

## إلى النفساني المحترم

أتساءل أنني في فنلندا لست غير قادر للتركيز أكثر على دراسة اللغة. أنا شخص بالغ كانت عندي خصوصاً ودائماً ذاكرة جيدة. الآن أشعر بأنني غير قادر على تذكير الأمور التي درست في اليوم نفسه. في اليوم التالي أشعر تماماً كما يجب البداية ثانية. أعرف بأن ضغوط الحياة تؤثر على الشخص في التركيز، الذاكرة والتعلم. لقد واجهت أزمات شديدة، كنت مسجون في وطني السابق وتعرضت لكل أنواع المؤلمة. هذه الأمور أحاول إخراجها من ذاكرتي، لكي يمكن أن أبدأ عيش حياة جديدة هنا. أتساءل لماذا الآن رغم أن الأمور أخيراً جيدة وسلمية، عندي صعوبة أن أركز في الدراسة. بدأ عندي قلق هل يمكن أن تكون عندي بعض أمراض الذاكرة؟ قرأت عن مرض خرف الشيخوخة ومرض الزهايمير. في العائلة على أية حال ليست عندنا هذه الأمراض. هل بالإمكان أن ذاكرة الإنسان تتضرر على سبيل المثال بسبب التعذيب؟

اسم : مُشتكي من النسيان

## أيها السائل

في الحقيقة أحداث الصدمات النفسية مثل التعذيب وتجارب العنف الأخرى يمكن أن تُسبب العديد من التأثيرات النفسية. يمكن ملاحظاتها في نشاطات الذاكرة، التركيز وفي التعلم. هذا النوع من التجارب الضارة تُسبب العديد من الأعراض الأخرى أيضاً. الحدث المريع يمكن أن يعود لذاكرة الإنسان في أغلب الأحيان ويُسبب مشاعر الضيق. الكوابيس المستمرة هي طبيعية أيضاً. أحياناً إلى حد ما ترجع الأحداث ثانية للذاكرة. الإنسان الذي يعاني من تأثيرات الصدمات يواجه الصدمة في أغلب الأحيان جيداً مُضايقة، ويُحاول تفادي التفكير و الكلام عنها، تماماً مثل ما ذكرت أنت أيضاً. أحياناً من الصعب أيضاً لشخص أن يتذكر الأحداث المرتبطة بتجارب الصدمات وتلك يمكن أن تكون إلى حد ما ممسوحة من الذاكرة. مُرافقة الأشخاص الآخرون يمكن أن تبدو صعبة وتُسعر بأن و كما مُسحت المشاعر الدافئة بالكامل من الذاكرة. الحياة يمكن أن تبدو كئيبة، يائسة وصعبة. بالإضافة إلى هذا يمكن أن تكون صعوبات في النوم أو الإيقاظ بسهولة. صعوبات التركيز التي أُشرت إليها هي طبيعية. الإنسان أيضاً وفي أغلب الأحيان يبدو متأثر و غاضب بدون سبب معقول. يمكن أن تكون بعض المرافقة ورغم وعي الشخص أن يَجُل أكثر من أحاسيس طبيعية على سبيل المثال ضجيج قوي. الأعراض الجسمانية الأخرى المتنوعة أيضاً في أغلب الأحيان مثل مرض المعدة، ألم، صداع الرأس. إذا كانت هذه الأنواع من الأعراض و اضطرابات الذاكرة التي أُشرت إليها دامت أكثر من شهر بعد تجربة صعبة يمكن أن نتكلم هنا حول بدأ صدمة اضطراب الضغط. أحياناً تتعدم الأعراض وتبدأ مرة أخرى في مرحلة ما من الحياة.

يمكن أن تعرض مشكلتك للمناقشة مع الطبيب. من جهة أخرى تذكر أن تُخبر أيضاً إذا بدت الأعراض المذكورة أعلاه مألوفة ما عدا ذلك. إذا كان السؤال على أية حال مجرد مشكلة الذاكرة، يمكن حقاً أن تُجرى فحوصات على سبيل المثال اختبارات نفسية التي يُرسلك الطبيب إليها. المشكلة في هذه الاختبارات النفسانية، أنها صعب أجراها بالكامل بشكل موثوق نظراً لاختلاف الثقافات. نتائج ومفردات الاختبار مُحضرة بالمادة الفنلندية. فهم بعض الأشياء والمعلومات الإضافية يمكن على أية حال الحصول عليها بالفحص.

انتباه بمجرد وجود ثقافة جديدة وتغيّر البيئة يمكن أن يكون في بعض الحالات حدث ضغط لعقل الإنسان، هذه الأنواع من الضغوط واضطراب الذاكرة يمكن أن تظهر. العقل يستمر بحمل شحنات زائدة من أشياء جديدة. الأمور المهمّة في المرحلة الأولية خصوصاً مع اللاجئين. زيادة على هذا يأتي الجديد وهو متطلبات دراسة اللغة. الإنسان ليس آلة. عندما يكون فيضان المعلومات كثير تبدأ الذاكرة والتركيز في الإزعاج لكل إنسان. هذه الحالات من الاضطراب مشحونة بالعمل للأشخاص الذين يعملونها.

إذا تأكدت حالتك بأنها صدمة اضطراب الضغط، سنحتاج للعلاج الوقت والصبر منك أيضاً. في العلاج يُستعمل غالباً و في نفس الوقت دواء ومحادثات. الهدف من العناية أن تُخفّض كلّ الأعراض المشار إليها. تحسّن الحالة عموماً يمكن أن تُلاحظ بدرجات في تهدئ المزاج وتحسين التركيز والذاكرة. ابتداءً مع طبيبك الخاص.

Sirkku Suikkanen

نفسانية