

Information handout

دري | Dari

عكس العمل ها به تروما

Reactions To Trauma



عکس العمل ها به تروما

تروما چیست؟

هر حادثه پریشان کننده و ناراحت کننده ای می تواند تروما باشد. تروماهای شایع عبارتند از تصادفات، بلایا یا صدمه زدن عمدی ذریعه اشخاص دیگر. ممکن است تروما را شخصاً تجربه کرده باشید، یا ممکن است شاهد آن بوده یا در موردش شنیده باشید. تروما می تواند برای کلانسالان یا اطفال واقع شود و ممکن است یکبار بوده یا مکرر باشد.

چی احساسی باید داشته باشم؟

تروما جزو رویدادهای تکان دهنده است و در نتیجه احساس بی پناهی طبیعی است. همه اشخاص عکس العمل یکسانی به آن نشان نمی دهد و هیچ طرز پاسخگویی «صحیحی» به آن وجود ندارد. همه ما بطور طبیعی توانایی سازش با مسائل را داریم و بسیاری از اشخاص با گذشت زمان حالشان بهتر می شود. سرعت بهبود بعضی از اشخاص کمتر است و ممکن است برای غلبه بر آنچه اتفاق افتاده است به کمک ضرورت داشته باشیم.

طریقه های تأثیرگذاری تروما بر اشخاص

بعضی از عکس العمل های متداول به تروما در اینجا ذکر شده است. این عکس العمل ها اغلب به یکدیگر مرتبط هستند - یعنی ممکن است یک عکس العمل باعث ایجاد عکس العمل دیگری شود. تجربه کردن (یا تجربه نکردن) هیچ یک از این موارد گناه شما نیست.



تجربه کردن مجدد

بسیاری از اشخاص آنچه که برایشان اتفاق افتاده است را دوباره تجربه می کنند. ممکن است متوجه شوید که در ذهن خود آن رویداد را مرور کنید، یا خاطرات آن رویداد را به شکلی غیرمنتظره تجربه نمایید.

- یادآوری خاطرات گذشته - خاطرات ناخواسته ای که می توان احساس کرد گویی تروما دوباره در حال اتفاق افتادن است.
- کابوس - خواب های بد یا خاطرات ناخواسته در جریان شب.
- عکس العمل های جسمانی - ممکن است آنچه را که در آن زمان احساس می کردیم در بدن خود احساس کنیم.

خاطرات تروما اغلب بسیار واضح هستند و ممکن است با هریک از حواس ما (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه) دوباره تجربه شوند.



افزایش تحریک («تحریک بیش از حد»)

ترس و اضطراب پاسخی طبیعی (و موثر) به موقعیت های خطرناک است. بیشتر اوقات این احساسات پس از پایان تروما به مدت طولانی ادامه می یابند. ممکن است متوجه شوید که یادآورهای مربوط به تروما باعث ایجاد احساس اضطراب می شوند، یا ممکن است این احساس رخ دهد که اضطراب به خودی خود پدید آمده است. ممکن است احساس لرزش یا دلهره کرده یا تمرکز کردن برایتان سخت باشد. ممکن است خوابتان تحت تأثیر قرار گیرد و باعث شود خسته و بی قرار شوید. از نظر جسمانی ممکن است حالت تهوع، خستگی و سردردی داشته باشید یا اشتباهی شما تحت تأثیر قرار بگیرد.



اجتناب

اجتناب روشی طبیعی انسان برای کنترل درد و ناراحتی است. بسیاری از اشخاص متوجه می شوند که از اشخاص، مکان ها یا موقعیت هایی که باعث یادآوری اتفاقات رخ داده می شوند، اجتناب می کنند. ممکن است متوجه شوید که کوشش می کنید از داشتن بعضی افکار یا احساسات اجتناب می کنید. بعضی از اشخاص ممکن است متوجه شوند که در بعضی مواقع "حواسشان پریشان می شود"، که می تواند راهی برای جلوگیری از احساسات شدید



تغییر در عقاید

رویدادهای همراه با تروما می تواند باعث تغییرات زیادی در نگاه ما به جهان - یا خودمان شود. این موضوع بخصوص در زمانی صحیح است که در موارد دیگر نیز تجربه بدی داشته باشید. بعضی از تغییرات متداول در طرز فکر ما می تواند بشمول موارد ذیل باشد:

- تلقی از جهان به عنوان مکانی تهدیدکننده تر.
- گناهکار دانستن خودمان برای اتفاقی که افتاده است.
- اعتماد کردن به دیگران مشکل می شود - این موضوع بخصوص در صورتی اتفاق می افتد که اشخاص به ما صدمه برسانند و می تواند بر روابط ما تأثیر بگذارد.
- بی معنا دانستن زندگی یا دشواری از معنادار دانستن امور.
- به تشویش این هستیم که ما در حال از دست دادن کنترل خود یا در حال دیوانه شدن هستیم.



احساسات و عواطف شدید

تروما ضمن اضطراب می تواند ما را در معرض احساسات شدید فراوانی قرار دهد. همه این موارد معمول هستند:

- **خشم و تحریک پذیری** - خصوصاً اگر استرس داشته و خواب کافی نداشته باشید.
- **گناه و شرم** - مردم اغلب خود را به خاطر کارهایی که انجام داده یا انجام ندادند گناهکار می دانند، یا احساس می کنند دیگران آنها را قضاوت می کنند.
- **اندوه و افسردگی** - ممکن است به خاطر آنچه از دست داده اید اندوهگین شوید یا از اینکه جهان شما چی تغییری کرده احساس ناراحتی داشته باشید.

برای کمک به کسی که تروما را تجربه کرده است چی می توانم بکنم؟

- کارهای زیادی وجود دارد که می توانید برای شخصی که تروما را سپری کرده است انجام دهید:
- به این اشخاص بگویید که به آنها اهمیت می دهید و در صورتی که به کمک ضرورت داشته باشند آماده کمک کردن هستید.
- به آنها بگویید اگر بخواهند در مورد احساس خود یا آنچه تجربه کرده اند صحبت کنند علاقمند گوش کردن به صحبت هایشان هستید.
- آنها را در مورد طرز عکس العمل، یا کارهایی که انجام داده اند قضاوت نکنید.
- اگر نمی خواهند صحبت کنند، آنها را مجبور به انجام این کار نکنید.
- در صورتی که به کمک (بطورمثال غذا، مسکن، پول) ضرورت داشتند، با ارائه ضروریات اساسی به آنها کمک کنید.

Resource details

Title: Reactions To Trauma

Language: Persian

Translated title: عكس العمل ها به تروما

Type: Information handout

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/reactions-to-trauma/>

Terms & conditions

This resource may be used by licensed members of Psychology Tools and their clients. Resources must be used in accordance with our terms and conditions which can be found at:

<https://www.psychologytools.com/terms-and-conditions/>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.