

# اضطراب ما بعد الصدمة



هو اضطراب قلق ناتج عن تجارب مرهقة للغاية أو مخيفة أو مؤلمة.



## يمكن أن تشمل:

حوادث الطرق الخطيرة



الاعتداءات الشخصية العنفية، مثل الاعتداء الجنسي أو السرقة



مشاكل صحية خطيرة



الحروب



غالباً ما يستعيد الشخص المصاب باضطراب مابعد الصدمة الحدث الصادم من خلال الكوابيس وذكريات الماضي.



## الأعراض النفسية لاضطراب ما بعد الصدمة:

- 
- 01 قلق
  - 02 عدم ثقة
  - 03 اكتئاب
  - 04 تجنب الاجتماعات
  - 05 لوم الذات
  - 06 خوف
  - 07 رهاب
  - 08 كوابيس
  - 09 نوبات ذعر
  - 10 تركيز ضعيف
  - 11 خدر عاطفي
  - 12 أفكار انتحارية

اضطراب ما بعد الصدمة



## الأعراض الجسدية لاضطراب ما بعد الصدمة:

الصداع النصفي



إسهال



ألم مزمن



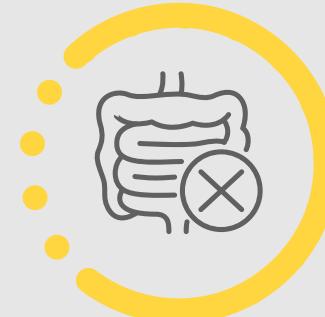
حرقة المعدة



تشنجات العضلات



آلام في المعدة



آلام أسفل الظهر



فقدان الوزن



بصحة  
عش

@LiveWellMOH

على الرغم من عدم وجود علاج لاضطراب ما بعد الصدمة ، إلا أنه يمكن علاج الأعراض من خلال:

### علاج المجموعات

الانتظار اليقظ - مراقبة الأعراض لمعرفة ما إذا كانت تتحسن أو تزداد سوغاً دون علاج

01

مضادات الاكتئاب

02

العلاجات النفسية - مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أو إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR)

03



هل أعجبك  
هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell