

کابوس آن سال‌های تلخ رهایم نمی‌کند، چه کنم؟

Photo: tashatuvango/Bigstockphoto.com

خانه امن: پاسخ‌های این قسمت به صورت عمومی و برای عرضه به گروه بزرگی از مخاطبان طراحی شده است و به هیچ‌وجه نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای خاص و شخصی افراد باشد. برای بررسی دقیق‌تر مشکلات، ما مشاوره‌های انفرادی را توصیه می‌کنیم، که از حوزه توانایی‌های خانه امن خارج است.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

پوشش: زنی چهل ساله هستم و هشت سال از جدایی من می‌گذرد. هر شب کابوس پنج سال زندگی مشترک را می‌بینم. من خودم را از خشونت نجات داده‌ام و البته برای آن سختی زیادی کشیدم. خشونت‌ها فیزیکی بود اما همیشه با تحقیر و ناسزا همراه بود. من یک نجات یافته هستم ولی در تمام این هشت سال کابوس می‌بینم.

سوال اول من این است که چه کار کنم تا این کابوس‌ها تمام شود؟

سوال دوم این که این کابوس‌های شبانه من را خسته می‌کند. حتی صبح از شدت ترس و خستگی توانایی رفتن سر کار را ندارم و چطور می‌توانم بر این خستگی و ترس که با بیدار شدن بر من مسلط می‌شود غلبه کنم؟

من پس از خروج از خشونت به تدریج اعتماد به نفسم را بازیابی کردم ولی همچنان توانایی برخورد با آدم‌های زورگو را ندارم و مایلیم بدانم چگونه می‌توانم در مقابل این افراد بایستم.

پاسخ: دوست عزیز درست مشابه سوال شما را با تفاوتی جزئی یک نفر دیگر هم به خانه امن ارسال کرده بود. پاسخی که به شما می‌دهم عمومی است و برای بسیاری از نجات‌یافتگان خشونت خانگی قابل استفاده است. خیلی خوشحالم که از آن مهلکه نجات پیدا کردید؛ برای همه قربانیان خشونت خانگی چنین اتفاقی نمی‌افتد.

پنج سال مداوم تحت خشونت بودن، بدون شک اثرات عمیقی بر روح و روان آدمی می‌گذارد. حتی با شرایطی بسیار آسان‌تر از شرایط شما، ابتلا به اختلال اضطرابی پس‌ضربه‌ای (PTSD) طبیعی است که البته درجات مختلفی دارد. با توجه به این‌که نوشته‌اید بعد از هشت سال هنوز کابوس می‌بینید که کاملاً برای شما طبیعی است، حدس می‌زنم که شما به نوع مزمن Chronic PTSD آن مبتلا باشید. البته تشخیص نهایی با متخصصی است که شما را از نزدیک ببیند و با شما مصاحبه استاندارد کند.

تراما یا روان‌زخم چیست؟

تراما یا روان‌زخم را می‌توان به زخم‌هایی که در اثر درگیری فیزیکی یا تصادف یا سقوط از بلندی در بدن ایجاد می‌شود مقایسه کرد.

کسی که چنین زخم‌هایی در بدن دارد، با دیدن آنها یا به خاطر دردی که دارد، بخاطر خونریزی، یا حتی از ترس حرف مردم، که اگر زخم‌ها را ببینند چه خواهد شد، به مداوای خود اقدام می‌کند. جلوی خونریزی را می‌گیرد، مسکن مصرف می‌کند و محل درد را با یخ کمپرس می‌کند تا آرام بگیرد. گاهی که کار خیلی خراب است مثلاً استخوانی شکسته، یا زخمی بیش از حد درمان خانگی عمیق است، به پزشک مراجعه می‌کند تا او کار درمان را انجام دهد.

این در حالی است که در اکثر موارد هیچکس برای روان‌زخم که تأثیرش اگر بیشتر نباشد، اصلاً کمتر از زخم جسمانی نیست، کاری نمی‌کند. شاید به این خاطر باشد که روان‌زخم اثر آشکاری بر جای نمی‌گذارد. کبودی و خونریزی و درد روان‌زخم آشکار نیست. نشانگان PTSD که تقریباً شک ندارم شما به آن مبتلا هستید، عبارتند از ناآرامی و بی‌قراری، پرخاشگری یا انفعال زیاد، گوشه‌گیری و مشکلات ارتباطی، احساس گناه، یا بی‌احساسی و فقر هیجانی، برانگیختگی نابهنجار، کابوس و بازگشت روانی به صحنه‌های وقوع روان‌زخم، اجتناب از یادآوری و حتی حضور فیزیکی در جاهایی که روان‌زخم را تحریک می‌کنند و در عین حال تکرار مداوم آن خاطرات در ذهن بیمار، اختلال در کارهای روزمره، شغلی، درسی. این علائم باید بیش از یک ماه مداوم دیده شوند تا تشخیص اختلال ثابت شود. -DSM

IV

برای ابتلا به این اختلال لازم نیست حتماً شخص یک ضربه ناگهانی روحی دیده باشد. مثل شما، اگر فردی مدتی طولانی در معرض

توهین و تحقیر و داد و فریاد و احیانا آسیب‌های جسمی باشد هم به این اختلال مبتلا می‌شود. مثلا کودکانی که در خانه‌هایی با والدین خیلی سختگیر و بداخلاق بزرگ می‌شوند، در بزرگسالی علائم اختلال را همانند کسی که یک ضربه شدید و ناگهانی مثلا تجاوز جنسی یا زلزله و ... را تجربه کرده است، نشان می‌دهند.

آسان نیست، ولی ممکن است

نمی‌دانم کجا زندگی می‌کنید، تنها هستید یا کسی با شماست؟ از حمایت اجتماعی توسط شبکه دوستان و خانواده برخوردار هستید؟ به هر حال شما باید به درمان اختلال خود بپردازید اگر نه با افزایش سن توان روحی روانی شما تحلیل خواهد رفت و کار درمان هم مشکل‌تر می‌شود. همین امروز اقدام کنید و یک روانشناس بالینی خوب دارای پروانه تخصصی کار از بورد نظارتی محل زندگیتان به همراه یک روانپزشک خوب که حاضر به همکاری با هم باشند را پیدا کنید و هم‌زمان به هر دو مراجعه کنید. شاید لازم باشد سال‌ها هر هفته یک روانشناس را ببینید.

درمان‌های پیشنهادی مختلفی برای اختلال استرس پس ضربه‌ای ارائه می‌شود که بنا به تجربه من EMDR که نوعی درمان فیزیکی-روانی است تاثیر بهتری از بقیه روش‌ها دارد که امیدوارم در محل زندگی شما، ارائه بشود. روانزخم شما عمیق است، ولی خبر خوب این است که درمان‌پذیر می‌باشد. آسان نیست، ولی ممکن است. برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم.