

تأثیر تروما ممکن است آنقدر قوی باشد که با هر رویداد نامطلوب دچار همان وحشت شده و همیشه منتظر اتفاقات بد باشیم. حتی ممکن است فکر کنیم که اتفاق مربوطه تقصیر ماست و به همین دلیل بر سرمان آمده است؛ در حقیقت این مسئله تقصیر ما نیست!

همانند بسیاری از مسائل زندگی، در برابر رویدادهای تروماتیک هم ما کنترل صد در صدی نداریم. گاهی اوقات در زندگی وقایع کاملاً خارج از کنترل ما رخ می دهند. در مواجهه با چنین وقایعی نباید نسبت به خود بی انصافی کنیم.

آنچه مهم است این است که وقتی به اندازه کافی احساس امنیت کردیم، شجاعت نگاه کردن به گذشته را پیدا کنیم و در یک جایی بر این انتظارات منفی غلبه کرده و ذهن را از این انتظار که باز بدترین اتفاق رخ خواهد داد بزداییم. مهم ترین دلیلی که رخدادها تأثیرات تروماتیک بر ما می گذارند این است که نمی توانیم از احساس درماندگی و بی چارگی خلاص شده و آن گره کور را در ذهن مان باز کنیم.

اگر چنین رویدادی را تجربه کرده باشیم، آگاهی از آنچه از نظر احساسی در انتظارمان است به ما کمک خواهد کرد. باید در نظر داشته باشیم که ترومای روانی واکنش طبیعی ترس، نگرانی و خشم نسبت به یک وضعیت خارق العاده است. ممکن است خودمان را سرزنش کنیم اما نباید این واقعیت را فراموش کنیم که ما فقط انسان هستیم و قدرت محدودی داریم. ما باید زمانی را برای تجربه همه این احساسات و بهبودی مان اختصاص دهیم. در این میان،

- ایجاد روابط قابل اطمینان؛
- اگر کسانی هستند که بتوانیم از آنها کمک گرفته و به آنها اطمینان کنیم، کمک گرفتن از آنها و تقویت روابط مان با آنها؛
- آگاهی از توان شخصی و محدودیت هایمان؛
- تلاش برای ادامه زندگی روزمره و روال عادی مان هر قدر جزئی هم که باشد؛
- تحرک حتی برای پنج دقیقه؛
- تلاش برای حمایت از خود، تغذیه سالم و خواب منظم تا حد امکان؛
- کمک گرفتن از متخصصین حمایت روانی در مواقع لزوم؛
- و تلاش برای بدست گرفتن کنترل دوباره زندگی مان از اهمیت بسزایی برخوردار است.

اگر رویدادی را که فکر می کنید بسیار ناگوار بوده از سر گذرانده اید، ممکن است مقابله با تأثیرات چنین رویدادی به تهایی و کنار آمدن با تروما دشوار باشد. حتی ممکن است تلاش مداوم برای رویارویی با این وضعیت بسیار خسته کننده و طاقت فرسا شود.

ترومای روانی می تواند تأثیرات بسیار سهمگین و مخربی در زندگی ما داشته باشد. اگر اثرات رویداد تروماتیک در دراز مدت همچنان ادامه یافته و باعث ایجاد استرس شدید شود، ممکن است منجر به مشکلات شدید روانی شود. دو مشکل روانی جدی و مهم که پس از رویدادهای تروماتیک به کرات مشاهده می شود، افسردگی و اختلال استرس پس از تروما هستند. اگر رویداد تروماتیک اثرات دراز مدت داشته باشد، می توانید در این زمینه از متخصص کمک بگیرید.

تنهائستی!

هنگام درخواست برای برخورداری از حمایت روانی، احساس ترس و اکره طبیعی است. ممکن است هنگام درخواست کمک از اینکه مردم شما را ضعیف یا ناتوان ببینند، نگران باشید. طبیعی است که شما چنین احساسی داشته باشید. ممکن است باز کردن سفره دل تان برای یک غریبه کار آسانی نباشد اما باید به یاد داشته باشید که حمایت روانی یک فرآیند حرفه ای است که نیاز به تخصص دارد. رعایت رازداری در جلسات حمایت روانی ضروری است. این روندی است که در آن فرد مراجعه کننده می تواند احساسات و افکار خود را بدون تعارف بیان کند، احساس راحتی کند، حرف هایش شنیده شده و مورد احترام واقع شود. نباید فراموش کنیم که بهبودی زمان می برد و در این مورد وقتی را که برای خود اختصاص می دهیم بسیار ارزشمند است!

اگر تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی ما بهره مند شوید، می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به نزدیک ترین دفتر آسام مراجعه نمایید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل رازداری برگزار می شود.



[sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org](mailto:info@sgdd-asam.org)

[f asamsgdd](#) [sgdd_asam](#) [sgdd_asam](#) [sgdd-asam](#) [ASAM](#)



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.



