

برگه اطلاعات برای بیماران علائمی که بر اثر ضربه و صدمه های شدید روحی بوجود می آیند - یک عکس العمل کاملا طبیعی در مقابل یک واقعه غیر طبیعی است

تجربه هایی که از جنگ - رانده شدن - فرار - شکنجه یا تجاوز بدنی وجود دارند، موجب اذیت و آزار شدیدی به انسان می شوند. ما به این گونه ناراحتیها ضربه ها و صدمه های روحی می گوئیم. بعد از این گونه صدمه ها و تجربه های سخت، جسم و روح ما انسانها ضربه می خوردند. صدمه های جسمی و بدنی کاملا به چشم دیده می شوند و اکثرا با کمک دکترها درمان می شوند. اما آن تجربه های دردناک می توانند برای روح ما یک شک و صدمه باشند. درک آن که برای یک شخص چه اتفاقی افتاده و چطوری با آن مشکلات می سازد، خیلی مشکل است. از طرف انسانهایی که ضربه خورده اند تلاش میشود که اینگونه صدمه ها و ضربه های روحی را به اجبار به دست فراموشی بسپارند. حتی بعضی از مواقع متخصصانی مثل دکترها یا مددکاران اجتماعی هم متوجه اینگونه مشکلات روحی بیماران نمی شوند.

طبیعتا عکس العمل هر انسانی در مورد آن ضربه های روحی شدید فرق می کند. اما عکس العمل هایی هستند که در بین خیلی از انسانها یکسان هستند. در زیر چند مورد از این عکس العمل های روحی را شرح می دهیم. بیشتر آن مشکلات برای شما آشنا هستند و بعضی از آنها شاید شامل حال شما نشود. خواهیم دید که با دقت اطلاعات زیر را بخوانید و زیر مواردی که شما شخصا تجربه کرده اید خط بکشید. وقتی برای شما سوالی پیش می آید، یادداشت کنید. به این طریق شما و دکترتان می توانید در جلسه آینده در مورد آن مشکلات و سوالاتان صحبت کنید.

یکی از مشکلات مشخص و تکراری که بعد از یک ضربه روحی شدید در آن فرد اثر به جا می گذارد یک بیماری را تشکیل می دهد. این بیماری از 4 بخش زیر تشکیل می شود:

- 1 - برگشت همیشگی خاطرات از آن ضربه ها و صدمه های روحی
- 2 - تلاش برای فراموش کردن آن جریانات و دوری کردن از هر چیزی که به آن جریانات مربوط می شوند
- 3 - احساسات درونی سرد و غریبه به نظر می آیند
- 4 - نا آرام و عصبی بودن

بعد از یک ضربه شدید روحی امکان دارد که خاطرات آن حادثه بعضی مواقع یا همیشه به ذهنمان بیاید. به آن جریانات فکر می کنیم و یا آن صحنه ها مانند یک عکس یا فیلم جلوی نظرمان می آیند. این خاطرات ناخودآگاه به ذهنمان می آیند بدون آنکه بتوانیم کاری بر ضد آنها بکنیم. آنها یا اتوماتیک به ذهنمان می آیند یا بوسیله چیزی از خاطرات برای ما زنده می شوند. به عنوان مثال زمانی اتفاق می افتد که صحبتی در مورد موضوعی یا دیدن شخصی یا شنیدن صدایی یا بویی که شباهت به آن جریانات و خاطرات قبلی دارند. این خاطرات در موقع روز، موقع به خواب رفتن یا در خواب مانند کابوس می آیند. امکان دارد که حتی برای شخصی طوری تصور بشود که انگار آن جریانات در حال حاضر اتفاق می افتد و عکس العملی هم که آن شخص نشان می دهد درست مانند وقوع آن جریانات می باشد. یادآوری خاطرات آن صدمه ها و ضربه های شدید روحی احساسات ترس زنده می شوند. به عنوان مثال درست همان حالت ترس، غم، عصبانیت، چنندش یا خجالتی را که در همان زمان داشته اید، دوباره حس می کنید. خیلی از اشخاص گزارش داده اند که ناگهان شروع به عرق ریختن میکنند، می لرزند، سرشان گیج می رود یا فشار شدیدی را در سینه خود حس می کنند. این عکس العمل ها خیلی آزار دهنده هستند. همچنین به خاطر همین است که فکر می کنند کنترل خود را ندارند یا به مرز جنون نزدیک می شوند.

به دلیل اینکه برگشت خاطرات و یادآوری همیشگی آن ضربه ها و صدمه ها خیلی آزار دهنده هستند، تلاش می کنیم که از تمام چیزهایی که باعث یادآوری آنها می شوند بپرهیزیم. برای مثال تلاش می کنیم که اصلا به آن حوادث فکر نکنیم - ولی اکثرا بی نتیجه است. تلاش می کنیم که با دیگران در مورد آن صدمه ها و ضربه ها صحبتی نکنیم یا به آن محلی که آن اتفاقات افتاده، نمی رویم. خیلی گوشه گیر می شویم و نمی خواهیم با اشخاص دیگر در تماس باشیم. چیزهایی که سابقا برایمان مهم بودند یا باعث خوشحالی می شدند، ناگهان بی معنی می شوند. به غیر از آن امکان دارد که بعد از آن صدمات دیگر احساسات شدید نداشته باشیم. به عنوان مثال می بینیم که خانواده خود را مثل سابق دوست نداریم. هیچ گونه فکر و نقشه ای هم برای زندگی خود نداریم.

