

## جاوب و شارك



- ❖ ما هي توقعاتك من الدورة ؟
- ❖ ما هي توقعاتك من المجموعة؟
- ❖ ما هي توقعاتك من نفسك؟
- ❖ ما هي توقعاتك من نور ؟
- ❖ ما نوع التغيير المتوقع أن يحدث في حياتك بعد الدورة؟

ما هي توقعاتك من الدورة؟

ما هي توقعاتك من المجموعة؟

ما هي توقعاتك من نفسك؟

---

---

---

---

---

---

---

---

ما هي توقعاتك من نور؟

---

---

---

---

---

---

---

---

ما هو التغيير المتوقع في حياتك بعد الدورة؟

---

---

---

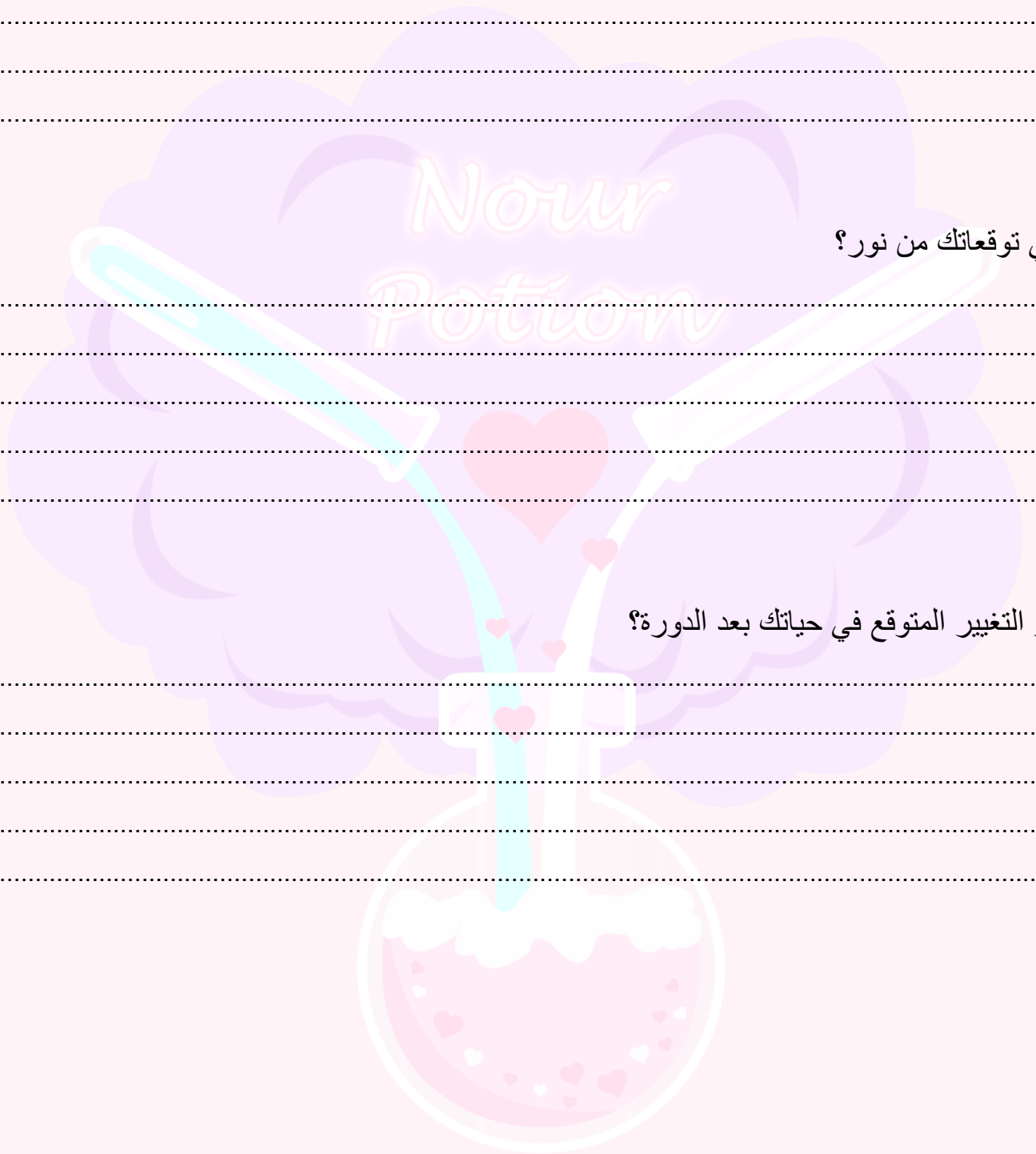
---

---

---

---

---



# الصدمة النفسية

## ❖ تعريف الصدمة النفسية:

حالة استجابة عاطفية تحدث عند التعرض لأزمات نفسية وعاطفية مفاجئة وغير متوقعة وأحداث لها وقع كبير مثل الحروب أو التعرض لحوادث عنف أو اغتصاب أو كوارث طبيعية. أو العنف المنزلي والرفض والخيانة وغيره من الأحداث الغير متوقعة ذات أثر عاطفي عميق. قد تستمر الصدمة لأيام أو شهور أو سنوات ويلازمها مشاعر حزن وبكاء وأعراض انسحاب وشروء وقلة نوم. يختلف أيضا تأثيرها وشدتها حسب طريقة تفسيرنا ورؤيتنا لها.

## أعراض الصدمة

### الأعراض النفسية

- ❖ المرور بعدة مشاعر بعد الحادث مباشرة أو بعده على المدى البعيد.
- ❖ الشعور بعدم القدرة على التعامل مع ما حدث أو معالجة التجارب التي مر بها الشخص.
- ❖ الميل للانعزال وذلك لصعوبة التكيف مع المحيط الخارجي والشعور بالانفصال عن الواقع.
- ❖ زيادة الانفعالات العاطفية و تأنيب ولوم النفس.
- ❖ المرور بمشاعر حزن وغضب وإنكار وخوف ومشاعر ذنب وكذلك تشوش التفكير وعدم التركيز الكافي.
- ❖ الاكتئاب والتقلب المزاجي.
- ❖ فقدان الشغف والاهتمام بالأنشطة اليومية.
- ❖ الشعور بالخدر العاطفي.

ما هي الأعراض النفسية التي تعاني منها أثر الصدمة؟

---

---

---

---

---

## الأعراض الجسدية

- ❖ الصداع.
- ❖ اضطرابات التنفس.
- ❖ التعرق.
- ❖ ضعف ووهن عام بالجسم.
- ❖ صعوبة النوم والكوابيس.
- ❖ اضطرابات الشهية.
- ❖ فرط اليقظة والانتباه.

Nour  
Potion

ما هي الأعراض الجسدية التي تعاني منها أثر الصدمة؟

---

---

---

---

---

---

---

---



# صدمة الخيانة

## تعريف صدمة الخيانة

هي ما يحدث عندما ينتهك الأشخاص أو المؤسسات التي يعتمد عليها الشخص " الضحية " للبقاء على قيد الحياة، ويقوموا بانتهاك ثقته بهم "خيانة الثقة بين الأشخاص في علاقة حميمة"

## أعراض صدمة الخيانة

تقييم	لا	نعم	العبارات
			ثقتك في نفسك معدومه و صعب تثق في الآخرين
			تعاني من نوبات قلق و ذعر
			تشعر كثيراً بغضب لا يمكن تحمله
			تتذكر دائماً الخيانة التي تعرضت لها و تتكرر دائماً صورتها بداخلك
			تشعر بكآبه و ممكن تعرض نفسك للأذى النفسى
			تعانى من الأرق والنوم الغير منتظم و كذلك الأكل غير المنتظم

هل تعاني من صدمة الخيانة؟

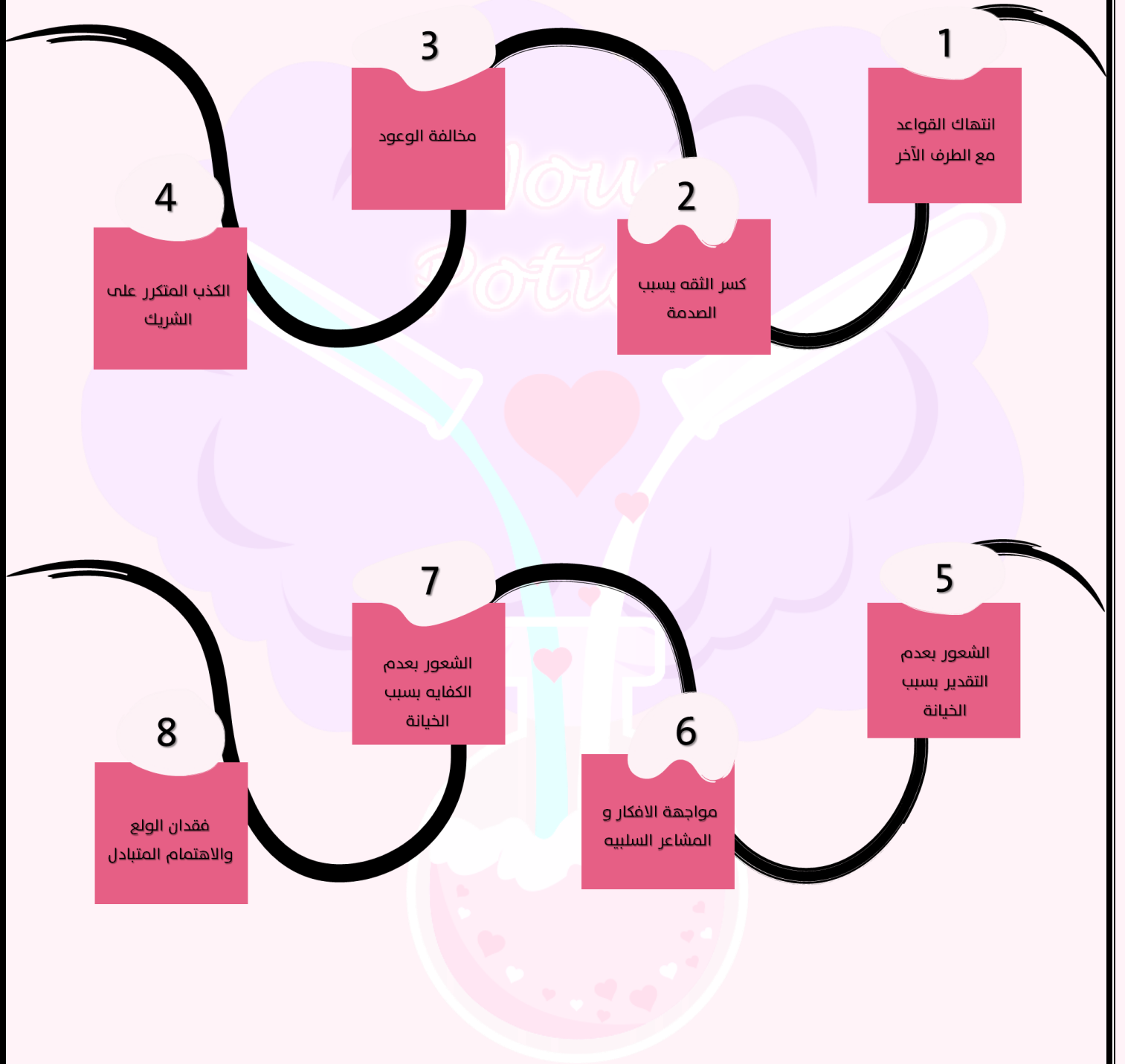
.....