ترومای روانی

ترومای روانی وضعیت روانی بغرنج و دشواری است که افراد پس از یک رویداد نامطلوب ناگهانی و غیرمنتظره در زندگی آن را تجربه می کنند. آسیب روانی ممکن است به فرآیندی تبدیل شود که در آن افراد متوجه می شوند که نمی توانند با رویدادهای نامطلوب و تأثیرات آنها کنار بیایند، در نتیجه فکر می کنند خود و عزیزانشان در امان نیستند. این مسئله منجر به احساس شدید غم، استرس، وحشت و ترس می شود.

ترومای روانی اغلب،

در نتیجه یک رویداد نامطلوب ناگهانی و غیرمنتظره بوجود می آید.

تهدیدی برای ایمنی فرد است.

منجر به احساس شدید غم، استرس، وحشت و ترس می شود.

مقابله با عواقب چنین رویدادی می تواند برای فرد بسیار چالش برانگیز باشد.



Hollanda Kraliyeti

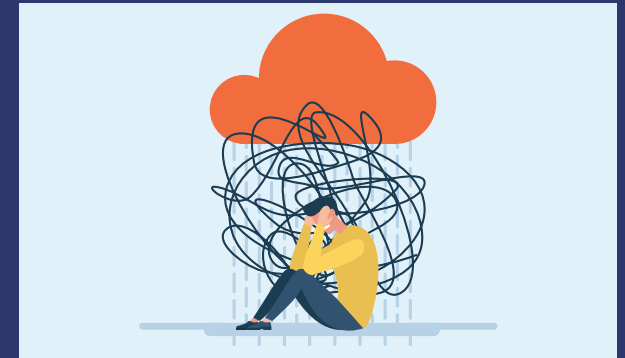


این حوادث تروماتیک چه هستند؟

حوادث تروماتیک ممکن است بلاای طبیعی باشند یا بدست بشر به وقوع پیوندند.

رویدادهای تروماتیک ممکن است از جمله شامل جنگ؛ اقدامات تروریستی؛ جابجایی اجباری؛ بلاای طبیعی مانند زلزله و سیل؛ آتش سوزی؛ تصادفات؛ آزار جسمی، روانی یا جنسی؛ اهمال؛ از دست دادن عزیزان (مثلاً مرگ ناگهانی یا از دست دادن عزیزان به صورت های مختلف)؛ آدم ربایی؛ حمله فیزیکی یا تجاوز جنسی؛ ابتلا به یک بیماری مهلک و اتفاقاتی از قبیل مشاهده یک واقعه یا حادثه دلخراش باشد اما محدود به این موارد نیست.

پس از چنین رویدادهایی ممکن است فرد احساس کند که نمی تواند بر ترس و وحشت خود غلبه کند. این مسئله امکان دارد بر زندگی روزمره او تأثیر اساسی گذاشته و تا پایان عمر نیز او را رها نکند.



این رویدادهای نامطلوب ممکن است رویدادهای غیرعادی یا "غیر طبیعی" باشند که به ندرت رخ می دهند و امکان دارد این تصور بوجود آید که خیلی از افراد آن را تجربه نمی کنند. با این حال واکنش مردم به چنین اتفاقاتی طبیعی است. ترومای روانی واکنش های طبیعی انسان به رویدادهای غیرطبیعی را توصیف می کند.

هر فردی ممکن است واکنش متفاوتی نسبت به یک رویداد داشته باشد. به عنوان مثال کسانی که یک بلا طبیعی مشابه را از سر می گذرانند، ممکن است با وجود داشتن یک تجربه مشابه، واکنش بسیار متفاوتی از خود نشان دهند. این مسئله نشان دهنده قدرت یا ضعف یک فرد نیست. واکنش بدن ما به چنین اتفاقاتی به صورت خود بخود یا غیر ارادی است.

برخی از مردم با "مبارزه"، برخی با "بی حرکت ماندن" و برخی با "قرار" به چنین رویدادهایی واکنش نشان می دهند.

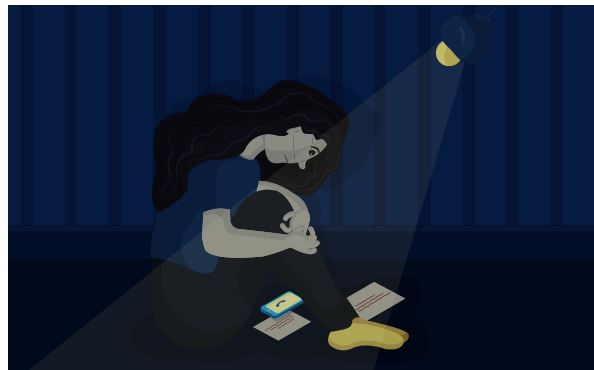
هیچ کدام از این واکنش ها به خودی خود درست یا نادرست نیستند. این واکنش ها به طور غریزی و غیر ارادی بر اساس روند رویدادها بروز می کنند. بدن، افکار و احساسات ما همزمان با تجربه این رویدادها یا بعد از آن شروع به تغییر می کند.

نمی توان پیش بینی کرد که چنین رویدادی برای چه کسی یک تجربه تروماتیک خواهد بود. رویدادی که از نظر یک فرد بسیار عادی است و ب راحتی از عهده آن برمی آید، ممکن است عامل آسیب روانی در فرد دیگر شود.

