

# ضربه روحی: عکس العمل و صحت یابی یا جورشودن ورق معلوماتی اجتماع

## خلاصه

- بعد از واقعه پریشانی یا ترس آور داشتن یک عکس العمل شدید یگو حالت عادی استه ، مگم ای باید یک هفته بعد از او کاهش پیدا که نه.
- مردم میتنه یک سلسله عکس العمل ها ی رویه وسلوک جسمی، روحی، حسی ره تجربه که نن.
- یک تعداد چیزهای استه که شمو میتنن قنجه او ده صحت یابی ضربه روحی مقابله که نن.
- اگه شمو بعد از سه یا چهار هفته رو ده خوب شونن نه که دین بلدی کومک مسلکی تلاش که نن.

داشتن عکس العمل های شدید بعد از واقعه پریشانی یا ترس آور یگو حالت عادی استه. باوجود آن ده زیاتری حالات ای عکس العمل ها کم موشه چرا که بدن طبیعتاً معالجه و جریان صحت یابی یا جورشودن خوره شروع موه که نه. یک تعداد چیزهای استه که شمو با استفاده از او میتنن ده صحت یابی و مقابله چنین تجارب کومک که نن.

مواجه شونن ده یگو ضربه روحی یک واقعه ده زندگانی سبب یک تهدید ده محافظت خودونخو و ده صورت شدید زندگی خوره یا زندگانی دیگه را ره ده خطر قرار میده. ده نتیجه، یک شخص درجه بالای حالات حسی، روانی، و پریشانی جسمی ره تجربه موه که نه که موقتاً قابلیت وا ره ده وظایف روزمره زندگی مختل موزاره.

تجارب قوی ضربه روحی شامل فاجعه های طبیعی، چون یگو آتش سوزی جنگل و گیاه یا سیل ، شاهد یگو دزدی مسلحانه، مواجه شونن بسیار جدی ده یک حادثه تکر موتر، سوار ده یک طیاره که مجبور موشه ده صورت اضطراری یا عاجل نشست که نه، یا جسماً مورد حمله قرار گرفته باشه.

## عکس العمل ها ده برابر ضربه روحی

قسمیکه یک نفر ده مقابل ضربه روحی عکس العمل موه که نه وابسته ده چندین چیز استه، مثل نوع و شدت واقعه ضربه روحی، اندازه حمایت مویا بلدی نفر ده تعقیب حادثه، مواجه شونن فشار های دیگه ای فعلی ده زندگانی شخص، موجودیت معین خصوصیت شخصیت، سطوح طبیعی حالت جهنده گی، و آیا نفر ده گذشته کدام یک حالت ضربه روحی داشته یا نه.

عکس العمل های معمول شامل یک سلسله از پاسخ های روانی، حسی، جسمی و رویه وسلوک استه. ای عکس العمل ها عادی استه، ده زیاتری حالات، ای ها جز جورشودن طبیعی و جریان صحت یابی بدن استه که کم موشه.

عکس العمل های معمول ضربه روحی عبارت ان از:

- احساسی که گویا شموده یگو "حالت آماده باش" و ده "حال مشاهده" بلدی چیزی دیگه ای که میتنه رُخ بیده استنن.
- احساس کرختی هیجان، مثل ای که ده یگو حالت "شوک" یا تکان ناگهانی باشنن
- ناراحت و هیجانی شونن
- احساس شدید خستگی و ماندگی
- احساس فشار روحی زیات و/ یا اندیشناک
- بسیار زیات ده فکر محافظ بودن دیگرا ده شمول خانواده ودوستا
- نه موهاین یگو جای خاص ره از ترس ایکه "چی رُخ خات بیده" ایله که نن.

### عکس العمل های روانی (دماغی) ده برابر ضربه روحی

عکس العمل های دماغی ده برابر ضربه روحی شامل استه بر:

- کاهش تمرکز فکری و حافظه
- تفکر فضول ده باره واقعه
- تکرار اجرای قسمت های واقعه ده دماغ
- دست پاچگی یا بهم خوردن.

### عکس العمل های حسی ضربه روحی

عکس العمل های حسی ضربه روحی عبارت از:

- ترس، پریشانی و اضطراب
- شوک- مشکل باور که دن که چی رُخ داده، احساس جدا شدن و دست پاچگی
- احساس کُرختی
- نه مُوخاهین کتی دیگا ده رابطه شوین یا منزوی از کسانیکه دوروبر شمو یه
- زنگ خطر دوامدار- احساس ای که خطر هنوز هم ده ایجه استه یا واقعه دوام دره
- کم زدن- وقتیکه بحران رفع شد، ماندگی شاید اشکار شوه. عکس العمل های حسی ده برابر واقعه ده مرحله کم زدن، و شامل دقیت، امتناع، ملامتی، اضافه حساس، و گرفته و خمود احساس موشه.

### عکس العمل های جسمی ضربه روحی

تجارب ضربه روحی میتنه منتج ده عکس العمل های جسمی شوه که شامل استه:

- خستگی و ماندگی
- خو مُختل
- دلبدی، استفراغ و سرگنگسی
- سردردی ها
- عرق که دن بی از حد
- ضربان زیات قلب.

### عکس العمل های سلوک و رویه ضربه روحی

عکس العمل های سلوک و رویه عام ضربه روحی شامل استه ده:

- جلوگیری یاد آوری های واقعه
- ناتوانی تمرکز توجه ده او چیزای که رُخ داده
- توجه زیات ده وظایف صحت یابی
- از دست دادن تماس قنجه کار های عادی روزمره
- تغییر اشتها، مثل زیات خوردن یا کم خوراکی
- روی آوردن ده استعمال مواد چون شراب، سگرت و قهوه
- مشکلات خو شون

### معنا گرفتن از واقعه ضربه روحی

وقتیکه فشار روحی ختم شوه، شاید شمو خوره ده حالت پیدا که نین که از واقعه یگو معنای بلدی خودنخومی کشین. ای میتنه شامل فکر که دن ده باره:

- چگونه و چرا رُخ داد
- چگونه و چرا شمو ده او دخیل بودین
- چرا قسمیکه عمل مُو کنین احساس مُو نین
- آیا احساس های فعلی شمو عکس العملی دره که چه قسم آدم استین آیا تجربه نظر شمو ره ده باره زندگی تغییر داده و چرا.

## کومک حل عکس العمل های وابسته ده ضربه روحی

یک تعداد استراتژی / طرحه های استه که میتنه ده عمل بلدی حل عکس العمل های ضربه روحی یگو شخص کومک که نه. بعضی تعداد مثال های مشخص شوده عام آن شامل استه:

- تشخیص دادن ای که شموده یک حالت پریشانی یا ترس آوردشتین و ده مقابل او عکس العمل نشون میدین
- قبول که نین که شمو بخش یک مدتی خوره عادی احساس نهایین که نین، مگم ای هم بالاخره میگنره.
- هرروز خوره یاددهانی موه که نین که شمو میتنین او ره تنظیم که نین- کوشش که نین که اگه شمو نه میتنین کارها ره درست یا ده طور عادی انجام بیدین کتی خودنوخوهریا مایوس نه شین.
- شراب یا مواد مخدره که ده مقابله از او کومک شوه زیات نخورین.
- تا وختیکه بهتر نه شودین از اتخاذ تصمیم های بزرگ یا تغییرات کلون ده زندگی جلوگیری که نین
- ده تدریج ده برابر چیزی که واقع شوده مقابله که نین- سعی نه که نین که او ره مانع شوئین.
- احساسات خوره قید نه سازین- ده کسیکه میتنه شمو ره حمایت یا درک که نه توره بگوئین.
- سعی که نین تا خوره مثل هرروز عادی نگه درین و مشغول باشین.
- بخش جلوگیری از دیدن جا ها یا فعالیت ها کناره گیری نه کنین. نه گذارین تا ضربه روحی زندگی شمو ره محدود سازه، وقت بیدین تا دوباره ده حالت عادی برگردین.
- اگه احساس خستگی که دین، یک وقت ره بلدی استراحت خودنوخوتعیین که نین.
- وقت ره بخش ورزش یا تمرین منظم تعیین که نین- ای تشنج جسمی و مغزی شمو ره پاک موه که نه.
- خانواده و دوستای خوره کومک شوین تا شمو ره ده ای که چی ضرورت درین مثل تفریح یا توره گفتن کتی کسی کومک شون.
- آرام که نین- از تخنیک های مثل یوگا یا تنفس یا ریاضت، یا اجرای چیزی که شمو از او لذت ببرین، مانند شنیدن موسیقی یا باغداری استفاده که نین.
- احساسی که بخش تان پیش موشه او ره بیان که نین- ده کسی ده باره احساسات خودنوخو توره بگوئین یا او ره نوشته که نین.
- وقتیکه ضربه روحی خاطرات یا احساسات ره ده یاد میده، سعی که نین ده اونها مقابله که نین. ده باره شو فکر که نین، سپس او ره یکطرف ایله که نین. اگه ای خاطرات دیگه گذشته ره ده یاد میره، کوشش که نین او ره از مشکلات فعلی جدا که نین و کتی از او برخوردار جداگانه که نین.

## جریان شفا و صحت یابی

هرواقعه که زندگانی یگو کس یا دیگر ره ده موقعیت خطر میندزه منتج پیدا شون احساسات و هیجانان ده جسم انسان موشه. ای مثل 'طریقه عاجل' که دخیل یک سلسله ده صدا آوردن زنگ خطر داخلی موشه. طرز عاجل ده اشخاص ای توان ره میده که دسترسی انرژی زیات ره ده یک وقت کم میده تا چانس بقا ره ده حد اکثر برسنه.

