



ضربه شدید روانی(تروما)

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

مقدمه

در این محتوا به آسیب روان، سواستفاده یا خشونت، خودآزاری، افسردگی، اضطراب، تعرض، حملات پانیک و مصرف مواد یا اعتیاد (به مصرف الکل یا مواد مخدر) پرداخته و در پایان راهکارهایی جهت کمک ارائه می‌شود.

تروما ممکن است برای هر فردی در هر سنی اتفاق بیفتد و تاثیر متفاوتی بر روی او بگذارد. ممکن است شما و دیگران با یک رخداد آسیب‌زا مواجه شوید اما واکنش متفاوتی از یکدیگر داشته باشید.

تروما چیست؟

رخدادی که شما یا یکی از نزدیکانتان را در معرض خطر، آسیب جدی و یا حتی مرگ قرار دهد و می‌تواند منجر به تروما در شما شود؛ در این مواقع روش‌های همیشگی ما برای مقاومت در شرایط سخت جواب نمی‌دهند و همین موضوع باعث ترس و ناامنی در ما می‌شود.

این که شما دچار تروما شوید ارتباطی به میزان قوی بودن شما نداشته و واکنش شما می‌تواند به تجربیات آسیب‌زا و استرس‌های دیگر زندگی‌تان و میزان حمایتی که بابت آنها دریافت می‌کنید، وابسته باشد.

چه طور ممکن است تروما بر من اثرگذار باشد؟

هنگامی که با یک رخداد آسیب‌زا مواجه می‌شویم، بدن ما، ما را برای واکنش مناسب آماده می‌کند. این یک مکانیزم بقای خودکار است و ما هیچ کنترلی بر روی آن نداریم.

ممکن است نام مکانیزم دفاعی ستیز یا گریز را شنیده باشید اما طیف بزرگتری از واکنشها وجود دارد:

- ستیز-گریز، تدافعی، اعتراض
- گریز-فرار و رها کردن

عواملی که باعث تروما در ما می‌شوند:

- رخداد‌های ناگهانی مانند تصادف، حمله خشونت آمیز یا بلاهای طبیعی
- استرس مداوم مانند مشکلات کودکی یا مورد سواستفاده قرار گرفتن در زندگی مشترک، قلدری، بیماری طولانی مدت یا همه‌گیری‌ها
- زندگی در یک محیط ناپایدار یا نایمن
- جراحت دیدن شخصی دیگر





ضربه شدید روانی (تروما)

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

- بیخ‌زدگی (کپ کردن)، بهت‌زدگی، ناتوانی در حرکت یا تصمیم‌گیری
- تملق-تلاش برای راضی کردن یا جلب کسی که به شما صدمه می‌زند
- غش کردن-گیج شدن، احساس جدا شدن از بدن (گسست از خویشتن)

از نظر فیزیکی ممکن است متوجه بالا رفتن ضربان قلب، هجوم افکار، تنفس سریع و کم عمق شوید و یا دچار دید شفاف‌تر، حالت تهوع، سردی دست‌ها، لرزش یا سرگیجه شوید؛ همه این‌ها بدن شما را برای واکنش به خطر آماده می‌کند اما اگر ندانید چرا اتفاق می‌افتد، می‌تواند ناراحت‌کننده و یا ترسناک باشد.

بعد از این رویداد بدن شما معمولاً در عرض نیم ساعت به حالت عادی باز می‌گردد. با این حال، گاهی اوقات این احساسات تا مدت‌ها پس از پایان تروما ادامه می‌یابد و حتی زمانی که تهدید از بین رفته است بدن و ذهن ما در این حالت باقی می‌ماند. ممکن است که این رویداد را از طریق فلاش بک‌ها یا کابوس‌های شبانه تجربه کنید، دائماً احساس خشم، گناه یا عصبانیت کنید، دچار حملات پانیک شوید، احساس کرختی کنید، از دیگران اجتناب کنید یا دچار مشکلاتی در خواب شوید.

اثرات بلند مدت تروما

ضربه‌ها و حوادث می‌تواند شما را در برابر مشکلات روانی آسیب پذیرتر کند. همچنین می‌تواند مستقیماً باعث اختلال اضطراب پس از سانحه شود. برخی از افراد برای مقابله

با خاطرات و احساسات ناراحت‌کننده از الکل، مواد مخدر یا آسیب رساندن به خود استفاده می‌کنند.

بسته به آسیبی که دیده‌اید ممکن است در زندگی روزمره شما مشکلاتی ایجاد شود؛ به طور مثال

ممکن است به افراد سخت‌تر اعتماد کنید که این می‌تواند حفظ روابط و دوستی‌ها را برای شما سخت‌تر

کند، ممکن است از چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردید مانند مراقبت از خود و پیشرفت شغلی دیگر مثل قبل لذت نبرید،





ضربه شدید روانی(تروما)

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

ممکن است در مدیریت احساسات خود مشکل داشته باشید و در برخی موقعیتها به شیوه‌ای نامتناسب، غیرمنطقی و یا بیش از حد واکنش نشان دهید. تروما می‌تواند بر بدن و همچنین ذهن شما اثرگذار باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که تروما می‌تواند مشکلات سلامت جسمی از جمله بیماری‌های مزمن را افزایش دهد که در این مورد با روان درمانگر خود صحبت کنید.

دریافت حمایت

کمک گرفتن برای تروما هیچ وقت دیر نیست. مهم نیست چند وقت پیش اتفاق افتاده است. درمان‌های مختلفی برای تروما وجود دارند که انتخاب روش مناسب به علائم و شدت آن بستگی دارد. با روان درمانگر خود صحبت کنید. برخی از خدمات نیز از رویکردهایی برای ایجاد فضای امن استفاده می‌کنند تا از آسیب مجدد جلوگیری کند.

