

زخم‌های ناپیدا: تروما جمعی و تأثیر آن بر روان جامعه (راهنمای علمی برای دانشجویان در دوران پس از بحران)

تروما جمعی یعنی چه؟

تعریف علمی: تروما جمعی (Collective Trauma) اشاره دارد به ضربه ای روانی که نه فقط یک فرد، بلکه یک گروه، نسل یا جامعه را درگیر می‌کند. این آسیب می‌تواند ناشی از جنگ یا فجایع طبیعی باشد. پیامدهای آن ممکن است سال‌ها باقی بماند و به صورت اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و فرسودگی روانی بروز کند و ممکن است در میان نسل‌ها منتقل شود و با هویت گروهی گره بخورد.

✓ تروما جمعی زخمی‌ست در روان جمعی که ممکن است نسل‌ها دوام آورد.

نشانه‌ها:

- احساس ناامنی
- بی‌اعتمادی به آینده
- بی‌حسی هیجانی یا کرختی
- احساس گناه بازمانده
- فرسودگی و خشم پنهان



تأثیرات تروما جمعی روی دانشجویان:

- کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی
- اضطراب اجتماعی، ترس از ابراز عقیده
- فرار از ارتباطات عاطفی یا بی‌اعتمادی به دیگران
- مشکلات جسمی مثل دردهای پراکنده یا بی‌خوابی

تجربه زیسته‌ی تروما در نسل جوان، خود را به صورت بحران معنا، خشم پنهان و گسست اجتماعی نشان می‌دهد.



تروما چگونه به بدن و ذهن نفوذ می‌کند پاسخ بدن به تروما (دیدگاه نوروبیولوژیک):

- افزایش سطح کورتیزول و آدرنالین
- فعال‌سازی بیش از حد آمیگدالا (مرکز ترس)
- اختلال در عملکرد هیپوکامپ (حافظه) و قشر پیش‌پیشانی (تصمیم‌گیری)

نکته: این تغییرات زیستی می‌توانند باعث شوند فرد به‌طور مزمن در وضعیت «جنگ یا گریز» بماند، حتی زمانی که تهدید واقعی وجود ندارد.

چطور با تروما جمعی کنار بیاییم؟

✓ راهکارهای فردی: ✓ راهکارهای جمعی:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • شرکت در گروه‌های حمایتی • گفت‌وگوهای دانشگاهی و علمی درباره رنج جمعی • ساخت فضاهای امن روانی در محیط دانشجویی • تبدیل درد به کنشگری (تبدیل رنج به هنر) | <ul style="list-style-type: none"> • خودمراقبتی: خواب کافی، تغذیه، ورزش ملایم • تمرین ذهن‌آگاهی (mindfulness) و تکنیک‌های تنفسی • نوشتن خاطرات • محدود کردن مصرف اخبار و شبکه‌های اجتماعی |
|---|---|

شنیدن و به رسمیت شناختن رنج، آغاز بهبودی است

آیا به کمک حرفه‌ای نیاز دارم؟ اگر این علائم را تجربه می‌کنی، مشاوره بگیر:

- کابوس مکرر یا فلش‌بک
- بی‌خوابی مزمن یا حمله‌های پانیک
- پرخاشگری یا انزوا
- افکار مرگ یا ناامیدی شدید

بهبودی ممکن است حتی اگر کند و تدریجی باشد

فاطمه کاشف نیا

دانشجو کارشناسی ارشد سلامت روان