

مقدمة تقرير عن صدمات الطفولة

إن صدمات الطفولة عبارة عن تجارب عصبية ومريرة في مرحلة الطفولة يكون الطفل فيها غير قادر على التعامل معها والخروج منها مما يترك آثارًا على نفسيته وجسده ترافقه حتى مراحل متقدمة من عمره. مثل تعرض الطفل للإهمال العاطفي والنفسي من قبل الأبوين أو أحدهما أو من الممكن أن يتعرض لاعتداء جنسي، أو الهجر والاضطهاد والعنف من قبل أي أحد.

تقرير صدمات الطفولة

تعتبر صدمات الطفولة ردود فعل من قبل الطفل على حدث معين جرى معه وقت طفولته، ومن الممكن أن يكون لردود الأفعال هذه تأثيرات دائمة على الأداء اليومي للأفراد بما في ذلك تغييرات على صحة الطفل العقلية والجسدية والاجتماعية والروحية. الجدير ذكره أنه لا تعتبر كل الاحداث صادمة لكل فرد.

أسباب صدمات الطفولة

أظهرت الدراسات أن 65% من الاطفال يتعرضون لحدث واحد ضار على الأقل خلال طفولتهم، وأن 40% من الأطفال يعانون من صدمات الطفولة التي تؤثر عليهم بشكل دائم حتى مرحلة البلوغ؛ ومن أسباب صدمات الطفولة نذكر [1] :

- العنف الجسدي.
- العنف الجنسي.
- سوء المعاملة العاطفية.
- الإهمال الجسدي.
- الإهمال العاطفي.
- تعامل الام العنيف.
- تعاطي مخدرات في المنزل.
- الامراض العقلية المنزلية.
- انفصال الوالدين.
- سجن أحد أفراد الأسرة.

أعراض صدمات الطفولة

يمكن أن تتخذ أعراض صدمات الطفولة أشكالاً عدة عند الاطفال الصغار، منها ما يتظاهر من خلال قحتهم الجسدية ومنها ما هو ظاهر من خلال صحتهم النفسية ومن اهم الاعراض نذكر [2] :

- اضطرابات الأكل والنوم.
- شكاوى جسدية.
- القلق والشعور بالعجز.
- اللعب المقيد والمزاجية.
- الخوف العام.
- السلوك العدواني.
- الإحباط وقلة الحيلة.
- عدم الانتباه وصعوبة حل المشاكل.
- أحلام اليقظة.
- فقدان الإحساس بالإنجاز.
- الاكتئاب والحزن اغلب الوقت.
- علاقات الأقران السيئة.

- المشاكل الاجتماعية بشكل عام.

تأثير صدمات الطفولة على الشخص عند البلوغ

قد يعاني البالغون الذين تجاوزوا مرحلة الطفولة بعد أن مروا بسوء معاملة فيها، أو تعرضوا لتجارب مريرة من تأثيرات عدة سواء على صحتهم النفسية أو نشاطهم الفيزيائي ومن هذه التأثيرات نذكر [3] :

- الشعور بالخزي والذنب وتأتب الضمير والقلق.
- ارتفاع معدل الاكتئاب والانتحار وإيذاء النفس.
- إساءة استخدام المخدرات والكحول.
- صعوبة في التواصل الاجتماعي.
- استجابة الإجهاد المتزايدة.
- تراجع القدرة على تنظيم العواطف.
- صعوبة في النوم.
- تراجع الوظائف المناعية.
- زيادة خطر الإصابة بالأمراض الجسدية طوال فترة البلوغ مثل السكري والربو وأمراض القلب والكبد والرئة.

علاج صدمات الطفولة

إن طرق العلاج المبتكرة هي للحد من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتقليلها قدر الإمكان؛ ومساعدة المصابين على استعادة ثقتهم ونشاطهم قدر الإمكان [4] .

العلاج المعرفي

يعتبر نوع من العلاج السلوكي المعرفي، وغالبًا ما يكون الخيار الأول للتعامل مع اضطرابات صدمات الطفولة، خاصة لعلاج الاضطرابات طويلة المدى لدى البالغين. يبدأ العلاج بالتعليم فيما يتعلق بالأفكار والعواطف، ثم يتبع بالعلاج المباشر للصدمة عبر تنمية مهارات الفرد والحد من التفكير غير المفيد المتعلق بالصدمة. والمدة النموذجية للعلاج هي 12 جلسة.

العلاج السلوكي المعرفي المركز على الصدمات

أيضًا هذا العلاج نوع من العلاج السلوكي المعرفي، يعتمد على تدخلات حساسة مع الصدمات استنادًا إلى المبادئ الإنسانية والتقنيات السلوكية المعرفية وبمساعدة الأباء ومقدمي الرعاية الموثوق بهم خلال فترة العلاج. تعتبر هذه الطريقة فعالة لدى الاطفال والمراهقين والمدة النموذجية هي من 12 إلى 15 جلسة.

إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها

تعتبر هذه الطريقة فعالة لعلاج الصدمات واضطراب ما بعد الصدمة، حيث تستخدم هذه التقنية حركات العين المتكررة لإعادة تشكيل الذكريات من الصدمة، وتتضمن ثماني مراحل بدءًا من التاريخ وانتهاءً بالتقييم. تعد هذه الطريقة فعالة لعلاج الذكريات غير المعالجة المتعلقة بالصدمة وتجارب الحياة المعاكسة.

علاج التعرض السردي

هو عبارة عن تدخل فردي قصير المدى يركز على تضمين التعرض للصدمة في سياق السيرة الذاتية المعروفة باسم الجدول الزمني. تعتبر طريقة فعالة لعلاج الاطفال والبالغين وبشكل خاص الذين عانوا من احداث صادمة متعددة.

العلاج بالتعرض المطول

هو نوع فرعي من العلاج السلوكي المعرفي، وغالبًا ما يحتاج 3 أشهر يساعد خلالها المعالج الأفراد المصابين بالصددمات على مواجهة الذكريات والمواقف والمخاوف المرتبطة بالصدمة. الجدير ذكره أن علاج الأطفال مختلف عن علاج المراهقين والبالغين بهذه الطريقة، حيث يحتاج الاطفال إلى علاج متخصص ومصمم بشكل يتوافق مع مستويات نموهم الفكري والعقلي.

العلاج باللعب

إن المجموعة المستهدفة من العلاج بهذه الطريقة هم الاطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 12 عام. حيث يتم استخدام القوة العلاجية للعب لمساعدة الاطفال على التعامل مع الصدمات وخلال فترة لعبهم يقوم المعالج بمراقبة الاطفال، ليساعده على تطوير استراتيجيات التأقلم لديه.

العلاج الفني

تستخدم هذه الطريقة التعبير الإبداعي لعلاج آثار التجارب الصادمة، حيث تعتبر هذه الطريقة متنفسًا بدون كلمات. تساعد في تحسين الإدراك وتعزيز الثقة بالنفس والوعي الذاتي واحترام الذات وتقليل النزاعات والتوتر وتنمية المرونة العاطفية.

خاتمة تقرير صدمات الطفولة

وفي ختام هذا التقرير، تم تقديم عدة معلومات عن صدمات الطفولة والاضطرابات الناتجة عنها؛ كذلك مدى تأثيرها على الفرد عند البلوغ، كما تم ذكر أبرز الأعراض الناتجة عن الإصابة بها، بالإضافة إلى أسباب الإصابة بها وأهم طرق العلاج المتبعة لتحرير الفرد من آثارها.