

مواقعی که فراموشی رخ نداده است

بروشور مخصوص اختلالات ناشی از استرس تروماتیک



Wer kommt,
ist da.



Initiative für
traumatisierte Flüchtlinge



این طرح ابتکاری برای پناهندگان آسیب دیده روانی عضو صلیب سرخ باواریا از کمک های خیرخواهانه بخش خصوصی تامین می شود.

امیدواریم که این بروشور بتواند از پناهجویان آسیب دیده روانی پشتیبانی کرده و به آنها کمک کند.

این بروشور به عنوان بخشی از یک طرح شبکه ای برون مرزی مخصوص پناهندگان آسیب دیده روانی عضو صلیب سرخ باواریا تهیه شده است. از صلیب سرخ سوئیس بابت تقبل کردن هزینه های نشر این بروشور، و ارائه آن در چند زبان مختلف برای استفاده در بایرن و آلمان سپاسگزاریم. بودجه مالی



V. Pflüger
ولفگانگ اوبرمایر
معاون. مدیر انجمن ملی



Theo Zeln
تئو زلن
رئیس صلیب سرخ باواریا

- 7 عواقب تروما و ضربه روحی
- 8 حادثه تروماتیک چیست؟
- 9 اختلالات ناشی از تروما چیست؟
- 10 اختلالات ناشی از استرس تروماتیک چیست؟
- 11 1. خاطره
- 12 2. دوری گزینی
- 13 3. برانگیختگی و تنش
- 14 اختلال گسستگی ناشی از استرس تروماتیک
- 15 آیا اختلالات ناشی از استرس تروماتیک با درد همراه است؟
- 17 اختلالات ناشی از استرس تروماتیک میتواند روی تمام خانواده تاثیر بگذارد
- 18 اختلالات ناشی از استرس تروماتیک میتواند روی کودکان و نوجوانان نیز تاثیر بگذارد
- 20 اختلالات ناشی از استرس تروماتیک قابل درمان هستند
- 22 این افراد و سازمان های متخصص و حرفه ای می توانند کمک کنند
- 24 می توانید در اینجا از حمایت بیشتری برخوردار شوید
- 25 در مواقع اضطراری

چه کسانی مورد هدف این بروشور هستند؟

عدم توانایی در مدیریت اختلال ناشی از استرس تورماتیک هستند. علاوه بر این، این بروشور حاوی اطلاعات جامع و کامل در مورد نحوه پشتیبانی از این افراد و مشاوره دهی خوب به آنها می باشد.

وقایع گویا و واضح هستند. اظهارات و تجارب افراد توسط آنها به تصویر کشیده می شود.

این بروشور مخصوص افرادی است که خودشان یا خانواده اشان پس از یک حادثه دچار ضربه روحی و روانی شده اند. آقای ب و خانم ب همراه دخترشان به نیابت از این بیماران در نظر گرفته شدند. این خانواده در این بروشور در مورد خودشان حرف میزنند و اطلاعاتی را در اختیار ما قرار دادند که بیانگر عواقب تروما و اختلال ناشی از استرس تورماتیک و



عواقب تروما و ضربه روحی

میکند، هیچ چیز به نظر آنها مانند قبل نخواهد بود.

اگر چنین آسیب های روانی برای یک دوره طولانی ادامه داشته باشد، اختلالات تروماتیک نامیده می شوند. زندگی روزمره را دچار مشکل کرده و تحمل آن را دشوار می کنند. اختلالات ناشی از استرس تروماتیک قابل درمان هستند. به همین دلیل لازم است در اسرع وقت با یک متخصص تماس بگیرید. این اولین گام برای درمان موثر است و قدرت شروع یک زندگی جدید پس از تروما را فراهم میکند.

بیشتر بدانید.

ممکن است تمام افراد دچار آسیب های برخاسته از حوادث تروماتیک شوند. تقریباً هر فردی حداقل یک تروما در زندگی خود تجربه میکند. آسیب های روانی ماندگار بوده، و اختلالات تروماتیک قابل درمان هستند. در اسرع وقت با یک متخصص تماس گرفته و از وی کمک بگیرید!

« وقتی از سرکار به خانه آمدم،

به طرف من تیراندازی شد و از روز بعدش می ترسیدم از خانه بیرون بروم. این حس ترس هنوزم حتی در آلمان با من است - بارها و بارها صدای تیراندازی شنیدم و حس کردم که همان ها دنبالم هستند و تهدیدم میکنند»
(آقای ب)

رویدادهای تروماتیک زندگی باعث ایجاد ترس های بزرگ، حس درماندگی و ناتوانی میشوند. چنین رویدادهایی «تروما» نام دارند. ممکن است این وقایع آسیب زا بر احساسات، افکار و خلق و خو بیماران برای یک مدت طولانی اثر بگذارند.

