

# تروما: واکنش و بهبودی

برگه اطلاع رسانی جامعه محلی

## خلاصه

- داشتن واکنش های شدید در پی واقعه ای وحشتناک و پریشان کننده طبیعی است، اما این واکنش ها باید بعد از چند هفته کاهش یابند.
- مردم ممکن است طیفی از واکنش های جسمانی، روانی، روحی و رفتاری را تجربه کنند.
- برای برآمدن و بهبودی از تروما، کارهای بسیاری را می توانید انجام دهید.
- چنانچه پس از سه یا چهار هفته به وضعیت عادی خود باز نگشته اید، جویای کمک از متخصصین شوید.

داشتن واکنش های شدید روحی و جسمانی در پی واقعه ای پریشان کننده طبیعی است. با این وجود، در اکثر مواقع این واکنش ها به عنوان بخشی از روند التیام طبیعی بدن و بهبودی فرو می نشینند. برای کمک به برآمدن و بهبودی از چنین تجربه ای، کارهای بسیاری را می توانید انجام دهید.

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، مانند آتش سوزی جنگلی یا سیل، شاهد سرقت مسلحانه بودن، داشتن سانحه رانندگی شدید، بودن در هواپیمایی که مجبور است به صورت اضطراری فرود آید یا تحت ضرب و شتم جسمانی قرار گرفتن.

## 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.

## واکنش های روانی در برابر تروما

واکنش های روانی در برابر تروما عبارتند از:

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

## واکنش های روحی در برابر تروما

واکنش های روحی در برابر تروما می توانند شامل موارد زیر شوند:

- 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.

## واکنش های جسمانی در برابر تروما

تجربیات آسیب زا می توانند موجب بروز واکنش های جسمانی نظیر موارد زیر شوند:

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

## واکنش های رفتاری در برابر تروما

واکنش های رفتاری رایج در برابر تروما عبارتند از:

- 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.

## سر در آوردن از واقعه آسیب زا

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.

## کمک جهت حل و فصل واکنش های آسیب زا در برابر تروما

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:

- تشخیص آنکه واقعه ای پریشان کننده یا وحشتناک را تجربه کرده اید و اینکه نسبت به آن واکنش نشان خواهید داد.
- 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 بیش از حد 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 امکان 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 آبی 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.

## 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 برآید
- 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

- نمی‌توانید به سر کار بازگردید یا از عهده مسئولیت‌های خود برآید
- به مجسم کردن تجربه آسیب‌زا ادامه می‌دهید
- احساس می‌کنید تحت فشار هستید و به راحتی یک‌ه می‌خورید.

## اختلال تنش‌زای بعد از واقعه (PTSD)

بعد از واقعه‌ای پریشان‌کننده، برخی از افراد متوجه می‌شوند که واکنش‌هایشان بسیار جدی هستند و بعد از یک ماه به تدریج فرو ننشسته‌اند. واکنش‌های شدید و بلندمدت می‌توانند مختل‌کننده باشند، و می‌توانند بر روابط فرد با خانواده و دوستان، و همچنین قابلیت کار کردن آنها تأثیر بگذارند. چنین واکنش‌هایی ممکن است نشان‌دهنده اختلال تنش‌زای بعد از واقعه باشند. در این وضعیت، تأثیرات واقعه همچنان موجب بروز سطوح بالایی از تنش و استرس می‌شوند.

چنانچه فکر می‌کنید PTSD را تجربه می‌کنید، باید جویای کمک از متخصصین بهداشتی شوید.

چنانچه در هر زمان نگران سلامت روان خود یا سلامت روان فردی عزیز هستید، با **Lifeline** به شماره **13 11 14** تماس بگیرید.

## از کجا می‌توانید کمک دریافت کنید

- پزشک خود
- مرکز بهداشت جامعه محلی
- مدیر محلی
- مشاور
- روانشناس
- خدمات ارجاع به انجمن روانشناسان استرالیا به شماره تلفن 1800 333 497
- Lifeline تلفن 13 11 14
- NURSE-ON-CALL تلفن 1300 60 60 24 - برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی تخصصی (24 ساعته، 7 روز در هفته)

## چیزهایی که باید به یاد داشته باشید

- داشتن واکنش‌های شدید در پی واقعه‌ای وحشتناک یا پریشان‌کننده طبیعی است، اما این واکنش‌ها باید بعد از چندین هفته کاهش یابند.
- مردم می‌توانند طیفی از واکنش‌های جسمانی، روانی، روحی و رفتاری را تجربه کنند.
- برای برآمدن و بهبودی از تروما، کارهای بسیاری را می‌توانید انجام دهید.
- چنانچه پس از سه یا چهار هفته به وضعیت عادی خود باز نگشته‌اید، جویای کمک از متخصصین شوید.

این برگه اطلاع‌رسانی در Better Health Channel به نشانی زیر موجود است:

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

نسخه‌های ترجمه شده این برگه اطلاع‌رسانی در تارنمای Health Translations Directory به نشانی زیر موجود می‌باشند:

[www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

مجوز انتشار توسط دولت ایالتی ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

© ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Service مارس ۲۰۱۶