

تروما (از واکنش تا بهبودی)

Trauma - reaction and recovery

این طبیعی است که پس از یک واقعه پریشان کننده ما دچار بهم ریختگی و پریشانی شویم. معمولاً هم پس از مدتی در اکثر مواقع به حالت عادی برگشت میکنیم، و گاهی هم لازم است کمک دریافت کنیم. تجربه آسیب زا عبارت است از وقوع هرگونه واقعه ای در زندگی که ایمنی ما را تهدید می کند و بالقوه جان ما یا جان دیگران را در معرض خطر قرار می دهد. در نتیجه، فرد سطوح بالایی از پریشانی روحی، روانی و جسمانی را تجربه می کند که به صورت موقت توانایی وی به عملکرد معمول در زندگی روزمره را مختل می کند. نمونه هایی از تجربیات آسیب زا بالقوه عبارتند از بلایای طبیعی، شاهد سرقت مسلحانه بودن، داشتن سانه رانندگی شدید، یا تحت ضرب و شتم جسمانی یا آزار روانی قرار گرفتن، می تواند باشد.

واکنش ها در برابر تروما

نحوه واکنش نشان دادن هر فرد در برابر تروما بستگی به موارد متعددی دارد مانند نوع و شدت واقعه آسیب زا، میزان حمایت های موجود برای فرد در پی واقعه، سایر موارد تنش زایی که در آن زمان در زندگی فرد تجربه می شوند، وجود خصیصه های شخصیتی خاص، سطوح طبیعی انعطاف پذیری، و اینکه آیا فرد پیش از آن هیچگونه تجربه ای آسیب زا داشته است یا خیر. واکنش های رایج شامل طیفی از پاسخ های روانی، روحی، جسمانی و رفتاری می شوند. این واکنش ها طبیعی هستند، و در اکثر موارد، به عنوان بخشی از روند التیام طبیعی بدن و بهبودی فرو می نشینند.

نمونه هایی از واکنش های رایج در برابر تروما عبارتند از:

- احساس می کنید که در وضعیت "هشیاری بالا" هستید و "مواظب" این هستید که اتفاق دیگری ممکن است بیافتد.
- احساس می کنید از نظر روحی بی حس و کرخ هستید، انگار که در وضعیت "شوک" هستید.
- احساساتی و آشفته می شوید.
- احساس خستگی مفرط و فرسودگی شدید می کنید.
- احساس می کنید تنش شدید و/یا اضطراب دارید.
- می خواهید از دیگران، از جمله خانواده و دوستان، شدیداً محافظت کنید.
- نمی خواهید جایی خاص را به علت ترس از آنکه "اتفاقی ممکن است بیافتد" ترک کنید.

تروما و واکنش های حافظه :

- کم شدن تمرکز و حافظه
- افکار ناخوانده در مورد واقعه
- تکرار بخش هایی از واقعه در ذهن
- گیجی و گم گشتگی.

تروما و واکنش های هیجانی :

- ترس، اضطراب و وحشتزدگی
- شوک با دشواری باور کردن که چه اتفاقی افتاده است، احساس انفصال و گیجی
- احساس بی حسی و کرخی
- نمی خواهید با دیگران ارتباط داشته باشید یا از اطرافیان عقب نشینی می کنید
- آگاهی مداوم از خطر احساس می کنید خطر همچنان وجود دارد یا واقعه ادامه دار است-
- یأس و ناامیدی پس از اتمام بحران، خستگی مفرط ممکن است آشکارا نمایان شود. واکنش های روحی در برابر واقعه طی دوره یأس و ناامیدی احساس میشوند، و شامل افسردگی، کناره گیری، گناه، حساسیت بیش از حد، و در خود فرورفتگی می شوند.

تروما و واکنش های جسمانی :

- خستگی مفرط یا فرسودگی
- خواب مختل
- حالت تهوع، استفراغ و سرگیجگی
- سردرد
- تعریق بیش از حد
- افزایش ضربان قلب.

