

ضربه روحی: عکس العمل و بهبودی

معلومات برای جامعه

خلاصه

- نشان دادن عکس العمل های شدید پس از یک حادثه ناراحت کننده یا وحشتناک طبیعی است، اما این عکس العمل باید بعد از چند هفته شروع به کاهش کند.
- افراد یک طیفی از عکس العملهای بدنی، روانی، عاطفی و رفتاری را میتوانند نشان دهند.
- برای مقابله با آسیب های روانی و بهبودی از این آسیب ها چیزهای زیادی وجود دارند که میتوانید انجام دهید.
- اگر بعد از سه یا چهار هفته شروع به برگشت به حالت طبیعی نکردید در صدد کمک حرفه ای شوید.

نشان دادن یک عکس العمل شدید عاطفی یا جسمی پس از یک حادثه اندوهناک یا ترسناک طبیعی است. هر چند در بیشتر موارد، این عکس العمل ها به عنوان بخشی از سیر التیام بخشی و بهبود یابی طبیعی بدن فروکش میکند. برای مقابله با این عکس العملها و بهبود یابی از این تجارب، چیزهای زیادی وجود دارند که شما میتوانید انجام دهید.

یک تجربه آسیب زا هر حادثه در زندگی است که امنیت ما را تهدید کند و به طور بالقوه بتواند زندگی خود ما و یا زندگی دیگران را در معرض خطر قرار دهد. در نتیجه، یک فرد سطوح بالایی از ناراحتی عاطفی، روانی و جسمی را تجربه میکند که به طور موقت توانایی او را برای عملکرد طبیعی در زندگی روز مره مختل می کند.

نمونه هایی از تجارب بالقوه آسیب زا (traumatic) عبارتند از بلایای طبیعی مانند آتش سوزی یا سیل، شاهد بودن یک سرقت مسلحانه، داشتن یک تصادف جدی موتر، بودن در یک طیاره ای که مجبور به فرود آمدن اضطراری گردد و یا مورد حمله بدنی قرار گرفتن.

عکس العملها در مقابل تروما

طریقه که یک فرد به یک ضربه روحی (trauma) عکس العمل نشان می دهد بستگی به چیزهای زیاد دارد، از جمله نوع و شدت حادثه آسیب زا، میزان حمایت موجود برای فرد به دنبال این حادثه، عوامل دیگر استرس زا که در حال حاضر فرد در زندگی خود با آن مواجه است، وجود صفات خاص شخصیتی، سطوح طبیعی انعطاف پذیری و این که آیا فرد از قبل نیز تجربه کدام تروما را داشته است.

عکس العمل های معمول شامل طیف وسیعی از پاسخ های روانی، عاطفی، جسمی و رفتاری میگردد. این عکس العمل ها طبیعی است و در بیشتر موارد به عنوان بخشی از روند التیام بخشی و بهبود یابی طبیعی بدن فروکش میکند.

مثالهای معمول عکس العملها به تروما قرار ذیل اند:

- احساس میکنید که در یک حالت 'آماده باش جدی' هستید و 'در حال نظارت' برای چیز دیگری که ممکن است رخ دهد
- از نظر عاطفی احساس کرختی میکنید، مثل این که در حال 'شوک' هستید
- هیجانی و ناراحت شدن
- احساس نهایت ضعف و خستگی کردن
- احساس فشار و اضطراب بسیار زیاد کردن
- محافظت کردن بسیار زیاد از دیگران از جمله اعضای خانواده و دوستان
- عدم تمایل به ترک یک محل خاص از ترس 'آن چه ممکن است رخ دهد'.

عکس العملهای روانی به تروما

عکس العملهای روانی به تروما شامل این ها میگرددند:

- کاهش تمرکز فکری و حافظه

- داشتن افکار مزاحم در مورد آن حادثه
- ظاهر کردن مکرر بخش هایی از آن حادثه آسیب زا را در ذهن
- سردرگمی و یا گم گشتگی

عکس‌العمل‌های عاطفی به تروما

عکس‌العمل‌های عاطفی به تروما می‌تواند شامل این‌ها گردد:

- ترس، تشویش و وحشت زدگی
- شوک – مشکل داشتن در باور کردن آن چه رخ داده است، احساس بی‌علاقگی و سردرگمی
- احساس کرختی
- عدم تمایل به برقراری ارتباط با دیگران یا کناره گیری از کسانی که در اطراف شما هستند
- هشدار باش دائمی - احساس نمودن مثل این که خطر هنوز هم وجود دارد و یا آن حادثه هنوز ادامه دارد
- ناامیدی - پس از آن که بحران گذشت، خستگی ممکن است آشکار گردد. عکس‌العمل‌های عاطفی به حادثه در این مرحله ناامیدی احساس می‌گردد، و شامل افسردگی، اجتناب، احساس گناه، حساسیت بسیار، و کناره گیری می‌گردد.

