65
2020

نفسانى الكتاب العربي
اصدارات مكتبية في علوم الطب و النفس

سلسلة إصدارات مكتبية محكمة

الإصدار الخامس والستون

موسوعة الصدمة النفسية

الاضطرابات التالية للصدمات

آفاق جديدة في التشخيص والمعالجة

وليد خالد عبد الحميد

نحو مجلة عربية في علوم النفس

عدد 65 - 2020

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

موسوعة الصدمة النفسية
الاضطراب التالي للصدمة
آفاق جديدة في التشخيص والمعالجة
وليد خالد عبد الحميد

الفهـــــــــــرس

التقديم:	4
الفصل الأول: تعريف الصدمة والاضطرابات التالية للصدمة:	13
الفصل الثاني: تاريخ الصدمة النفسية واضطرابات ما بعد الصدمة	30
الفصل الثالث: علم أمراض الصدمة النفسية:	42
أ-أسس الفسلجية العصبنفسية للاضطراب الكربي التالي للصدمة	42
ب-الذاكرة (memory) والصدمة	51
الفصل الرابع: انتشار وتشخيص الاضطراب الكربي التالي للصدمة PTSD	71
الفصل الخامس: اضطرابات الصدمة المعقدة	91
الفصل السادس: تعب التعاطف أو الصدمة الثانوية أو الصدمة بالنيابة	108
الفصل السابع: الوقاية من الاضطرابات النفسية بعد الصدمة	125
الفصل الثامن: إدارة الحالة في الاضطراب الكربي التالي للصدمة	141
الفصل التاسع: مبادئ وأسس العلاج النفسي للاضطراب الكربي التالي للصدمة	151
الفصل العاشر: النموذج ثلاثي الأطوار في العلاجات النفسية لاضطرابات الصدمة	165
الفصل الحادي عشر: أنواع العلاجات النفسية لعلاج اضطرابات ما بعد الصدمة:	175
الخاتمة: نحو طب وعلم نفس القرن الواحد والعشرين	199
المصادر	211
الملاحق	223

التقديم

من احدى الصفات الأساسية للصدمة النفسية بانها تحطم معتقد أساسي وضروري للعيش المتوازن الا وهو اننا نعيش في عالم آمن. وهذا المعتقد هو من المعتقدات التي نخلقها بصورة تلقائية وغير واعية منذ الطفولة وتساعدنا على العيش بسلام بدون أن نفكر بذلك ونؤمن بها كما نؤمن بحقيقتنا أو بحقيقة ان الشمس ستشرق في الصباح. أن هذا المعتقد يساعدنا على ان نشعر بالأمان والطمأنينة والثقة بالنفس. وهذا الشعور هو شعور لا أرادي يطمئننا باننا بعون الله سوف نعيش يومنا هذا ولن يحدث أي شيء ينغصه أو ينهيه. ولكن هذا المعتقد الذي يساعدنا ان نؤدي وظائفنا ونستمتع بوقتنا وصحبتنا يتعرض للخطر مع الاحداث الصادمة والكبيرة والفظيعة والتي كثيرا ما تعمل على تحطيم هذا المعتقد الضروري بطريقة لا رجوع عنها الا بالعلاج الطويل.

ويعد الاضطراب الكربي التالي للصدمة من أكثر الاضطرابات شيوعا في عالم اليوم. لقد قدر أحد خبراء منظمة الصحة العالمية بان هناك حوالي 250 مليون مصابا بهذا الاضطراب في العالم على أقل تقدير (Carriere, 2014). وسبب هذا المعدل أنه في عالم اليوم تظهر الصدمة ليس فقط بسبب ازدياد الصراعات و والحروب ولكن أيضا بسبب العنف الاجتماعي الذي يبدأ من البيت وكما قال فان دير كولك فأنه "للكثير من الناس الحرب تبدأ في البيت: كل سنة هناك حوالي ثلاث ملايين طفل في الولايات المتحدة

من احدى الصفات الأساسية للصدمة النفسية بانها تحطم معتقد أساسي وضروري للعيش المتوازن الا وهو اننا نعيش في عالم آمن.

