجرد البدء بممارسة عادات رعاية الذات بشكل روتيني، تصبح هذه الممارسات جزء من خطة الوقاية الشاملة الخاصة بك. ولا تعزز ممارسات رعاية الذات من قدرتك على التأقلم في اللحظة نفسها، بل يمكنها أن تساعد جسدك على تذكّر كيفية العودة لحالة أكثر صحية.

من خلال التركيز على بناء نقاط القوة لديك وإجراء أنشطة رعاية الذات، أنت تساهم في بناء مرونتك السلوكية والذهنية والجسدية والروحية والعاطفية. الأنشطة التالية مفيدة من أجل بناء المرونة:

<ul style="list-style-type: none"> • ركّز على المكونات الأربع الرئيسية للمرونة: النوم الكافي، التغذية الجيدة، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والاسترخاء النشط (مثل اليوغا أو التأمل أو تمارين الاسترخاء). • خذ قسطاً كافياً من النوم أو على الأقل الراحة. إن هذا مهم جداً حيث أنه يؤثر على جميع جوانب عملك الأخرى: قوتك الجسدية واتخاذك للقرارات ومزاجك. • خذ استراحات أو إجازات منتظمة بعيداً عن العمل للسماح لعقلك بالراحة. • اصنع مراسم أو طقوس فردية. على سبيل المثال؛ اكتب أمر ما يزعجك ثم احرقه كرمز على الوداع. ركّز تفكيرك على التخلي عن التوتر أو الغضب أو تكريم ذكرى ما حسب الموقف. يمكن أن تساعدك هذه الطقوس أيضاً على وضع حدود بين العمل والمنزل مثل تغيير الملابس لدى الوصول للمنزل والاستحمام أو الاستماع لأغنية محددة قبل العمل أو عند المغادرة منه. • كن منفتحاً أمام تعلّم مهارات جديدة لتعزيز الرفاه الشخصي والمهني. أجر عصفاً ذهنياً بهؤلاء مع زملائك لتعلم ما يفعله الآخرون لرعاية أنفسهم. • اطلب الدعم من مختص إذا أدركت أنك تشعر بالضغط أو أن أعراضك تتدخل في قدرتك على العمل أو القيام بأنشطتك اليومية. 	 السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> • ضع تصورات إيجابية حول الدعم المقدم من بيئة العمل والرضا عن التعاطف؛ تصوّر أن عملك فعال ومقدّر. تم ربط هذا بمعدلات إصابة أقل بـ STS³. • حاول العثور على أمور تتطّلع إليها حتى إن كانت صغيرة • قم بتحدي أي حوارات داخلية سلبية وركّز على تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية التلقائية بحيث تعكس تطلعات أكثر إيجابية • انتبه لجسدك وعقلك. ما هي العلامات التي تدل على تكابذك صعوبات مع مريض أو قصة مريض؟ 	 الذهنية
<ul style="list-style-type: none"> • اشرب ما يكفي من السوائل لتبقى مرتويّاً طيلة اليوم واتبع نظام غذائي صحي ومتوازن. • تأكّد من استقطاعك وقتاً لممارسة التمارين الرياضية والاعتناء بصحتك الجسدية ورفاهك. 	 الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> • خذ وقتاً تكون فيه وحدك للتفكير والتأمل وممارسة التأريض والراحة. • حاول قضاء الوقت بشكل منتظم في الطبيعة. • قم ببناء قدرات الوعي الذاتي لديك (من خلال اليقظة الذهنية وممارسات التأمل على سبيل المثال) • مارس معتقداتك الروحية أو تواصل مع زعيم ديني للحصول على الدعم. 	 الروحية
<ul style="list-style-type: none"> • ابحث عن موجه، أو مشرف أو زميل مقدّم رعاية ذو خبرة ممن يفهم معايير وتوقعات عملك ويمكنه مساعدتك على تحديد استراتيجيات يمكنها مساعدتك على التأقلم. • قم بتغذية العلاقات الشخصية والمهنية الإيجابية وطور دعماً اجتماعياً. أخلق وقتاً من أجل التواصل مع الأصدقاء والعائلة وقضاء وقت معهم. • مارس الرأفة على الذات. • تعرّف على ما هي ضغوط الصدمة الثانوية وكيفية التعرّف على الأعراض لديك. 	 العاطفية

• تجنّب التجنّب: إن تجاهل أو كبت مشاعرك/ أعراضك لا يعمل إلا على المدى القصير. يمكن أن يكون هذا ضرورياً في بعض الأحيان؛ افعله إذا احتجت لوضع مشاعرك جانباً حتى تتجاوز اليوم. لكن تأكد من ترك مساحة لنفسك للعودة لهذه لردودك والتعامل معهم بانتظام. إذا تجاهلت أو كبت هذه المشاعر لفترة طويلة جداً، ستتراكم وتطغى على قدرتك على التأقلم.

إن الممارسات التنظيمية القوية بما في ذلك الاعتراف بضغط الصدمة الثانوية هي المفتاح للحد من وصمة العار والصمت المحيطان بتأثير الاستماع إلى القصص الصادمة.

المراجع



1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [كتيب عن رعاية الموظفين والرعاية الذاتية لوزارة الصحة في سياق نظام الرعاية الصحية], GIZ, Amman, Jordan.
2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [الصدمة الثانوية بين معالجي الصدمات: ماذا يقول البحث؟], *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293.
3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic stress and developing targeted assessments and interventions: Lessons learned from research and leading experts. [تحديد الصدمة الثانوية وتطوير التقييمات والتدخلات المستهدفة: الدروس المستفادة من البحث والخبراء], *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>