تروما و واکنش های رفتاری :

- اجتناب کردن از یادآورهای واقعه
- عدم توانایی در تمرکز نکردن بر اتفاقی که روی داد
- غوطه ور شدن در کارهای مرتبط با بهبودی از واقعه
- قطع ارتباط با روال های عادی روزمره

- تغییر اشتها، مانند خوردن بیش از حد یا کمتر از معمول
- روی آوردن به موادی نظیر الکل، سیگار و قهوه
- مشکلات به هنگام خوابیدن.

پس از اتمام واقعه پریشان کننده، شما ممکن است تلاش کنید سر از واقعه در بیاورید. این می تواند شامل فکر کردن در مورد موارد زیر شود:

- چرا و چگونگی وقوع واقعه
- چرا و چگونگی درگیری شما در آن
- چرا این گونه احساساتی دارید

• اینکه آیا احساساتی که هم اکنون دارید منعکس کننده این است که چگونه انسانی هستید، یا آیا این تجربه دیدگاه شما نسبت به زندگی را تغییر داده است و چگونه آن را تغییر داده است

راهکارهای متعددی وجود دارند که می توان با برقراری آنها به یک فرد کمک کرد واکنش های آسیب زا را حل و فصل کند. برخی از نمونه های شناسایی شده رایج عبارتند از:

• **آگاهی از تجربه خود:** تشخیص آنکه واقعه ای پریشان کننده یا وحشتناک را تجربه کرده اید و واکنش که نشان داده اید.

• **پذیرش احساس و تجربه:** پذیرفتن این امر که برای مدتی احساسات همیشگی خود را نخواهید داشت، و اینکه این دوران به تدریج خواهد گذشت.

• روزانه به خود یاد آوری کنید که از عهده همه چیز بر می آید چنانچه نمی توانید مثل همیشه کارهای خود را به خوبی یا به طور موثر انجام دهید، سعی کنید از دست خود عصبانی یا ناامید نشوید.

• برای کمک جهت برآمدن از وضعیت، از الکل یا مواد مخدر استفاده نکنید.

• تا زمانی که احساس می کنید بهتر نشده اید، از تصمیم گیری های اساسی یا ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی پرهیز کنید.

• به تدریج با آنچه اتفاق افتاده است روبرو شوید سعی نکنید آن را بلوک کنید.

• احساسات خود را مهار نکنید با فردی که می تواند از شما حمایت کند یا شما را درک کند صحبت کنید.

• سعی کنید روال عادی روزمره خود را دنبال کنید و سر خود را گرم نگه دارید.

• تلاش نکنید از اماکن یا فعالیت هایی خاص پرهیز کنید. اجازه ندهید تروما زندگی شما را محدود کند، ولی برای بازگشتن به روال عادی زندگی خود وقت بدهید.

• وقتی احساس خستگی و فرسودگی می کنید، اطمینان حاصل کنید وقتی را برای استراحت کردن تعیین می کنید.

• وقتی را برای ورزش کردن منظم تعیین کنید ورزش کردن به شما کمک می کند بدن و ذهن خود را از تنش پاکسازی کنید. .

• از طریق صحبت در مورد نیازهای خود، برای مثال، فرصتی برای استراحت کردن، یا صحبت کردن با فردی، به خانواده و دوستان خود کمک کنید به شما کمک کنند.

• آرامش پیدا کنید از روش های آرامش پیدا کردن مانند یوگا، تنفس یا مدیتیشن استفاده کنید، یا کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید، مانند گوش دادن به موسیقی یا باغبانی.

• به هنگام برخوردن احساسات، آنها را بیان کنید در مورد احساسات خود با فردی صحبت کنید یا آنها را بنویسید.

• هرگاه تروما خاطرات یا احساساتی را زنده می کند، سعی کنید با آنها روبرو شوید. به آنها فکر کنید، و آنگاه آنها را به کنار بگذارید. چنانچه تروما سایر خاطرات گذشته را زنده کرده است، سعی کنید آنها را از مشکل کنونی جدا کنید و به صورت مجزا با آنها برخورد کنید.

روند التیام و بهبودی :

هر واقعه ای که جان یک فرد یا جان دیگران را در معرض خطر قرار می دهد موجب آن می شود که بدن انسان در وضعیت بیداری شدید قرار گیرد. این همانند "حالت اضطراری" است که شامل یک سری زنگ های هشدار داخلی است که همه با هم به راه می افتند. حالت اضطراری به انسان قابلیت دسترسی به انرژی بسیار زیادی را در مدت زمان کوتاه می دهد تا احتمال بقا را افزایش دهد. اکثر افراد تنها برای مدت زمان کوتاهی یا تا پس از گذر تهدید آنی در حالت اضطراری قرار می گیرند. با این وجود، قرار گرفتن در حالت اضطراری ذخیره های انرژی حیاتی را را مورد استفاده قرار می دهد و به همین علت است که مردم اغلب بعد از واقعه احساس خستگی می کنند. روند التیام و بهبودی طبیعی شامل خارج شدن بدن از وضعیت بیداری شدید می شود. به عبارتی دیگر، زنگ های هشدار داخلی خاموش می شوند، سطوح بالای انرژی فرو می نشینند، و بدن خود را مجدد به وضعیت تعادل و ثبات معمول باز می گرداند. به طور عادی، این باید تا حدود یک ماه پس از وقوع واقعه اتفاق افتد.

تروما در کودکان :

یک تجربه ناراحت کننده یا ترسناک می تواند احساس امنیت فرزند شما را به چالش بکشد. پاسخ کودک به یک تجربه ناراحت کننده یا ترسناک بستگی به طیف وسیعی از عوامل از جمله سن کودک ، مرحله رشد و شخصیت و تأثیر بحران بر والدین داشته باشد .

کنار گیری کردن : مانند از دست دادن علاقه به فعالیت ها ، از دست دادن اعتماد به نفس ، عدم تمایل به صحبت کردن یا سرکوب کردن احساسات

اشتغال ذهنی : حساسیت زیاد و دل مشغولی در انجام درست بازی یا در نقاشی کردن (شبیبه وسواس) از خود نشان دهد

اضطراب : از جمله مشکلات در تمرکز یا توجه کردن ، رفتارهای چسبنده ، اضطراب جدایی ، مشکلات خواب و مشاهده رفتار تحریک پذیری .

علائم جسمانی : سردرد و ناراحت های معده

چند توصیه در مورد کودکان :

- اگر کودک تمایل به صحبت کردند دارد یا سوال می پرسد به حرفهایشان و عقایدشان گوش دهید .
- به فعالیت های عادی قبل از واقعه برگردانید (مدرسه ،باشگاه ورزشی و ...)
- با آنها (کودکانتان) وقت بگذرانید و تفریح و بازی جدید برایشان فراهم کنید .
- مراقب تغذیه و خواب او باشید (شکلات و شیرینی نه)

گرفتن کمک از متخصصین بهداشت

تنش و استرس آسیب زا می تواند موجب بروز واکنش هایی بسیار شدید در برخی از افراد شود و این واکنش ها می توانند مزمن (مستمر) شوند .چنانچه هر یک از موارد زیر شامل حال شما می شود، باید جویای کمک از متخصصین بهداشت شوید:

- نمی توانید از عهده احساسات شدید یا تأثیرات جسمانی برآیید
- احساسات تان طبیعی نمی باشند، و شما همچنان احساس بی حسی و کرخی می کنید و تهی هستید
- احساس می کنید که بعد از سه یا چهار هفته به وضعیت عادی خود باز نگشته اید
- علائم تنش و استرس جسمانی ادامه دارد
- خواب مختل و کابوس ها ادامه دارند
- عمدا تلاش می کنید از هر چیزی که یادآور تجربه آسیب زا است پرهیز کنید
- هیچ فردی را ندارید که احساسات خود را با او در میان بگذارید
- متوجه آن هستید که روابط با اعضای خانواده و دوستان بد شده است
- مستعد حوادث هستید و از الکل یا مواد مخدر بیشتری استفاده می کنید.
- نمی توانید به سر کار بازگردید یا از عهده مسئولیت های خود برآیید
- به مجسم کردن تجربه آسیب زا ادامه می دهید
- احساس می کنید تحت فشار هستید و به راحتی یکه می خورید.

Reference:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery>