

الأفكار التطفلية واسترجاع الذكريات

مقدمة

ما هي الأفكار التطفلية؟

في بعض الأحيان، تزور الأشخاص الذين تعرّضوا لقصاص مؤلمة أفكاراً تطفلية، وهي أفكار وذكريات مقلقة تتبادر إلى الذهن بشكل مفاجئ وغير متوقع وتحفز استجابة من الخوف والقلق أو الحزن.

ما هو استرجاع الذكريات؟

في بعض الأحيان، يمكن أن تكون الأفكار والذكريات قوية للغاية بحيث تبدو وكأنها تحدث بالفعل أو أن الشخص قد انتقل إلى الحدث الصادم. يدعى هذا استرجاع الذكريات. في بعض الأحيان، يملك الأخصائيين خيالاً شديد الوضوح، لذلك عند تحدث شخص ما عن تجربة صادمة، تدور القصة في دماغه "مثل الفلم". ثم تتكرر الصور بشكل تطفلي. وفي حين أن استرجاع الذكريات ليس شائعاً في الصدمة الثانوية، فإن تكرار السيناريوهات في أدمغتنا من الأمور التي شاركها معنا عملائنا هو أكثر شيوعاً.

لماذا تحدث؟

تحدث الأفكار التطفلية واسترجاع الذكريات عندما نحاول معالجة المعلومات الصعبة. إن أدمغتنا تحاول الفهم ورؤية المنطق في حدث ما لكنها لا تستطيع ذلك. وقد تحدث أيضاً استجابةً للمحفزات التي قد يصعب أيضاً تحديدها بذاتها، حيث يمكن أن تحدث بسرعة كبيرة. في بعض الأحيان، تفعّل المحفزات والأفكار التطفلية واسترجاع الماضي الاستجابة الطارئة في نظامنا، بحيث يبدو وكأننا في خطر حتى إن كان الوضع الحالي آمناً تماماً.

تحدث الأفكار التطفلية واسترجاع الذكريات عندما نحاول معالجة المعلومات الصعبة. إن أدمغتنا تحاول الفهم ورؤية المنطق في حدث ما لكنها لا تستطيع ذلك

ما الذي يمكن فعله حيالها؟

أولاً، راقب مدى حدتها. يمكنك ملاحظة ما إذا كانت الأفكار التطفلية تؤثر على عملك أو وقت فراغك وإذا ما كانت تؤثر على الأنشطة التي كنت تفعلها. وحتى إن لم تكن كذلك، فإنها قد تكون مفاجئة للغاية عند حدوثها. إذا كان هذا صحيحاً، فإن أفضل ما يمكن فعله هو طلب المساعدة. يمكن أن يقدم المستشار المطلع على الصدمات المشورة الداعمة باستخدام بعض الأدوات والتقنيات الموضحة أدناه. يمكنك أيضاً تجربة بعض الاستراتيجيات الموضحة أدناه بنفسك، مع تأكيد طلب المساعدة والدعم عند الحاجة لهما.

الأدوات

فيما يلي بعض الأدوات والتقنيات الأساسية التي ستجهزك للتعامل مع الأفكار التطفلية واسترجاع الذكريات. قبل محاولة أي من هذه الأدوات، من المهم إعداد نفسك والتأكد من أنك تشعر بحال وصحة جيدتان.

إعداد نفسك

إن جميع الصدمات الثانوية وتحديداً الأفكار التطفلية واسترجاع الذكريات هي طرق يحاول فيها عقلك وجسدك مواجهة التحدي الذي تنطوي عليه الذكرى الصادمة. قبل الاطلاع على الأدوات الممكن استخدامها لإدارة الأفكار، من الضروري البدء بجسمك. تخيل أنك ستشارك في مراثون، فإنك لن تقوم بذلك دون التدريب أو الاستعداد ومن التأكد

بأنك جاهز. إن الاقتراحات أدناه مصممة لإعدادك بدنياً بحيث تصبح جاهزاً للعمل على التحديات التي تواجهك من الصدمة الثانوية.