زیاتری از مردم صرف بلدی وقت کوتاه ده طریقه عاجل یا تا وقتیکه تهدید فوری گذشت قرار میگیره. ده همه حال، ده حالت طرز عاجل قرار گرفتن از تهیه انرژی مهم استفاده موه که نه و همی استه که اشخاص اکثر بعد از او احساس ماندگی و چپ شدن ره دره.

جریان شفا و صحت یابی عادی شامل آرامش وجود از حالت هیجان و تشنج بالا استه. یا ده عبارت دیگه زنگ خطر درونی گل موشه، سطوح بلند انرژی پائین میه، و جسم خوره ده یک حالت نورمال توازن و مساوات قرار میده. ده شکل نمونه، ای ده میان تخمیناً یک ماه واقعه رخ میده.

## جستجوی کومک از متخصصین صحی

فشار ضربه روحی ده بعضی اشخاص میتنه سبب عکس العمل های بسیار شدید شوه و میتنه (دوامدار) یا مزمن باشه. شمو باید کومک تخصصی ره ده دست ببرین اگه:

- نه مونتین احساسات شدید یا شور و هیجانان جسمی خوره رسیده گی که نین
- احساس نورمال ره ندرین، مگم احساس کرختی و بیحالی ره ادامه میدین
- احساس موه که نین که شمو شروع عادی شون ره نه میتنین بعد از سه یا چهار ماه که نین
- ادامه داشتن علایم فشار جسمی
- ادامه داشتن بی نظمی خو یا خواب های ناراحت کننده
- قصداً کوشش موه که نین تا از هر چیزیکه از تجارب ضربه روحی یاددهانی که نه جلوگیری شوه
- هیچ کسی نیه که قنجه او بتنین احساسات خوره شریک که نین
- درمی یابین که روابط شمو قنجه خانواده و دوستا رنج دهنده استه
- هروقت ده شمو اتفاق رخ میده و زیاتر از شراب یا موادمخدره استعمال موه که نین
- ده کار بازگشت که ده یا مسولیت ها ره تنظیم که ده نه مونتین
- تجربه ضربه روحی ره زنده نگه میدرین

- خوره ده حاشیه احساس مُوکه نین و ده آسانی وحشت زده یا تکان مُوخورین.

### بی نظمی بعد از فشار ضربه روحی (PTSD)

بعد از حادثه پریشان کننده ، بعضی مردم متوجه مُوشن که عکس العمل های شون جدی استه و بعد از یک ماه ده تدریج کم نه مُوشن. عکس العمل های شدید و دوامدار میتنه روابط شخص ره قنجه خانواده، دوستا همراه ده ظرفیت کار که دن ناتوان بسازه. چنین عکس العمل ها نشان دهنده بی نظمی بعد از فشار ضربه روحی استه. ده ای شرایط، اثر واقعه دوام مُوکه نه تا سبب سطوح بالای فشار روحی شوه.

اگه فکر مونی که شمو پریشانی بعد از حادثه ضربه روحی ره میتنین تجربه که نین ، باید کومک ره از متخصصین صحی جستجو که نین.

اگه ده هر وقتی ده باره صحت روانی/عقلی عصبی یا صحت روانی خودنخو یاد کسی ره که دوست درین بشین، ده لین تلفونی زندگی

13 11 14 زنگ بزنین.

### از کجا طلب کومک شد

- از داکتر خودنخو
- از مرکز صحی محلی اجتماع
- از Medicare محلی
- از کونسلر یا مشورت دهندگان
- روانشناس
- خدمت ارجاع جمعیت روانشناسی آسترالیایی از طریق تلفون
- 1800 333 497
- لین تلفون زندگی 13 11 14
- تلفون نرس نوکریوال 1300 60 60 24 – بلدی صحت تخصصی و مشوره (24 ساعت روز ، هفت روز)

### چیزهای که ده یاد داشته بشین

- داشتن عکس العمل های شدید بعد از واقعه پریشانی یا ترس آور یگو حالت عادی استه ، مگم باید ای ها بعد از چند هفته شروع ده کاهش که دن که نه .
- اشخاص میتنن یک سلسه عکس العمل های جسمی، حسی و رویه وسلوک ره مواجه شون.
- یک تعداد چیزهای استه که شمو با استفاده کمک از اومیتنین قنجه او ده صحت یابی چنین تجارب مُقابله که نین.
- اگه بعد از سه یا چهار هفته بخش شروع که دن نورمال کارنه که دین مشوره تخصصی ره حاصل که نین.

ای ورق معلوماتی ده چینل بهتر صحی ده:

[www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery) موجود استه.

نُسخه های ترجمه شوده ای ورق معلوماتی ده وبسایت رهنمای صحی ترجمه شوده [www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au) مُهیا استه

صلاحیت ونشر توسط حکومت ویکتوریا

1 Treasury Place, Melbourne.

© حق طبع ونشر ایالت ویکتوریا Department of Health and Human Services مارچ 2016