أن هذا المعتقد يساعدنا على ان نشعر بالأمان والطمأنينة والثقة بالنفس. وهذا الشعور هو شعور لا أرادي يطمئننا باننا بعون الله سوف نعيش يومنا هذا ولن يحدث أي شيء ينغصه أو ينهيه.

يتم التبليغ عن كونهم ضحايا لإساءة معاملة الأطفال وانتهاك حقوقهم وإهمالهم... وبعبارة أخرى، لكل جندي أميركي يعمل في منطقة حرب في الخارج، هناك عشرة من الأطفال يتعرضون للخطر في بيوت أهليهم' (van der Kolk, 2014, P).

تؤثر التجارب الصادمة وتولد أحاسيس عميقة في الأنفس وتؤسس لعلاقة جديدة مع الواقع المادي – وجوهر ما يكونه الإنسان. وقد تعلمنا كأطباء نفسيين، من خلال معالجة مرضى هذا الاضطراب، أن الصدمة ليست مجرد حدث وقع في وقت ما في الماضي؛ بل أنها البصمة التي خلفتها تلك التجربة في العقل والدماغ والجسم. لهذه البصمة نتيجة خطيرة في الاختلال بالميكانيكية التي أودعها الله في الكائنات البشرية لإدارة أمورها للبقاء على قيد الحياة في اوقات الخطر. وذلك لأنه وباستمرار حالة الإنذار والكرب والضغط النفسي التي تُفعل في مناسبات لا تمثل مطلقا خطرا حقيقيا على البقاء. نفس الميكانيكية التي استعملها الانسان للبقاء وسط الاخطار المترافقة بالعيش كانسان بدائي في مواجهة الحيوانات المفترسة في الغابة تتنشط بسبب ضغوط العمل الكربية لتكون موجهة تجاه الرؤساء أو الزملاء في العمل أو العملاء الغير سعيدين بالخدمة المقدمة لهم بما قد يؤدي الى نتائج كارثية للشخص ولفرص هذا الشخص بالتقدم والترقية أو حتى البقاء في هذا العمل.

وهناك أسباب متعددة لازدياد اضطرابات الصدمة في العالم. فبالإضافة الى الكوارث الطبيعية التي تزداد بسبب عدم اعتناء الإنسان ومنذ الثورة الصناعية بالبيئة والذي أدى الى زيادة التلوث والمخاطر البيئية الناتجة عن هذا التلوث وعن الحوادث الصناعية بما في ذلك التلوث النووي. هذا بالإضافة الى أسباب أخرى للصدمة تتعلق بازدياد المشاكل السياسية

ويعد الاضطراب الكربي التالي للصدمة من أكثر الاضطرابات شيوعا في عالم اليوم. لقد قدر أحد خبراء منظمة الصحة العالمية بان هناك حوالي 250 مليون مصابا بهذا الاضطراب في العالم على أقل تقدير

في عالم اليوم تظهر الصدمة ليس فقط بسبب ازدياد الصراعات و والحروب ولكن أيضا بسبب العنف الاجتماعي الذي يبدأ من البيت وكما قال فان دير كولك فأنه 'الكثير من الناس الحرب تبدأ في البيت

تؤثر التجارب الصادمة وتولد أحاسيس عميقة في الأنفس وتؤسس لعلاقة جديدة مع الواقع المادي – وجوهر ما يكونه الإنسان

أن الصدمة ليست مجرد حدث وقع في وقت ما في الماضي؛ بل أنها البصمة التي خلفتها تلك التجربة في العقل والدماغ والجسم.

لهذه البصمة نتيجة خطيرة في الاختلال بالميكانيكية التي أودعها الله في الكائنات البشرية لإدارة أمورها للبقاء على قيد الحياة في اوقات الخطر.

بالإضافة الى أسباب أخرى للصدمة تتعلق بازدياد المشاكل السياسية والاجتماعية مثل أزمة اللاجئين والفقر والإتجار بالبشر والعنف تجاه المرأة الشائعة بصورة خاصة في الدول النامية والتي منها دولنا العربية

والاجتماعية مثل أزمة اللاجئين والفقر والإتجار بالبشر والعنف تجاه المرأة الشائعة بصورة خاصة في الدول النامية والتي منها دولنا العربية. كل ذلك يستدعي رد فعل ومن مختلف الهيئات الدولية والوطنية للتعامل مع أسباب الصدمة ومنع استمرار وتصاعد انتشارها المذهل. ولكن في تلك الأثناء يجب علينا مد يد العون لمن يعانون من آثار الصدمة الكارثية في حياتهم اليومية.

أن علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة (الإمدر) والعلاج السلوكي المعرفي المركز على الصدمة يعدان من أهم وسائل الخط الأول لمساعدة المبتلين باضطرابات الصدمة النفسية. لقد شعرت بأني أمارس طب نفس القرن الواحد والعشرين لأول مرة عندما أكملت تدريبي على علاج الإمدر و بدأت باستعماله لمساعدة مرضاي. لقد وصف خبير منظمة الصحة العالمية آنف الذكر الأمدر بأنه من اهم الاكتشافات في حقل الصحة النفسية وله إمكانية المساعدة في الإطار العالمي على إشاعة وتقوية الصحة النفسية بنفس الطريقة (والحديث مازال لهذا الخبير) التي كانت لاختراع البنسلين ولقاح شلل الأطفال من أثر في مجال الصحة البدنية (Carriere, 2014).

وأن دراسة علم نفس الصدمة وعلاج اضطرابات الصدمة هو مهم للأطباء والاختصاصيين النفسيين ولكل المشتغلين في مجال الصحة النفسية وذلك لأن دراسات مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة أثبتت بأن أكثر من نصف الناس الذين يراجعون لطلب العناية النفسيّة لديهم تاريخ ماضي للصدمة وبأنهم كانوا قد تعرضوا للضرب و الترك و الإهمال أو حتّى الاغتصاب عندما كانوا أطفالا، أو أنهم قد شاهدوا هذا العنف في الاسرة في صغرهم (Felitti, et al. 1998).

لذلك فأن من الضروري بمكان العمل على الوقاية من ومعالجة الصدمات وتوفير العلاجات المستندة على الدليل العلمي مثل علاج إبطال

التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR) لتأمين الوقاية من حدوث أمراض الصدمة النفسية والجسمية المزمنة. إن العالمة الأمريكية شابيرو (2001) قد اكتشفت علاج مرتكز على نظرية معالجة المعلومات التكيفية (AIP) كنموذج للعلاج النفسي الذي يفترض إن معظم الأمراض النفسية تتسبب عن تشفير مضطرب أو ناقص لذاكرة الأحداث والصدمات وهذا يعرقل المعالجة الطبيعية (التكيفية) للتجارب والصدمات. هذا التشفير بدوره يضعف قدرة الفرد على استكمال معالجة هذه التجارب بأسلوب تكيفي. إن المراحل الثمانية لعملية علاج حركات العين EMDR تعمل على تسهيل استئناف تشغيل المعلومات والتكامل الطبيعي لها. إن هذه النظرة العلاجية الجديدة، التي تستهدف التجارب الماضية والمحفزات الحالية وكذلك التحديات المحتملة المستقبلية، يؤدّي ليس فقط إلى تخفيف وشفاء الأعراض الحالية ولكن أيضا منع انتكاس الاضطرابات النفسية كما أظهرت الدراسات.

