



## تروما چیست و چگونه به روح ما آسیب می‌زند؟

بیماری‌های جسمی معمولاً با زنگ هشدار همراه هستند؛ زنگ هشدار که اغلب به صورت احساس درد به صدا درمی‌آیند....

بیماری‌های جسمی معمولاً با زنگ هشدار همراه هستند؛ زنگ هشدار که اغلب به صورت احساس درد به صدا درمی‌آیند تا بفهمیم زخمی روی جسم مان وجود دارد و باید به داد آن برسیم ولی وقتی پای روان وسط باشد، اوضاع پیچیده می‌شود. دیگر خبری از هشدار و احساس درد نیست. اما این به معنای آن نیست که زخم‌هایی روی روان ما وجود ندارد. تروما، اصطلاحی است که برای حرف زدن از این زخم‌های روان استفاده می‌شود.

به گزارش ایسنا، روزنامه **همشهری** نوشت: «آسیب روانی ناشی از رخدادها تلخ طبیعی و غیرطبیعی، پیامد غیر قابل انکار زندگی در جوامع امروزی است. بسیاری از ما دچار تروما می‌شویم و بد نیست درباره عوامل ایجاد آن و راه‌های مواجهه و درمانش یاد بگیریم. محمدرضا دژکام، روانشناس و روان‌درمانگر، درباره این موضوع توضیح می‌دهد.

### عوامل ایجاد تروما

اتفاقات مختلفی ممکن است منجر به ایجاد آسیب روحی و تروما شوند که اغلب این اتفاقات تلخ، وحشتناک یا همراه با خشونت هستند. ترومای روانی ممکن است بعد از رخدادها مختلفی ایجاد شود. بعضی از این رخدادها ممکن است تنها یک بار در زندگی فرد اتفاق افتاده باشند، مثل تصادف رانندگی یا حمله افراد خشن. گاهی عامل ایجاد تروما برای مدتی طولانی‌تر در زندگی فرد وجود داشته، مثل استرس‌های مداوم زندگی کردن در یک محله پرخطر، مبارزه با یک بیماری سخت یا تجربه مکرر وقایع تروماتیک که باعث ایجاد روان زخمی می‌شود. بعضی رخدادها عامل ایجاد تروما هم معمولاً به چشم نمی‌آیند یا نادیده گرفته می‌شوند؛ مثل جراحی‌های سخت، مرگ ناگهانی یکی از اعضای خانواده، جدایی و پایان یک رابطه عاطفی عمیق یا تجربه تحقیر و بی‌احترامی. همه این رخدادها می‌توانند رد پای از زخم روی روان ما بر جا بگذارند.

### زخم‌های شاهدان تلخی‌ها

خبر بد اینکه لازم نیست حتماً با رویدادهای تلخ به صورت مستقیم درگیر باشیم تا دچار تروما شویم. بعضی رویدادها اثرگذاری عمیقی دارند و نه تنها برای افراد درگیر آن حادثه بلکه برای شاهدان آن یا حتی افرادی که خبر آن رویداد را می‌شنوند چالش برانگیز خواهند بود. بسیاری از افراد در طول عمر خود، هیچ وقت قرارگرفتن در معرض حملات تروریستی، سقوط هواپیما، جنگ یا زلزله شدید را تجربه نمی‌کنند اما بسیاری از افراد وقتی این اتفاقات رخ می‌دهد و اخبار آن پخش می‌شود، به دلیل وضعیتی که از انسان‌های آسیب دیده می‌بینند، دچار زخم روان می‌شوند. درگیربودن دائمی با خبرهای بد و تماشای تصاویر فجایع انسانی و طبیعی، به دستگاه عصبی شوک وارد می‌کند و می‌تواند یکی از علت‌های ابتلا به تروما باشد. وقایعی که روان زخم ایجاد می‌کنند، ممکن است برای هر کسی رخ بدهد. تأثیر این اتفاقات زمانی بیشتر می‌شود که فرد از قبل هم در معرض اضطراب شدید و تنش قرار داشته باشد. به عنوان مثال وقتی فردی در یک محله ناامن زندگی می‌کند، همیشه در معرض استرس آزارهای احتمالی قرار دارد. چنین فردی، اگر مورد خشونت قرار بگیرد، بیشتر از کسی که پیش از تروما از نظر روانی آرام بوده، آسیب می‌بیند. روان ما خاطره خبرهای تلخ و خشن را در خود حفظ و این احتمال آسیب‌پذیری ما را بیشتر می‌کند.

### انواع ترومای روانی

تروما یا روان زخم، بر اساس واکنش و احساسات فردی که به آن مبتلاست، به انواع مختلفی تقسیم می‌شود. ترومای حاد مخصوص افرادی است که بر اثر یک اتفاق، امنیت و جان‌شان به خطر افتاده یا به طور ناگهانی سطح استرس خیلی شدیدی را تجربه کرده‌اند. این آسیب معمولاً شدید اما زودگذر است و برطرف می‌شود. ترومای مزمن وقتی ایجاد می‌شود که شرایطی که فرد را آزار می‌دهد، برای مدت طولانی ادامه داشته باشد. در این حالت، روان زخم به یک مشکل مزمن تبدیل می‌شود. افرادی که تحت کودک‌آزاری یا خشونت خانگی قرار دارند، به این نوع تروما مبتلا می‌شوند. ترومای ثانویه زمانی ایجاد می‌شود که فرد، یک بیمار مبتلا به روان زخم را می‌بیند، با او ارتباط برقرار می‌کند، داستانی که باعث آسیب به او شده را می‌شنود یا حتی مسئول مراقبت از فرد آسیب دیده می‌شود. در این صورت فرد، علائم جانبی تروما را تجربه می‌کند که شباهت‌هایی به علائم اختلال استرس بعد از سانحه دارد. در این حالت فرد نشانه‌های تروما را درست مثل فردی که خودش در معرض عوامل تروما بوده بروز می‌دهد.

