



نقاب‌های روانی پس از جنگ

تروما چیست ؟

هر نوع تجربه نگران کننده ای که سبب ترس زیاد، درماندگی، گسستگی، سردرگمی یا احساسات آزاردهنده می شود و به اندازه ای شدید است که آثار منفی بلندمدتی بر نگرش، رفتار و سایر عملکردهای فرد دارد. رویداد تروماتیک می تواند ناشی از رفتار انسان باشد نظیر تجاوز، جنگ، حوادث صنعتی و یا منشأ طبیعی داشته باشد مثل زلزله ولی در اغلب اوقات نگاه فرد به دنیایی دادگر، ایمن و قابل پیش بینی را به چالش می کشد تروماها با شوک و آسیب دیدگی همراه هستند

تروما ها: باعث

۱_ شکست شدن مرزها و ناامنی

۲_ احساس اجبار و درماندگی

۳- عدم کنترل و انفعال

۴- تجارب و عواطف دفن شده می شوند.

در طول رویدادهای تنش‌زا، مغز وارد حالت "مبارزه یا فرار" می‌شود. آمیگدال فعال شده و سیستم عصبی سمپاتیک هورمون‌هایی چون کورتیزول و آدرنالین آزاد می‌کند. این فرآیند طبیعی است اما تداوم آن می‌تواند به اختلالات روانی منجر شود، بنابراین:

گاهی از تروما رد می‌شویم و گاهی اختلال ایجاد می‌کند

شما عزیزان دانشجو ممکن است در هفته های گذشته شب‌هایی را با صدای آژیر سپری کرده باشید، روزهایی که برنامه‌های درسی‌تان تغییر کرد، یا لحظاتی که نگرانی درباره آینده داشتید. این تجربیات، بخشی از مسیر شکل‌گیری شخصیت مقاوم شما محسوب می‌شوند. پس از پایان تنش‌های اخیر منطقه و اعلام آتش‌بس، جامعه ما وارد مرحله جدیدی از بازسازی و ترمیم شده است. وقت آن رسیده، که این تجربیات را به فرصتی برای شناخت بهتر خود و تقویت مهارت‌های زندگی تبدیل کنید، این دوران گذار، همزمان با چالش‌های طبیعی سلامت روانی، فرصت‌های بی‌نظیری برای رشد شخصی و آماده شدن برای نقش سازنده‌تر در جامعه فراهم می‌آورد.



نقاب‌های روانی پس از جنگ

انواع طبقه بندی تروما : چه چیزهایی می توانند مسبب تروما شوند؟

طبقه بندی بریر و اسکات

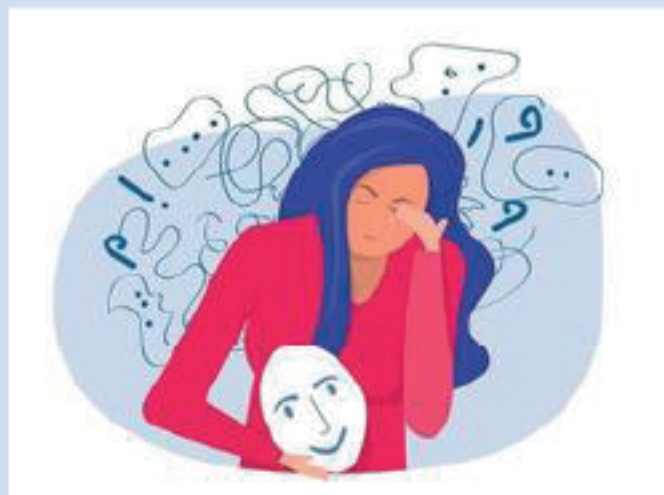
- | | |
|--------------|---------------------|
| ● پزشکی | ● بیماری های لاعلاج |
| ● فوت عزیزان | ● خشونت |
| ● جنسی | ● آوارگی |
| ● خیانت | ● بلایای طبیعی |
| ● جنگ | ● عاطفی |
| ● حادثه | ● طرد و غفلت |

طبقه بندی بر اساس نوع، شدت، گستردگی وندرکولک:
نوع یک: اتفاقات منفرد مانند حادثه ، خودکشی، یک حمله
نوع دو (پیچیده):

- ۱_ اتفاقات مکرر (تهدید خشونت، جنگ)
- ۲_ ترومای بین فردی پیچیده دوران رشد مرتبط با سورفتار

اثرات تروما:

- ۱_ احساس ناتوانی، ناامیدی
- ۲_ تداخل در احساس واقعی بودن در ذهن و بدن
- ۳_ کابوس، فلش بک، برانگیختگی، اجتناب
- ۴_ PTSD و سایر اختلال های روانپزشکی





نقاب‌های روانی پس از جنگ

واکنش‌های طبیعی و قابل انتظار:

واکنش‌های فوری (روزها تا هفته‌ها):

۱. اضطراب و نگرانی: احساس ناامنی و تنش در مورد آینده
۲. اختلال خواب: کابوس، بیداری شبانه، یا خواب‌آلودگی مفرط
۳. تغییرات در تمرکز: مشکل در متمرکز شدن روی تکالیف درسی
۴. حساسیت بیشتر: واکنش شدید به صداها یا حرکات ناگهانی
۵. تغییرات عاطفی: نوسانات خلقی، گریه بی‌دلیل، یا بی‌حسی عاطفی



واکنش‌های میان مدت (هفته‌ها تا ماه‌ها):

۱. اجتناب: دوری از اخبار یا مکان‌های مرتبط با رویدادها
۲. یادآوری‌های ناخواسته: فلش‌بک یا خاطرات مزاحم
۳. تغییرات در روابط اجتماعی: انزوا یا وابستگی بیش از حد
۴. نشانه‌های جسمی: سردرد، مشکلات گوارشی، یا خستگی مزمن



واکنش‌های نیازمند توجه حرفه‌ای

نشانه‌های هشدار فوری:

۱. افکار آسیب‌رسان: تمایل به صدمه زدن به خود یا دیگران
۲. اختلال شدید در عملکرد: ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزانه
۳. مصرف مواد: استفاده از الکل یا مواد مخدر برای کنترل احساسات
۴. اختلالات خوردن: تغییرات شدید در الگوی تغذیه مانند پرخوری عصبی یا بی‌اشتهایی عصبی

۵. ایزولاسیون کامل: قطع ارتباط با خانواده و دوستان

نشانه‌های طولانی مدت نگران‌کننده:

۱. اختلال استرس پس از سانحه (PTSD): تداوم علائم بیش از یک ماه
۲. افسردگی بالینی: احساس یأس و ناامیدی مداوم
۳. اختلالات اضطرابی: حملات پانیک مکرر یا اضطراب تعمیم‌یافته
۴. تغییرات شخصیتی: تحول اساسی در باورها و ارزش‌ها



نقاب‌های روانی پس از جنگ

بحران:

بحران یک وضعیت ناگهانی و غیرمنتظره است که باعث بروز اختلال، اضطراب، و دشواری در مدیریت و حل مسائل می‌شود. در واقع، بحران زمانی رخ می‌دهد که یک رویداد، مشکل یا شرایط خاص، توانایی فرد، گروه یا سازمان را در کنترل و مقابله با آن کاهش می‌دهد و نیازمند واکنش سریع، تصمیم‌گیری منطقی و مدیریت هوشمندانه است تا اثرات منفی آن کاهش یابد یا برطرف شود. به عبارت ساده‌تر، بحران یک وضعیت اضطراری است که اگر مدیریت نشود، می‌تواند عواقب جدی و ناخوشایندی برای فرد یا جامعه ایجاد کند.



علائم بحران:

- از دست دادن قدرت
- غرق شدن در هیجانات
- بی حسی و سرد شدن
- فروپاشی و ویران شدن

پیام امید و انگیزش:

تاریخ نشان داده است که جوامع انسانی قدرت شگرفی برای بازسازی و رشد پس از بحران‌ها دارند. نسل دانشجو، به عنوان متفکران و سازندگان آینده، نقش کلیدی در این فرآیند ایفا می‌کند. تجربه تروما نشانه ضعف نیست، بلکه بخشی از تجربه انسانی است که با درمان مناسب و حمایت اجتماعی قابل مدیریت و حتی تبدیل به منبع قدرت است. مراقبت از خود، حمایت از هموعان و مشارکت فعال در بازسازی جامعه، سه رکن تعهدی است که شما را از بازماندگان تروما به پیشگامان تحول تبدیل می‌کند. آینده در انتظار نگاه تازه، ایده‌های نو و دست‌های توانای شماست.

شما تنها نیستید. کمک‌طلبیدن نشان قدرت است، نه ضعف

در قسمت بعدی این راهنما، راهکارهای عملی و مؤثری را کشف خواهید کرد که می‌توانند مسیر بهبود شما را تسریع و تقویت کنند.
گردآورنده: فاطمه کاشف نیا، دانشجوی ارشد سلامت روان
طراح: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی