

اطفال و جوانان بعد از واقعه ناگوار چی احساسی دارند؟

اختلال استرسی بعد از صدمه روانی چیست؟

وقتی واقعه ناگوار ی به وقوع می‌پیوندد، مردم به شیوه خاص احساس، فکر و عمل می‌کنند. حتی بدن نیز به صورت خاص عکس‌العمل نشان می‌دهد. اگر این تغییرات برای مدت زمان بسیار طولانی و شدید باعث آزار شوند، این حالت را " اختلال استرسی بعد از صدمه روانی" (به اختصار: "PTBS") می‌نامند. آن وقت یک تداوی می‌تواند کمک کند تا دوباره احساس بهبودی کنید.

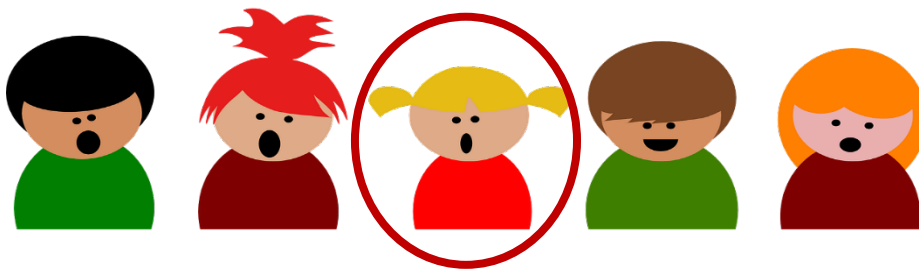


یک واقعه ناگوار چیست؟

واقعه ناگوار را "واقعه صدمه زا" یا "تراوما" می‌نامند. این به معنای هر واقعه ای است که در آن زندگی خود شخص و یا زندگی شخص دیگری در معرض خطر است و یا در آن خود شخص یا اشخاص دیگر صدمه می‌بینند. در چنین واقعه ای مردم معمولاً احساس ترس، وحشت و ناراحتی می‌کنند.

واقعات صدمه زا چی قسم در ما ایجاد می‌شوند؟

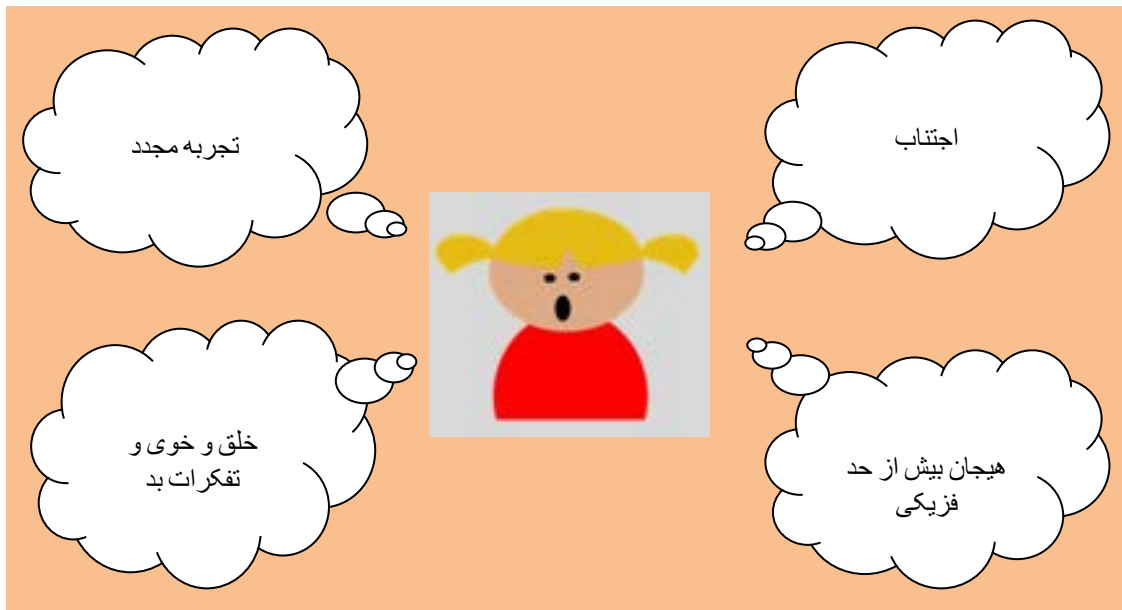
زمانی که کسی واقعات صدمه زا را تجربه می‌کند، آن را مشاهده می‌کند، یا از آن مطلع می‌گردد، بعد از آن بیشتر احساس بدی می‌کند. این یک عکس‌العمل عادی به یک واقعه غیر عادی است. در بعضی از اشخاص، بعد از مدتی، این احساس محو و ناپدید می‌شود. برای بعضی، اما این احساس می‌تواند برای مدت بسیار طولانی ادامه پیدا کند. این حالت را اختلال استرسی بعد از صدمه روانی "PTBS" می‌نامند.



