

## الصدمة النفسية

الصدمة النفسية هي أي حادث يهاجم الإنسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه مع إمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة . وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه والتعامل معه بسرعة وفعالية . وتؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز أو الرعب، وهي حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة يهدد الكيان الإنسان ويهدد حياته. وتعد الصدمة النفسية جرحاً نفسياً ، يحصل من جراء وضع مؤلم وشاق ومخيف (للنفس أو للغير ) يولد نوعاً من الرعب ويسبب هزة عنيفة ويترك أثراً على شخصية الرياضي وسلوكه .

ومفهوم الصدمة النفسية في مجال الرياضة لا يختلف عن هذا المفهوم العام للصدمة ، فهي جرح نفسي ناجم عن حوادث معينة في العمل الرياضي أو مشاهدات لهذه الحوادث تؤدي إلى تغير ملحوظ في السلوك كالخوف والتردد وضعف القبلية الإنجازية وغيرها . ومن الجدير بالذكر هو ان الصدمة النفسية هي ليست عملية حتمية عند التعرض لهذه الحوادث أو الإصابات أو مشاهدتها، لكنها محتملة الوقوع وحسب حالة الفرد وتحمله وحجم الأذى النفسي من الموقف . لذا يجب على المدرس أو المدرب ملاحظة ظهور أعراض الصدمة النفسية عند بعض الطلبة أو الرياضيين عند وقوع مشاهد مخيفة أو الإصابات الحقيقية .

### أنواع الصدمات

يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب أسبابها كما يأتي :-

- 1- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة إصابة جدية مباشرة .
- 2- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث الإصابة .
- 3- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث إصابة أو نتيجة مشاهدة وضع مخيف دون حدوث الإصابة.

ففي الحالة الأولى يكون الرياضي معرضاً للصدمة النفسية بعد إصابته بإصابة جسمية أثناء التمرين أو السباق . ففي هذه الحالة وبعد شفائه من الإصابة وإعادة تدريبه أو استرجاعه لقابليته البدنية أو المهارية نجد بعض الرياضيين الذين يعانون من الصدمة النفسية لا يحققون المستويات العالية التي كانوا يتمتعون بها قبل الإصابة بسبب حالة الخوف أو التردد التي تنتابهم عند قيامهم بحركات مشابهة للحركات التي أدت إلى الإصابة.

وفي الحالة الثانية قد يتعرض الرياضي إلى الصدمة النفسية دون حدوث إصابة فعلية . فالرياضي في فعالية القفز إلى الماء مثلاً قد يتعرض لموقف يكسر به القفاز أثناء تنفيذ حركة معقدة مما يعرضه إلى موقف خطر على حياته لكن الصدمة تشاء أن لا تحدث أية إصابة جسمية

له . إن موقفاً مثل هذا قد يؤدي إلى ظهور أعراض الصدمة النفسية وإنخفاض المستوى الرياضي رغم عدم حصول الإصابة .

وعموماً في الحالتين الأولى والثانية نجد أن الرياضي نفسه يصاب أو يتعرض للإصابة دون حدوثها .

أما في الحالة الثالثة فيمكن أن يصاب شخص آخر بأعراض الصدمة النفسية وهو الشخص الذي شاهد الحادث المخيف الذي أدى إلى الإصابة أو إلى إمكانية حدوثها أو حتى في بعض الحالات الشخص الذي يروى له حادث الإصابة بأسلوب تمثيلي معين . وفي كل الأحوال وعندما يلاحظ المدرب ظهور أعراض الصدمة النفسية على الرياضي عليه أن يواجه هذه المشكلة باستخدام وسائل مختلفة لغرض روح الشجاعة عند الرياضي وتقوية الثقة بالنفس .

### آثار (ظواهر) الصدمة النفسية

في بعض الأحيان قد يتعرض الرياضي إلى صدمة نفسية فينخفض مستواه فجأة دون تشخيص المدرب لهذا الإنخفاض، والصدمة النفسية الرياضية تقترن بعدة ظواهر أهمها وأكثرها وضوحاً هو إنخفاض مستوى الغنجاز، لكن الظواهر الأخرى التي تكمن وراء إنخفاض مستوى الإنجاز والتي تؤثر أعراض الصدمة النفسية هي الظهور المفاجئ للأعراض الآتية :-

- ❖ ظهور حالات الخوف والتردد في سلوك الرياضي.
- ❖ ظهور أخطاء مهارية عديدة في أداء الرياضي .
- ❖ فقدان الرغبة بالتدريب .
- ❖ الكراهية لبعض التمرينات أو بعض الأجهزة أو بعض الشخصيات
- ❖ ضعف القابلية على التركيز .
- ❖ فقدان البصر ...إلخ.

### إسعاف المتأثرين بالصدمة النفسية

ويكون ذلك بإتباع جملة من الإجراءات خشية تفاقم الحالة عند المصاب بالصدمة :-

- ❖ نقل الشخص المصاب من بؤرة التوتر إلى مكان أكثر أمان .
- ❖ إعطاء فرصة للفرد ( الرياضي ) بأن يصف الحدث من وجهة نظره وبلغته الخاصة .
- ❖ الطلب من الفرد ( الرياضي ) أن يعبر عن مشاعره أثناء مروره بالحدث وشعوره حالياً
- ❖ مساعدة الفرد على الشعور بالامان والتحدث بحرية .
- ❖ إستخدام مهارات الإستماع الفعال وطرح الأسئلة المفتوحة النهائية للإجابة بحرية .
- ❖ إستخدام تقنيات الاسترخاء العضلي لمساعدة الفرد ( الرياضي ) على التنفس بعمق والشعور بالراحة .
- ❖ تقديم الدعم والمساندة النفسية والتطمين حتى يشعر بأمان .
- ❖ مناقشة الشخص المصاب في الإجراءات التي قام بها لحماية نفسه، وكيف يمكنه التصرف مستقبلاً لو تكرر مثل هذا الحدث .
- ❖ العمل على دمج الشخص المصاب في اعمال وانشطة جماعية تساعده في عملية التفريغ الانفعالي .

اعتبارات التداخل لمواجهة الاحداث الصادمة :

ويعتمد التدخل لاسعاف الصدمه وعلاجها وطرائق ذلك اصلا على عوامل عدة منها الاتي :-

- 1-شدة الصدمة ومدتها وتكرارها.
  - 2-نضج الشخص المصاب وعمره الزمني .
  - 3-الخبرة السابقة للشخص المصاب .
  - 4-تفسير الحدث من وجهة نظر الشخص المصاب .
  - 5-ثقافة الشخص ومعتقداته .
  - 6-التكوين النفسي للشخص المصاب .
- معالجة الصدمة الرياضية :

مما ذكرناه سابقا يتضح ان هناك اساليب تربوية ونفسية لازالة الصدمة الرياضية تتلخص با الاتي:-

- ❖ يجب اجراء محادثة شخصية يتم فيها تحليل اسباب الوضع النفسي لدى الطلبة بشكل موضوعي .
- ❖ يجب توعية التلميذ با العمليات النفسية بعد الصدمة التي يعانيتها وعليه ان يدرك بانه يجب ان يشد قواه للتخلص منها ومن اثارها .
- ❖ تقوية الثقة با النفس ورفع مستوى الاحساس وذلك با الاقتراب الحذر الى الموضع او الجهاز الذي سبب الصدمة ويجب عدم استخدام السيطرة والعنف في ذلك وانما اللطف وتقديم مطالب بسيطة تزداد شيئاً فشيئاً .
- ❖ توعية التلميذ با اهداف الانجاز المطلوبة .
- ❖ استخدام الطموح الشخصي والجهد للحصول على امتيازات اجتماعية في الصف فهذه بعض امكانيات معالجة الصدمة.
- ❖ استخدام جميع وسائل التربية في غرس الشجاعة .
- ❖ تقوية الواز الديني لدى الانسان بشكل عام وتقوية الشخص بالانتماء والولاء للوطن ،وفكرة الايمان با القضاء والقدر تجعل امكانية حدوث الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة اقل حدوثا في مجتمعنا عنها في المجتمعات الغربية وغير المسلمة، والتي يكاد يندم فيها وجود مثل هذه المشاعر الروحانية. ولكن إذا ما أستمرت الامور على حالها فلا بد من التوجه إلى المرشد أو الأخصائي حتى يمكن تقديم المساعدة المهنية المناسبة .