



## تشخیص تروما (آسیب روحی) و درخواست کمک



هر فردی که به علت خطرات جانی ناچار به جلاي وطن می شود تجربه ی ترسناکی را پشت سر می گذارد. در این موارد اغلب افراد پیشامدهایی را تجربه می کنند که مصداق بارز فاجعه ای باور نکردنی است. تاجاییکه سخن گفتن در مورد این تجربیات نه فقط دشوار بلکه حتی غیر ممکن است. به ویژه هنگامی که فرد، دوستان یا بستگانی را از دست داده و همزمان مجبور به متواری شدن و فرار و گریز در یک کشور غریب با فرهنگی بیگانه شده باشد. اما مهم است که تجربه فرار و مهاجرت هایی اینچنینی مورد بررسی و تحلیل قرار بگیرد تا تشخیص داده شود که آیا فرد دچار آسیب روحی-روانی (تروما) شده است یا خیر و اینکه فرد چگونه باید با این آسیب کنار آمده و آن را مدیریت کند.

یک ضربه روحی (Trauma) آسیبی واقعی و جدی است، مانند پایی که شکسته یا زخمی که سرباز کرده است. با این تفاوت که شما نمیتوانید این آسیب را ببیند، حتی اگرمنشاء آن خشونت باشد. بدن تلاش می کند با آسیب دیدگی کنار بیاید و برای اینکار روش ها و ابزارهای مختلفی دارد. بنابراین، تروما اغلب بر تمام ابعاد انسانی فرد تاثیر می گذارد: بدن، تفکر، احساسات و رفتار اجتماعی.

### آیا احتمال دارد که من دچار آسیب روحی شده باشم یا فردی در اطرافم مبتلا به آن شده باشد؟



ویژگی ها و علائم یک تجربه تروماتیک، می تواند بسیار متنوع و متفاوت باشد. به عنوان مثال عدم تمرکز و یا ضعف تمرکز یکی از علائم تروما است. این امر می تواند منجر به عدم توانایی فرد در انجام بهینه ی کارهای روزمره ی زندگی شود. برخی از افراد مبتلا به آسیب های روانی قادر به درک ماهیت واقعی چیزها نیستند (خودآگاهی آنان کاهش می یابد)، اغلب احساس نوعی کرختی و یا نوعی آشوب و عدم آرامش درونی به آنها دست می دهد. غالباً قوه ی ادراک دگرگون شده واحساس فرد به چیزها در قیاس با گذشته تغییر می کند. علائم دیگر عبارتند از: خستگی، اختلالات خواب، کابوس، حملات هیجانی یا بیش فعالی.

این بیماری اغلب منجر به علائم فیزیکی (دردهای جسمانی) می شود: افراد آسیب دیده از تنش عضلانی، سردرد، درد شکم و یا حالت تهوع شکایت دارند. اما با این حال در بیشتر موارد یک پزشک نمیتواند هیچ بیماری خاصی را تشخیص دهد. حتی رفتار نیز می تواند تغییر کند. به عنوان مثال، بزرگسالان ممکن است به مصرف شدید الکل یا مواد مخدر روی آورند. در کودکان ممکن است سندرم کمبود توجه رخ دهد یا از صحبت کردن اجتناب ورزند. نشانه مهم مورد توجه دیگر نیز میل به خودکشی است. در این مورد، درمان سرپایی (فوری) برای کمک به بیماران ضروری است.



شخص در درون خود به ویژه به نوعی عدم لذت و رضایت از زندگی مبتلا می گردد، دچار تردید درونی شده و شاید حتی این تصور به آنها دست دهد که دیوانه شده اند. در چنین مواردی باید برای بیمار روشن گردد البته وی دیوانه نیست و در عوض اتفاقی که افتاده و بیماری و آسیب به وجود آمده برایش تشریح شود. در نتیجه ی این علائم، برخی افراد گوشه گیر و منزوی شده و با افراد دیگر، حتی دوستان و خانواده، کمتر ارتباط برقرار می کنند.

اگر چنانچه تعدادی از این نشانه ها را در خود یا دیگران تشخیص دادید، قطعاً باید آن را با شخصی در میان بگذارید (پزشک یا دوست مورد اعتماد). بروز علائم و نشانه های تروما می تواند گاهی تا هفته ها و حتی ماه ها با تاخیر همراه باشد. این حالت اغلب زمانی است که شما در آرامش بسر می برید (در امنیت بسر می برید). معمولاً بروز نشانه های بیماری برای افراد مبتلا به تروما به شکل ناگهانی و بدون هشدار قبلی اتفاق می افتد و البته این مشکل قابل کنترل نیست. افزایش ناگهانی حالت ترومایی غالباً به دلیل مواجهه با بویها، رنگها، تصاویر و احساساتی است که به نوعی با تجربه ی ترومایی نخستین مرتبط هستند. این محرک ها (Trigger) نامیده می شوند که می تواند به معنای تجربه ی دوباره ی گذشته باشد.

