

المحتويات Contents

المقدمة.....	15
الفصل الأول: اضطراب ما بعد الصدمة- مدخل للفهم	17
المقدمة.....	17
تاريخ اضطراب ما بعد الصدمة.....	17
إحصائيات الأفراد ذوي اضطراب ما بعد الصدمة.....	19
أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.....	22
اضطراب ما بعد الصدمة المعقد.....	25
طرائق تقييم اضطراب ما بعد الصدمة.....	26
اضطراب ما بعد الصدمة والجنس.....	28
الاعتلال المشترك.....	30
الأمراض والاضطرابات الفسيولوجية.....	30
اضطرابات الاكتئاب.....	32
تعاطي المخدرات.....	32
اضطراب ما بعد الصدمة وصدمة الطفولة.....	33
اضطراب ما بعد الصدمة والعميل القضائي.....	34
التخصيص وعامل التحميل التعويضي.....	36
التعافي من الصدمة.....	38
الأمان.....	38
التذكر والحداد.....	39
إعادة الارتباط.....	40
المجالات الأساسية والأهداف العلاجية لاضطراب ما بعد الصدمة.....	41
طرائق العلاج.....	42
العلاج السلوكي المعرفي المصاحب لاضطراب ما بعد الصدمة واضطراب استخدام المواد المخدرة: نموذج مثالي: البحث عن الأمان.....	43
علم الأدوية النفسية.....	48
التعرض.....	49

49	التنويم المغناطيسي.....
50	إزالة حساسية حركة العين الحساسة وإعادة المعالجة.....
51	خصائص المعالج
53	مراجعة الفصل.....

55..... **الجزء الأول: التشخيص**

57..... **الفصل الثاني: نظرة على الصدمة**

58	قصص الصدمة
58	تعريف الصدمة
59	رد الفعل تجاه الصدمة.....
60	عوامل ما قبل الحدث
61	عوامل الحدث
62	عوامل ما بعد الحدث.....
63	تذكر الصدمة
64	التربية النفسية.....
65	لماذا نتذكر؟

67..... **الفصل الثالث: اضطراب ما بعد الصدمة: التشخيص، والتاريخ، والمسار الطولي**

67	ما اضطراب ما بعد الصدمة؟.....
69	التشخيص، والتاريخ، والمسار الطولي.....
69	المعايير التشخيصية.....
75	السمات التشخيصية.....
78	السمات ذات الصلة المرتبطة التي تدعم التشخيص
78	الانتشار
79	التطور ودورة الحياة.....
80	عوامل الخطر والتنبؤ.....
80	عوامل ما قبل الصدمة.....
81	عوامل غير قابلة للمقارنة.....
81	عوامل ما بعد الصدمة.....
81	قضايا التشخيص المتعلقة بالثقافة.....
82	قضايا التشخيص المتعلقة بنوع الجنس

82	خطر الانتحار
82	النواتج الوظيفية لاضطراب ما بعد الصدمة
83	التشخيص الفارق
85	الاعتلال المشترك
85	ما الذي يسبب اضطراب ما بعد الصدمة؟

87 الفصل الرابع: تفهم الأعراض المحيرة: فهم القلق والانفصال

87	القلق
89	الوعي العادي «ذو الصلة»
89	الانفصال
90	شبكات الذاكرة
90	المحتوى العقلي المرتبط
91	مادة الذاكرة المؤلمة المنفصلة
95	لماذا يحدث الانفصال؟
97	نزع الشخصية
97	فقدان الذاكرة
97	ذكريات الماضي الانفصالية
98	اضطراب الهوية الانفصالية
100	ما الذي يمكنني توقعه إذا لم تتم إدارة الانفصال؟

101 الفصل الخامس: السمات ذات الصلة

101	الاستعادة الذاتية
102	الفرضيات المتقطعة
103	اضطرابات المزاج
104	السلوكيات الاندفاعية
104	الشكاوى الجسدية
109	الإدمان وسلوكيات تدمير الذات الأخرى
110	التغيرات في الشخصية

111 الفصل السادس: أسئلة مكررة

111.....	من الذي يصاب باضطراب ما بعد الصدمة؟
112.....	هل هناك عوامل تجعلنا أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة؟
112.....	نقاط ضعف ما قبل الصدمة
114.....	الشدة الأولية في (أو بعد فترة وجيزة) وقت الصدمة
115.....	عوامل ما بعد الصدمة
116.....	ما الدورة التي سيتخذها اضطراب ما بعد الصدمة؟
117.....	لماذا لا زلت أعاني من الصدمة بعد كل هذه السنوات؟
118.....	ما تكاليف وعواقب اضطراب ما بعد الصدمة؟
121.....	ماذا عن الذكريات الكاذبة؟

123 الفصل السابع: الذاكرة في اضطراب ما بعد الصدمة: مدخل عصبي- معرفي

123.....	المقدمة
124.....	الذاكرة أوتوبيوجرافيك
125.....	الطبيعة العامة لذاكرة السيرة الذاتية
126.....	آليات الذاكرة العامة في اضطراب ما بعد الصدمة
129.....	تعديلات في ذاكرة السيرة الذاتية: استعداد أم نتيجة؟
130.....	ذاكرة الصدمة
135.....	الأسس العصبية والمعرفية لاضطرابات التعلم الجديد
141.....	الخاتمة

145 الفصل الثامن: التصوير العصبي واضطراب ما بعد الصدمة

145.....	المقدمة
146.....	الجزء الأول: دراسات التصوير العصبي في اضطراب ما بعد الصدمة
147.....	دراسات استثارة الأعراض
150.....	الارتباط مع شدة الأعراض عبر القطاعية
152.....	دراسات التنشيط المعرفي
157.....	ملخص لدراسات التصوير العصبي الوظيفي في اضطراب ما بعد الصدمة
159.....	الجزء الثاني: العمليات المتورطة في اضطراب ما بعد الصدمة والتصوير العصبي
159.....	دراسات المعالجة المتعلقة بالتهديدات (تكييف الخوف، التعود، الانطفاء، استدعاء الانطفاء)
162.....	التفاعلات المعرفية - الانفعالية: التقييم، إعادة التقييم، وتنظيم الانفعال

الملخص والتوجيهات المستقبلية.....164

167 الفصل التاسع: دوائر الدماغ في اضطراب ما بعد الصدمة

نموذج عمل للدائرة العصبية في اضطراب ما بعد الصدمة.....168

تشكيل الذكريات الصادمة172

التحسس السلوكي (زيادة حساسية الإجهاد).....174

اشتراط الخوف174

فشل الانطفاء176

أداء الذاكرة في اضطراب ما بعد الصدمة.....177

دراسات التصوير العصبي الوظيفية في اضطراب ما بعد الصدمة179

نماذج التصوير العصبي الوظيفية.....180

قشرة الفص الجبهي الإنسي واللوزة181

الهيبيوكامبي و البارهيبيوكامباس183

الشبكة الافتراضية.....186

الملخص والتوجيهات المستقبلية.....186

189 الفصل العاشر: معضلات التشخيص في تقييم اضطراب ما بعد الصدمة

المقدمة189

المعضلات في تقييم الصدمة.....191

الحدث الصادم191

تقييم الأعراض.....196

أعراض التجنب198

أعراض فرط الإثارة.....200

أعراض فصامية.....202

الخاتمة.....204

205..... الجزء الثاني: إدارة الأعراض

207 الفصل الحادي عشر: إدارة الوجدان

أهمية الانفعالات.....208

إدارك الانفعالات و التعرف عليها209

211 الفصل الثاني عشر: تقليل الاستثارة العامة

- 211..... الاسترخاء في الأعراض
- 213..... قتل من الكافيين والنيكوتين والأدوية الأخرى المسببة للقلق
- 214..... التدريبات والنوم والتغذية

