

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

(مرکز روان درمانی مخصوص آسیب دیدگی روحی " تروما "



Fachbereich „INNER SAFETY“

بخش "ایمنی درونی"

Flucht und Trauma

گریز (فرار) و آسیب دیدگی روحی "تروما"

Informationen zu möglichen
Symptomen nach einer
Traumatisierung

اطلاعات در مورد علائم احتمالی پس از آسیب دیدگی
روحی (تروما)

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.
Lange Strasse 85
34131 Kassel
Tel.: 0561 – 9219534
E-Mail: traumazentrum.fp@web.de
www.traumazentrum-kassel.de

اطلاعات در مورد علائم احتمالی پس از آسیب دیدگی روحی (تروما)

“تروما” یا آسیب دیدگی روحی و “استرس پس آسیبی” وقتی به وجود می آید که انسان یک یا چندین بار زیر فشار و خشونت شدید به همراه احساس خطرات جانی قرار گرفته باشد. هنگامی که ما در مقابل خطرات جانی و جان سالم بردن از آنها هستیم، مغز ما بصورت دیگری از حالت “معمولی” عمل می کند. در این حال یک چیزی شبیه به یک “برنامه اضطراری” اجرا می شود. در حال حاضر فقط جان سالم بردن از خطر و “زنده ماندن” مهم هست. بنابراین مغز هر گونه توانایی خود را برای این کار در اختیار ما قرار می گذارد و به این دلیل دیگر اعضاء بدن در محدودیت قرار می گیرند. مغز انسانی که چنین شرایط خطری را پشت سر گذاشته، نمی تواند بلافاصله به حالت “معمولی” بازگردد. در این حال مغز احتیاج به زمان، اسایش و امنیت دارد تا بتواند آن شرایط تروما را برای خود رده بندی، فراوری و حل کند. در این زمان شخص از خود علایم استرس و آشفتگی نشان می دهد. اگر پس از تجربه آسیب دیدگی های روحی و روانی (تروما) وقت کافی و احساس اسایش و امنیت برای انسان وجود نداشته باشد و یا شخص دوباره زیر فشارهای روحی و روانی قرار گیرد، امکان این هست که این واکنشهای عصبی قویتر و یا پایدار بروز داده شود. در چنین شرایطی، خیلی خوب هست که از یک درمانگر و یا مشاور مربوطه کمک گرفته شود.

آیا شما تجربه خشونت و یا فشار روحی شدید داشته اید؟ (خشونت می تواند بعلت جنگ و تجربه فرار و یا خشونت فامیلی باشد و یا شما قربانی یک عمل مجرمانه و یا شاهد یک حادثه شدید و یا بالای طبیعی بوده اید) آیا شما متوجه یک و یا چندین نشانه

و عارضه از زمینه های زیرین در خود شدید؟ شما کابوس می بینید و یا در خواب یک واقعه دایم تکرار می شود.

(الف)

- شما کابوس می بینید و یا در خواب یک واقعه دایم تکرار می شود.
- شما خاطرات گذشته را نمی توانید از ذهن خود دور سازید و تصاویر وقایع و حوادث بد گذشته در طول روز برای شما تکرار می گردد و یا صداها و بوهایی را حس می کنید که وقایع گذشته را برای شما تداعی میکنند.
- افرادی شما را مطلع می سازند که شما گاهی اوقات حضور روحی

- وذهنی نشان نمیدهید، انگار که شما متوجه محیط اطراف خود نیستید.
- شما نمی توانید قسمتهایی از زندگی روزمره خود را به خاطر بیاورید، انگار که ساعتی در ذهن شما گم شده اند.

(ب)

- شما از حضور دوباره خود در مکان حادثه اجتناب می کنید.
- شما کاملاً آگاهانه از ملاقات با افرادی که در مکان حادثه (مکانی که شما ضربه روحی خوردید) حضور داشتند و یا در نزدیکی آن بودند و پرهیز می کنید.
- شما بطور کامل ارتباط خود را با اشخاص دیگر قطع کرده و از ملاقات با آنها پرهیز دارید.
- شما خود را از دیگران و تا حد امکان از دوستان و اقوام منزوی می سازید.
- شما کاملاً آگاهانه از خاطرات و احساساتی که با ضربات روحی شما توأم بوده اجتناب می کنید.
- شما به هیچ چیزی احساس ندارید و کاملاً بی حس مثل درون یک مه هستید.
- در مورد آینده فکر نمی کنید زیرا شما می ترسید و از بدشناسی و از وقایع نامناسب فرار می کنید.