أن دراية المعالجين السريريين بعلم نفس الصدمة مهم جدا للوصول الى التشخيص الصحيح. فبدون أخذ هؤلاء المعالجين التاريخ الوافي للصدمة فأن ذلك سيؤدي الى التشخيص الخطأ. لقد رأيت ومن خلال ممارستي الطويلة للطب النفسي في المملكة المتحدة أن هناك الكثير من المرضى الذين يشخصون بأمراض مثل الاضطرابات الذهانية وهم في الحقيقة يعانون من اضطرابات الصدمة والتفارق (Dissociation) المصاحب لها. فعندما لا يسأل المعالج عن الصدمة النفسية المسببة ويشاهد ويقيّم فقط الاعراض مثل درجة الاستثارة وفرط اليقظة للاضطراب الكربي التالي للصدمة فيمكن في بعض الأحيان الخطأ بتشخيص الوسواس القهري أو الهلع وغيرها من اضطراب القلق وإذا كان المعالج يرى أعراض التجنب فيمكن أن يشخص الاكتئاب، أما إذا كان هذا المعالج يرى كلا من هذه الأعراض فيمكن أن

أن علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة (الإمدر) والعلاج السلوكي المعرفي المركز على الصدمة يعدان من أهم وسائل الخط الأول لمساعدة المبتلين باضطرابات الصدمة النفسية.

أن دراسة علم نفس الصدمة وعلاج اضطرابات الصدمة هو مهم للأطباء والاختصاصيين النفسيين ولكل المشتغلين في مجال الصحة النفسية

يشخص الى تشخيص الاضطراب الوجداني ثنائي القطبية وإعطاء ادوية قوية بدون داعي لها. وهذا يوضح أهمية معرفة الطبيب والمعالج النفسي بعلم نفس الصدمة وأن يسأل المريض دائما عن وجود الصدمات في التاريخ المرضي فبعكس ذلك فأنه لن يكتشف أن المشكلة راجعة الى رد فعل أو تأقلم الشخص مع هذه الصدمات.

وهذا الكتاب هو جمع لما أجريته من بحوث وتدريس خلال عملي التطوعي مع برنامج عون الصدمة للمملكة المتحدة (المسمى سابقا برنامج المساعدة الإنسانية) ومنذ عام 2013 في تدريب المشتغلين مع اللاجئين في مناطق مختلفة من الوطن العربي التي ابتلت بالصراعات منذ حرب العراق وما دعي بالربيع العربي. لقد اشتغلت في هذا البرنامج مع أساتذة كبار في هذا الموضوع ساعدوني على امتلاك ناصية هذا العلم الجديد والحيوي. من هؤلاء البروفسور جيمي هكر هيوز أستاذ علم نفس الصدمة النفسية ومشرفي خلال تدريبي على الامدر وكذلك الأستاذة شان مورغن رئيسة برنامج عون الصدمة والمدربة المعتمد في رابطة الامدر الاوربية. ولا يفوتني أن أذكر أن لقائي بالعلامة باسيل فان دير كولك في مؤتمر الرابطة الاوربية للأمدر الذي عقد في مدريد، اسبانيا في العام 2012 كان له أعظم الأثر في اهتمامي بهذا الموضوع المهم. ولقد دأبت منذ لقائي به وسماعي محاضراته الى متابعة وقراءة كل بحوثه التي تكون جزء كبير من هذا الكتاب. وأود أن أضيف الى قائمة من أضافوا الى معلومات هذا الكتاب ارك جنتري والذي تعلمت منه خلال دورة تدريبة في علم الصدمة النفسية ومن كتابه وبحوثه الكثيرة خصوصا في موضوع تعب التعاطف، الكثير.

لقد اقترح والش (1984) عالم النفس والفيلسوف الأمريكي، في كتابه البقاء على قيد الحياة أن الأسباب النفسية تتسبب في العديد من مشاكل

من الضروري بمكان العمل على الوقاية من ومعالجة الصدمات وتوفير العلاجات المستندة على الدليل العلمي مثل علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR) لتأمين الوقاية من حدوث أمراض الصدمة النفسية والجسمية المزمنة.

إن هذه النظرة العلاجية الجديدة، التي تستهدف التجارب الماضية والمحفزات الحالية وكذلك التحديات المحتملة المستقبلية، يؤدّي ليس فقط إلى تخفيف وشفاء الأعراض الحالية ولكن أيضا منع انتكاس الاضطرابات النفسية كما أظهرت الدراسات.

العالم، مثل الفقر والحرب والتدهور البيئي والتغيير المناخي. ان الكثير من العوامل الاقتصادية والسياسية والعسكرية والتكنولوجية و كذلك البيئية التي تُستخدم تقليديا لشرح هذه المشاكل ما هي الا مسببات أخرى للأمراض النفسية. أن الانتشار العالمي لاضطرابات وامراض الصدمات، بما في ذلك الاضطرابات التالية للصدمة والتي يمكن ان يسبب الاستهانة بها بآثار خطيرة. ولقد اقترح خبير من الأمم المتحدة رودلف كرير آنف الذكر (Carriere, 2014) ما يلي:

• أن وباء الصدمة النفسية من المرجح ان يسوء أكثر قبل ان يتحسن. وهذا في الغالب بسبب زيادة العنف الحربي و الاجتماعي في العالم واثار التغيرات المناخية.

• هذه المشكلة العالمية الضخمة للصدمة لم يتم النظر الى معالجتها وأخذها على محمل الجد عالميا حتى الآن – بمستوى يتناسب مع مداها و شدها.

• وان لدينا الآن اثنان من العلاجات المتاحة القائمة على الدليل العلمي وهما الامدر وعلاج السلوكي المعرفي المركز على الصدمة إلى جانب الإسعافات الأولية النفسانية، لمواجهه وباء الصدمات هذا.

• هذه العلاجات تحمل وعود محتملة فريدة من نوعها، وضخمه وواعدة، لتخفيف عبء الصدمة وآثارها النفسية العالمية بسرعة وبشكل سهل خاصه في مناطق كل من الكوارث الطبيعية و الكوارث التي هي من صنع الانسان.

• أهمية توسيع والبناء على قوه الشفاء المتضمنة في استخدام هذه العلاجات النفسانية في المنظومة الدولية والذي سيكون إسهاما عالميا وإنجازا تاريخيا عظيما.

ويمكن تجميع الاسباب الجذرية لانتشار الصدمة في العالم الى أربع فئات للعنف كما اقترحت من قبل يوهان غالتونغ ، والد بحوث السلام في العالم (Galtung, 1969):

هناك الكثير من المرضى الذين يشخصون بأمراض مثل الاضطرابات الذهانية وهم في الحقيقة يعانون من اضطرابات الصدمة والتفارق المصاحب لها.

وهذا الكتاب هو جمع لما أجريته من بحوث وتدريس خلال عملي التطوعي مع برنامج عون الصدمة للمملكة المتحدة ومنذ عام 2013 في تدريب المشتغلين مع اللاجئين في مناطق مختلفة من الوطن العربي التي ابتلت بالصراعات

أن وباء الصدمة النفسية من المرجح ان يسوء أكثر قبل ان يتحسن. وهذا في الغالب بسبب زيادة العنف الحربي و الاجتماعي في العالم واثار التغيرات المناخية

أولا، العنف المباشر: ويقصد به أعمال العنف المباشر من الإنسان الى الإنسان مثل الحروب والجرائم.

ثانيا، العنف الطبيعي، هذا هو عنف الطبيعة المتمثل في الكوارث الطبيعية. على النقيض من المباشر، فهذا العنف هو عنف الطبيعة وهو أمر غير مقصود ولا مفر منه.

ثالثا، العنف الهيكلي. ويحدث العنف الهيكلي عندما يكون الهيكل الاجتماعي مضرا بالناس ويمنعهم من تلبيه ابسط احتياجاتهم. وحيث أن الاقتصاد العالمي مبني على اساس الفروق الطبقية والفقر الشديد في معظم البلدان النامية. وحسب البنك الدولي، فأن هناك 260 مليون شخص يعيشون في فقر مدقع.

