

## کودکان و جوانان پس از رویداد ناگوار چه احساسی دارند؟

اختلال استرسی پس از آسیب روانی چیست؟  
وقتی رویداد ناگواری اتفاق می‌افتد، مردم به شیوه خاص احساس، فکر و عمل می‌کنند. حتی بدن نیز به صورت خاص واکنش نشان می‌دهد. اگر این تغییرات برای مدت زمان بسیار طولانی و شدید سبب آزار شوند، این حالت را "اختلال استرسی پس از آسیب روانی" (به اختصار: "PTBS") می‌نامند. آنگاه یک درمان می‌تواند کمک کند تا دوباره احساس بهبودی کنید.



### یک رویداد ناگوار چیست؟

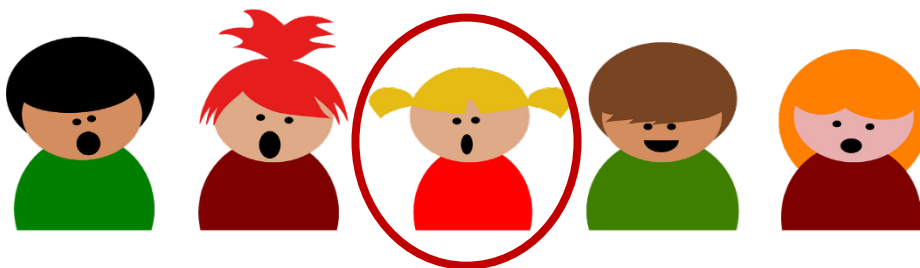
رویداد ناگوار را "رویداد آسیب‌زا" یا "تراوما" می‌نامند. این به معنای هر رویدادی است که در آن زندگی خود شخص و یا زندگی فرد دیگری در معرض خطر است و یا در آن خود شخص یا افراد دیگر آسیب می‌بینند. در چنین رویدادی مردم معمولاً احساس ترس، وحشت و ناراحتی می‌کنند.

### رویدادهای آسیب‌زا چگونه در ما ایجاد می‌شوند؟

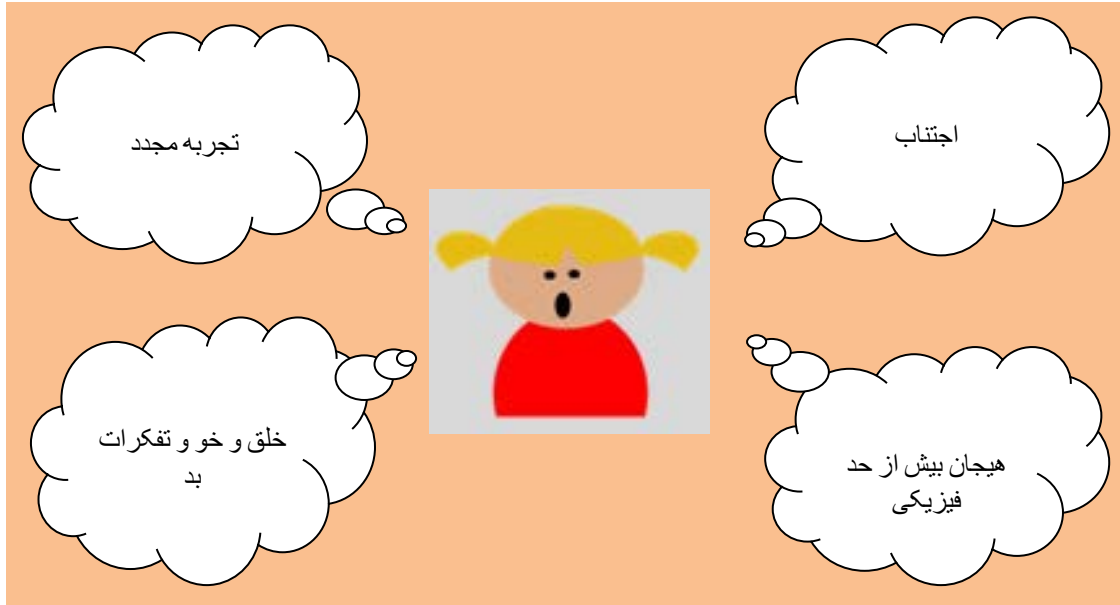
هنگامی که کسی رویدادهای آسیب‌زا را تجربه می‌کند، آن را مشاهده می‌کند، یا از آن مطلع می‌گردد، پس از آن اغلب احساس بدی می‌کند. این یک واکنش عادی به یک رویداد غیر عادی است. در برخی از افراد، پس از مدتی، این احساس محو و ناپدید می‌شود. برای برخی، اما این احساس می‌تواند برای مدت بسیار طولانی ادامه یابد. این وضعیت را اختلال استرسی پس از آسیب روانی "PTBS" می‌نامند.

### PTBS چگونه احساس می‌گردد؟

PTBS را می‌توان از چهار مرحله تشخیص داد. برای هر فرد کمی متفاوت است در مورد این که کدام مرحله مشکل‌تر است و کدام مشکل بدترین است.



چهار مرحله عمده مشکل عبارتند از:



چه مشکلاتی می‌توانند در این مراحل رخ دهند؟

- **تجربه مجدد:** فرد می‌تواند افکار، خاطرات یا رویاهای رویداد آسیب‌زا را داشته باشد، حتی اگر این را دوست نداشته باشد. گاهی اوقات فرد به گونه‌ای احساس می‌کند که انگار رویداد آسیب‌زا را دوباره تجربه کرده است. وقتی فرد چیزی را تجربه می‌کند، که رویداد آسیب‌زا را یادآوری می‌کند، ممکن است ناگهان احساس ناراحتی، تحریک پذیر یا اضطراب داشته باشد، یا درد شکمی یا لرزش بگیرد.
- **اجتناب:** برخی افراد نمی‌خواهند به مکان‌هایی بروند و یا افرادی را ببینند که رویداد آسیب‌زا را یادآوری می‌کنند. ممکن است آنها نمی‌خواهند در مورد آن فکر کنند و یا درباره آن صحبت کنند و احساسات ناخوشایندی را داشته باشند که خاطرات مربوط به رویداد را در آنها ایجاد می‌کنند.
- **خلق و خو و تفکرات بد:** برخی افراد کمتر تمایل به تعامل دارند و دیگر نمی‌خواهند با دیگر دوستان ملاقات کنند. گاهی اوقات آنها فکر می‌کنند که جهان دیگر جای امن نیست یا نسبت به آنچه که اتفاق افتاده است، خود را مقصر می‌دانند. بعضی افراد دیگر نمی‌توانند تمام احساسات را به خوبی حس کنند - به عنوان مثال، دیگر نمیتوانند شاد باشند. یا ممکن است احساس اضطراب، عصبانیت یا شرمساری از آنچه که برای آنها اتفاق افتاده داشته باشند.
- **هیجان بیش از حد فیزیکی:** پس از یک رویداد آسیب‌زا، بدن ابتدا باید دوباره یاد بگیرد که هیچ خطری وجود ندارد. به همین علت، بعضی افراد پس از یک حادثه آسیب‌زا نمی‌توانند به خوبی بخوابند یا اغلب در شب بیدار می‌شوند. همچنین ممکن است اتفاق بیفتد که دیگر نتوانند به خوبی تمرکز کنند. گاهی اوقات آنها سریعتر عصبانی می‌شوند و راحت‌تر می‌ترسند. دیگران سردرد یا درد شکمی بیشتری داشته و احساس تنش دارند.



### چه چیز دیگری تغییر می‌کند؟

با توجه به مشکلات ایجاد شده توسط واکنش استرس پس از آسیب، معمولاً اتفاق می‌افتد که افراد به طور دائم به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرند. همچنین می‌تواند منجر به بروز مشکلات در مدرسه و مشکلات بیشتر با دوستان و خانواده شود.

### چه چیز دیگری مهم است؟

مردم به حوادث آسیب‌زا واکنش متفاوت دارند. هر فرد به گونه متفاوت فکر، احساس و رفتار می‌کند.

### واکنش‌های عادی به رویدادهای غیر عادی وجود دارند.

در درمان، تمریناتی وجود دارد که دقیقاً با مشکلات شما تناسب دارند. بنابراین درمان می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره احساس بهبودی داشته باشید.