(ج)

- با وجود اینکه از نظر دیگران شما به ظاهر انسانی آرام هستید، اما درون شما همیشه ناآرام و پرتنش می باشد.
- شما متوجه شدید، که عضلات شما همیشه " به صورتی منقبض و سخت می باشد" بخصوص در ناحیه کمر، گردن و شانه ها و همچنین صورت.
- شما در هنگام خواب دندان قرچه می کنید.
- شما "درست" نفس نمی کشید و احساس میکنید تنگی نفس دارید و نمی توانید خیلی خوب تنفس کنید.
- شما گرفتگی شدید عضلانی و تپش قلب شدیدی دارید.
- با وجود اینکه شما مشکل عضوی و پزشکی ندارید، همیشه سر درد دارید و در دیگر قسمتهای بدن درد شدید احساس می کنید.

(د)

- شما نمی توانید بخوابید.
- شما مداوم از خواب می پرید.
- شما خیلی نا آرام هستید و کم می خوابید و هنگامی که بیدار می شوید احساس نا بهبودی دارید.
- شما نمی توانید خوب تمرکز کنید و از اختلال حواس رنج می برید.
- شما نمی توانید به خوبی چیزی را یاد بگیرید.
- شما واکنشهای شدید و رفتاری غضبناک دارید.
- شما احساس می کنید دایم زیر فشار قرار گرفته اید.
- شما نمی توانید احساسات خود را "کنترل" کنید.

تمامی عارضه های توصیف شده بالا واکنشهای "طبیعی" یک فردی می باشد که زیر فشار و آسیب روحی و روانی "تروما" بوده و یا می باشد. هر فردی این واکنشها را بصورت متفاوت و شدت مختلف بروز می دهد. اگر که شما هم این شرایط هولناک را داشته اید، دلیلی برای خجالت و یا مخفی نگاه داشتن این علائم نیست. این واکنشها یک عکس العمل طبیعی در مقابل یک شرایط غیرمعمول می باشد.

اگر برای شما امکانی نباشد که خود را تثبیت نمایید و شرایط تجربه شده را برای خود حل سازید، امکان بروز علائم و واکنشهای زیرین در شما میباشد:

(ه)

- مشروبات الکلی و یا مواد مخدر و دارو آرام بخش استفاده می کنید تا بتوانید زندگی را تحمل و روز را بسر کنید.
- احساس می کنید که قادر به انجام کارهای روزمره نمی باشید.
- از افسردگی رنج می برید.
- بخش بزرگی از زندگینامه خود را فراموش کردید.
- از احساس ناامیدی زیاد خود رنج میبرید.
- فکر خودکشی در شما رشد میکند.
- خود زنی می کنید.
- شما احساس گناه و یا خجالت می کنید زیرا که نمی توانید از

خود محافظت و دفاع کنید و یا چون شما بر خلاف دیگران شرایط ناگواری را داشته‌اید.

نوزادان، کودکان، نوجوانان

انسانها در هر سنی که باشند، از زمانی که بصورت جنین در بدن مادر هستند تا زمان کهولت و پیری می‌توانند علایم مشخصه "تروما" را بعد از آسیب روحی و روانی از خود بروز دهند. به کودکانتان توجه کنید! وقتی مادری دچار آسیب روحی باشد و بدن او در وضعیت "برنامه اضطراری" قرار گیرد، جنین از طریق مادر هورمونهای عصبی زیادی دریافت می‌کند و از این طریق علایم مطابق "تروما" در او رشد می‌کند - با وجود اینکه او در هیچ شرایط ناگواری روحی و روانی نبوده. حتی نوزادان و کودکان کوچک محیط اطراف خود را همانطور احساس می‌کنند که یک فرد بزرگسال حس می‌کند. آنها هم می‌توانند دچار آسیب روحی "تروما" شوند و یا امکان رشد علایم "تروما" در کودکانی که والدینشان دچار این عارضه هستند وجود دارد. اگر شما و یا کودکان در معرض بحرانهایی روحی بوده‌اید و متوجه نشانه‌های ذیل در کودکان شده‌اید، حتماً کمک بخواهید:

- کابوس و ترس از تاریکی بصورتی که نمی‌تواند بخوابد.
- داشتن ترس دایم از احتمال اتفاق ناگواری برای پدر و مادر. بنابراین کودک نمی‌تواند بدلیل اضطراب جدایی، دور از والدین خود باشد.
- اختلال حواس.
- اختلال در یادگیری.
- عدم حضور در جمع (فیزیکی یا روحی).
- درد شدید اعضاء بدن با توجه به اینکه هیچ عارضه پزشکی وجود ندارد.
- اختلال هوشیاری و دقت.
- رفتار عصبی و خشمناک.
- رفتار نامناسب اجتماعی.
- ترس و وحشت فراوان.
- اضطراب و پریشانی مداوم.
- توقف ناگهان رشد.
- رفتاری که مناسب سن او نباشد (رفتار بچگانه)

- عدم شرکت در گروه دوستان و دورکشی از آنان.
- ناامیدی.
- ترس از آینده.
- احساس گناه و خجالت میکند زیرا از خودش و خانواده اش نمی تواند محافظت کند.
- فکر خودکشی.