عکس‌العمل‌های جسمی به تروما

تجارب آسیب‌زا باعث عکس‌العمل‌های جسمی از جمله عکس‌العمل‌های ذیل می‌گردند:

- ضعف و خستگی زیاد
- اختلال در خواب
- دل‌بندی، استفراف و سرگیجه
- سردردی
- عرق کردن بیش از حد
- افزایش ضربان قلب

عکس‌العمل‌های رفتاری به تروما

عکس‌العمل‌های رفتاری به تروما شامل این‌ها می‌گردند:

- اجتناب از یاد آورهای این حادثه
- ناتوانی در متوقف کردن تمرکز بر آنچه که اتفاق افتاده است
- غوطه‌ور شدن در وظایف مربوط به بهبود یابی
- از دست دادن تماس با روال عادی روزانه
- تغییر در اشتها، مانند خیلی زیاد یا خیلی کم خوردن
- پناه بردن به مواد مانند مشروبات الکولی، سگری و قهوه
- مشکلات خواب

درک حادثه آسیب‌زا

بعد از آن که حادثه آسیب‌زا گذشت ممکن است خود را در حال کوشش برای درک آن حادثه ببینید. این ممکن است شامل فکر کردن درین موارد گردد:

- چگونه و چرا این حادثه رخ داد
- چگونه و چرا شما در آن دخیل بودید
- چرا آن گونه فکر می‌کنید
- آیا احساسات شما در حال حاضر انعکاس دهنده این است که چگونه شخص هستید، آیا این حادثه دید شما را نسبت به زندگی تغییر داده است، و چگونه.

کمک به حل عکس‌العمل‌های ناشی از تروما

تعدادی از راهبرد (استراتژی) هایی وجود دارند که می‌توانند جهت حل عکس‌العمل‌های آسیب‌زا به اجرا گذاشته شوند.

برخی از نمونه‌های خوب شناخته‌شده و معمول عبارتند از:

- تایید کنید که شما یک حادثه ناراحت‌کننده و ترسناک را از سر گذشته‌اید و این که شما در مقابل آن عکس‌العمل خواهید داشت.
- قبول کنید که برای یک مدتی حالت طبیعی خود را احساس نخواهید کرد، اما در نهایت آنهم سپری خواهد شد.
- هر روز بخود یادآوری کنید که شما می‌توانید اداره کنید - اگر قادر نبودید که کارها را بخوبی و مؤثریت طبیعی انجام دهید سعی کنید که بر خود خشم نگیرید و ناامید نشوید.
- به منظور کمک کردن در مقابله با وضعیت، از مشروبات الکولی و مواد مخدر بیش از حد استفاده نکنید.
- تا هنگامی احساس بهبودی، از گرفتن تصمیم‌های مهم و تغییرات بزرگ در زندگی اجتناب کنید.
- با آنچه که رخ داده است به تدریج مقابله کنید - سعی نکنید که آن را مسدود کنید.
- احساس خود را حبس نکنید - در مورد آن باکسی که شما را بتواند حمایت و درک کند صحبت کنید
- سعی کنید که روالهای طبیعی خود را حفظ کنید و مشغول باشید
- به خاطر اجتناب از بعضی جاها و فعالیت‌ها راه خود را تغییر ندهید. اجازه ندهید که تروما زندگی شما را محدود کند، اما برای برگشتن به حالت طبیعی به خود وقت بدهید.
- هنگامی که احساس خستگی می‌کنید برای استراحت بخود وقت بدهید.
- برای ورزش منظم وقت تعیین کنید - ورزش در پاک کردن تنش از بدن و ذهن شما کمک میکند
- خانواده و دوستان خود را کمک کنید که شما را کمک کند. ضرورت‌های خود، مثلاً وقت تنها بودن و با کسی صحبت کردن را با آنها در میان بگذارید.
- آرام باشید - از تکنیک‌های تمدد اعصاب از جمله یوگا، تنفس یا مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید، یا کارهای را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید، مانند گوش دادن به موسیقی یا باغبانی.
- هنگامی که احساسات بوجود آمد آنها را ابراز کنید - با کسی در مورد آنها صحبت کنید یا بنویسید.
- هنگامی که تروما خاطره‌ها و احساسات را به یاد می‌آورد، کوشش کنید که با آنها مقابله کنید. در باره آنها فکر کنید، بعد آنها را کنار بگذارید. اگر تروما سبب یادآوری دیگر خاطرات گذشته گردید، سعی کنید آنها را از مشکل فعلی جدا نگهدارید و جداگانه با آنها برخورد کنید.

سیر درمان و بهبودی

هر حادثه‌ای که زندگی خود فرد و یا زندگی دیگران را در معرض خطر قرار دهد سبب میشود که بدن انسان وارد وضعیت تشدید انگیزتگی گردد. این وضعیت مانند یک "حالت اضطراری" است که سبب فعال کردن سلسله‌ای از زنگ‌های خطر یا هشدار باش داخلی میگردد. حالت اضطراری این توانایی را به افراد میدهد که در مدت کم به مقدار زیاد نیرو/ انرژی دسترسی پیدا کند تا چانس بقا را تا آخرین حد ممکن افزایش دهد.