### زخم‌های کهنه کودکی

این تصور که تنها بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به ترومای روانی قرار می‌گیرند، اشتباه است. اتفاقاً کودکان روان آسیب‌پذیرتری در برابر رویدادهای تلخ دارند. ترومای کودکی محصول هر اتفاقی است که حس امنیت را از کودک بگیرد و باعث اضطراب شدید او شود. هر قدر سن کودک موفق‌چنین رخدادی کمتر باشد، عمق تأثیر آن بیشتر خواهد بود و به احتمال زیاد، اثرات آن تا بزرگسالی هم ادامه خواهد داشت. بعضی از علت‌های ایجاد زخم روانی در کودکان عبارت است از: محیط ناامن و ناپایدار برای زندگی، رهاشدن توسط یکی از والدین یا هر دوی آنها، طلاق والدین، بیماری جدی مثل سرطان، اقدامات درمانی جدی مثل جراحی، تجاوز جنسی، فیزیکی و کلامی، خشونت خانگی، دریافت نکردن توجه و محبت کافی از والدین یا سرپرستان. تجربه تروما در دوران

کودکی اثرات شدید و طولانی مدت خواهد داشت. اگر این آسیب‌ها در کودکی برطرف نشود، اثر ترومای کودکی در بزرگسالی هم با شخص همراه خواهد بود. بعضی اختلالات روانی یا مشکلات روابط در بزرگسالی، در نتیجه برطرف نشدن تروماهای کودکی ایجاد می‌شوند.

### **مرهمی بر زخم‌های روحی**

همان‌طور که گفتیم تروماهای روانی می‌توانند بعد از مدت کوتاهی از بین بروند اما گاهی هم تا سال‌ها بر وضعیت روحی فرد تأثیر می‌گذارند. قبل از هر چیز اگر به ترومایی مبتلا هستید، خودتان را سرزنش نکنید و بدانید که شما در این احساس تنها نیستید. راهکارهایی برای کم‌رنگ کردن جای این زخم‌ها بر روان ما وجود دارد. ورزش و انجام تمرینات ساده‌ای مثل پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری آدرنالین و اندورفین آزاد می‌کند و می‌تواند در اصلاح وضعیت سیستم عصبی مرکزی هم نقش داشته باشد. سعی کنید تا حد امکان تمرکزتان را از روی افکار منفی و احساسات بد بردارید. مثلاً موقع ورزش، روی بدن خود متمرکز شوید و به این توجه کنید که با هر حرکت چه احساسی دارید.

گاهی تنهایی و انزوای اجتماعی ممکن است برای دوره سوگواری خوب باشد اما اگر آن را ادامه بدهید، آسیب بیشتری می‌بینید. ارتباط با دیگران به فرآیند تسکین دردها کمک می‌کند. البته بهتر است در جمعی قرار بگیرید که می‌دانید شما را می‌پذیرند، نیازی نیست بعد از تروما، دوستان جدید پیدا کنید. ارتباط با دوستان قدیمی که شما را می‌شناسند و با روحیات‌تان آشنایی دارند، ساده‌تر است. در این وضعیت تکنیک‌های آرام‌کردن ذهن به کار می‌آید و می‌تواند علائم ناشی از استرس را کاهش دهد. عادت‌ها و سبک زندگی سالم هم نکته مهمی است که هنگام درمان آسیب روانی باید به آن توجه داشته باشید تا دست کم جسمتان کمتر تحت تأثیر آسیب‌های روانی قرار بگیرد.

### **دردهای جسمی ناشی از روان بیمار**

همان‌طور که بیماری‌های جسمی می‌توانند بر سلامت روان ما تأثیر منفی بگذارند، تروماهای روانی شدید هم رد پای خود را بر جسم باقی می‌گذارند. گاهی تروما بر اثر یک اتفاق فیزیکی مثل تصادف ایجاد شده و احتمالاً جسم فرد هم دچار آسیب شده اما در تروماهایی که به رویداد فیزیکی مربوط نیستند، باز هم بعضی علائم جسمانی مشاهده می‌شود. بی‌خوابی، دیدن کابوس شبانه و با وحشت از خواب پریدن، خستگی مفرط، سردرد، ضربان قلب شدید، اضطراب و بیقراری، درد جسمی و گرفتگی عضلات بعضی از این نشانه‌ها هستند. علائم روان زخم، بین چند روز تا چند ماه ادامه دارد. فرد به مرور زمان اتفاقی که برایش افتاده را پردازش می‌کند، با آن کنار می‌آید و کم‌کم بعضی از علائمش بهبود پیدا می‌کند. البته حتی وقتی مدتی از حادثه می‌گذرد و فرد احساس بهتری پیدا می‌کند هم باز ممکن است خاطرات و احساسات دردناکش را به یاد آورد و دوباره بعضی از علائم را تجربه کند.»