



مراقبت مبتنی بر تروما (Trauma-Informed Care):

تروما چیست؟

تروما (Trauma) یعنی واکنش روانی شدید و پایدار به رویدادی که احساس امنیت، کنترل یا معنا را از انسان می‌گیرد. تروما می‌تواند شامل مواردی مانند خشونت، سوءاستفاده، جنگ، بلایای طبیعی، فقر شدید، سوگ ناگهانی، و حتی بی‌توجهی مزمن در دوران کودکی باشد. اما مهم‌تر از رویداد، واکنش افراد نسبت به آن رویداد است؛ چیزی که یک نفر را خرد می‌کند، ممکن است برای دیگری قابل تحمل باشد. پس در Trauma-Informed Care، تمرکز بر «تجربه‌ی زیسته‌ی فرد» است، نه صرفاً نوع حادثه.

اصول کلیدی مراقبت مبتنی بر تروما

بر اساس راهنمای SAMHSA (سازمان خدمات بهداشت روان آمریکا)، مراقبت مبتنی بر تروما بر شش اصل بنیادین بنا شده است:

۱. ایمنی: اولویت با ایجاد محیطی فیزیکی، عاطفی و روانی امن برای فرد است.

۲. اعتماد و شفافیت: تعاملات مبتنی بر صداقت، پیش‌بینی‌پذیری و مرزهای روشن.

۳. همکاری و برابری: درمان یا کمک، فرآیندی دوطرفه است؛ درمانگر و مراجع در یک مسیر مشترکند، نه در یک سلسله‌مراتب.

۴. توانمندسازی: تأکید بر نقاط قوت، منابع مقابله‌ای و احترام به خودمختاری فرد.

۵. توجه به تفاوت‌ها: درک و پذیرش تفاوت‌های فرهنگی، تاریخی، جنسیتی و پرهیز از کلیشه‌ها.

۶. پاسخ‌محوری در برابر تروما: تمام تصمیم‌ها با در نظر گرفتن این سؤال اتخاذ می‌شوند: «آیا این کار ممکن است تروما را دوباره فعال کند؟»

دیدنِ انسان، نه فقط نشانه‌ها

در بسیاری از فضاهای درمانی یا آموزشی، ما به سراغ مشکل می‌رویم: اضطراب، افسردگی، بی‌انگیزگی، خشونت یا پرخاشگری. اما گاه فراموش می‌کنیم که زیر این نشانه‌ها، داستانی نهفته است؛ داستانی از آسیب، رنج، و تجربه‌ای که روان فرد را از درون دگرگون کرده است.

مراقبت مبتنی بر تروما (Trauma-Informed)

Care) نه یک رویکرد درمانی خاص، بلکه یک تغییر در نگاه است؛ نگاهی که به جای پرسیدن «چه مشکلی داری؟» می‌پرسد: «چه چیزی بر تو گذشته است؟»



مراقبت مبتنی بر تروما (Trauma-Informed Care):

مراقبت مبتنی بر تروما در عمل چگونه است؟

- در فضای دانشگاهی، یعنی این که اساتید، علائم افت تحصیلی را نه به عنوان «تنبلی»، بلکه به عنوان ممکن ترین نشانه های تروما در نظر بگیرد.
- در درمان روان شناختی، یعنی اولویت بخشی به ایجاد احساس امنیت، درک حساسیت های مراجع، و پرهیز از بازآفرینی حس کنترل ناپذیری.
- در نظام های خدمات اجتماعی، یعنی طراحی سیستم هایی که فرد آسیب دیده را مقصر نداند، بلکه به او فضا و حمایت لازم برای بازسازی بدهد.

چرا مراقبت مبتنی بر تروما مهم است؟

- چون بسیاری از ما، چه بدانیم و چه ندانیم، با انسان هایی روبه رو هستیم که پس از تجربه جنگ تروما را با خود حمل می کنند. اگر بدون آگاهی و حساسیت با آنها تعامل کنیم، ممکن است ناخواسته زخم های افراد را باز کنیم، یا حس بی اعتمادی شان را تشدید کنیم.
- اما اگر Trauma-Informed Care را درک کنیم، می توانیم بخشی از فرآیند درمان و بازسازی باشیم، نه بخشی از آسیب دوباره.

و در پایان...

مراقبت مبتنی بر تروما، دعوتی است به مهربانی آگاهانه. به دیدن زخم های نادیده. به تغییر رویکرد از «قضاوت» به «فهمیدن». در روزهایی که تجربه ی جنگ در بسیاری از ما، کم و بیش زخمی از تروما بر روانمان برجا گذاشته است. این شیوه، نه فقط برای درمان گرها، بلکه برای همه ی ما ضروری است.



گردآورنده: نازنین میرزاخانی، دانشجو کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
طراح: فاطمه کبری زاده، دانشجو پزشکی