اکثر افراد برای مدت کوتاه یا تا آن وقت که خطر فوری رفع گردد در حالت اضطرار باقی می‌مانند. با این حال، بودن در حالت اضطرار ذخایر انرژی حیاتی را به مصرف میرساند و به این علت است که افراد اغلباً بعد از حادثه احساس خستگی زیاد می‌کنند. سیر طبیعی شفا و بهبودی شامل پایین آمدن بدن از حالت تشدید انگیزتگی است. به عبارت دیگر زنگ‌های خطر داخلی خاموش میگردد، سطوح بالای مصرف انرژی کاهش می‌یابد، و بدن خود را دوباره به حالت طبیعی موازنه و آرامش قرار میدهد. به طور معمول، این باید در حدود یک ماه بعد از حادثه رخ بدهد.

کمک گرفتن از متخصصین صحتی

استرس پس از حادثه می‌تواند باعث عکس‌العمل‌های بسیار قوی در برخی افراد شود و ممکن است مزمن (دوامدار) گردد. باید در صدد کمک گرفتن از افراد حرفه‌ای شوید در صورتی که:

- قادر به رسیدگی به احساسات شدید و یا احساس‌های فیزیکی نیستید
- احساسات معمولی ندارید، بلکه همچنان احساس کرحتی و خالی بودن میکنید
- احساس می‌کنید که سه یا چهار هفته پس از حادثه شروع به بازگشت به حالت عادی نکرده‌اید
- داشتن علائم استرس فیزیکی ادامه می‌یابد

- داشتن اختلال در خواب و کابوس ادامه می یابد
- عمدا سعی می کنید که از هر چیزی که شما را به یاد تجربه آسیب زا بیاندازد اجتناب کنید
- کسی را ندارید که با وی احساسات خود را در میان بگذارید
- متوجه می شوید که روابط شما با خانواده و دوستان صدمه می بیند
- مستعد به تصادف هستید و مشروبات الکولی و مواد مخدر زیاد مصرف می کنید
- نمی توانید به کار برگردید یا مسئولیتهای خود را اداره کنید
- تجربه آسیب زا را دوباره زندگی می کنید
- نگرانی زیاد احساس می کنید و به آسانی وحشت زده می شوید

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

بعد از یک حادثه ناراحت کننده بعضی افراد در می یابند که عکس العمل های آنها شدید بوده و بعد از یک ماه به تدریج کاهش نمی یابند. عکس العمل های شدید و دوامدار میتواند ناتوان کننده باشند و می توانند روابط افراد را با خانواده و دوستان و همچنان ظرفیت کاری آنها را متأثر سازند. این چنین عکس العمل ها ممکن است نشان دهنده اختلال استرس پس از سانحه باشد. درین حالت اثر حادثه باعث ادامه درجیات بالای استرس میگردد.

اگر فکر می کنید که ممکن است دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) باشید، باید در صدد کمک گیری از متخصصین صحتی شوید. هر وقت اگر در مورد سلامتی روانی خود یا عزیزان خود نگرانی داشته باشید به لایف لاین (Lifeline) به شماره 13 11 14 زنگ بزنید.

از کجا کمک باید گرفت

- داکتر شما
- مرکز صحتی جامعه محلی شما
- مدیگر محلی
- مشاور (counsellor)
- خدمات ارجاع جامعه روانشناسان استرالیا (Australian Psychological Society Referral Service) شماره تلفن: 1800 333 497
- لایف لاین (Lifeline)، شماره تلفن: 13 11 14
- نرس آن کال تلفن: 1300 60 60 24 – به منظور معلومات صحتی تخصصی و رهنمایی (24 ساعت، 7 روز)

چیزهایی را که باید به خاطر داشت

- نشان دادن عکس العمل های شدید پس از یک حادثه ناراحت کننده یا ترسناک طبیعی است، اما این عکس العمل باید پس از چند هفته شروع به کاهش کند.
- افراد میتوانند یک طیفی از عکس العملهای بدنی، روانی، عاطفی و رفتاری را نشان دهند.
- برای مقابله با آسیب های روانی و بهبودی از این آسیب ها چیزهای زیادی وجود دارند که میتوانید انجام دهید.
- اگر بعد از سه یا چهار هفته شروع به برگشت به حالت طبیعی نکردید در صدد کمک حرفه ای شوید.

این ورقه معلومات در Better Health Channel به آدرس ذیل در دسترس است :

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

نسخه ترجمه شده این ورقه معلومات، در وبسایت فهرست رهنمای ترجمه های صحتی (Health Translations Directory) در آدرس ذیل در دسترس است:

www.healthtranslations.vic.gov.au

تصویب و نشر شده توسط: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne .

© حق نشر ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Services، مارچ 2016