ورابعا، العنف الثقافي. العنف الثقافي يظهر في المواقف السائدة علي أساس أفكار متطرفة حول السلطة و ' ضرورة ' العنف. ويشمل ذلك الاستعمار والتفرقة العنصرية والدينية.

هذه الانواع الأربعة من العنف تترك العديد من الندوب الغير مرئية انها ندوب للصدمات الصغيرة والصدمات الكبيرة. وحسب هيرمان فيربيك، باحث الإمدر الهولندي فأن الصدمات التي لم تحل بعد بسبب الحرب والعنف قد تنتج ما بعد الصدمة وتؤدي الى الغضب، وأوهام الانتقام، والحث على الانتقام، العدوان الاندفاع أو الاستياء والعجز الذي يمكن أن ينفجر مرة أخرى في وقت آخر وينتج المزيد من العنف والدمار، والصدمات الجديدة في بلدان أخرى. فحتي أولئك الذين نسميهم جناة أو جلادين فإنهم يشعرون بأنهم ضحايا، بينما أولئك الذين نسميهم ضحايا فانهم قد يصبحوا جناة وجلادين بعد أن يشعروا بأن لديهم مبررا للسعي الى الانتقام (O'Dea, 2012).

إن عدم معالجة اضطرابات ما بعد الصدمة قد يؤدي، وكما أثبتت البحوث الحديثة لباسل فان دير كولك، بأن التعرض المزمن للصدمات

العنف المباشر: ويقصد به أعمال العنف المباشر من الإنسان الى الإنسان مثل الحروب والجرائم.

العنف الثقافي يظهر في المواقف السائدة علي أساس أفكار متطرفة حول السلطة و ' ضرورة ' العنف. ويشمل ذلك الاستعمار والتفرقة العنصرية والدينية.

وخصوصا تلك التي تبدأ في مرحلة مبكرة من العمر قد يؤدي إلى ما يعرف بالصدمة المعقدة. والصدمة المعقدة الناتجة عن تراكم الصدمات الغير معالجة تكون ذات تأثير أكثر سعة وعمقا من تلك المتعارف عليها في الاضطراب الكربي التالي للصدمة الحاد. أنها تودي بالشخص المصاب إلى مشاعر مزمنة من عدم التمكن من السيطرة على مشاعرهم وسلوكهم وكذلك احتقار الذات والتقييم السلبي للنفس وعدم التمكن من إقامة علاقات صحية متوازنة مع الآخرين. ومن الواضح أن مثل هذه المشاكل الشائعة في مجتمعاتنا بسبب التربية المنزلية غير الصحية نفسيا باستعمال الوالدين للشدة والقهر في التربية ستعيق الى حد كبير أية خطط لتطوير الأنسان أو المجتمع. ولقد اقترحت استعمال علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR) السهل الاستعمال والتدريب والاستخدام كركيزة لمراكز تعالج مشاكل الصدمة وفق تركيبة نفسية واجتماعية وروحية متوافقة ومقبولة من قبل المجتمع العربي المسلم ().

أن علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين قد أثبتت الدراسات العلمية نجاعته في معالجة أمراض الصدمة بحيث أصبح العلاج المستعمل بصورة رئيسية في العالم المتقدم. أن التدريب على هذا العلاج واستعماله أسهل بكثير من العلاج المعرفي السلوكي (CBT) بما يجعل هذا العلاج مثاليا للاستعمال في خدمات الصحة النفسية في الوطن العربي.

