

## TIETOA TRAUMAPERÄISESTÄ STRESSIHÄIRIÖSTÄ

### معلوماتی در باره ضربه‌ء روانی ناشی از حوادث

ضربه‌ء روانی ناشی از حوادث میتواند به صورت خیلی ناگهانی، بعد از حادثه‌ء عکانه‌دهنده و منقلب کننده زنده‌گی توسعه یابد، مثلا جنگ، شکنجه هاوالت و کوب شدن‌ها، تصادمات شدید راننده‌گی و فاجعه‌های طبیعی یعنی زلزله‌ها، سیل‌ها یا طوفان‌ها. درینگونه حالات ممکن خود شخص یافرادی از نزدیکان او در خطر مرگ قرار داشته باشد و اوضاع تحت کنترل او نباشد، در نتیجه احساس شدید در مانده‌گی، بیکی، ترس و وحشت دامنگیر آنها میشود.

هنگامی که شخص از ضربه‌ء روانی ناشی از حوادث رنج میبرد، همیشه ضربه‌ء نکانه‌دهنده در فکرش خطور میکند و مانند قبل سبب پریشانی و اضطراب او میشود. دیدن خواب‌های وحشتناک نیز شامل این حالت میباشد. گاهی ضربات بسیار شدید و قوی روانی تکرار میشوند و گاهی احساسات غیر واقعی نیز میتواند به آن ملحق شوند.

شخصی که از ضربه‌ء روانی ناشی از حوادث رنج میبرد موضوعات یادآوری کننده ضربه و حوادث او را بسیار پریشان و مضطرب میسازد و سعی میکند از آن دوری و اجتناب نماید. این موضوع میتواند به صورت قابل ملاحظه‌ء زنده‌گی‌اش را محدود سازد. گاهی برای شخص همچنین مشکل میباشد که اتفاقات مربوط به ضربه را به خاطر بیآوردن این امر طوری نمایان میشود که گویا همه چیز را فراموش کرده است. همچنین بودن بامردم و مصاحبت با آنها برای شان مشکل میباشد و مردم دیگر را آگاه‌گانه و ترساننده احساس میکند. برای انسان مبتلا به این تکلیف روانی مشکل میباشد که خوشبهار احساس کند و ممکن زنده‌گی خود را ناامید و مایوس کننده تر از حد معمول آن بداند. بعضا در حالات کاملا معمولی مانند عبور از جاده یا غذا خوردن دچار سر اسیمه‌گی میگردد.

مشکلات مربوط به خوابیدن غالباً با تکلیف ضربه‌ء روانی ناشی از حوادث همراه میباشد. خواب رفتن میتواند برای شخص مبتلا به این تکلیف روانی مشکل باشد و این که او میتواند به آسانی و به دفعات بیدار شود. عدم داشتن تمرکز فکری، برانگیختگی و هیجانی شدن نیز شامل حال آن میباشد. شخص همچنین به صورت دائمی تحت فشار بوده و نسبت به محیط اطرافش مواصب و با احتیاط میباشد، هر چند که دیگر نیازی هم به این امر وجود نداشته باشد. این موضوع میتواند ناشی از پیگیری و دنبال احساسات باشد. او میتواند همچنین آسانتر از حالت عادی عصبانی شود و به آسانی با صداها و بلند چار ترس شود. از طرف دیگر این تکلیف روانی ناراحتی‌های جسمی از قبیل ناراحتی‌های روده و معده، دردهای سینه یا سردرد را نیز به وجود میآورد. همچنین بعضا افسرده‌گی در شخص مبتلا به این تکلیف دیده میشود.

عوارض و علائم مذکور بعد از حادثه‌ء عکانه‌دهنده و ضربه‌ء روانی بعد از آن، مسایل معمولی میباشد. صحبت از تکلیف روانی ناشی از حوادث وقتی به میان میآید که عوارض و ناراحتی‌ها متجاوز از یکماه بعد از ضربه‌ء عوارض دوام داشته باشند. گاهی عوارض و ناراحتی‌ها بعد از یک مدتی به کلی از بین میروند و دوباره در یک مرحله‌ء از زنده‌گی بازگشت میکنند. این تکلیف روانی کارهای روزمره‌ء زنده‌گی نورمال و روابط اجتماعی انسانی را بر هم میزند.