اغلب اوقات انسانها بعد از آن ضربه و صدمه روحی هم حالت هایی پیدا می کنند که احساسشان نسبت به خودشان یا کاری را که انجام می دهند غیر از مواقع عادی می شود. اکثرا این حالت بر می گردد به یک از خود بیخود شدن کوتاه، بدین طریق که خودشان را در یک مه یا پشت یک صفحه شیشه ای پیدا می کنند. برای مثال دیگر نمی دانند که در حال انجام چه کاری هستند یا اینکه کجا هستند. ناگهان این احساس را پیدا میکنند

که خانواده اشان یا مکانی که در آن هستند، برایشان کاملا غریبه است، واقعی نیست، بی رنگ است. یا احساس می کنند که حتی خودشان یا بدنشان هم برای خودشان غریبه و نا آشنا است. آنها می شنوند که با خودشان حرف می زنند و احساس می کنند که خودشان را تحت کنترل ندارند و مانند عروسک خیمه شب بازی هستند. به عنوان مثال از درون کاملا سخت و بی روح می شوند مانند یک قطعه یخ و نمی توانند اصلا حرکت کنند. تمام این احساسات و جریاناتی که در جسم و بدن انسان حس می شود اصلا خوشایند نیستند و باعث ترس می شوند. برخی از اشخاص که در این موقعیبت قرار می گیرند سعی می کنند که این حالت را با به درد آوردن اعضای از

بدن خودشان پایان دهند. این حالت "از خود بیخود شدن" یک عکس العمل برای حفاظت از بدنمان است: وقتی تحمل آن ضربه ها و صدمه های روحی خیلی درد آور می شوند ، این بی تفاوت شدن باعث می شود که تحمل آن خاطرات و صدمه ها و حتی خود زندگی راحت تر بشود. بدن ما متوجه می شود که برای دفاع ، خودش را در حالت بی تفاوتی و بی احساسی قرار می دهد. این امکان هست که سالها بعد از آن صدمه ها و فشارهای روحی ، با بوجود آمدن فشار های جدید روحی و با یاد آوری آن جریانات ، دوباره بدن ما اتوماتیک آن حالت های دفاعی بدن (از خود بیخود شدن) را شروع کند.

وقتی که ما انسانها مرتب با یادآوری آن خاطرات و صدمه ها روحا زیر فشار باشیم ، بالاخره بد نمان هم در برابر این گونه فشار های روحی عکسالعمل نشان می دهد. بیشتر اشخاص از بی خوابی یا بد خوابی صحبت می کنند. آنها خیلی سخت به خواب می روند. بیشتر اوقات چندین بار در شب بیدار می شوند و فقط نزدیک صبح به خواب می روند. خیلی ها می گویند که به علاوه خیلی زود هم عصبی میشوند کنترلشان را از دست می دهند – مخصوصا وقتی که نمی توانند خوب بخوابند. به خاطر موضوعی کوچک خیلی شدید عصبانی می شوند. با صدایی جزئی به شدت می ترسند. آنها ادماهای ملاحظه کاری می شوند و اطراف خود را خیلی با دقت زیر نظر می گیرند. یکی از مشکلاتی که خیلی پیش می آید این است که خیلی سخت می توانند تمرکز حواس داشته باشند.

همانطور که می بینید بیماری که از صدمه ها و فشارهای روحی درست می شود انواع مشکلات مختلف را در بر می گیرد. انسان متوجه نمی شود که تمام این عوارض مختلف به یک نوع بیماری مربوط می شود. برای همین اکثر اوقات این احساس وجود دارد که اصلا نمی شود با آن خاطرات و ضربه های روحی شدید کنار آمد و دیگر کنترلی وجود ندارد و حتی احساس دیوانگی یا به مرز جنون رسیدن هم بوجود می آید. خیلی از انسانها تعریف می کنند که خودشان را مقصر می دانند یا برای چیز هایی که در آن موقع صدمه ها و زجرها اتفاق افتاده ، خجالت میکشند با وجود اینکه خودشان قربانی آن جریان بودند. این گونه نگرانیها و ناراحتیها کاملا قابل درک هستند. ولی عکس العمل شما در برابر این فشارهای غیر طبیعی ، کاملا طبیعی است. آن عکس العمل های شما نشان می دهند که فکر و روح شما با آن جریانات مشغول هستند تا بتوانند روی آن صدمه ها و ضربه های شدید روحی کار کنند. این حالات اصلا ربطی به دیوانگی یا جنون ندارد.

آن مشکلات گفته شده اکثرا نه تنها روی خود شخص بلکه روی خانواده و اطرافیان و کار آنها هم تاثیر می گذارند. چون اکثر مواقع از تمام جریاناتی که به آن صدمه های روحی مربوط می شوند ، دوری می کنند و آنها حتی با دکتر خودشان هم درمورد آن مشکلات صحبتی نمی کنند. برای همین بیشتر اوقات هم دکتر کمکی نمی تواند بکند. بدون معالجه اثر آن صدمه ها و زجرهای شدید روحی اکثرا سالهای سال باقی می ماند. بیشتر مواقع روانشناسی موفقیت آمیز بوده است. در مدتی که روانشناسی ادامه دارد بیماران تشویق می شوند که آن صدمه ها و فشارها را با دکتر روانشناس خو در میان بگذارند. با شکافتن آن خاطرات و تجربه های زجر دهنده و اثری که روی زندگی روزمره می گذارند، کمک می شود که ناراحتی ها و صدمه های روحی به مرور زمان کم شوند.

© Julia Müller & Thomas Maier, AFK
Übersetzung: Simin Abdolali