

تروما (آسیب روحی) چیست؟

هر حادثه ای که در جریان آن مرگ یا تهدید مرگ، جراحت جدی، یا خشونت جنسی اتفاق افتاده، قابلیت این را دارد که منجر به آسیب روانی پس از وقوع حادثه شود.

تقریباً هر کسی که تروما (آسیب روانی پس از وقوع حادثه) را تجربه می کند، به لحاظ احساسی تحت تاثیر قرار می گیرد، اما پاسخ همه افراد یکسان نیست. بیشتر افراد طی یک یا دو هفته به کمک خانواده و دوستان بهبود پیدا می کنند. برای بعضی ها تاثیرات می تواند طولانی مدت باشد.

اتفاقات آسیب زا (تروماتیک) می تواند شامل موارد زیر باشد

- تجربه یک حادثه جدی، حمله فیزیکی، جنگ، یک بلای طبیعی، تجاوز یا سوء استفاده جنسی
- شاهد وقوع این اتفاقات برای فرد دیگری بودن
- شنیدن خبر مرگ ناگهانی یک دوست یا یک عضو خانواده (مثلاً در نتیجه ی حمله یا یک حادثه)، خبر وقوع حادثه ای که جان آنها را به خطر انداخته، یا موجب جراحت جدی آنها شده است.

حوادث آسیب زا (تروماتیک) معمول هستند

بیشتر افراد در طول دوره زندگی شان حداقل یک حادثه آسیب زا را تجربه می کنند. موارد زیر از جمله معمول ترین حوادث آسیب زا در استرالیا هستند:

- مرگ ناگهانی یکی از نزدیکان
- دیدن صحنه جراحت شدید یا کشته شدن کسی ، یا دیدن غیرمنتظره ی بدن یک فرد مرده
- حضور در یک تصادف رانندگی با خطر جانی

حوادث آسیب زا مجموعه گسترده ای از تجربیات را شامل می شود. برخی از آنها، مثلاً تصادف رانندگی، حوادثی نادر، ناگهانی و غیرمنتظره هستند. دیگر وقایع آسیب زا، مانند سوء استفاده جنسی در دوران کودکی، ممکن است طی یک دوره ی طولانی به دفعات اتفاق بیفتند. در هر دو حالت تنش احساسی برای افراد ایجاد می شود و می تواند به اختلال سندرم استرس پس از سانحه (PTSD) منجر شود.

حوادث آسیب زا اغلب فشار زیادی به فرد وارد می کنند. این موضوع باعث می شود برای افرادی که در معرض یک اتفاق آسیب زا بوده اند حتی فکر کردن و کنار آمدن با اتفاقی که افتاده دشوار باشد. وقتی/اگر احساس کنید می توانید، خودتان متوجه می شوید. این تجربه احتمالاً از هر تجربه ی دیگری که قبلاً داشته اند، متفاوت است.

درک اینکه چه اتفاقی افتاده مشکل است، و گاهی باعث می شود افراد در آنچه همیشه باور داشته اند، تردید کنند. بعنوان مثال، بعد از یک اتفاق آسیب زامکن است فرد دیگر به امن بودن جهان باور نداشته باشد، و به اینکه آدم ها عموماً خوب هستند، یا اینکه اتفاقات سرنوشت ما را تعیین می کنند. وقتی افراد در مورد متلاشی شدن زندگیشان بعد از یک حادثه آسیب زا صحبت می کنند، معمولاً منظورشان این است که این باورها متلاشی شده اند.

کنار آمدن با دیگر حوادث تنش زا، مثل پایان یک رابطه یا از دست دادن عزیزی بخاطر عوامل طبیعی دشوار است و می تواند سلامت روان فرد را تحت تاثیر قرار دهد، اما مثل وقایعی که در بالا اشاره شد، آسیب زا محسوب نمی شوند این مسئله مهم است زیرا درمانی که برای کمک به بهبود افراد مبتلا به تروما تجویز می شود، نسبت به رویکردهای درمانی مناسب برای مشکلات روانی ناشی از دیگر حوادث تنش زای زندگی متفاوت است.

تروما و بچه ها

بچه ها هم وقتی در معرض یک حادثه آسیب زا قرار می گیرند یا شاهد آسیب ناشی از تروما در فرد دیگری هستند، ممکن است مانند بزرگترها به لحاظ احساسی تحت تاثیر قرار بگیرند. خبر اینکه یکی از نزدیکان، مثل یک دوست یا عضو خانواده، ناگهان مرده است، یا اتفاقی برایش افتاده که جاننش را در معرض خطر قرار داده، یا به شدت مجروح شده نیز می تواند برای بچه ها آسیب زا باشد.

برای بچه های زیر شش سال، این احتمال وقتی بیشتر است که شخص مورد نظر پدر یا مادر یا فردی که از او مراقبت می کند باشد.

حدود دو سوم بچه ها تا سن ۱۶ سالگی با حادثه ای که ممکن است آسیب روحی ایجاد کند، مواجه می شوند.

توضیح دادن تروما برای کودکان

اگر کودک شما در حادثه ای بوده که بخاطر آن دچار آسیب روحی شده، مهم است به شکلی قابل فهم درباره این موضوع با او صحبت کنید. نکات زیر ممکن است به شما کمک کند:

- به آنها بگویید که تروما متداول است و اشکالی ندارد آدم بخاطر این موضوع احساس ناراحتی کند، مثلاً "گاهی اتفاقاتی می افتند که واقعا ترسناک هستند، و تا مدت زیادی پس از آن احساس ترس می کنید".
- به آنها بگویید که تقصیر آنها نبوده، مثلاً "چیزهایی مثل [این اتفاق] برای هر کسی ممکن است اتفاق بیفتد، و تقصیر تو نبوده".
- به او اطمینان خاطر بدهید، مثلاً "موضوع مهمی که باید به خاطر داشته باشی این است که در حال حاضر جان تو در امان است". "هر موقع بخاطر اتفاقی که افتاده احساس ترس یا ناراحتی کنی، من کنارت هستم و کمکت می کنم".
- آنها را تشویق کنید راحت درباره ی احساسشان صحبت کنند، و سعی کنید متوجه شوید چه نگرانی هایی ممکن است داشته باشند یا با چه مشکلاتی درگیر هستند، مثلاً "چیزی در مورد [اتفاق آسیب زا] هست که تو بطور خاص نگرانش باشی؟"