215 الفصل الثالث عشر: إعادة تدريب التنفس

- 215..... التنفس و فرط التنفس
- 216..... ما الذي يسبب فرط التنفس؟
- 219..... كيف أعرف إذا كنت مفرط التنفس؟
- 220..... اختبار التفكير
- 220..... إعادة التدريب على التنفس
- 222..... نصائح لإعادة التدريب على التنفس
- 224..... النشاط البدني

225 الفصل الرابع عشر: الاسترخاء

- 227..... ماذا لو شعرت بمزيد من القلق بينما أحاول الاسترخاء؟
- 228..... استرخاء العضلات التدريجي
- 228..... برنامج استرخاء العضلات التدريجي
- 233..... التدريب التلقائي

235 الفصل الخامس عشر: إدارة الغضب

- 236..... ما الغضب؟
- 237..... فهم الغضب
- 239..... مهارات إدارة الغضب
- 239..... تحمل المسؤولية عن غضبك
- 242..... التواصل
- 243..... قناة تخيلات الانتقام
- 244..... رؤية الجاني بشكل مختلف
- 245..... الدعاية
- 245..... التدرب على استرخاء الآخرين

247 الفصل السادس عشر: حركة العين

251 الفصل السابع عشر: إدارة الطفل

251 حركات العين

253 تصوير مكان آمن

254 عناصر السلامة

256 تقنيات الاحتواء الأخرى

257 الفصل الثامن عشر: قبل بدء عمل الذاكرة: استراتيجيات مفيدة

257 التشخيص المزدوج: اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب تعاطي المواد

258 برنامج البحث عن الأمان

261 الاستراتيجيات القائمة على اليقظة الذهنية

263 الحد من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)

268 العلاج السلوكي الجدلي (DBT)

269 العلاج بالقبول والالتزام (ACT)

271 الجزء الثالث: العلاج

273 الفصل التاسع عشر: مبادئ عمل الذاكرة

273 التحول نحو الذكريات

275 لديك العديد من خيارات العلاج

277 الفصل العشرون: إعادة البناء المعرفي

279 الأفكار والتشويشات التلقائية

286 جعل المشاعر حقائق

287 التعميم المفرط

289 مقارنات غير مواتية

289 الندم

291 الفصل الحادي والعشرون: الثقة في الجروح المخفية

293 الصدمة والتجنب

294 المجابهة المرنة

295 هل يجب أن أحاول الثقة في الكتابة؟

297..... أليس من الأفضل ترك الماضي و شأنه؟

298..... أفكار ختامية بشأن الثقة

299 الفصل الثاني والعشرون: حل الذنب

300..... ما الذي نشعر بالذنب تجاهه؟

303..... كيف يتم حل الذنب؟

304..... تحديد النسب المئوية للمسؤولية

311..... طرائق إضافية لحل الذنب

313..... فهم عملية صنع القرار تحت الضغط الشديد

319..... الفصل الثالث و العشرون: إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها (EMDR)

319..... ما هو إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها؟

322..... نقاط القوة في إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها

323..... لماذا إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها مفيدة؟

324..... ما الذي يمكن معالجته باستخدام إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها؟

327 الفصل الرابع و العشرون: العلاج الميداني الفكري

331 الفصل الخامس و العشرون: أساليب معالجة موجزة أخرى

336..... ملخص أسلوب الترجيع

337..... الحد من الحوادث الصادمة

339 الفصل السادس و العشرون: التعرض لفترات طويلة

340..... كيف يتم التعرض لفترات طويلة؟

342..... تحذيرات واعتبارات

343..... التعرض للواقع الافتراضي

345 الفصل السابع و العشرون: إدارة الأحلام ومعالجتها

347..... ثق في أحلامك

347..... هذا مجرد حلم

349 الفصل الثامن والعشرون: اضعاء المعنى على الشعور بالصدمة- التصالح مع المعاناة.....

350.....عيوبنا.....

351.....النمو الذاتي.....

353 الفصل التاسع و العشرون: التنويم المغناطيسي.....

357 الفصل الثلاثون: علاجات الفن التعبيري.....

358.....علاج الفنون البصرية.....

