

TIETOA TRAUMAPERÄISESTÄ STRESSIHÄIRIÖSTÄ

اطلاعاتی در باره ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی

ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی میتواند بصورت خیلی ناگهانی، بعد از تجربه ای تکان دهنده و منقلب کننده زندگی توسعه یابد. بعنوان مثال تجارب مربوط به جنگ، تجارب مربوط به شکنجه ها و لت و کوب شدن، تصادفات شدید و سخت رانندگی و فاجعه های طبیعی بمانند زلزله ها، سیل ها یا طوفانها میتوانند از این گونه اتفاقات بوده باشند. در حالات و وضعیتهائی از این قبیل خود شخص یا فردی از نزدیکان او در خطر مرگ قرار دارد و شرایط و اوضاع در کنترل و تحت سلطه او نمیشاند. احساس شدید درماندگی، بیکسی و ترس و وحشت غالباً به این نوع از وضعیتهای مربوط میشود.

هنگامی که شخص از ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی رنج میبرد، اتفاق منقلب کننده و تکان دهنده بکرات به ذهن و خاطر او رجعت میکند و باز هم بمانند قبل سبب پریشانحالی و اضطراب میشود. همچنین کابوسها و خوابهای بد تکراری چیزهایی معمولی هستند. گاهی از اوقات اتفاقات را میتوان دوباره و بنحوی بسیار شدید و پر قدرت تجربه کرد و همچنین تجربه های احساسی غیر واقعی نیز میتواند به این موارد ملحق شود.

شخصی که از ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی رنج میبرد موضوعات و مسائل یاد آوری کننده زخم و آسیب روانی را غالباً بسیار پریشانحال و مضطرب کننده تجربه میکند و سعی در دوری و اجتناب از آنها میکند. این موضوع میتواند بصورت قابل توجهی زندگی روزمره را محدود نماید. گاهی برای شخص همچنین مشکل میباشد که اتفاقات مربوط به زخم و آسیب روانی تجربه شده را بخاطر بیاورد و این امر درست بمانند این میباشد که آنها را از ذهن خود پاک کرده و خارج ساخته است. همچنین این موضوع که بودن با دیگر مردم و مصاحبت با آنها مشکل میباشد و مردمان دیگر گاه گاهی میتوانند بیگانه و ترسناک احساس بشوند، نیز اغلب در رابطه و مربوط به ناهنجاری میشود. برای انسان مبتلاء به ناهنجاری چه بسا مشکل میباشد که احساسات گرم را احساس نماید و او میتواند زندگی خود را نومید و مأیوس کننده تر از حد معمول آن بداند. بعضی از اوقات مسائلی کاملاً معمولی بمانند عبور از خیابان یا غذا خوردن میتوانند موضوعی مشکل و سخت احساس بشوند.

مشکلات مربوط به خوابیدن غالباً با ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی همراه میباشد. خواب رفتن میتواند برای شخص مبتلاء به ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی مشکل باشد یا اینکه او میتواند به آسانی و بدفعات بیدار بشود. مشکلات مربوط به داشتن تمرکز و برانگیختگی و تهییج شدگیها مسائلی عادی هستند. شخص همچنین در خیلی از اوقات بطور مداوم تحت فشار و در تنگنا قرار گرفته و نسبت به محیط اطرافش مواظب و با احتیاط میباشد، هر چند که دیگر نیازی هم به این امر وجود نداشته باشد. این موضوع همچنین میتواند در رابطه با پیگیری و دنبال کنندگی احساسات باشد. او میتواند همچنین آسانتر از حالت عادی عصبانی شده و به آسانی مثلاً با صداهای شدید دچار ترس شود. از طرف دیگر استرس مربوط به حالت روحی و روانی ناراحتی های جسمی و بدنی از قبیل ناراحتیهای روده و معده، دردهای سینه یا سردرد را ایجاد میکند. همچنین مراحل مربوط به افسردگی در شخص مبتلاء به ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی اموری عادی و معمولی میباشد.

عوارض و علائم تصویر شده در سطور بالا بعد از تجربه شدید زخم و آسیب روانی و ضربه روحی پس از آن، امور و مسائلی معمولی میباشد. صحبت از ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی وقتی بمیان می آید که عوارض و ناراحتیها متجاوز از یکماه بعد از ضربه روحی وارده دوام داشته باشند. گاهی عوارض و ناراحتیها تماماً برای مدتی از بین میروند و دوباره در یک مرحله ای از زندگی بازگشت میکنند. ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی غالباً مضر در امر از عهده بر آمدن کارکردهای مربوط به زندگی روزمره بوده و مختل کننده و مزاحم روابط انسانی میباشد.

چگونه ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی مداوم کرده میشود؟

ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی ناراحتی دراز مدت از نظر طول و دوام بوده و همچنین در مداوا اغلب به زمان زیادی نیاز وجود دارد. هدف و مقصود مداوا کم کردن احساسهای در تنگنا بودن، فشار درونی و ترسها میباشد. با گذشت زمان همچنین خوابیدن در اغلب اوقات بتدریج راحتتر میشود. عموماً بعنوان هدف و مقصود همچنین بر گرداندن قدرت و استعداد فعالیت و داشتن تسلط بهتر به رفتارهای خود و نیز بحالت نرمال در آوردن رابطه های انسانی در شخص مبتلاء به ناهنجاری است.

در صحبت و گفتگو درمانی طبیعت و سرشت ناهنجاری و مضرّات ناشی از آن در زندگی روزمره روشن کرده میشود. در مداوای دراز مدت تر و فشرده تر غالباً همچنین در باره زخمها و آسیبهای روانی مورد تجربه و افکار و احساسات مربوط به آنها بطور جزء به جزء و با تمام جزئیات مذاکره و گفتگو کرده میشود. هدف مذاکرات و گفتگوها خالی کردن و بیرون ریختن بار روانی ناشی از تجربه مربوط به زخم و آسیب روانی میباشد که تمامی منابع قدرت و شایستگیهای انسان را سلب کرده و مغلّ زندگی او میشود. مذاکرات و گفتگوها بطور لحظه ای میتوانند ایجاد فشار درونی نموده و عوارض و ناراحتیها را افزایش دهند، اما در فاصله زمانی طولانی این گفتگوها غالباً کمک میکنند.

اغلب همچنین بهتر میباشد که نجات یافتن و رهایی از احساسات ایجاد کننده فشار و تنگنای درونی بصورت تدریجی تمرین کرده شود. از موارد نامبرده بعنوان مثال میتوان رفت و آمد با اتوبوس یا مواجه شدن با بعضی از آدمها باشند. همچنین بکمک شیوه های مختلف آرامش یابی میتوان حالات هیجانی بیش از اندازه را کم کرد و همچنین ورزش مناسب نیز میتواند سودمند باشد. چه بسا همچنین فیزیوتراپی نیز در مورد تسلط به عوارض و ناراحتیها کمک کننده میباشد.

درمان با دارو

بکمک دارو درمانی سعی کرده میشود که همچنین عوارض و ناراحتیهای مربوط به ناهنجاری استرس از قبیل پریشانحالی و اضطراب، مشکلات مربوط به خوابیدن و بخاطر آمدن تجارب در رابطه با زخم و آسیب روانی، کمتر کرده شود. در درمان ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی بطور معمول از همان داروهای استفاده میشود که در درمان افسردگی نیز بکار برده میشوند. این داروها بدون ضرر میباشد و باعث ایجاد دارویی نمیشوند. گاهی در ابتدای درمان با دارو عوارض جانبی میتواند بصورت خستگی، احساس دل بهم خوردگی، ناراحتیهای روده و معده یا عرق کردن ظاهر شود. عموماً در عرض چند روز عوارض جانبی رفع میشوند و درمان با دارو را میتوان ادامه داد. تأثیرات مثبت دارو درمانی عموماً و تازه بعد از سپری شدن چند هفته از شروع مصرف داروها دیده میشوند. اگر از درمان با دارو کمکی بوده است، سودمند میباشد که مصرف آن را عموماً به مدت چندین ماه ادامه دهید، گاهی چندین سال. در مورد استفاده دراز مدت این داروها هیچ گونه مضرّاتی تشخیص داده نشده است.

بعضی از اوقات در امر درمان با دارو نیاز موقتی برای استفاده از داروهای دیگر جهت کمتر کردن اضطراب و فشارهای درونی و نیز به داروی خواب کننده ایجاد میشود. عموماً سعی کرده میشود که مصرف این داروها برای مدت زمان کوتاهی محدود کرده شود. اگر عوارض و ناراحتیها بسیار حادّ بوده باشند، همچنین داروهای بیماری روانی نیز میتواند مفید و سودمند باشد. همیشه بهتر است که در باره تغییر داروها یا عوارض جانبی احتمالی آنها با پزشک معالج یا پرستار گفتگو کرد. سودمند میباشد که همچنین از این افراد اطلاعات بیشتر مربوط به ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی و مداوای آن کسب کرده شود.

تاپیو هالا (Tapio Halla)

پزشک متخصص روان درمانی

درمانگاه بهداشت روح و روان شهر تامپره

گروه کار توانبخشی برای مهاجرین