PTBS چی قسم احساس می‌گردد؟

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

چهار مرحله عمده مشکل عبارتند از:



کدام مشکلات می‌توانند در این مراحل رخ دهند؟

- **تجربه مجدد:** شخص می‌تواند افکار، خاطرات یا رویاهای واقعه صدمه‌زا را داشته باشد، حتی اگر این را دوست نداشته باشد. بعضی اوقات شخص طوری احساس می‌کند که انگار واقعه صدمه‌زا را دوباره تجربه کرده است. وقتی شخص چیزی را تجربه می‌کند، که واقعه صدمه‌زا را یادآوری می‌کند، ممکن است ناگهان احساس ناراحتی، تحریک پذیر یا اضطراب/نشویش داشته باشد، یا درد در ناحیه شکم یا لرزه بگیرد.
- **اجتناب:** بعضی اشخاص نمی‌خواهند به جاهایی بروند و یا اشخاصی را ببینند که واقعه صدمه‌زا 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 واقعه را در آنها ایجاد می‌کنند.
- **خلق و خوی و تفکرات بد:** بعضی اشخاص کمتر علاقه به تعامل دارند و دیگر نمی‌خواهند با دیگر دوستان ملاقات کنند. بعضی اوقات آنها فکر می‌کنند که جهان دیگر جای امن نیست یا نسبت به آنچه که اتفاق افتاده است، خود را گناهکار می‌دانند. بعضی اشخاص دیگر نمی‌توانند تمام احساسات را به خوبی حس کنند - بطور مثال، دیگر نمیتوانند شاد باشند. یا ممکن است احساس اضطراب، عصبانیت یا شرمندگی از آنچه که برای آنها اتفاق افتاده، داشته باشند.
- **هیجان بیش از حد فیزیکی:** بعد از یک واقعه صدمه‌زا، بدن ابتدا باید دوباره یاد بگیرد که هیچ خطری وجود ندارد. به همین علت، بعضی اشخاص بعد از یک حادثه صدمه‌زا نمی‌توانند به خوبی بخوابند یا بیشتر از طرف شب بیدار می‌شوند. همچنان ممکن است اتفاق بیفتد که دیگر نتوانند به خوبی تمرکز کنند. بعضی اوقات آنها زودتر عصبانی می‌شوند و راحت‌تر می‌ترسند. دیگران سردردی یا شکم‌دردی بیشتری داشته و احساس تنش دارند.

**چی چیز دیگری تغییر می‌کند؟**

با توجه به مشکلات ایجاد شده ذریعه عکس‌العمل استرس بعد از صدمه، معمولاً اتفاق می‌افتد که اشخاص به طور همیشگی به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرند. همچنان می‌تواند باعث وقوع مشکلات در مکتب و مشکلات بیشتر با دوستان و فامیل شود.

**چی چیز دیگری مهم است؟**

مردم به حوادث صدمه‌زا عکس‌العمل متفاوت دارند. هر شخص بطور متفاوت فکر، احساس و رفتار می‌کند.

**عکس‌العمل‌های عادی به واقعات غیر عادی وجود دارند.**

در تداوی، تمریناتی وجود دارد که دقیقاً متناسب با مشکلات شما می‌باشند. بنابراین تداوی می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره احساس بهبودی داشته باشید.