.....

.....

.....

# أسباب صدمة الخيانة



أذكر صدمات الخيانة الخاصة بك؟ وركز على أكثر لحظة مؤلمة بالصدمة.



# صدمة التخلي

## تعريف صدمة التخلي:

هي صدمة معقدة جرحها يمكن أن يترسخ بعمق داخل الفرد بسبب تخلي شخص عنه فيشعر بعدم القيمة و اليأس .

## أعراض صدمة التخلي

تقييم	لا	نعم	العبارات
			تشعر بخوف و يأس و ضعف شديد وليس لديك طاقة
			لا تثق في نفسك و تشك فيها و في قدراتك
			تشعر دائماً بالقلق و الوحدة
			مزاجك دائماً متقلب و غير مستقر
			الأفكار السلبية في الغالب مسيطرة عليك
			تخاف أن يتخلي عنك الناس

هل تعاني من صدمة التخلي؟

.....

.....

.....

.....



# أسباب صدمة التخلي

1

موت أو تخلي أحد  
الوالدين أثناء  
الطفولة

2

الشعور بالرفض من  
الأقران أو الأشخاص  
المحيطين

3

الهجر المفاجئ  
للشريك

4

تفكك علاقة مهمة

5

فقدان الحب نفسه

6

انعدام الأمان  
الذي ابتليت به  
علاقاتك

7

الشعور بالوحدة  
والقلق

8

الشعور بعدم  
القيمة و اليأس

## صور التخلي

<ul style="list-style-type: none"><li>• أم تترك أطفالها</li><li>• أب يترك أبنائه</li><li>• صديق يشعر بالهجر من قبل صديق</li><li>• طفل يموت حيوانه الأليف</li><li>• طفلة صغيرة تحزن على وفاة والدتها</li><li>• طفل صغير يريد من والدته أن تأتي وتحضره من الحضانة</li><li>• الطفل الذي يشعر أنه تم استبداله بميلاد شقيق آخر</li><li>• شعور الطفل بعدم الراحة بسبب عدم توفر والديه العاطفي</li><li>• صبي يدرك أنه مثلي ويتوقع ردة فعل والديه وأصدقائه</li><li>• مراهة تشعر أن قلبها مكسور بالفعل</li><li>• امرأة فقدت وظيفتها ومعها هويتها المهنية وأمنها المالي ومكانتها</li><li>• رجل أخرجته شركته للرعى وكأنه عفا عليه الزمن</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• شعور بالعزلة داخل العلاقة</li><li>• شعور عميق بالدمار عندما تنتهي العلاقة</li><li>• الخوف البدائي - العنصر الخام الذي يجعل المرور بالحسرة أو الطلاق أو الانفصال أو الفجيرة عميقًا جدًا</li><li>• الوحدة بالإجبار</li><li>• ترك طفل على عتبة باب طلاق</li><li>• زوج يترك زوجته من أجل امرأة أخرى</li><li>• رجل تركته خطيبته لشخص "أنجح"</li><li>• فتى مراهق يخشى الاقتراب من الفتاة التي يحبها</li><li>• امرأة ربت أطفالاً كبروا الآن تشعر بالفراغ وكأنها مهجورة</li><li>• طفل مصاب بمرض خطير يشاهد أصدقاءه يلعبون بينما يتوجب عليه</li></ul>
--	--

• امرأة تحتضر تخشى أن يتخلى عنها  
أحبائها بقدر ما تخشى الألم والموت  
أو أكثر

استخدام كرسي متحرك أو البقاء في  
السريـر

أذكر صدمات التخلي الخاصة بك؟ وركز على أكثر لحظة مؤلمة بالصدمة.