چه کار می توانید بکنید تا این وضعیت بهتر شود؟

- سعی کنید یک برنامه روزانه مشخص و قانونمند را داشته باشید. خیلی مهم هست که شما بتوانید دوباره یک برنامه روزانه معمولی را برای خود نگاه دارید.
- دیر نخوابید و سعی کنید که قبل از خواب به چیزهای خوب فکر کنید.
- توجه کنید که تحرک زیادی در هوای آزاد داشته باشید— بدن شما باید دوباره تجربه کند که تحرک و تفریح را میتواند داشته باشد. خیلی مهم هست که عضلات دوباره انبساط و انقباض را یاد بگیرند.
- ورزش کنید— بخصوص ژیمناستیک ، یوگا و رقص. بعد از مدتی متوجه می شوید که حال شما خیلی بهتر شده.
- به یاد بیاورید چه چیزهای به شما قبل از آسیب روانی "تروما" کمک می کرده تا شما آرام شوید. اگر برای شما امکان دارد فیلمی ببینید که بروی شما تأثیر خوبی بگذارد. موزیکی بشنوید که شما را آرام و با نشاط سازد.
- قبل از خواب برای خود یادداشت کنید که در طول روز چه چیزهای خوبی را تجربه کرده اید — بی تفاوتی از اینکه شرایط به چه صورتی ظاهر شده اند.
- در ذهن خود جستجو کنید و بنویسید بر چه چیزهای در زندگی خود مسلط بوده اید و چه خصوصیات شخصی به شما همیشه کمک کرده است.
- به کسی اجازه ندهید که شما را به بازگویی شرایط هولناکی که شما را به آسیب روانی کشانده مجبور سازد. به اندازه ای شرح دهید که خودتان می خواهید. اگر از واقعه هولناک زمان طولانی گذشته، می توانید در یک محیط امن در موردش صحبت کنید. یادآوری دایمی خاطرات هولناک نشانه های بد روحی و روانی را در فرد قوی می سازد.
- محیط زندگی خود را در صورت امکان دلبزیر سازید. از بوها و عطرهای که خوشایند شما هستند در محیط اطراف خود استفاده کنید.

- به بهداشت شخصی و تغذیه مناسب خود توجه داشته باشید.
- اگر احساس می کنید تعادل و ثبات خود را از دست داده اید به خودتان وقت دهید تا دوباره آن را بدست آورید.
- خودتان را دوست بدارید و با خود مهربان باشید.

وقتی که شما نیاز به کمک دارید:

در سیستم درمانی آلمان افراد نه فقط از کمکهای پزشکی مخصوص بیماریهای جسمانی برخوردار می گردند، بلکه آنها می توانند برای درمان بیماریهای روحی و روانی نیز زیر نظر روان درمانگر، روانشناس و یا روانپزشک متخصص مربوطه قرار گیرند. در کشور آلمان این امکان وجود دارد که اشخاص به مراکز مشاوره مختلفی بروند و در مورد سوالات و مشکلات خود از آنها راهنمایی و کمک بخواهند. بطور مثال: مرکز مشاوره و راهنمایی مربوط به سوالات بارداری و تربیت کودک، مرکز مشاوره برای زنانی که مورد خشونت قرار گرفته اند، مرکز مشاوره ترک اعتیاد و غیره... تمامی این مراکز مشاوره موظف به محرمانه نگهداشتن موضوعات شما می باشند و این به این معنا هست که کسی از محتویات گفتگوی با شما مطلع نمی گردد. در مرکز درمانی بیماریهای روحی و روانی، ما "مشاورات پایدار" (برای ثبات بخشیدن روحی و روانی) در اختیار شما قرار میدهیم.

این مشاورات پایدار به شما کمک می کنند که واکنشهای اختلالات روانی را بهتر درک کنید و بتوانید راهی بیابید که چگونه بعد از بحران و آسیب روحی (تروما) دوباره ثبات یابید و بتوانید مشکلات روزمره خود را حل کنید.

اگر فکر میکنید که به زبان آلمانی به اندازه کافی مسلط نیستید، این امکان وجود دارد که مشاوره در مرکز ما را با کمک یک مترجم انجام داد.

برای جوابگویی به سوالات شما در رابطه با (تروما و پیامدهایش) و بیان اطلاعات دقیق و همچنین گرفتن وقت مشاوره میتوانید در ساعات کاری ذکر شده در پایین با ما تماس بگیرید.

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.
مرکز روان درمانی مخصوص آسیب دیدگی روحی " تروما"

Fachbereich „INNER SAFETY“
بخش "ایمنی درونی"

زمان مکالمه تلفنی هر چهارشنبه ساعت:
۱۱ تا ۱۳
و
۱۴ تا ۱۶

تلفن: ۰۵۶۱-۹۲۱۹۵۳۴

همچنین آدرس الکترونیکی traumazentrum.fp@web.de
در اختیار شما میباشد.

با حمایت :



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

و