<p>إن أي نشاط بدني يشغل قلبك وعقلك ويسبب التعرق يمكن أن يكون مفيداً في ضمان حصولك على ما يكفي من الرياضة يومياً. إن الرياضات الهوائية هي الأمثل لهذا (على العكس من رفع الأثقال على سبيل المثال). وإذا كانت الرياضة خفيفة، مثل المشي، قد يلزمك نحو 40 دقيقة للوصول لهذه الحالة. أما إذا كانت أكثر شدة، مثل الهرولة فإن 15 دقيقة تكون كافية. كما يمكن أن يكون أي نشاط يرفع معدل نبضات القلب مثل السباحة والرقص وركوب الدراجة، مفيداً.</p> <p>في حال البدء بممارسة الأنشطة الرياضية بعد فترة من الإنقطاع، كن صبوراً وابدأ ببطء اعتماداً على مستوى لياقتك. إن من الجيد استشارة طبيبك إن كانت لديك إصابات أو حالات مرضية خاصة يمكنها التأثير على نشاطك البدني.</p>	<p>النشاط البدني</p> 
<p>يمكن أن تؤثر الصدمة الثانوية على شهيتك وقد تجد نفسك إما تأكل أقل أو أكثر من المعتاد. يوصى تناول خيارات صحية من الأطعمة لضمان حصول جسمك على غذاء متوازن. حاول تجنب السكريات البسيطة مثل الطحين المكرر، والأطعمة والمشروبات ذات المحتوى العالي من السكر. وعند تناولك للسكر، حاول دمجها بأطعمة تحتوي على ألياف مثل الفواكه والمكسرات.</p> <p>إن سبب ضرورة تجنب السكر هو أنه يتم معالجته بسرعة كبيرة في الجسم ويعطيك "شعوراً عالياً" يمكن أن يحفز نظام الاستجابة الطارئة. يمكن أن يجعل هذا الأفكار التطفلية واسترجاع الذكريات أسوأ. من خلال دمج السكر بالألياف، تتم معالجة السكر في الجسم ببطء أكبر معطياً تأثيراً مختلفاً.</p>	<p>الأكل الجيد</p> 
<p>في حال كانت الأفكار التطفلية واسترجاع الذكريات أسوأ خلال المساء، قد يكون النوم هو المشكلة. حاول تحسين عادات النوم مثل النوم في نفس الوقت وتجنب الشاشات قبل ساعة من النوم وممارسة نشاط يبعث على الاسترخاء قبل النوم مباشرة مثل الاستحمام أو التأمل أو قراءة كتاب.</p>	<p>النوم الجيد</p> 

مهارات أساسية

فيما يلي مجموعة من المهارات الأساسية التي قد ترغب بتجربتها من أجل التعامل مع الأفكار التطفلية واسترجاع الذكريات. يوصى بأن تمشي خطوة تلو الأخرى في هذه الأدوات، وألا تنتقل لأدوات جديدة حتى تتقن المهارة السابقة. كما يوصى بأن تجرّب هذه التمارين في وقت محدد من اليوم تعلم أنك تستطيع أن تكون أكثر استرخاءً خلاله. قد ترغب بأخذ بعض الوقت وسط النهار للقضاء على التوتر والانخراط في القليل من العناية بالذات.

قبل أن تباشر بأي تمرين، ابدأ بالتنفس والتأريض. بعد ذلك قم ببدء تمرينك المختار. في حال راودتك الأفكار أو الصور في وقت آخر من اليوم، ذكّر نفسك بأنك تفعل شيئاً حياً، وأنك تعتني بنفسك، وأن هناك وقت متاح لمعالجتهم خلال اليوم. وفي حال استمرارها، يمكنك القيام بتمارين التنفس والتأريض على النحو الموجز. إن من المهم تخصيصك بعض الوقت من أجل التمرّن بانتظام وعدم تفويت الوقت الذي خصصته من أجل اتمام التمارين. شيئاً فشيئاً، وبمرور الوقت، ستقل الأفكار والصور.

في حال شعرت بالإرهاق أو ازدادت الأفكار أو استرجاع الذكريات سوءاً، من المهم الحصول على مساعدة من شخص متخصص.