## چگونه ضربه‌عروانی ناشی از حوادث تداوی میشود؟

ضربه‌عروانی ناشی از حوادث ناراحتی طولی مدت بوده و تداوی آن نیز به زمان زیادی نیاز دارد. هدف و طریقه‌تداوی کم کردن هیجانات، فشار درونی و ترس‌های میباشند. باگذشت زمان به صورت تدریجی خوابیدن، استعداد فعالیت، داشتن تسلط بر رفتار خود و روابط اجتماعی نورمال انسانی برگردانده میشود.

در صحبت‌ها برای تداوی خصوصیت و ضرر این تکلیف روانی روشن میشود. همچنین تجارب مربوط اینگونه تکالیف به صورت فشرده و روشن توضیح میگردد. هدف از این صحبت‌ها از بین بردن این تکلیف روانی میباشد که قدرت و شایستگی انسان را سلب کرده و مزاحم زنده‌گی او میشود. صحبت‌ها ممکن برای چند لحظه ایجاد فشار درونی نماید و عوارض و ناراحتی‌ها را افزایش دهند، اما در فاصله‌زمانی طولانی این صحبت‌ها کم‌کم بیشتر مینمایند.

بهتر است که رهایی از احساسات ایجادکننده تکلیف و هیجان درونی به صورت تدریجی تمرین شود، مثلاً رفت و آمد در موترها و ارتباط گرفتن با شخص مورد پسند و علاقه. همچنین به کمک شیوه‌های مختلف آرامش میتوان حالات هیجانی بیش از اندازه را کم کرد. سپورت مورد علاقه نیز میتواند سودمند باشد. بعضاً فریاد زدن نیز در مورد تسلط بر عوارض و ناراحتی‌ها کمک‌کننده میباشد.

## تداوی با داروها

به کمک داروها سعی به عمل‌مآید تا عوارض و ناراحتی‌های مربوط به تکالیف از قبیل پریشانی و اضطراب، مشکلات مربوط به خوابیدن و به خاطر آمدن حادثه کمتر ساخته شود. برای تداوی این تکالیف معمولاً از همان دارو‌ها استفاده میشود که در تداوی افسرده‌گی نیز به کار برده میشوند. این داروها بدون ضرر میباشند و باعث ایجاد اعتیاد نمیشوند. گاهی در شروع استعمال دارو‌ها عوارض جانبی مانند خستگی، دل‌بندی، ناراحتی روده‌ها و معده یا عرق کردن ظاهر میشود. عموماً در عرض چند روز عوارض جانبی رفع میشوند و استعمال دارو‌ها را میتوان ادامه داد. تأثیرات مثبت دارو‌ها بعد از سپری شدن چند هفته از مصرف دارو‌ها دیده میشوند. اگر مؤثریت دارو‌ها احساس شود، بهتر است که مصرف آنرا چندین ماه ادامه داد، گاهی هم چندین سال در صورت ضرورت استعمال شده میتواند. در مورد استفاده‌ها دراز مدت این دارو‌ها هیچ‌گونه مضرتی تثبیت نشده است.

در جریان تداوی این تکلیف روانی بعضاً نیاز موقتی برای استفاده از دارو‌ها جهت کمتر کردن اضطراب، فشار درونی و داروی خواب آورنده وجود می‌آید. سعی میشود که مصرف این دارو‌ها برای یک مدت زمان کوتاهی محدود ساخته شود. اگر عوارض و ناراحتی‌ها بسیار حاد بوده باشند، دارو‌های امراض روانی نیز بسیار مفید و سودمند میباشند. بهتر است که همیشه در باره تغییر دارو‌ها یا عوارض جانبی احتمالی آنها با داکتر معالج یا پرستار مشوره نمایند و معلومات بیشتر در رابطه با تکالیف روانی ناشی از حوادث را به دست بیاورید.

تاپیو هالا (Tapio Halla)

متخصص امراض روانی

کلینیک روانشناسی شهر تامپره

گروپ کار احیای توانمندی برای مهاجرین