یک تروما می تواند بر ذهن و جسم صدمه وارد کند. صدمات فیزیکی ناشی از آن اغلب مشخص هستند و توسط پزشکان درمان میشوند. اما زخم های روانی مشخص نیستند و اغلب درمان نمی شوند. عوارض شدید ناشی از این زخم ها که این بیماران تحمل میکنند عبارتند از تنش، درد، بی خوابی، اضطراب یا افسردگی. دنیا به چشم کسانی که نگران و عصبی اند تغییر



اختلالات ناشی از تروما چیست؟

اختلالات خواب، ناتوانی جسمی، فوران خشم، فکر خودکشی (صفحه ۱۴ را ببینید) از این قبیل اختلالات هستند.

برخی نیز میگویند که آنها در نه گفتن و یا اظهار نظرات خود مشکل دارند.

گاهی آنها ساکت هستند، از دوستان خود کناره گیری میکنند و احساس بی ارزش بودن دارند. چنین ترومای شایع منجر به ایجاد اختلالات ناشی از استرس تروماتیک (PTSD) می شوند.



i

بیشتر بدانید.

همه افراد به یک شکل به حادثه تروماتیک واکنش نشان نمی دهند. این اتفاق طبیعی است و هیچ ربطی به «قوی بودن» یا «ضعیف بودن» آن حادثه ندارد. برخی در چنین شرایطی تقریباً صدمه خاصی نمی بینند، برخی هم دچار آسیب های جسمی و روحی می شوند. اگر چنین حادثه ای به صورت اتفاقی رخ نداده باشد، بلکه به عمد توسط افراد دیگر بارها و بارها رخ داده باشد، خطر آسیب رسانی آن بیشتر است.

افراد بسیار متفاوت به حوادث تروماتیک واکنش نشان می دهند. برخی پس از تروما بسیار آسیب پذیر هستند. مشکلاتی پس از تروما رخ میدهند که باید سعی در بهبود و درمان علائم جسمی و روحی ناشی از این مشکلات داشت.

شکایت های مداوم نشان می دهد که فرد نتوانسته به خوبی با این حادثه ناگوار کنار بیاید. این افراد از یک تجربه تروماتیک با اختلالات تروماتیک رنج می برند. اضطراب، منزوی شدن، افسردگی،

حادثه تروماتیک چیست؟



تروما چیست؟

تروما رویدادی است که در آن فرد شخصا شاهد آن بوده یا خودش مورد یک تهدید جدی مانند تهدید به مرگ، آسیب جدی و یا خشونت جنسی قرار میگیرد.

اساسا حادثه تروماتیک برای تمام افراد یک شوک روانی است. فهم آنچه رخ داده دشوار است، و به سختی می توان با آن کنار آمد. مهم نیست که خودتان مستقیما دچار تروما شده باشید یا به عنوان شاهد مشاهده گر آن باشید.

رویدادهای زیر معیار یک تروما هستند:

- بلایای طبیعی مانند زلزله، سیل و یا آتش سوزی جنگل
- تجربه جنگ به عنوان یک جنگنده / و یا به عنوان یک غیر نظامی
- حوادث و سوانح، دچار درد شدید جسمی و روانی شدن
- شکنجه، زندان با محرومیت طولانی مدت
- تهدید سهمگین، انفجار و پرواز خطرناک
- تجاوز به عنف و دیگر مشکلات مربوط به خشونت جنسی
- شاهد تهدید، آسیب دیدن و اعمال خشونت، به ویژه هنگامی که مربوط به افراد نزدیک به شخص شاهد است



1. خاطره

در اصل افراد از اینکه نمی توانند آنچه رخ داده را فراموش کنند، رنج می برند. خاطرات حادثه بارها، حتی اگر خودشان هم این نخواهند، در ذهن آنها تداعی میشود.

پس از یک تجربه تروماتیک، خاطرات این تروما می توانند بارها و بارها به شکل نامناسبی تداعی شوند. در این زمان افراد تحت تاثیر آن تروما دچار یک نوع احساس میشوند که گویی آن حادثه را مجددا تجربه کردند.

خاطرات می توانند حتی در شب، به شکل کابوس تداعی شوند.

تروما می تواند سبب ایجاد احساسات عجیب و ترس های بزرگ شود. برای مثال، بیماران مبتلا به آن بیش از حد عرق میکنند، و یا می لرزند و در قفسه سینه خود احساس فشار قوی دارند. فکر می کنند که دیگر کنترل شان دست خودشان نیست و دیوانه میشوند. اغلب نمیتوانند تصویر این خاطرات را از ذهن خود پاک کنند. این امر منجر به ناامیدی، شرم و خشم شدید در آنها میشود.

تداعی خاطرات ناخواسته و بسیار ناگهانی و بدون هیچ دلیل روشنی رخ می دهد. اما غالباً یک محرک خاص وجود دارد. این محرک ها برداشت های حسی هستند که مشابه آن چیزی هستند که در طول تروما (مانند صدا، عطر، و غیره) تجربه کرده اند.

دختر میگوید: «من بارها و بارها شعله های آتش که خانه مان را میسوزاند میبینم، و من در خاطرات دردناک گذشته گیر کرده ام. اغلب در شب از خواب بیدار میشوم و میترسم.»

چرا خاطرات تروما دانما تداعی

میشوند؟

اگر خاطرات بارها و بارها ناخواسته تداعی شوند، یعنی این که روح همچنان از آن تجربه تروماتیک رنج می برد. در عین حال این امر هشدار به کنار آمدن با خاطرات سخت است. این اصل را می توان با عملکرد حافظه یک تلفن همراه مقایسه کرد. تا زمانی که کار یا نوشته ی ثبت شده ویرایش نشود، سیستم یادآور دائماً هشدار میدهد، و در این حال باید سریعاً اقدام به ویرایش آن کرد.

اختلالات ناشی از استرس تروماتیک چیست؟

«بارها ، به خصوص در شب ، در ذهنم تصاویر وحشتناکی از زمان فرار تداوم می‌شود. همه این احساسات در آن زمان به دفعه سراغم می‌آیند. برای من تحمل این از تحمل کمر درد و سردرد مزمن سخت‌تر است، واقعا آزارم می‌دهند.» (خانم ب)

این مسئله به ویژه پس از تروما تحت عنوان «اختلال ناشی از استرس تروماتیک» مطرح می‌شود. ویژگی‌های این بیماری سه مورد زیر است:

1. یادآوری خاطره
2. دوری‌گزینی
3. برانگیختگی و تنش

در صفحات زیر، این سه ویژگی به طور مفصل توضیح داده شده‌اند.



3. برانگیختگی و تنش

بیماران از عصبانیت شدید، تنش، وحشت زدگی و بی خوابی رنج می برند.

بیماران از اختلالات ناشی از استرس تروماتیک رنج می برند و دائما با احتیاط رفتار میکنند و حواسشان به محیط اطرافشان است. آنها همواره در حالت آماده باش هستند: همیشه مواظب تشخیص موقعیت های خطر ساز احتمالی هستند و از یادآوری آن اجتناب میکنند. این تنش و استرس در نهایت به صورت فیزیکی خود را نمایان میکنند. بسیاری از بیماران از مشکلات مربوط به خواب شکایت دارند. شب مشکل به خواب میروند و در شب عرق ریزان و با تپش قلب شدید از خواب میپزند. در صبح، احساس خستگی، درماندگی دارند و در تمرکز کردن دچار مشکل هستند. بسیاری از افراد می گویند که بسیار زودتر از زمان پیش از تروما تحریک شده و اغلب بخاطر مسائل کوچک از کوره در می روند. همچنین از زمان پیش از تروما وحشت زده تر هستند.

«دائما از درون احساس بی قرار دارم و عصبی هستم. با وجود مصرف قرص، به سختی خواب می برد. در رختخواب میلرزم، سردرد های بدی دارم و با بی صبری تمام منتظر روشن شدن هوا هستم تا بتوانم بلند شوم.»
(خانم ب)

خلاصه ی اختلالات ناشی از استرس تروماتیک

در توضیحات مربوط به این سه ویژگی واضح است که اختلالات ناشی از استرس تروماتیک مشکلات بسیاری را در بردارند. اغلب تشخیص داده شده که درد و ناراحتی و تروما باهم همراه هستند. به همین دلیل گاهی بیمار احساس میکند که هرگز از شر این خاطرات تلخ خلاص نشده و دیوانه میشوند. بسیاری از بیماران نیز میگویند که بخاطر چیزهایی که در طول تروما اتفاق افتاده، با اینکه قربانی هستند، احساس گناه و شرم دارند.

بیشتر بدانید.

اختلال ناشی از استرس تروماتیک وجه های بسیاری دارد. همه این واکنش ها و احساسات پاسخی مشترک و قابل فهم برای یک وضعیت «غیر طبیعی» هستند. آنها علائمی هستند که مشخص میکنند جسم و ذهن یک حادثه تروماتیک را تجربه کرده و باید برای التیام زخم های روانی ناشی از آن تلاش شود.

بیشتر بدانید.

افراد با هدف شناسایی تمام تهدیدات آینده دائما هوشیار بوده و تنش تحمل میکنند، به طوری که هیچ ترومای دیگری تکرار نشود. اما این برانگیختگی دائمی، پس از یک زمان مشخصی، منجر به احساس کردن خستگی جسمی و روحی میشود.

2. دوری‌گزینی

بیماران تلاش زیادی برای فراموش کردن همه چیز دارند و سعی دارند از آنچه که مربوط به این تجارب ناگوار است دوری کنند. بیشتر آنها فقط می‌خواهند گذشته خود را فراموش کنند.

خاطرات ناخواسته‌ی تروما و احساسات مرتبط با آن بسیار آزاردهنده هستند. به همین دلیل، افراد مبتلا به آن سعی در دوری‌گزینی از همه چیز و فراموش کردن آنچه یادآور خاطرات بد آنهاست دارند. نمونه‌هایی از این موارد عبارتند از: افکار، احساسات، مکان‌ها، فعالیت‌ها، افراد و یا موقعیت‌های یادآور تروما. اغلب موارد این کار جواب نمیدهد.

بسیاری از بیماران خیلی جدی از همه چیز دوری میکنند، دیگر نمی‌خواهند با افراد دیگر در ارتباط باشند. این بدان معناست که تجارب فوق‌العاده و لذت‌زندی را هم از دست می‌دهند. چیزهایی که قبلاً برای فرد مهم و سرگرم‌کننده بوده، به‌طور ناگهانی دیگر مفهومی نخواهد داشت. در نتیجه ممکن است احساسات وی کاهش یابد. برای مثال، دیگر مانند قبل عاشق خانواده اش نیست. هیچ آرزو، ایده و برنامه دیگری برای زندگی خود ندارد.

«من اغلب با بقیه حرف نمیزنم، نه در مورد تجارب تلخ و نه حتی اتفاقات پیش پا افتاده زندگی روزمره ام. فقط دوست دارم هر چیزی که اتفاق افتاده را فراموش کنم - اما هنوزم نتوانسته‌ام» (آقای ب)

i

بیشتر بدانید.

دوری‌گزینی از شرایطی که یادآور تجارب تلخ هستند، در ابتدا یک واکنش معقول است: میتواند فرد را موفق به محافظت از خود در برابر تروماهای بعدی کرده، و سلامت وی را تضمین کند. اما: تروما با دوری‌گزینی دائمی و جلوگیری از رویارویی با تجارب تلخ - نمی‌تواند به درستی درمان شود. بنابراین، با دوری‌گزینی فزاینده در زندگی روزمره، کم‌کم ارتباط خود را یک‌به‌یک با افراد اطرافش از دست می‌دهد. در این خصوص گرفتن یک مشاوره تخصصی حائز اهمیت است.



آیا اختلالات ناشی از استرس تروماتیک با درد همراه است؟

بسیاری از بیماران درد شدید و مداومی را احساس میکنند و به دنبال درمانی برای تسکین همیشگی این درد هستند. با این حال، پژوهشات پزشکی برای مشخص کردن علل این دردهای فیزیکی کافی نیست. دلیل آن این است که مشکلات جسمی و عاطفی در هم تنیده شده اند و متقابلاً یکدیگر را تحت تاثیر قرار میدهند.



دوری گزینی و هیجان بیش از حد و تنش سبب ایجاد استرس می شوند. استرس منجر به درد میشود و بالعکس. این بدان معنی است که شرایط کنونی زندگی مانند درآمد، وضعیت رفاهی، دوستان و یا وضعیت اقامت قانونی می تواند فرد را با ایجاد حس درد تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین، درد مزمن همیشه علل مختلف دارد.

«از خودم بخاطر این درد و مرض هایم متنفر شدم و به خودم می گم: چرا من اینقدر سر درد و کمر درد دارم، چرا حالا که دیگه در امن و امانم باز هم عصبی و نگرانم؟ چرا بازم این مدلی ام؟» (خانم ب)

افرادی که دچار اختلال ناشی از استرس تروماتیک میشوند، اغلب از درد های مزمن جسمی رنج می برند. معمولاً انواع این دردها عبارت است از:

- کمر درد، درد ساق پا و کف پا
- درد مفصل و سردرد
- شکم درد و احساس ناراحتی در معده و در شکم
- درد در هنگام ادرار
- سردرد

علاوه بر این، این مشکلات با این حقیقت در هم آمیخته شدند که درد آنها ناشی از خاطرات تروماتیک است. مثلاً درد میتواند در بخش های تحت شکنجه قرار گرفته ی بدن احساس شود، حتی اگر هیچ اثری از آن در رادیوگرافی مشخص نباشد. بنابراین، وجود درد همیشه به خاطرات دردناک مربوط به رویدادهای تروماتیک ربط پیدا میکند، گویی که بدن آن را به یاد آورده است. این به معنای «احیای مجدد آن حادثه در مکان و زمان کنونی» است که در اغلب موارد با احساس درد شدید همراه است.

اختلال گسستگی ناشی از استرس تروماتیک

احساس لختگی پیدا میکنند و دیگر نمیتوانند حرکت کنند.

همه این احساسات و حساسیت های جسمی بسیار آزاردهنده و نگران کننده هستند. گاهی اوقات بیماران سعی در خاتمه دادن به این شرایط با تحمیل درد در خود دارند.

افرادی که تروما تجربه کردند از ایجاد تفاوت در احساسات خود رنج می برند و حس میکنند مبهوت شده و احساسات عجیب و غریب دارند. این وضعیت در اصطلاح بعنوان گسستگی شناخته میشود.

«اغلب اوقات شدیداً احساس پوچی دارم، انگار دیگر خودم نیستم. این حس تا حدی است که انگار بخش هایی از سمت راست بدنم از هم گسیخته و مال خودم نیستند.» (آقای ب)

چرا ممکن است احساسات فرد تغییر کند؟

تغییر در احساس (گسستگی) یک عامل مهم برای بقای جسم ما است، مثلاً هنگامی که تهدیدی در طی یک تروما خیلی جدی گردد، بدن منجمد شده، فکر متوقف گشته و درد و یا احساسات دیگر حس میشوند. ممکن است در این شرایط فرد مبتلا بخواهد با این موضوع مبارزه کند و یا از آن فرار کند. اگر به هیچ یک از این ها امید نداشته باشد، بدن «بیخ» میزند. بدن سریعاً این تابع محافظ را پس از تروما به یاد می آورد و بی حس میشود، و حتی خاطرات این حادثه را سال ها بعد از رخ دادن آن نیز به خاطر می آورد. اغلب این اتفاق بسیار به سرعت در شرایط تروماتیک زندگی روزمره رخ میدهد. افراد مبتلا به این بیماری کنترل خود را در کارهایشان از دست میدهند و یا از مشکل عدم داشتن تمرکز و حافظه ضعیف شکایت میکنند. اما این احساسات می تواند در طول زمان (با حرکت آهسته) تغییر کند.

گسستگی یک اختلال شایع ناشی از استرس تروماتیک است. برخی از بیماران می گویند که حس میکنند، حس ها و یا کارهایشان به طور ناگهانی با زمان پیش از تروما فرق دارد. اغلب این تغییرات، حسی هستند، گویی که انگار از پشت مه یا پشت شیشه به همه چیز می نگرند. مثلاً، به دفعه یادشان می رود که همین چند لحظه پیش چه کاری انجام میدادند، کجا بودند و یا چطوری از یک جایی سر در آوردند. مکان ها یا افراد آشنا، ناگهان به نظرشان غریبه و ناشناخته می آیند. حتی ممکن است در مورد بدن شان نیز دچار همین حس شوند، به طوری که یک دفعه یک قسمتی از بدنشان به نظرشان عجیب و غیر معمولی می آید. گاهی اوقات بیماران احساس میکنند که دیگر کنترل شان دست خودشان نیست، و مانند یک عروسک خیمه شب بازی عمل میکنند. یا از درون

اختلالات ناشی از استرس تروماتیک میتواند روی تمام خانواده تاثیر بگذارد

فرزندان خود نیست. با فرزندان در مورد گذشته و تروما صحبت نمی کنند چرا که نمی خواهد فرزندان هم این بار را به دوش بکشند و می خواهند از آنها در برابر این تجارب تلخ محافظت کنند. فرزندان بسیار حساس هستند. آنها استرس پدر و مادر خود را، حتی اگر حرفی هم نزنند، احساس میکنند. ترومای پدر و مادر می تواند بر روی فرزندان نیز تاثیرگذار باشد. آنها هم دچار عوارض ناشی از اضطراب و استرس میشوند، حتی اگر خودشان دچار آن تروما نشده باشند.

همه این مسائل سبب ایجاد مشکل در رابطه بین والدین و فرزندان میشود. به همین دلیل، نباید تردید کنید و در اسرع وقت باید با یک متخصص مناسب تماس حاصل فرمایید.

بیشتر بدانید

کودکان و خویشاوندان افراد آسیب دیده روحی نیز به کمک گرفتن و مشاوره گیری از کارشناسان نیاز دارند. آنها اغلب از اینکه احساسات و رفتار عضوی از خانواده اشان که دچار آسیب روانی شده تغییر کرده، رنج می برند. بیماران و خانواده آنها احساس غریبگی نسبت به یکدیگر دارند.

من بسیار منزوی زندگی می کنم و به ندرت از خانه ام بیرون میروم - و از تماس با دنیای بیرون اجتناب می کنم. اغلب نمی توانم کسی را تحمل کنم، همسرم، دخترم و یا حتی خودم را.»
(آقای ب)

احساسات نوعی پل به افراد و هموعان ما هستند. اغلب اوقات احساسات افراد دچار آسیب روانی شده تغییر پیدا میکند. برخی از افراد که دچار تروما شده اند، احساسات شان ناپدید می شود. این امر ارتباط وی با افراد دیگر را محدود میکند. یکی از نتایج آن این است که نه تنها قربانی بلکه خانواده و دوستان وی نیز از این بابت رنج می برند. خانواده و دوستان وی احساس بی قراری میکنند چرا که نمی توانند رفتار فرد آسیب دیده را درک کنند و نمی دانند که چگونه رفتار کنند. این به نوبه خود منجر به ایجاد سوء تفاهم یا تفرقه در خانواده و روابط میشود.

علاوه بر تاثیر بر روابط و زندگی مشترک، تروما بر مسائل دیگر به خصوص نقش والدین و در نتیجه آموزش و پرورش فرزندان تاثیر میگذارد. فرد آسیب دیده اغلب دیگر قادر به ایجاد ارتباط عاطفی خوب با

i**بیشتر بدانید.**

بسیاری از افراد آسیب دیده روحی و روانی، علاوه بر نشانه های اختلال روانی ناشی از استرس تروماتیک از مشکل مقاومت در برابر درمان نیز رنج می برند. استرس منجر به تنش، تنش منجر به درد، و درد منجر به استرس میشود. از آنجا که بدن، روح و شرایط کنونی زندگی در هم آمیخته شده اند، درد مزمن همواره علل مختلف دارد.

درد مزمن در بسیاری از بیماران به انفعال، دوری گزینی از خانواده و دوستان و ناامیدی منجر میشود. برخی سعی به آرام کردن خود با الکل یا مواد مخدر و غیره دارند تا تنش و درد ناشی از آن را قابل تحمل تر کنند. این امر به نوبه خود تاثیر بسیار زیادی بر روی روابط خانوادگی و اجتماعی و همچنین فعالیت های کاری فرد می گذارد.





تنها ممکن است بزرگسالان دچار اختلال ناشی از استرس تروماتیک شوند؟
 خیر! کودکان و نوجوانان نیز می توانند دچار آن شوند. آنها به شکل خاصی آسیب پذیر هستند و رنج زیادی را بخاطر خاطرات تلخ خود، بدون اینکه قادر به صحبت کردن در مورد آن باشند، تحمل میکنند. اغلب حتی نمیتوانند با پدر و مادر هم که می خواهند آنها تمام چیزهای بد فراموش کنند، صحبت کنند.



بیشتر بدانید.

کودکان و نوجوانان مبتلا به تروما نیاز فوری به حمایت پزشکی، مشاوره و مراقبت دارند! تردید نکنید و در اسرع وقت با یک متخصص مناسب تماس بگیرید.



اختلالات ناشی از استرس تروماتیک میتواند روی کودکان و نوجوانان نیز تاثیر بگذارد

به همین دلیل، شناخت نیاز و عوامل آزاردهنده ی کودکان مبتلا به تروما و پشتیبانی مناسب از آنها حائز اهمیت است. اغلب این کار را نمیکند چرا که والدین نمی خواهند مشکلات کودک خود را به پیش کسی بگویند. ترس آنها بیش از حد زیاد است. به همین دلیل بحث در مورد عوارض ناشی از تجارب ناگوار کودکان همان بحث رویارویی با ترومای خود والدین است.

کودکان اغلب واکنش ها و علائم متفاوتی را نسبت به بزرگسالان از خود نشان میدهند:

- اضطراب و ترس، اختلال در خواب در شکل کابوس
- عقب نشینی، دلسردی و اندوه
- خودانگیزگی و لذت از زندگی محدود
- علائمی مانند معده درد و سردرد، شب ادراری
- اختلال در تمرکز و مشکلات یادگیری (مثلا در مدرسه)
- رفتار پرخاشگرانه و افزایش تحریک پذیری
- مشکلات رفتاری

«دخترم شب ها ناگهانی از خواب می پرد. از تاریکی می ترسد و اغلب گریه می کند. از درد شکم شکایت میکند و اشتهای ندارد. نمراتش در مدرسه ضعیفتر شده اند. از خودم می پرسم که چه چیزیش شده است؟» (خانم ب)



علاوه بر پدر و مادر، کودکان و نوجوانان نیز اغلب با تجارب تلخ دچار تروما میشوند. این یک واقعیت تلخ است، زیرا کودکان در حال رشد هستند و در نتیجه به شکل ویژه ای آسیب پذیر و ضعیف هستند.



اختلالات ناشی از استرس تروماتیک قابل درمان هستند

امر یک محیط امن و ایمن برای بحث در مورد خاطرات تلخ و بیماری و مشکلات مربوط به آن فراهم میکند. متخصص، راه حل هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه میدهد و نقاط قوت آنان را دوباره کشف میکند.

مددکاران اجتماعی و اقتصادی میتوانند در غلبه بر شرایط استرس زای زندگی، به افراد کمک کنند. بیماران حمایت هایی را از قبیل حمایت عملی برای مقابله با مشکلات وضعیت زندگی خود دریافت میکنند. این مددکاری اجتماعی میتواند شامل حمایت گرفتن از مشاوران اجتماعی یا پزشکان از طریق صحبت کردن با اعضای خانواده، مقامات و یا کارفرما باشد.

درمان های دارویی میتوانند در برابر علائم فردی به وجود آمده در اثر اختلال ناشی از استرس تروماتیک اثر بگذارند. این درمان اغلب شامل دارو هایی است که باید به صورت مرتب استفاده شوند، که سبب کم شدن حالت افسردگی، درد مداوم، اختلالات بی خوابی و یا اضطراب میشوند. اما متأسفانه خاطرات ناگوار، کابوس و یا تمایل به فراموشی آسان همه چیز، فقط تا حدی با دارو درمان میشود. این امر مستلزم روان درمانی دیگر است.

«من تا حد زیادی از تجارب تلخ رنج می برم. در نهایت به دنبال یک متخصص گشتم و در مورد مشکلاتم، موارد آزار دهنده و ترس هایم با او حرف زدم. خانواده ام از من حمایت کردند. از آن زمان بعد، احساس می کنم خیلی بهتر شدم و دوباره می توانم بخندم.» (خانم ب)

درمان زخم ها، چه روانی یا جسمی، زمان می برد. باید چنانچه علائم اصلی اختلال ناشی از استرس تروماتیک بیش از چهار هفته ماندگار بود، از متخصص خود مشاوره بگیرند.

معمولاً اولین علائم بلافاصله پس از تروما ایجاد می شوند. اما گاهی اوقات علائم آن تا چند سال بعد، با ایجاد یک وضعیت پراسترس دیگر در زندگی دوام پیدا میکنند. درمان حرفه ای اختلال ناشی از استرس تروماتیک در سطوح مختلف انجام می پذیرد. این درمان ها عبارتند از روان درمانی، حمایت اجتماعی و گاهی با دارو.

روان درمانی زمانی در درمان اختلالات تروما موثر است که توسط روان درمانگران متخصص و یا روانشناسان انجام شود. روان درمانی سبب ترویج خود شفایی میشود. این



این افراد و سازمان های متخصص و حرفه ای می توانند کمک کنند

تخصصی هستند که در آن کمک های روانی، پزشکی، اجتماعی و آموزشی ارائه میشود. آنها خدمات خود را به افراد مبتلا به این بیماری رایگان ارائه میدهند و معمولاً تا حد زیادی هزینه های آن از کمک های مالی خیرخواهانه تامین میشود. لیست مراکز روانی را میتوان در www.baff-zentren.org یافت.

مراکز ارائه خدمات روانپزشکی اجتماعی
به افراد مشاوره میدهند و به بیماران روانی کمک میکنند. خدمات ارائه شده به بیماران و خانواده آنها در این مراکز رایگان است.

بیشتر بدانید.



راه حل های پزشکی، درمانی و مشاوره های پزشکی نیاز به ایجاد یک رابطه مورد اعتماد بین بیمار و متخصص است. گاهی اوقات برای بیماران راحت تر است که متخصص هم جنس آنها باشد. ممکن است درمان به زبان مادری، و یا با کمک مترجمان حرفه ای برای بیماران بسیار کارساز باشد. برای رسیدگی به این مسائل تردید نکنید. همه متخصصان پزشکی و درمانی متعهد به رازداری هستند.

پزشکان عمومی و پزشکان خانواده اغلب اولین کسانی هستند که از علائم مربوط به این بیماری مطلع میشوند. چنانچه آنها تشخیص اختلال ناشی از استرس تروماتیک را بدهند، باید فرد را نزد پزشکان متخصص مربوطه، متخصصان روان درمانگران و یا نهادهای تخصصی بفرستند.

روان درمان گران یا متخصصان روان درمانی (متخصص روان درمانی، روانشناس، روانپزشک و یا روانشناسی که تحت آموزش روان درمانی تخصصی قرار گرفته) در یک مطب، و همچنین بیمارستان های روانی یا مراکز خدمات بهداشت روانی کار میکنند. آنها روان درمانی را به صورت فردی یا گروهی انجام میدهند.

روانپزشکان و متخصصان روانشناسی (پزشک، پزشک هایی که تحت آموزش های تخصصی روانپزشکی قرار گرفتند) میتوانند تحقیقات پزشکی انجام دهند و دارو تجویز کنند. روانپزشکان و متخصصان روانشناسی در مطب کار میکنند، و همچنین در مراکز خدمات بهداشت روانی و یا در بیمارستان های روانی افراد را معاینه و درمان میکنند.

مراکز روان درمانی مخصوص پناهندگان اجتماعی و قربانیان شکنجه موسسات

- اگر به مراقبت های پزشکی نیاز دارید و نمی توانید به دکتر عمومی و یا دکتر خانوادگی خود دسترسی پیدا کرده و یا تماس بگیرید با شماره 116 117 در سراسر آلمان تماس بگیرید، سپس می توانید به یک بخش مخصوص برای برخورداری از خدمات اضطراری مناسب وصل شوید.
- در هر وضعیت خطرناکی در زندگی، در صورت تصادف یا بیماری، به طور مستقیم با شماره اضطراری 112 تماس بگیرید.

i

بیشتر بدانید.

دکتر عمومی و یا دکتر خانوادگی شما می تواند برای پیدا کردن درمان مناسب و یا معرفی مرکز مشاوره به شما کمک کند.



می توانید در اینجا از حمایت بیشتری برخوردار شوید

آنها در مورد تمام مسائل مربوط به خانواده با هم در ارتباطند، مانند درگیری در خانواده، طلاق و یا مسائل حقوقی. برخی مراکز مشاوره خدمات خود را در چند زبان ارائه میدهند، اغلب نیز مشاوره بارداری نیز دارند.

مشاوره تلفنی یک از سرویس های کلیساهای کاتولیک و پروتستان است. این سرویس رایگان است و با شماره تماس های 0800 1110111 (پروتستان) و 0800 1110222 (کاتولیک) هر ساعتی ارائه میشوند. مشاوره ها به زبان آلمانی برای افراد دچار بحران شده ارائه میشود، این افراد می توانند ناشناس باقی بمانند. این خدمات برای همه افراد از هر دینی مهیاست.

Nummer gegen Kummer خدمات مشاوره ای خود را به افراد واجد شرایط، والدین و پدربزرگ و مادربزرگ ها با شماره (0800 1110550) و کودکان و نوجوانان با شماره (0800 116111) ارائه میدهد. مشاوران در اولین تماس فرد برای تمام سوالات، مشکلات و به خصوص شرایط بحرانی وی راه حلی ارائه میدهند.

مراکز مشاوره پناهندگان و یا مراکز مشاوره پناهندگی به افراد در طول روند پناهندگی آنها کمک میکنند، به آنها در مورد نگرانی های اجتماعی، اداری و شخصی متقاضیان پناهندگی مشاوره میدهند، در پر کردن فرم به آنها کمک کرده و با توجه به شرایط فردی، آنان را راهنمایی می کنند. اغلب مشاوره پناهندگی (در مورد پرونده های اجتماعی) به طور مستقیم در مراکز اقامتی ارائه میشود.

مراکز مشاوره مهاجرت از مهاجران و پناهندگان در مسائل مربوط به زندگی روزمره اشان پشتیبانی میکنند. آنها در امور اداری به آنها کمک میکند، در مورد فراگیری زبان، مدرسه و محل کار، مسکن و بهداشت آنها را توصیه میکنند و به کسانی که به دنبال گرفتن مشاوره جداگانه در فرآیند یکپارچه سازی هستند، کمک میکنند.

مراکز مشاوره جوانان مهاجر نوجوانان و جوانانی را که تا ۲۷ سال سن دارند، توصیه میکند. مشاوران در مسائل علمی، حرفه ای و شخصی به افراد مشاوره میدهند.

مراکز مشاوره تحصیلی و خانواده مستقیماً به پدر و مادر، کودکان، نوجوانان و در صورت لزوم، تمام خانواده مشاوره میدهند.

1. Auflage مارس 2017

ناشر:

صلیب سرخ باواریا
انجمن ملی
ولفگانگ اویرمایر - معاون مدیر
دپارتمان رفاه اجتماعی
خیابان گارمیش 19-21
مونیخ 81373
تلفن: 089-9241-0
www.brk.de

هدیه ای از درمانگاه قربانیان شکنجه و
جنگ SRK برن و صلیب سرخ سوئیس.

نویسنده: توماس هوفر، فرانزیسکا سینگتالر،
کارلا بندتی (SRK)، ویکتوریا دال (BRK)
عکس: BRK / کریستف لورنز
(www.phocuscreative.com)

طراحی و صفحه آرایی:

آژانس Vatter +Vatter

چاپ: آژانس Vatter +Vatter

منبع خاطرات نقل شده: «با خاطرات دشوار
در سرزمان امن غربت» چاپ سال ۲۰۰۸،
کنتراست، زوریخ

www.BRK.de

Initiative für
traumatisierte Flüchtlinge

 Wer kommt,
ist da.

صليب سرخ باواریا
دفتر وزارت کار
و امور اجتماعی کشور

خیابان Garmischer .21-19
مونخ 81373
تلفن: 089-9241-0
www.brk.de

این طرح ابتکاری مخصوص پناهندگان
آسیب دیده روحی به هر بنه کمک های مالی
بخش خصوصی است. نفسیه من قبل تبرع
خاص.