



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية بلاد الرافدين الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الجرح النفسي (الصدمة النفسية)

# Trauma

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد

تدريسي بقسم التربية الرياضية وعلوم الرياضة بكلية بلاد الرافدين الجامعة – العراق

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف - مصر  
له أبحاث منشورة في مصر وأمريكا وانجلترا وفرنسا واسبانيا وتركيا وايطاليا والسويد والهند وتايلاند

مخطط أحمال بدنية ومدير اللياقة البدنية بنادى الزمالك والمعادى والصيد

مدرب منتخب مصر للسباحة بالزعانف

الأخصائى النفسى لمنتخب مصر لكرة السلة جلوس

مدير اللياقة البدنية لفرق السلة بنادى الصيد وطلائع الجيش

المرشد النفسى بمركز التوجيه والإرشاد النفسى ج حلوان

عضو الجمعية المصرية للدراسات النفسية ورابطة الأخصائيين النفسية المصرية

## المحتوى

- الجرح النفسي
- الصدمة النفسية والإسعافات الأولية
- الفروق الفردية في احتمال الألم
- أنواع الصدمات النفسية
- أنواع الصدمات النفسية وتكرارها
- اضطراب ما بعد الصدمة
- علاج الصدمة النفسية

# الصدمة النفسية (الجرح النفسي)

- الصدمة النفسية هي جرح نفسي يحدث نتيجة لحدث عنيف ومؤلم (للنفس او للغير) يولد إحباط وحزن شديد وفقدان القدرة على القيام بالنشاطات اليومية .

# وفاة اسطورة كرة القدم العراقية أحمد راضي



حزن المنتخب العراقي بعد الخروج من بطولة كأس الخليج العربي بركلات الترجيح 3-5 أمام البحرين ديسمبر 2019م



# انفجار العضلات بسبب إير الهرمون الي تتفخ العضلة





FunnyPart.com







ديا الوطن





vasi.net



SEEN ON  
ARABIA4SERV.COM













The challenge by Gafeth  
Gomara which has almost  
certainly ended Pascal  
Vindapin's career.

From Peter Gallagher





Ouch !  
That Has Got To Hurt!

# أنواع الصدمات النفسية

- يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب الظروف التي تؤدي الى الصدمة أو أسبابها :
  - الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة اصابة مباشرة.
  - الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث الاصابة.
  - الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث اصابة للغير او نتيجة مشاهدة حدث مؤلم نفسياً.

- **في الحالة الاولى** يتعرض اللاعب لأصابة جسمية اثناء التمرين او السباق كسقوط لاعب تسلق الجبال أو إصطدام لاعب الغطس بحافة حمام السباحة أو برج الغطس مما يسبب حالة من الخوف والتردد التي تنتاب اللاعب عند القيام بحركات مشابهه للحركات التي ادت الى الاصابة.

- **وفي الحالة الثانية** قد يتعرض الرياضي الى الصدمة النفسية دون حدوث اصابة جسدية مثل الخسارة في سباق قد وضع آمال بالغة للفوز به أو الظلم المتكرر ممن حوله أو تغيير مدرب الفريق الذي تربطه به علاقات قوية أو المعاملة بشكل قاسٍ أو موت شخص مقرب.



وفاة بطلة العالم "لوسي دوادي" في رياضة تسلق الجبال صاحبة  
16 عاماً، والحاصلة على الميدالية الذهبية في بطولة العالم عام  
2019 بعد سقوط مروع من ارتفاع 150 متراً في أثناء تسلقها  
لأحد المرتفعات الجبلية الشاهقة بفرنسا شهر يونيو 2020م.





# علاج الصدمة النفسية

- محاولة إعادة بناء الثقة بالنفس.
- التدرج في التمارين والاقتراب المتدرج والحذر من مصدر الصدمة.
- الابتعاد عن التمارين العنيفة.
- غرس روح الشجاعة عند الرياضي بتكليفه بواجبات بسيطة يحقق نجاحا في تنفيذها

# إضطراب ما بعد الصدمة

## (PTSD - Posttraumatic stress disorder)

- هو اضطراب القلق المرهق الذي يحدث بعد التعرض لحدث صادم أو مشاهدته.
- قد يتضمن الحدث تهديدًا حقيقيًا أو متوقعًا للإصابة أو الموت، ويمكن أن يشمل ذلك حدوث كارثة طبيعية، قتال، إعتداء جسدي أو جنسي أو الإصابة بسرطان .....
- يعاني الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة من إحساس قوي بالخطر، مما يجعلهم يشعرون بالتوتر أو الخوف، حتى في الحالات الآمنة.
- يظهر كرد فعل على التغيرات الكيميائية في الدماغ بعد التعرض لأحداث تهديد.



# يمكن تقسيم الأعراض الى 4 مجموعات رئيسية

## 1- إعادة التجربة

- ذكريات الماضي والتي يشعر فيها المريض وكأن الحدث يحدث مرارا وتكرارا
- ذكريات حية وتطفلية لهذا الحدث
- كوابيس متكررة عن الحدث
- عدم الراحة النفسية أو الجسدية عند تذكر الحدث

## 2- التجنب

- اللامبالاة العاطفية
- عدم الاهتمام في الأنشطة اليومية
- فقدان الذاكرة للحدث الفعلي
- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر
- تجنب الناس أو المواقف التي قد تذكر بالحدث

## 3- الإثارة والانفعال

- صعوبة في التركيز
- استجابة مبالغ فيها للأحداث المروعة
- شعور دائم من الحذر
- التهيج
- نوبات من الغضب
- عدم القدرة على النوم أو البقاء نائماً.

## 4- الإدراك والمزاج

- الأفكار السلبية عن نفسك
- مشاعر مشوهة من الشعور بالذنب، القلق أو اللوم
- مشكلة في تذكر الحدث
- انخفاض الاهتمام في أنشطة ممتعة مرة واحدة

# علاج اضطراب ما بعد الصدمة

- **العلاج السلوكي المعرفي:** يشجع على تذكر الحدث الصادم والتعبير عن المشاعر حيال ذلك وهذا يساعد على إزالة الحساسية للصدمة وتقليل الأعراض.
- **مجموعات الدعم:** حيث يمكنك مناقشة المشاعر مع أشخاص آخرين لديهم اضطراب ما بعد الصدمة. سيساعدك ذلك على إدراك أن أعراضك ليست غريبة وأنك لست وحيدًا.
- **الأدوية:** مثل مضادات الاكتئاب والقلق والتي تساعد على النوم، لتقليل تكرار الأفكار المخيفة.
- بعض الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة يتحولون إلى المخدرات والكحول للتأقلم مع أعراضهم.



شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد  
عبد  
الرحمن