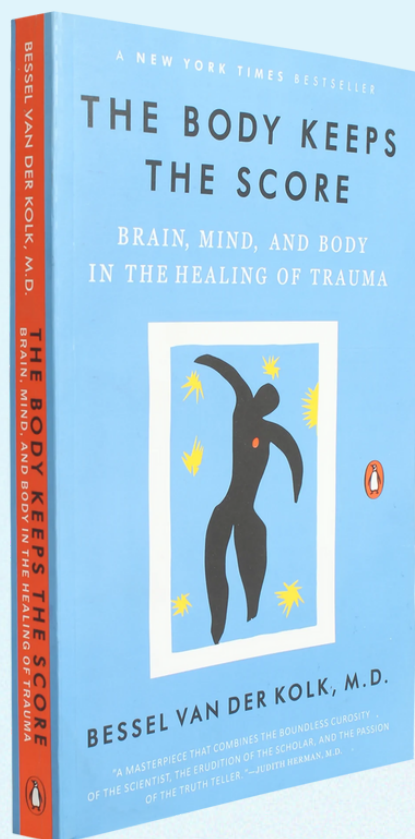


ملخص كتاب: الجسد يحفظ الصدمة

د. بيسل فان دير كولك



The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma

by Bessel van der Kolk M.D.

من المحتمل أنك تعرضت لحدث صادم أو أكثر في حياتك، بعضها أثرت عليك تأثيرا كبيرا، وبعضها مرت وتجاوزتها بسهولة. ربما كنت تتساءل عن تأثير تلك الذكريات المؤلمة على عقلك وجسمك. ولماذا يكون من الصعب جدا التخلص من الألم الذي تسببه ذكريات تلك الصدمة؟

ملخص كتاب: الجسد يحفظ الصدمة

كتاب يساعدك هذا على فهم آثار الصدمة على حياتك، ويعلمك بعض الأساليب التي يمكن أن تحرك منها يتحدث الطبيب النفسي بيسل فان دير كولك في كتاب The Body Keeps the Score، عن آثار الصدمات على الإنسان، وكيف يمكن التعافي منها يحاول د.بيسل إثبات أن الجسد يحفظ تفاصيل الصدمات، والعلامات، ويستطيع أن يتذكر كل ما مرَّ به على مدار أعوام، ويحكي تجارب التعافي من مختلف أنواع الصدمات، والتي أجراها على أشخاص كثيرون عانوا من آثار الصدمات أو PTSD

من السهل رؤية آثار الصدمات التي تسببها الحروب. يعود الكثير من المحاربين القدامى إلى أوطانهم مصابين باضطراب ما بعد الصدمة، ويعانون من مجموعة من الصعوبات بسبب ذلك. لكن الكثير من الناس لا يذهبون للحرب، لكنهم يعانون في حياتهم من مصائب وصددمات تترك في أذهانهم جروحاً يصعب شفاؤها.

فيما يلي أهم ثلاثة نقاط نتعلمها من هذا الكتاب:

1. تقنية الـ EMDR هي تقنية غامضة بعض الشيء، لكنها أثبتت فعاليتها في التعافي من الصدمات وحقت نتائج إيجابية رائعة.
2. يمكنك ربط جسمك وعقلك من خلال اليوجا لمساعدتك على التعامل مع آلام وذكريات الماضي المؤلمة.
3. وجود شبكة من الأشخاص الداعمين وممارسة اليقظة الذهنية طريقتان مهمتان تساعد على التعافي. هل أنت مستعد لمعرفة كيفية التعافي من أصعب الصدمات التي لم تتمكن من تجاوزها؟

الدرس الأول:

شهد مرضى الصدمات الذين يخضعون لتقنية الـ EMDR نتائج مذهلة في التعافي. يمكن أن يكون للأحداث الصادمة تأثير سلبي طويل الأمد. مجرد تذكرها يمكن أن يرفع ضغط الدم ويعطل أجزاء التفكير العقلاني في دماغ الضحية. استخدم د. بيسل تقنية EMDR على عدد من الأشخاص، الذين كانوا قد عانوا من صدمات منذ الطفولة، واستمرت أعراض الصدمة لديهم فترة طويلة، ووجد أن هناك أمل لعلاج حتى أقسى وأصعب الحالات. إحدى التقنيات البسيطة مثل تحريك الإصبع عبر رؤية المريض. بينما يتابعون الإصبع بأعينهم، تساعدهم الإشارات الصوتية من الطبيب المختص في تكوين روابط جديدة. قد يبدو الـ EMDR، أو إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة أمرًا مجنونًا، ولكنه فعال للغاية في مساعدة الأشخاص على التعافي من الصدمات.