وبالإضافة الى ذلك فأن هناك دليل علمي على أن التثقيف بآثار الصدمة واضطراباتها يساعد في الوقاية من هذه الاضطرابات (Rees, 2013). لذلك فقد كتبت هذا الكتاب بالأسلوب السهل الممتنع ففيه جوانب تثقيفية سهلة الفهم للمواطن العادي وهناك جوانب بحثية معقدة لمن يريد التعمق والتخصص الاعقد في هذا الموضوع لكي يناسب أيضا الأطباء والاختصاصيين النفسيين في مسعاهم لامتلاك ناصية علم الصدمة النفسية.

أن الصدمات التي لم تحل بعد بسبب الحرب والعنف قد تنتج ما بعد الصدمة وتؤدي الى الغضب، وأوهام الانتقام، والحث على الانتقام، العدوان الاندفاع أو الاستياء والعجز الذي يمكن أن ينفجر مرة أخرى في وقت آخر وينتج المزيد من العنف والدمار، والصدمات الجديدة

فحتى أولئك الذين نسميهم جناة أو جلادين فإنهم يشعرون بأنهم ضحايا، بينما أولئك الذين نسميهم ضحايا فانهم قد يصبحوا جناة وجلادين بعد أن يشعروا بأن لديهم مبررا للسعي الى الانتقام

هناك دليل علمي على أن التثقيف بآثار الصدمة واضطراباتها يساعد في الوقاية من هذه الاضطرابات

أرجوا أن يكون الجهد الذي بذلناه قد أثمر ما ينفع الناس من مواطنين زملائنا أطباء وعلماء النفس في ارجاء وطننا العربي والله الموفق.

الكتاب العربي"نفساني" :العدد 65 - 2020

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2020

د.وليد خالد عبد الحميد

الاختصاص: الطب النفسي للبالغين وكبار السن مع أختصاص دقيق في المعالجة السريرية لأمراض الصدمة و علم وبائيات الصحة النفسية.

الشهادة: بكلوريوس في الطب والجراحة من جامعة بغداد و عضوية الكلية الملكية للطب النفسي البريطانية و دكتوراه في الطب من جامعة لندن في علم وبائيات الصحة النفسية، رخصة استشاري و مشرف و مدرب تحت التدريب من رابطة الامدر الاوربية في المعالجة المتخصصة لأمراض الصدمة بعلاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR).

الإهتمامات العلميــة

- الجوانب الاجتماعية خصوصا تلك التي ترتبط بالمجتمع المسلم وارتباطها بالصحة النفسية. الحاجات الروحية والثقافية في الصحة العقلية. تقييم الحاجة، وتقييم خدمات الطب النفسي. أمراض الصدمة وعلاجها بإبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR) علاج الأمراض النفسية المزمنة المقاومة للعلاجات الدوائية بهذا العلاج.

الوظائف والمسؤوليات

- "حاليا طبيب استشاري ومدير طبي في مدينة دبي الطبية وسابقا" رئيس رابطة الأطباء النفسيين العرب في بريطانيا. مستشار في الطب النفسي وأستاذ مشارك في مركز الطبّ النفسي في مستشفى بارتس وكلّية طبّ الملكة ماري في جامعة لندن مستشار الطب النفسي في مركز ليندن، شيلمسفورد، إسيكس، المملكة المتّحدة.مستشار لخدمة الاستشارة الثقافية في مركز الطبّ النفسي في بارتس يدرس في برامجي ماجستير لمركز الطبّ النفسي في بارتس.

المؤلفات

- نشر وراجع مقالات للعديد من المجلات الطبية والنفسية كتب في موضوع طب نفس الصدمة.
- ترجم بروتوكول إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين (EMDR) الى العربية

النشاط العلمي

- عضو اللجنة الاستشارية لشبكة العلوم النفسية. عضو اتحاد الأطباء النفسيين العرب. عضو رابطة الأطباء البريطانيين عضو الكلية الملكية للطب النفسي.

الجوائز: جائزتي البراعة السريرية في 2009/2008 وفي 2011/2010 و جائزة الإنجاز البحثي والتطوير من خدمات الصحّة النفسية في شمال إسيكس للعام 2010.

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2020