عنوان القصة: رحلة التعافي من الصدمة المركبة إلى استعادة الدور الأسري والقدرة على التكيف حضرت سيدة متزوجة تبلغ من العمر 35 عاماً من جباليا، وهي أم لخمسة أطفال، إلى قسم الصحة النفسية بعد تعرضها لسلسلة من الأحداث الصادمة في غزة. بدأت هذه الأحداث بنزوح قسري متكرر، تلاه قصف مباشر لمنزل احتمت فيه أسرتها، مما أدى إلى انهياره. نجت السيدة وأفراد من أسرتها، لكنها فقدت عدداً من أقاربها، وكان الحدث الأكثر إيلاماً استشهاد ابنتها الصغرى، إضافة إلى إصابة آخرين بإصابات خطيرة. أظهر التقييم الأولي للحالة أن السيدة كانت تعاني من إنهاك نفسي شديد، وبكاء متواصل، وصعوبة في تنظيم انفعالاتها. توافقت الأعراض مع اضطراب ما بعد الصدمة المعقد، وشملت: استرجاعات وكوابيس متكررة، أرق شديد، انهيار انفعالي عند سماع أصوات القصف، تجنب للمثيرات المرتبطة بابنتها، فقدان الشهية، خوف دائم من فقدان بقية أطفالها، لوم ذاتي وشعور بالتقصير حيال ابنتها، مزاج اكتئابي، وعزلة اجتماعية، وضعف في رعاية الأطفال. لم تكن هناك مؤشرات على أفكار انتحارية أو أعراض ذهانية. تضمن تقييم إدارة الحالة احتياجات نفسية لتخفيف الأعراض وتنظيم الانفعالات، واحتياجات اجتماعية لتعزيز شبكة الدعم الأسري والعودة للأدوار الأسرية، بالإضافة إلى التأكد من تلبية الاحتياجات الصحية للأسرة. برزت عدة عوامل قوة وحماية، منها وجود أسرة ممتدة داعمة، علاقة إيجابية مع الزوج، شخصية قيادية سابقة، إيمان ديني قوي، ورغبة حقيقية في التعافي من أجل أطفالها. امتدت خطة التدخل النفسي الفردية على مدار 8 جلسات، بدأت ببناء علاقة علاجية آمنة قائمة على الإصغاء والاحتواء، مع تثقيف نفسي حول طبيعة الصدمة والحزن لتقليل قلق المستفيدة. ركزت التدخلات على تدريبها على مهارات تنظيم الانفعالات مثل التنفس العميق والاسترخاء، واستخدام العلاج المعرفي لتحدي الأفكار السلبية المتعلقة بـ"لوم الذات" و"التقصير في حق ابنتها"، مما ساعدها على إدراك أن ما حدث كان خارج سيطرتها. شكلت معالجة مشاعر الذنب عبر تقنيات مثل كرسي الحوار ورسالة وداع علاجية لابنتها نقطة تحول هامة في العلاج. بعد استقرارها الانفعالي، تم العمل على التعرض التدريجي للذكريات الصادمة، وتنشيط السلوك للعودة للأعمال المنزلية ورعاية الأطفال، بالإضافة إلى التعامل الصحي مع الحزن وتقبل الفقد. بالتوازي مع العلاج النفسي، تضمنت إدارة الحالة متابعة الاحتياجات الإنسانية للأسرة، والتنسيق مع المؤسسات الشريكة للمساعدات، ومتابعة أوضاع الأطفال النفسية، وتقديم الإرشاد الأسري للزوج، لتعزيز مشاركة الأسرة في خطة التعافي. أظهرت نتائج التدخل تحسناً ملحوظاً: انخفاض شديد في الكوابيس ونوبات البكاء والاسترجاعات الاقتحامية، تحسن النوم والشهية والتركيز، عودة الاهتمام بالأطفال والانتظام في الأعمال المنزلية، انخفاض كبير في شعور الذنب، القدرة على ذكر اسم ابنتها والتحدث عنها دون انهيار، واستعادة جزء كبير من الأمل والثقة، مع استخدام مستقل لمهارات الاسترخاء. تميز الأثر المهني لهذا التدخل بجمعه بين العلاج النفسي المتخصص وإدارة الحالة متعددة القطاعات، مما لم يقتصر على تخفيف أعراض الصدمة، بل شمل تعزيز عوامل الصمود وإشراك الأسرة. انتقلت المستفيدة من مرحلة الانهيار والعجز إلى الاستقرار والقدرة على التعايش الصحي مع فقدان ابنتها، وإدارة مشاعرها، واستعادة دورها كأم ومقدمة رعاية.

Summarized by © lakhasly.com