### آیا فرد مبتلا به تروما بهبود می یابد؟



هر فردی که در خود یا سایرین نشانه های تروما را تشخیص داد بایستی تحت هر شرایطی کمک های حرفه ای و تخصصی لازم را دریافت نماید. این مساله به ویژه در مورد افرادی که علائم بیماری آنان همچنان پس از مدت زمان طولانی کاهش نیابد ضروری است. بدن ما دارای توانایی «خود درمانی» نیرومندیست و بسیاری از افراد آسیب دیده در طول زمان خود بهبود می یابند. در بیشتر موارد واکنش ها یا شدت آنها و مشکلات به وجود آمده در همان روزها و هفته های نخستین کاهش می یابد.

اگر چنانچه بالعکس علائم بیماری همچنان افزایش می یابد، بایستی با پزشک مشورت کنید. بسیار مهم است که بدانید: هیچ کس نباید شرمنده باشد که بدن در برابر چیزها و اتفاقات بد اینگونه شدید واکنش نشان می دهد. این مساله نشانه ضعف نیست! در هر صورت، شما باید با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید.

مهم نیست چه اتفاقی برای فرد آسیب دیده افتاده است، بی تردید وی مقصر نیست. فرد هرگز تجربیات ترومایی را به صورت کامل فراموش نخواهد کرد و همیشه اثری دردناک از آن در زندگی فرد باقی خواهد ماند، اما با این حال امروزه می توان یک اختلال ترومایی یا اختلالات استرسی پسا-ترومایی را به خوبی مداوا نمود. امیدواری زیادی برای بهبودی وجود دارد.



### چه چیزی می تواند کمک کند؟

همانطور که بیشتر اشاره شد: اولین گام برای کمک به خود، اعتماد کردن به یک نفر است. البته افراد آسیب دیده نیز خود می توانند کاری انجام دهند. به عنوان مثال، اجتناب از استرس زیاد و تمرین تکنیک های «خودآرامش بخشی» می تواند بسیار موثر باشد. و چنانچه این امر برای فرد دشوار باشد: منطقی ترین گزینه این است که فرد از مواجهه با بویها، رنگ ها، تصاویر و یا احساساتی که باعث یادآوری تجربه ی ترومایی می شوند اجتناب ورزد.

در عوض، فرد مبتلا به تروما باید کاری را انجام دهد که او را خوشحال کرده و از عهده ی انجام آن بخوبی برآید. این امر موجب می شود فرد مهارت هایی را که از آنها لذت می برد بسط و توسعه دهد. به عنوان مثال، در مدرسه یا در طول یک دوره کارآموزی. علاوه بر این، عوامل دیگری نیز وجود دارند که می توانند درختی سازی آثار تروما موثر باشند: عواملی مانند اجتماع و محیط اجتماعی، ارتباط با خویشاوندان و والدین، داشتن خوشبینی نسبت به آینده و وقایع آتی، و البته وقایع و تجربیات کوچک قابل پیش بینی در زندگی روزمره.

بی تردید بسیار خوب خواهد بود اگر کسی باشد به درد دل های فرد آسیب دیده گوش داده و وقت خود را در اختیار وی قرار دهد. همچنین ثابت شده است که اعتقاد به خدا می تواند در غلبه بر تروما چاره ساز باشد. چنانچه به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، بهتر است با یک انجمن محلی و یا اشخاصی تماس بگیرید که بتوانند در مورد [Deutschland-Begleiter.de](http://Deutschland-Begleiter.de) اطلاعات و منابعی در اختیار شما بگذارند.

### شوک فرهنگ و تماس با دیگران

مهم است که علائم تروما را در خود و در دیگران جدی بگیرید، درباره آن صحبت کنید و درخواست کمک نمایید. با این حال وجود یک یا دو مورد از علائم ذکر شده در بالا، همیشه نشانه ی ابتلا به تروما نیست. گاهی اوقات نیز می تواند به اصطلاح «شوک فرهنگی» باشد، به طوری که محصول فشارهای زیاد فکری یا بدنی ای باشد که غالباً به دلیل تلاش جهت کنار آمدن با یک محیط ناآشنا و با انسانهای ناآشنا و متفاوت بوجود می آید. شوک فرهنگی می تواند در اولین ماه های حضور در یک کشور خارجی رخ دهد.