# صدمة الرفض العاطفي

## تعريف صدمة الرفض العاطفي:

هي تعرض الشخص للرفض والذي يتسبب له في ألم كبير فيشعر بعدم القبول و يجعل الشخص يشعر أنه شخص غير مرغوب فيه من الطرف الآخر ولكن في بعض الأوقات قد يكون هذا الشعور بسيطاً ويشفي هذا الشعور مع مرور الوقت ولكن في الكثير من الحالات يترك هذا الشعور أثراً عميقاً على الفرد الذي يشعر بالرفض من الطرف الآخر .

## أعراض صدمة الرفض العاطفي

تقييم	لا	نعم	العبارات
			اتعرضت قبل كده للرفض في أي مرحلة من حياتك
			تشعر إنك شخص غير مرغوب فيه
			تعاني من مشاكل في علاقاتك الاجتماعية
			تعاني من حساسية زائده
			تخاف من الرفض
			تشعر إن ليس لك قيمة

تقييم	لا	نعم	العبارات
			يأتى لك أفكار إنتحاريه وتشعر دائماً بالخمول والإرهاق
			تشعر إنك فقدت جزء منك مع كل رفض اتعرضت له
			صورتك الذاتية عن نفسك مشوهه
			تحتاج لشخص يسندك ويدعمك باستمرار
			صعب تثق في الناس بسهولة و تعاني من قلة الحميمية العاطفية
			لو اترفضت ممكن تتحول بعدها لشخص مستغل و انتقامي

هل تعاني من صدمة الرفض العاطفي؟

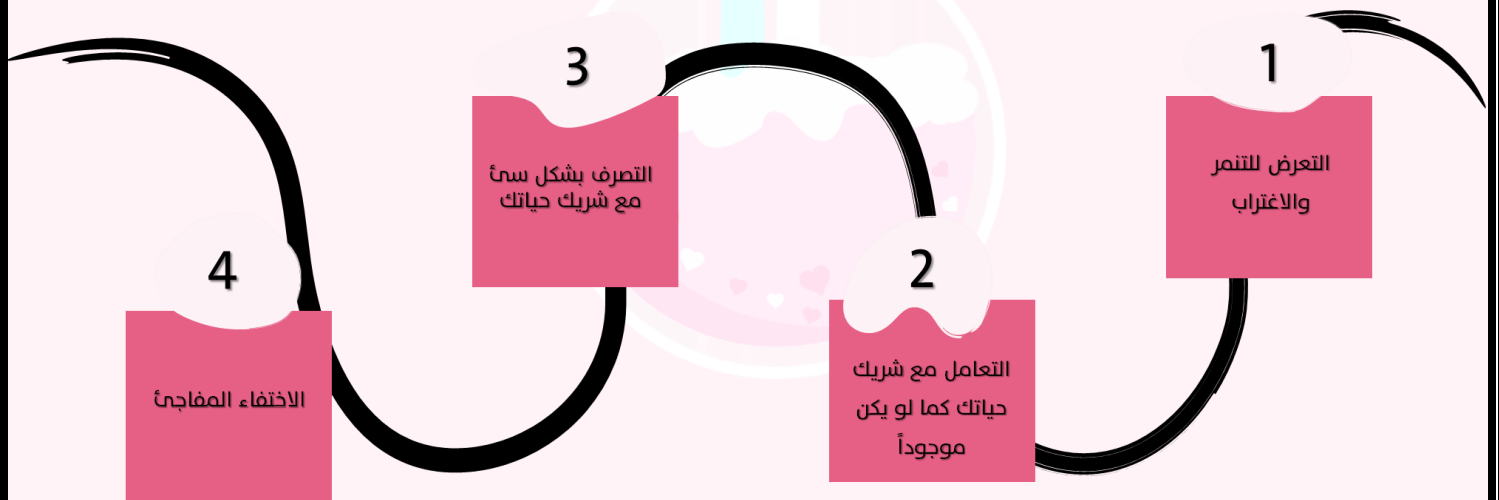
.....

.....

.....

.....

## صور صدمة الرفض العاطفي





أذكر صدمات الرفض الخاصة بك؟ وركز على أكثر لحظة مؤلمة بالصدمة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# صدمة الظلم

## تعريف صدمة الظلم:

هو كل ضربة غير عادلة عانى منها الشخص كانت أكبر من قدرته علي التأقلم والتجاوز ويشعر فيها بضياع حقوقه أو اتهامه ، ومع كل مره يتعرض فيها الإنسان للظلم يتجنب فيها الآخرين ويشعر إنهم سيعاملونه بسوء والظلم يشعر الإنسان بإن الإنسان أصبح يعيش في عالم غير عادل فاقد للأخلاق .

## أعراض صدمة الظلم

العبارات	نعم	لا	تقييم
صعب عليك تسامح الللي ظلمك			
تشعر بغضب شديد تجاه الللي آذاك وتشعر بظلم الناس لك دائماً			
لا تثق في الناس بسهولة			
تخاف من اللوم و النقد			
طبيعي البشر تغلط			
تشعر أن التسامح غباء - ضعف			

هل تعاني من صدمة الظلم؟

.....

.....

.....

.....

# صور صدمة الظلم

1

سوء المعامله

2

عند الحكم و إلقاء اللوم عليه

3

عندما يتعدي أحد علي حقوقك

4

الشعور بالإهمال أو الحرمان من الموارد

5

ظلم الرجل لزوجته و عدم طلاقها

6

ظلم الرجل لزوجته ظلم فى الترقيات

7

طرد أهل الزوج للزوج من منزلها

8

الحكم علي الظاهر بما يخالف الباطن



أذكر صدمات الظلم الخاصة بك؟ وركز على أكثر لحظة مؤلمة بالصدمة.



## أنواع الصدمات النفسية



صدمة مركبة

نتيجة التعرض لأحداث متنوعة



صدمة مزمنة

تستمر لفترات طويلة



صدمة حادة

نتيجة حادثة واحدة

## الصدمة الحادة

هي الصدمة التي تحدث نتيجة التعرض لحدث كبير أو موقف واحد خطير مثل حوادث الاعتصاب أو الاعتداءات الجنسية أو الجسدية أو حوادث السير أو الكوارث الطبيعية.



صدمة حادة

نتيجة حادثة واحدة

### أعراض الصدمة الحادة

- الذعر الشديد أو القلق.
- صعوبة في ممارسة الروتين اليومي.
- شعور بالارتباك وعدم التركيز.
- حدوث ارق ومشاكل نوم.
- ظهور سلوك عدواني.
- شعور بالانفصال والعزلة عن الآخرين.

ما هي الصدمات الحادة التي تعرضت لها؟

---

---

---

---

---

---

---

---

# الصدمة المزمنة

هى الصدمة التي تنتج عن التعرض لفترات طويلة لحدث مرهق أو خطير بشكل متكرر مثل التعرض للعنف المنزلي أوالاساءات أوالتنمر أو الحروب.



صدمة مزمنة

تستمر لفترات طويلة

## أعراض الصدمة المزمنة

- تقلبات المزاج.
- مشاعر غضب قوية.
- آلام بالجسم وصداع وتعب عام.
- استرجاع الذكريات المؤلمة الخاصة بالحدث.
- قلة الثقة في الآخرين وصعوبة تكوين أواصر اجتماعية.

ما هي الصدمات المزمنة التي تعرضت لها؟

---

---

---

---

أذكر الصدمة المزمنة وأعيد ترتيبها من الموقف الأقوى شعوريًا إلى الأقل.

الصدمة المزمنة:

---

موقف "1":

---

موقف "2":

---

موقف "3":

---

موقف "4":

---

## الصدمة المركبة

هي صدمة نتاج عدة صدمات حادة أو التي تنتج عن التعرض لأكثر من حدث صادم.



