

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 این که 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 احیاناً آسیب‌های جسمی باشد هم به این اختلال مبتلا می‌شود. مثلاً 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 مثلاً 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.

PTSD اختلال استرس پس از ضایعه



عکس: Truthout.org

ترجمه: سام زندگی

متشکل از نشانه‌هایی است که در اشخاصی دیده می‌شود که از یک فاجعه طبیعی یا ساخته PTSD پس از ضایعه یا اختلال استرس-دست بشر، مانند جنگ، سانحه خطرناک، یا مشاهده مرگ خشونت بار دیگران، جان به در برده‌اند. این نشانه‌ها در قربانیان شکنجه، انسانی قرار می‌"طبیعی" تروریسم، تجاوز جنسی، بدرفتاری یا جرایم دیگر نیز مشاهده می‌شوند. تمامی این اتفاقات، بیرون از دامنه تجربه گیرند و باعث می‌شوند قربانی، واکنش‌های تاخیری ویا مزمن اختلال را بروز دهد، واکنش‌هایی که ممکن است چنان ناتوان کننده باشند که مانع زندگی روزمره طبیعی شوند.

کسانی که مورد آزار قرار گرفته‌اند اغلب احساس‌ها و واکنش‌های درازمدتی را تجربه می‌کنند که می‌تواند باعث رنج فراوانی شود. این اشخاص ممکن است تصاویر گذشته را به یاد بیاورند (فلش بک)، دچار احساس اضطراب ناگهانی شوند، توانایی تمرکز حواس را از دست بدهند یا حس کنند که همه چیز تا اندازه‌ای موهوم است. این واکنش‌ها و احساس‌ها، واکنش‌هایی نسبتاً عادی به یک رخداد یا خواننده می‌شوند. تخمین زده می‌شود که حدود بیست درصد از PTSD یا "پس از ضایعه اختلال استرس" چند رخداد تکان دهنده‌اند و شوند. PTSD کسانی که رخدادی تکان دهنده، از قبیل تعرض جسمی یا جنسی را تجربه کرده‌اند، ممکن است دچار

از شخصی به شخص دیگر تفاوت می‌کند، و ممکن است در حالی که رابطه آزاردهنده هنوز ادامه دارد، یا پس از پایان آن PTSD شدت اتفاق بیافتد. ممکن است کوتاه مدت باشد یا سال‌ها باقی بماند. در هر صورت، توصیه می‌شود که برای کمک به سازگاری با شده‌اند، و برای بررسی راه‌های کاهش چنین رخدادهایی یا اثر آنها، از یک مشاور یا درمانگر کمک PTSD رخدادهایی که منجر به

هستند نشانه های زیر را تجربه می کنند، گرچه این فهرست با استفاده از منابع مختلفی تهیه شده است PTSD گرفته شود. افرادی که دچار و به منزله تجویز پزشکی نیست:

- "فلش بک" تجربه مجدد یک رخداد تکان دهنده، از قبیل کتک خوردن یا تجاوز جنسی. ولی **یادآوری تصاویر گذشته (فلش بک)**. معمولاً محرکی است که به طریقی، زمان حال را به گذشته "فلش بک" ممکن است شامل گفته ها، حرکات یا تعرض هم باشد. عامل مربوط می کند، مثلاً دیدن چاقویی مشابه آن چاقویی که قربانی را با آن تهدید کرده بودند، دیدار مجدد از مکانی که شخص در آن، مورد آزار عاطفی یا کلامی قرار گرفته بوده، و نظایر آن. اگر می بینید که از مکان ها، فعالیت ها، یا اشیای خاصی دوری می کنید، شاید به تنها خاطره یک رخداد نیست، تجربه کردن مجدد آن "فلش بک" این دلیل باشد که آنها به شکل محرکی برای آزارتان عمل می کنند. است، یعنی که بدن شخص، به گونه ای واکنش نشان می دهد که انگار خطر، در زمان حال وجود دارد، نه در گذشته.
- این خواب ها ممکن است به شکل بازآفرینی یک رخداد باشند یا تغییر آن. برخی مبتلایان، شب با **کابوس و اختلال خواب/خواب**. حال اضطراب بیدار می شوند یا دچار بی خوابی هستند.
- این واکنش، ابزار بسیار سودمندی برای بقاست که شخص را قادر به ادامه زندگی عادی می کند، به **کرختی و کند شدگی عاطفی**. خصوص زمانی که آزار هنوز ادامه داشته باشد. اما زمانی که ضایعه، تنش و خطر واقعی رفع شده باشد، نمی گذارد که شخص با مسائل برخورد کند و به زندگی عادی ادامه دهد.
- ممکن است شخص، احساس تفاوت کند، انگار که جسم اش در همین دنیاست، ولی عملاً در دنیایی موازی **جدافتادن از دیگران**. به دیگران و تعامل "عادی" زندگی می کند که به آن تعلق ندارد. همچنین، شخص ممکن است حس کند که از نشان دادن واکنش صحیح با آنها عاجز است. شخص ممکن است به طور کلی از معاشرت با دیگران، یا از نگاه کردن به چشم های آنان خودداری کند.
- حس کند و برای توجه به اطراف، "حالت خاموش" شخص ممکن است تقریباً خود را در خلسه یا **عدم واکنش به محیط اطراف**. ناچار به تلاش عمدی شود. از آن مهم تر این که شخص ممکن است ارتباط با محیط اطراف را از دست بدهد (انواع مختلفی از این عارضه وجود دارد)، یا کاملاً از دنیای بیرون جدا بیافتد یا از واکنش نشان دادن به آن عاجز باشد.
- این عارضه اساساً به معنای ناتوانی از احساس لذت است. شخص، ممکن است بتواند عواملی **Anhedonia ناتوانی از لذت بردن** را که معمولاً لذت بخش هستند (بازی یا خنده کودکان، نور آفتاب، آسمان آبی، آواز پرند ها) ببیند و بشنود، ولی چیزی حس نکند. شخص، خود را خالی از هر احساسی می یابد.
- باشد. "فلش بک" از هر چیزی که ممکن است شخص را به یاد آزار بیندازد یا محرک **کناره جویی**
- ترس یا وحشت ناگهانی، اغلب بدون هیچ دلیل ظاهری، حساسیت فوق العاده ویا واکنش حاد از **جا فوران ناگهانی ترس یا وحشت**. بسیار شدید او پریدن. معنای این حالت تنها این نیست که شخص فقط به آسانی از جا بپرد، بلکه این است که وقتی از جا پرید، واکنش باشد. برخی از قربانیان، متوجه "جنگ یا گریز" خواهد بود. اگر شخص دچار حساسیت فوق العاده باشد، ممکن است دائماً در وضعیت می شوند که با محو شدن کرختی و کندی احساسی، این نوع واکنش افزایش می یابد.
- هم دچار افسردگی ویا اضطراب شود، زمانی که این نشانه ها PTSD. هرچند ممکن است شخص بدون ابتلا به **افسردگی و اضطراب** همراه یکدیگر بروز کنند، بخشی از اختلال را تشکیل می دهند.
- **افکار معطوف به خودکشی**. تمایل به آسیب رساندن به خود، یا حتا تمایل به خودکشی. اگر حس می کنید که ممکن است به خودتان صدمه بزنید، لطفاً هر چه زودتر کمک بخواهید.

گرچه همه اشخاصی که آزار را تجربه کرده اند، تمامی نشانه های اختلال تنش زای پس از ضایعه را بروز نمی دهند، بیشتر آنها برخی از این واکنش ها را تجربه می کنند. اگر چند تا از نشانه های بالا را در خودتان تشخیص می دهید، توصیه می شود که به پزشک خودتان مراجعه کنید تا کمک تان کند و حمایت بیشتری از شما کند.

شود، بلکه کودکانی که مادرشان مورد آزار است PTSD باید توجه داشت که نه تنها شخصی که مستقیماً مورد آزار بوده ممکن است دچار یا خودشان آزار می بینند هم ممکن است دچار این اختلال شوند.

در بزرگسالان و کودکان می تواند با PTSD نیست. "حبس ابد" الزاماً مادام العمر نیست، و در حکم PTSD خبر خوب این است که موفقیت درمان شود، و با حل کردن مسائلی که آزار خانگی به جا گذاشته، به طور طبیعی علائم آن در طول زمان کمتر و کمتر پدیدار خواهد شد.