إيقاف الأفكار	
يمكن أن تظهر الأفكار المؤلمة عند إثارتها أو تظهر في بعض الأحيان دون ملاحظتها. في حال حاولت مقاومتها بشدة، قد تصبح الأفكار أقوى ويصبح التخلص منها أكثر صعوبة. بدلاً من ابعاد الأفكار بسرعة، تتمثل الخطوة الأولى في الاعتراف بها.	
يمكنك القيام بهذا بثلاث تكرارات: 1. عند امتلاكك أفكاراً مؤلمة، قل لنفسك "أنا أفكر..." وكرر ذلك ثلاث مرات. 2. ومن ثم تنتقل إلى الأشياء التي تلاحظها في جسدك. قل لنفسك، "أنا أشعر..." وكرر ذلك ثلاث مرات	ثلاث تكرارات
إن الفكرة الرئيسية هي أن الأفكار تأتي وتذهب، وعندما نلاحظها، يمكننا الانتقال لأمر آخر نلاحظها على أجسادنا. قد تكون لديك أفكار أخرى تبرز. في كل مرة نكرر التكرارات الثلاثة ثم نخلى عنها. إن الأمر المهم هو أن تعود لجسدك في كل مرة، بالتركيز على ما تشعر به أو تحسه. كلما تمرّنت أكثر، ستلاحظ ظهور أفكار أقل، وستصبح قادراً أكثر على ملاحظة ما تتصوره داخل وخارج جسدك. إن هذه طريقة جيدة أيضاً للبدء بممارسة التأريض.	تخلي عنها

التأريض: أدوات تعيّنك إلى اللحظة الحالية
كما هو موضّح في المقدمة، يمكن أن تحدث الأفكار التطفلية وتسترجع الذكريات بعد أن تكون قد تعرّضت لقصص صادمة. إن هذه الأفكار والصور والذكريات المؤلمة يمكن أن تحدث بشكل مفاجئ وغير متوقّع، ويتفاعل معها جسمك بنفسك استجابته لها وكأنها تحدث في الوقت الحاضر. من خلال التأريض، أنت تعيد جسمك وعقلك إلى اللحظة الحالية. من أجل الحصول على مخطط كامل لأدوات التأريض، يرجى الاطلاع على نشرة التأريض لمزيد من النصائح حول ممارسة هذه المهارة.

التحكم بالصور	
إن تخيل القصص التي يرويها لنا عملائنا غالباً ما يخدم كطريقة لتوليد التعاطف. مع ذلك، قد تصبح الصور متطفلة وقد تختبر ظهور الصور في أوقات استغزائك. ولأن الصور ما هي إلا شيء ولدناه داخل عقولنا (على عكس الذكريات التي تتولد من الصور التي شاهدها بأنفسنا)، من الضروري تعلّم أننا قادرون على التحكم في هذه الصور. يمكن القيام بالتمرين التالي كإجراء وقائي، ولاحقاً كطريقة للتحكم في الصور التي قد تظهر من القصص التي نسمعها.	
تمارين التلفاز  أولاً، قم بتأريض نفسك بحيث تصبح حاضراً تماماً في اللحظة. ثانياً، تخيل أنك في غرفة هادئة وتسترخي بوجود التلفاز.	(مقتبس من روتشايلد ب. 2006. ص. 154)

<p>الخطوة 1: تخيل تفاصيل الغرفة، ما هو نوع المقاعد فيها، ومصدر الإضاءة وكيف يبدو التلفاز. أنت تحمل جهاز التحكم عن بعد بالتلفاز بيدك.</p> <p>الخطوة 2: قم بتشغيل التلفاز وتخيل أنك تشاهد برنامجاً لطيفاً أو محايداً. إنك تحمل جهاز التحكم عن بعد بالتلفاز بيدك ويمكنك تعديل أو تغيير الصورة واللون وسرعة الأشكال كما يحلو لك.</p> <p>الخطوة 3: تمرّن على تغيير الأشكال والصور وجودة الشكل وسرعته حتى تشعر أنك تتحكم في الأشكال.</p>	
<p>عند حدوث استرجاع للذكريات أو ظهور صور طفلية، استخدم المهارات التي تمرّنت عليها.</p> <p>الخطوة 1: شاهد الصور التي تحدث وأبعد نفسك عنها.</p> <p>الخطوة 2: استخدم المهارات التي تعلّمتها من تمرين التلفاز. جرّب تقنيات مثل تغيّيش الصورة والابتعاد عنها أو إغلاق الصورة.</p> <p>استمر في ممارسة تمارين التأريض واسعى للحصول على مساعدة مختص إذا وجدت نفسك غير قادر على التحكم في الصور.</p>	<p>عندما يحدث استرجاع للذكريات</p> 

استخدام الفنون التعبيرية
يمكن للفنون التعبيرية أن تكون أدوات مفيدة جداً من أجل معالجة الأفكار والصور المؤلمة. يمكنك تجربة هذه التقنيات وحدها أو يمكنك العمل مع استشاري أو معالج بالفنون التعبيرية.

<p>قد ترغب في محاولة كتابة قصيدة. لا يجب أن تكون معقدة جداً، فقط تأمل أفكارك وصورك واكتب ما تشعر به باستخدام الاستعارة أو التشبيه. على سبيل المثال "عندما أشاهد هذه الصور، أشعر وكأن... أو "هذه الأفكار مثل..."</p>	<p>الكتابة</p> 
<p>قد يكون التلوين والرسم طريقتان فعالتان من أجل معالجة الصور كما يمكنهما أن تكونا طرق مهدئة وتزيد من اليقظة الذهنية. إذا كنت تشعر بالضيق، قد يساعد استخدام أقلام التلوين الملونة أو أقلام الرصاص لإنشاء صور تجريدية في تخفيف وتهدئة التوتر.</p> <p>في حال رغبتك برسم ومعالجة الصور الصادمة التي ترواها، يوصى بأن تقوم بهذا مع مستشار أو معالج بالفنون التعبيرية.</p>	<p>التلوين والرسم</p> 
<p>قد يكون من المفيد امتلاك مكان في ذهنك تستطيع الذهاب إليه حيث تشعر فيه بالأمان. يمكنك استحضار صورة هذا المكان في كل مرة تشعر فيها بالاستنزاف أو عدم الأمان. من أجل المساعدة على تدكّر صورة المكان الآمن، قد ترغب في</p>	<p>تكوين صورة مكان آمن</p> 

<p>رسمه أو تلوينه أو الكتابة عنه. ويمكنك أن تحتفظ بالصورة بعد ذلك بالقرب منك وتاملها عند شعورك بالاستفزاز، والتنفس والتأريض وتذكر أنك بأمان.</p> <p>الخطوات :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تخيل مكاناً (حقيقي أو خيالي) تشعر فيه بالامان التام. 2. ما الذي تشاهده من حولك؟ 3. ما الذي تستطيع لمسه، رؤيته؟ 4. كيف تشعر بينما تتخيل نفسك فيه؟ 5. في أي مكان من جسدك تشعر بهذا؟ 6. هل يمكنك اطلاق كلمة على مكانك الأمان؟ 7. تخيل نفسك هناك الآن وتنفس بعمق، واستشعر بالهدوء والسلام. <p>بعدها، ارسم أو لون أو أكتب عن الصورة بحيث تكون موجودة كلما احتجت إليها.</p>	
--	--

أخيراً وليس آخراً، إذا شعرت أن هذه الصور أو الأفكار:



- تؤثر على طريقة عملك، عيشك أو قضاءك وقت فراغك،
- تقاطع أو تعقد علاقاتك،
- تؤثر على استخدامك (أو فرط استخدامك) للمشروبات الكحولية وغيرها من المواد (مثل السكر والماريجوانا وغيرها من المخدرات).

يرجى طلب المساعدة من مستشار خبير بنعاجة حالات الصدمات.

المراجع والمطالعات الإضافية



1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster. [يعزز الإبداع الصلابة النفسية لممارسي المهنة] *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. [مساعدة الشخص المساعد: الفسيولوجيا النفسية لإجهاد] WW Norton & Company. [التعاطف المفرط والصدمات غير المباشرة]
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. [الإشراف على الصدمات: دليل يومي للعناية بالنفس والاهتمام] [بالآخرين], ReadHowYouWant.com.