صدمة مركبة

نتيجة التعرض لأحداث متنوعة

### أعراض الصدمة المركبة

- الشعور بالتقييد الناتج عن عدم القدرة على الهرب .
- مشاعر عدم الأمان والاستعداد الدائم لمواجهة أي خطر.
- قلة تقدير الذات.
- تجنب الأشخاص والأماكن والسيناريوهات المرهقة والمزعجة.
- صعوبة في معالجة المشاعر.

ما هي الصدمات المركبة التي تعرضت لها؟

---

---

---

---

أذكر الصدمة المركبة وفكك المواقف الخاصة بالصدمة.

الصدمة المركبة:

---

موقف "1":

---

موقف "2":

---

موقف "3":

---

موقف "4":

---

استجابات  
الصدمة



New  
Potion



استجابات الصدمة

**Fight**  
قاتل

هذا خطأ أنت

وهي مخصصة للدفاع عن النفس والحفاظ عليها بغض النظر عن تأثيرها على الآخرين أو مدى إضرارها بهم.

المشاعر: غضب

الحال: طاقة عالية- المواجهة- هجوم

الوجه السلبي

- اظهار العدوان تجاه نفسه والآخرين.
- دفاعي بشكل هجومي واقتلامي.
- ظهور سلوكيات تحكمية.
- لوم الآخرين واتهامهم.
- ميول نرجسية.
- مطالبة الآخر بالمثالية.

الوجه الإيجابي

- عند التعرض لهجوم من حيوان خطير في البرية.
- حادث يستلزم الدفاع عن النفس والقتال.
- عند الرد على محادثة عابرة بها هجوم.
- بناء حدود شخصية.
- تنمية حس الشجاعة والقوة والقيادة.
- حماية النفس والآخرين.



## استجابات الصدمة

**Flight**  
أهرب

يجب أن أخرج  
من هنا

عند الفشل في مواجهة الخطر في أي موقف أو التصدي له، يلجأ الشخص إلى الاستجابة الثانية وهي الهروب من الموقف بأكمله.

المشاعر: قلق - خوف  
الحال: طاقة عالية- التجنب

### الوجه السلبي

- الأنشطة الدائم والتشتيت.
- خوف ونوبات قلق وأرق.
- الميل للكمالية.
- إدمان العمل.
- الانعزال وتجنب الآخرين.
- التجنبية.

### الوجه الإيجابي

- الأنفصال عن العلاقات السامة.
- البعد عن المحادثات السلبية.
- البعد عن مواقف قد تتسبب في أذى جسدي أو نفسي.



## استجابات الصدمة

**Freez**

تجمد

أن عاجز

يلجأ إليها الأشخاص في حالة عدم المقدرة على الهرب أو القتال.

المشاعر: تخدير- عجز- احباط

الحال: طاقة منخفضة- انفصال- انغلاق

### الوجه السلبي

- العزلة والانفصال.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.
- الخوف من الاقدام على فعل أشياء جديدة.
- الاستسلام السريع.
- عدم الحضور والتفاعل مع الآخرين.

### الوجه الإيجابي

- التركيز على اللحظة الحالية والوعي.
- ممارسة التأمل.



## استجابات الصدمه

**Fawn**  
إرضاء الآخر

كيف أرضيتك

يلجأ إليها الشخص لمحاولة ارضاء وتلبية احتياجات مسببي الخطر والتهديد وذلك لتقليل حجم الخطر والتهديد.

# Nour

المشاعر: القلة- عدم تقدير ذات  
الحال: محاولة إرضاء الآخر

### الوجه السلبي

- إهمال الاحتياجات الشخصية.
- الاستنزاف العاطفي.
- الاعتمادية على الآخر.
- جعل الأولوية للآخر.
- عدم وضع حدود.
- لا يقولوا لا.

### الوجه الإيجابي

- هجوم حيوان على شخص ومحاولة الشخص تقديم الطعام للحيوان حتى تسنح له الفرصة بالهروب.
- الاضطرار لتواجد في موقف مع أشخاص مؤذية.
- التعاون مع الآخرين ومساعدتهم.
- القدرة على الأندماج والتعامل.



أذكر الصدمة:

أذكر شكل الصدمة:

أذكر نوع الصدمة:

أذكر المواقع الخاصة بالصدمة:

موقف "1":

موقف "2":

موقف "3":

موقف "4":

أذكر نوع استجابتك للصدمة:

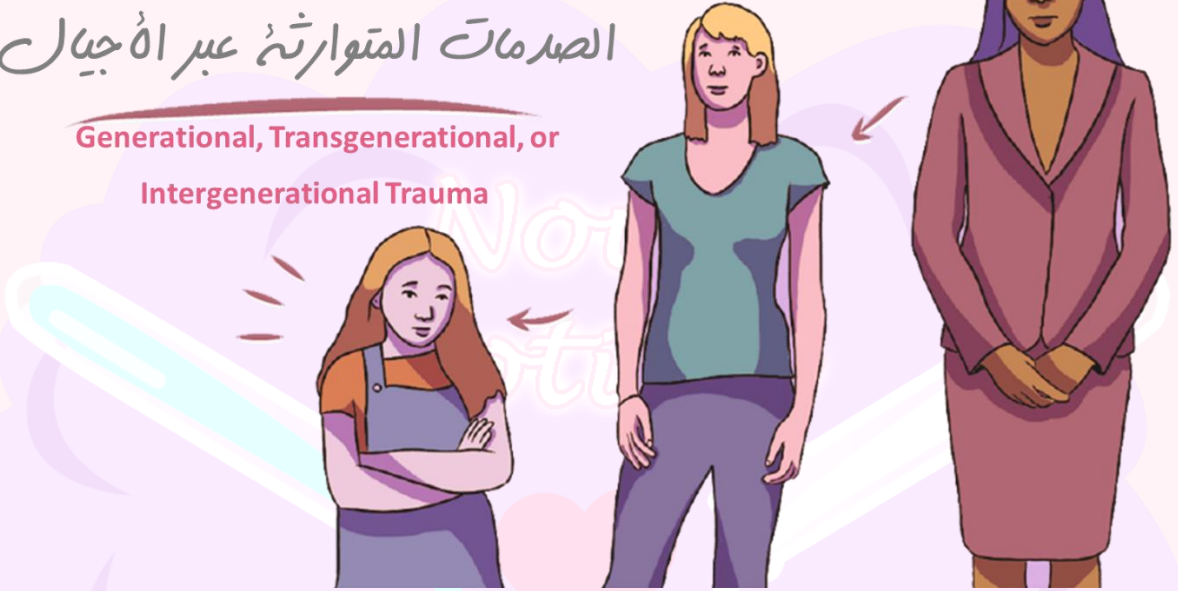
إيجابيات الاستجابة؟

سلبيات الاستجابة؟

علاج الصدمة بتقنية **Fingertip**

# كيفية التخلص من الصدمة المتوارثة عبر الأجيال؟

Generational, Transgenerational, or  
Intergenerational Trauma



## كسر السلسلة

### بناء وعي جديد

- ❖ ماذا ستفعل في حال حدوث المشكلة؟
- ❖ هل من المعقول المشكلة يعاني منها الجميع؟
- ❖ اذكر مثال لنموذج حقق نجاح في عكس مشكلتك
- ❖ أو تخطى هذه المشكلة؟
- ❖ هل أنت قادر على التسامح الآن؟

### استخراج الجذور

- ❖ ما تعريفك للمشكلة؟
- ❖ لماذا حدثت المشكلة؟
- ❖ هل عايشت المشكلة أم سمعت عنها؟
- ❖ هل تخاف من حدوث المشكلة لك؟
- ❖ ولماذا يقع الناس في هذه المشكلة؟
- ❖ ما هي الأسباب الأخرى التي من الممكن تعرضك
- ❖ لنفس المشكلة؟
- ❖ ما هي عواقب حدوث المشكلة؟