

تروما (آسیب روانی) چیست؟

هر رویدادی که شامل قرار گرفتن در معرض مرگ واقعی یا تهدید به مرگ، آسیب جدی یا خشونت جنسی باشد، می‌تواند آسیبزا (تروماتیک) باشد.

تقریباً همه کسانی که تروما را تجربه می‌کنند از نظر عاطفی تحت تأثیر قرار می‌گیرند، اما همه به یک شکل عکس العمل نشان نمی‌دهند. بیشتر افراد طی یک یا دو هفته اول با کمک خانواده و دوستان بهبود می‌یابند. برای برخی، اثرات می‌تواند طولانی مدت باشد.

حوادث تروماتیک می‌تواند شامل موارد ذیل شود

- تجربه یک تصادف جدی، یک حمله فیزیکی، جنگ، یک حادثه ناگوار طبیعی، تجاوز یا آزار جنسی
- شاهد وقوع این رویدادها برای شخص دیگری بودن
- فهمیدن اینکه یکی از دوستان یا اعضای خانواده به طور ناگهانی فوت کرده است (مثلاً در نتیجه لت و کوب یا تکر)، درگیر یک رویداد تهدید کننده زندگی بوده یا به شدت مجروح شده است.

حوادث تروماتیک شایع هستند

اکثر مردم حداقل یک رویداد آسیب زا (تروماتیک) را در زندگی خود تجربه می‌کنند. در استرالیا، شایع ترین رویدادهای تروماتیک عبارتند از:

- فوت یکی از نزدیکان شما به طور غیر منتظره
- دیدن کسی که به شدت مجروح یا کشته شده است، یا دیدن جسد به طور غیر منتظره
- درگیر بودن در یک تصادف رانندگی مرگبار

رویدادهای تروماتیک طیف وسیعی از تجربیات را در بر می‌گیرند. برخی، مانند تکر رانندگی، اتفاقاتی یکباره، ناگهانی و غیرمنتظره هستند. سایر رویدادهای تروماتیک، مانند اذیت و آزار جنسی در دوران کودکی، می‌توانند به طور مکرر در یک دوره زمانی طولانی اتفاق بیفتند. هر دو نوع رویدادهای تروماتیک باعث ناراحتی عاطفی برای بیشتر افراد می‌شوند و می‌توانند منجر به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شوند.

حوادث تروماتیک اغلب طاقت فرسا هستند. این می‌تواند فکر کردن و کنار آمدن با اتفاق رخ داده را برای افرادی که یک رویداد تروماتیک پشت سر گذاشته اند دشوار کند. (متوجه خواهند شد که آیا و چه زمانی احساس می‌کنید می‌توانید این کار را انجام دهید.) این تجربه احتمالاً با هر چیزی که قبلاً تجربه آن را داشته اند، بسیار متفاوت است.

فینیکس استرالیا (PHOENIX AUSTRALIA)

ممکن است درک آنچه اتفاق افتاده دشوار باشد، و گاهی اوقات باعث می شود افراد به چیزهایی که همیشه به آن اعتقاد داشته اند شک کنند. به عنوان مثال، پس از یک رویداد تروماتیک، ممکن است فرد دیگر باور نداشته باشد که دنیا مکانی امن است، مردم به طور کلی خوب هستند، یا اینکه کنترل آنچه برایشان می افتد را در دست دارند. وقتی مردم در مورد متلاشی شدن دنیای خود پس از یک رویداد تروماتیک صحبت می کنند، معمولاً در مورد متلاشی شدن این باورها صحبت می کنند.

سایر رویدادهای استرس زا، مانند شکست روابط یا از دست دادن یکی از عزیزان به دلایل طبیعی، دشوار است و می تواند بر سلامت روان فرد تأثیر بگذارد، اما به همان شکلی که در بالا توضیح داده شد، تروماتیک تصور نمی شود. این مهم است، زیرا درمانی که برای کمک به بهبودی افراد از تروما توصیه می شود با رویکردهای توصیه شده برای مشکلات سلامت روان ناشی از سایر رویدادهای استرس زای زندگی متفاوت است.

تروما و اطفال

مانند کلانسالان، اطفال نیز می توانند با درگیر شدن مستقیم در یک رویداد تروماتیک یا مشاهده فرد دیگری که در معرض تروما قرار می گیرد، از نظر عاطفی تحت تأثیر قرار گیرند. اطلاع از اینکه یکی از نزدیکان آنها، مانند یکی از دوستان یا اعضای خانواده، به طور ناگهانی فوت کرده است، درگیر یک رویداد تهدید کننده زندگی بوده یا به شدت مجروح شده است، می تواند برای اطفال تروماتیک باشد.

برای اطفال زیر شش سال، این امر به طور خاص در صورتی محتمل است که آن فرد والدین یا مراقب او باشند.

حدود دو سوم اطفال تا سن ۱۶ سالگی یک رویداد بالقوه تروماتیک را تجربه خواهند کرد.

توضیح تروما برای اطفال

اگر طفل شما یک رویداد تروماتیک را پشت سر گذاشته است، مهم است که آن را به گونه ای که بتواند درک کند با او در میان بگذارید. نکات زیر ممکن است مفید باشد:

- به آنها اجازه دهید بدانند که تروما شایع است و ناراحت شدن اشکالی ندارد، به عنوان مثال، "بعضی اوقات چیزهایی اتفاق می افتد که واقعاً ترسناک هستند، و شما برای مدت طولانی پس از آن احساس ترس می کنید".
- به آنها بگویید که این رویداد تقصیر آنها نبوده است، به عنوان مثال، "چیزهایی مانند [رویداد تروماتیک] ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. تقصیر تو نبود".
- اطمینان خاطر بدهید، به عنوان مثال، "یادت باشه چیزی که مهمه اینه که الان در امنیت هستی". "هر زمان که در مورد آنچه اتفاق افتاده است احساس ترس یا ناراحتی داشتی، من در کنارت هستم تا کمکت کنم".
- آنها را تشویق کنید که آشکارا در مورد احساس خود صحبت کنند و سعی کنید در مورد نگرانی هایی که ممکن است داشته باشند یا مشکلاتی که تجربه می کنند ایده ای به دست آورید، به عنوان مثال، "آیا چیزی در مورد [رویداد تروماتیک] وجود دارد که شما به خصوص نگران آن هستید؟"