سبب فائدة وفعالية تقنية EMDR هو أنها تساعد الضحايا على إعادة معالجة ذكرياتهم المؤلمة. جزء من مشكلة الصدمات هو أن الدماغ يتعامل مع الذكريات المؤلمة كما لو كانت تحدث في الوقت الحاضر. تسمح هذه التقنية لهم بنقل هذه الأحداث ببساطة إلى بنك الذاكرة بدلاً من التفكير في أنها حقيقية. استخدم د. بيسل هذه التقنية لمساعدة امرأة تدعى كاثي كانت قد حاولت لتوها الانتحار للمرة الثالثة. تعرضت كاثي في سن مبكرة للاغتصاب والاعتداء والإيذاء من قبل والدها. باستخدام EMDR ، ساعد د. بيسل كاثي في إعادة تخيل هذه الذكريات بطريقة مفيدة. تخيلت جرافة تدمر منزل طفولتها والذكريات التي جاءت معها. تصور آخر جعلها تتحسن، وهو تخيلها لمشهد منعها والدها عن دخول مقهى. تقدمت بشكل جيد وبعد 15 عامًا عاود المؤلف الاتصال بها ليكتشف أنها كانت سعيدة وبصحة جيدة.

الدرس الثاني:

التعامل مع ماضيك المزعج يكون أسهل عند ممارسة اليوجا لمساعدتك على ربط عقلك وجسمك. جسدك وعقلك مرتبطان أكثر مما تعتقد. إن معرفة كيفية عمل عواطفك وتأثيرها على جسمك أمر ضروري لتحقيق التوازن والاستقرار في الحياة. الصدمة تصعب هذه العملية بسبب نظام الإنذار في أجسادنا. الطفل الذي تعرض للإيذاء الجنسي، على سبيل المثال، قد يشعر بالذعر عند التعرض لسلوك بسيط وبريء مثل الاحتضان. يحاول الناس عادة تخدير هذه المشاعر من خلال تعاطي المخدرات أو الكحول، أو عن طريق إرهاب أنفسهم بالعمل. لكن هذه الإصلاحات المؤقتة لا تضع سوى ضمادة بدلاً من الوصول إلى جذر المشكلة وحلها. هنا يأتي دور اليوغا، فهي المكان الذي يكون فيه توحيد الجسم والعقل ممكناً ومفيداً. تتيح اليوجا لضحايا الصدمات وسيلة لفهم العواطف وكيفية تعامل أجسامهم معها.

الدرس الثاني:

كان لدى د. بيسيل مريضة تدعى آني، تعرضت للاغتصاب وعانت من اضطراب ما بعد الصدمة، وقررت تجربة العلاج باليوغا. كان الأمر صعبًا في البداية، لأن مجرد رتبة بسيطة على الظهر كانت تؤدي إلى تشغيل نظام الإنذار في جسدها. ولكن آني رفضت أن تستسلم، وثابتت وبدأت تلاحظ كيف كان جسدها يعطيها معلومات عن حالتها العاطفية. جعلتها بعض المواقف تشعر بالحزن والألم والضعف. بدلاً من الهرب منهم ودفعتهم بعيدًا ، بدأت في استكشافهم وقبولهم. مما جعل آني تتصلح مع هذه المشاعر الصعبة والتعامل معها بدلاً من محاولة دفنها.

الدرس الثالث:

اليقظة وشبكة الدعم من الأصدقاء والعائلة طرق رائعة للتعافي. الهدف من اليقظة هو التواصل العقلي مع جسدك وعواطفك وإدراكها بدلاً من مجرد إنكارها. من الصعب القيام بذلك بعد الصدمات لأننا لا نحب التعامل مع المشاعر المؤلمة مثل الحزن أو الغضب. لكن قمعهم ، كما يفعل العديد من الضحايا ، يؤدي فقط إلى المزيد من المشاكل. فقط من خلال مواجهة آلامك يمكنك أن تبدأ في التعافي منها. تساعدك تقنيات التأمل على إعادة الاتصال بمشاعرك حتى تتمكن من بدء هذه العملية. يمكن لهذه الأداة الفريدة أن تهدئ من آثار الصدمات على العقل والجسم. سواء كنت تعاني من الاكتئاب أو الألم المزمن، يمكن أن تساعدك اليقظة الذهنية. من المعروف أيضًا أنها تقوي جهاز المناعة لديك ، وتساعدك على تنظيم العواطف ، وتعمل على تحسين توازن هرموناتك. العلاقات هي عنصر حيوي آخر في عملية التعافي. يمكن أن تساعدك شبكة عائلتك وأصدقائك والأخصائيين الطبيين في أن يكون لديك دائمًا شخص ما تلجأ إليه للحصول على المساعدة. يمكنك التواصل مع أشخاص متعاونين آخرين من خلال مجموعات الدعم الجماعي.



The Body Keeps The Score Review The Body Keeps The Score

هو كتاب قيم جدا، خاصة لمن يعاني في التعامل مع الصدمات. إذا مررت بأحداث صادمة ، فسيمنحك هذا الكتاب الأمل في التعافي



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store