359.....العلاج بالحركة / الرقص.....

361.....العلاج بالموسيقى.....

362.....علاج فنون اللغة.....

364.....علاج بالدراما.....

364.....العلاج باللعب والصواني الرملية.....

365.....علاجات المزج.....

367 الفصل الحادي والثلاثون: العلاجات النفسية الاجتماعية لاضطراب ما بعد الصدمة

367.....المقدمة.....

368.....العلاج بالتنويم المغناطيسي.....

369.....العلاجات الديناميكية النفسية.....

371.....العلاج السلوكي المعرفي.....

372.....العلاج النفسي بالتعرض.....

377.....علاج التعرض للواقع الافتراضي.....

379.....أساليب إدارة القلق (AMT).....

381.....إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها (EMDR).....

385 الفصل الثاني و الثلاثون: اضطراب ما بعد الصدمة بعد الكوارث.....

385.....المقدمة.....

386.....مضادات السموم.....

386.....مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية.....

388.....مدة العلاج بمثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية.....

389.....	مثبطات امتصاص مزدوجة.....
390.....	مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات
391.....	مثبطات مونوامين أوكسيديز.....
393.....	مضادات الاختناق
394.....	البنزوديازيبينات ومضادات الأكسدة الأخرى
395.....	مضادات الذهان
399	الفصل الثالث و الثلاثون: التدخلات المبكرة بعد أحداث الصدمة.....
401.....	النماذج النظرية
401.....	النماذج الاجتماعية
402.....	النماذج النفسية
403.....	النماذج البيولوجية
404.....	أنواع التدخل المبكر.....
405.....	فعالية التدخلات المبكرة
407	الفصل الرابع و الثلاثون: اضطراب ما بعد الصدمة النفسية بعد الكوارث
407.....	المقدمة.....
408.....	ملخص الأدلة المتعلقة باضطراب ما بعد الصدمة بعد الكوارث.....
408.....	دراسات الكوارث من صنع الإنسان والتكنولوجية
410.....	دراسات الكوارث الطبيعية.....
413.....	توصيف التعرض واضطراب ما بعد الصدمة
416.....	دورة اضطراب ما بعد الصدمة والدراسات الطولية.....
419	الفصل الخامس و الثلاثون: المبالغة في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.....
419.....	المقدمة.....
420.....	التمارض مقابل المبالغة.....
420.....	الآثار السريرية والاجتماعية للمبالغة في الأعراض.....
421.....	الأثر الوبائي والبحثي للمبالغة في الأعراض
423.....	لماذا لا تتم ملاحظة المبالغة في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة؟.....
425.....	المقابلة السريرية وتأكيد البيانات

425.....	المقاييس لتحديد أعراض المبالغة.....
427.....	الاختبار المعرفي والمبالغة في الأعراض.....
428.....	المقاييس الفسيولوجية والمبالغة في الأعراض.....

الفصل السادس و الثلاثون: المرونة النفسية والنمو ما بعد الصدمة:

431	التعافي والمقاومة وإعادة التشكيل.....
431.....	المقدمة.....
431.....	المرونة النفسية: الاسترداد والمقاومة وإعادة التشكيل.....
432.....	التعافي.....
432.....	المقاومة.....
434.....	إعادة التشكيل.....
435.....	ما المرونة النفسية؟
439.....	من المرن نفسيًا؟
440.....	الشخصية.....
442.....	بيئات تعزيز المرونة النفسية
443.....	البيئات الاجتماعية الآمنة تسهل المجابهة.....
444.....	الرأسمال الاجتماعي
445.....	البيئة الفيزيائية
446.....	بعض المحاذير
448.....	كيف تتطور القدرة على المرونة النفسية؟
452.....	ملاحظات ختامية.....

455 الفصل السابع و الثلاثون: التوجهات المستقبلية

455.....	آليات الدماغ لاضطراب ما بعد الصدمة.....
457.....	كيف تعمل العلاجات الحالية؟.....
457.....	فرصة للتدخل المبكر؟.....
459	المراجع.....