بهتر است از مثال دیگری استفاده کنیم تا تأثیر تروما در زندگی مان را واضح تر بیان کنیم. مغز ما به عنوان یک دوربین عمل می کند و هر اتفاقی را که در زندگی روزمره ما رخ می دهد، ثبت و ضبط می کند. این ضبط منسجم است و متشکل از معانی است که ما به چنین انسجامی نسبت می دهیم. پس از تروما آنچه ما از وقایع به یاد می آوریم به جای نوار فیلم ممتد به صورت تکه تکه و عکس های پراکنده است. مفاهیم زمان و مکان مبهم می شوند. ما سعی می کنیم این وقایع را به صورت جدا از هم درک کنیم و انسجام در درک و برداشت ما از جهان پیرامون مان از بین می رود.

خاطرات ما از لحظه تروما بسیار واضح است. هنگامی که این رویداد را به خاطر می آوریم، آنچه را که تجربه کرده ایم با حواس پنجگانه مان دوباره تجربه می کنیم:

- اگر صدایی را که در آن لحظه شنیده بودیم دوباره بشنویم، بلافاصله ممکن است خود را در محل حادثه حس کنیم.
 - رنگ یا رایحه ای که یادآور آن رویداد است، می تواند دوباره ما را به آن لحظه بازگرداند.
 - تصاویر مشابه با تصویری که در زمان رویداد دیده بودیم ممکن است دوباره آن رویداد را تداعی کند.
 - اگر کسی ما را به همان شکل لمس کند، ممکن است بترسیم و از جا بپریم.
- ممکن است ترسی را که در آن زمان تجربه کرده بودیم دوباره به همان شکل و به همان اندازه در زمان حال تجربه نکنیم.
- این مهم ترین عنصری است که تروما را از ترس های روزمره متمایز می کند.



هر فردی ممکن است با توجه به تجربیات گذشته و ساختار شخصیتی خود، این فرآیند را به شکل متفاوتی تجربه کند. به طور کلی چنین رویدادهای نامطلوبی ممکن است منجر به ناراحتی شدید و فراگیر و ترس و اضطراب بیش از اندازه شوند که گاهی بلافاصله بعد از واقعه و گاهی کمی دیرتر شروع می شود.

فردی که در معرض تروما قرار گرفته ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

- تجربه دوباره لحظه حادثه به طور مکرر
- کابوس
- افکار غیر قابل توقف
- حالت ترس و ناراحتی دائمی
- عصبانیت، واکنش های ناگهانی و حالت هوشیاری دائمی که گویی حمله ای قریب الوقوع در انتظار است
- بی معنی بودن زندگی روزمره و گاهی ناتوانی وعدم تمایل فرد به ادامه زندگی روزمره

این مسئله ممکن است ماه ها یا سال ها ادامه یابد. پس از رویدادهای تروماتیک فرد ممکن است فکر کند که خیلی تغییر کرده است و دیگر هرگز آن حس و حال قبلی را نخواهد داشت.

علائم ممکن است با گذشت زمان تخفیف یابد اما در این مورد زمان درمان همه دردها نیست!

برای افرادی که دچار علائم شدیدتری بوده و نمی توانند از عهده آن برآیند، متخصصین و سازمان هایی وجود دارند که می توانند به آنها کمک کنند!

در بعضی از موارد، ذهن درگیر رویداد مربوطه می شود و اگر شخص به جاهای مختلف یا حتی یک جای امن برود هم ممکن است تأثیرات آن واقعه همچنان در ذهن او بماند. ذهن همیشه درگیر می ماند.

کوچکترین تداعی کننده می تواند ما را به آن لحظه برگرداند و عملکرد روزمره زندگی ما را مختل کند. این مسئله ممکن است مدت ها بعد از واقعه یا حتی سال ها بعد هم اتفاق بیفتد.

این مسئله ممکن است بر روابط ما با اطرافیان مان و کسانی که دوست شان داریم تأثیر نامطلوب بگذارد. ممکن است از انجام کارهای مورد علاقه مان اجتناب کنیم. ممکن است احساس کنیم جهان نا امن شده است. ممکن است اعتماد مان از مردم کاملاً سلب شود.

مردم عموماً بر این باورند که دنیا جای خوب و امنی است و اتفاقات بد فقط برای دیگران رخ می دهند. ما فکر می کنیم که کنترل زندگی خود را در دست داریم. رویدادهای تروماتیک به خاطر اینکه ناگهانی و غیرمنتظره هستند، می توانند این قبیل باورهای ما را به طور اساسی تغییر دهند.

همراه با چنین رویدادهای نامطلوبی ممکن است احساس نگرانی و بلا تکلیفی شدید بوجود آید. گاهی اوقات زندگی آنقدر بی معنا می شود که فرد در دنیایی تاریک، ناامن و ترسناک دچار افسردگی طولانی مدت می شود؛ ممکن است در حالت روحی راکد گرفتار شده و نخواهد به چیزی واکنش نشان دهد و احساس کند همه چیز بی معنی است.