

"تروما" و راهکارهایی برای مقابله با آن

TRAUMA

۵ پیشنهاد برای درمان تروما

تروما یا صدمه روحی چیست ؟

- تروما پاسخی به یک رویداد عمیقاً پریشان کننده یا نگران کننده است که توانایی فرد در مقابله را تحت الشعاع قرار می دهد، و باعث احساس ناتوانی می شود.
- و یا تروما تجربه غیر عادی است که موجب پریشانی و ناتوانی شدید می شود.
-

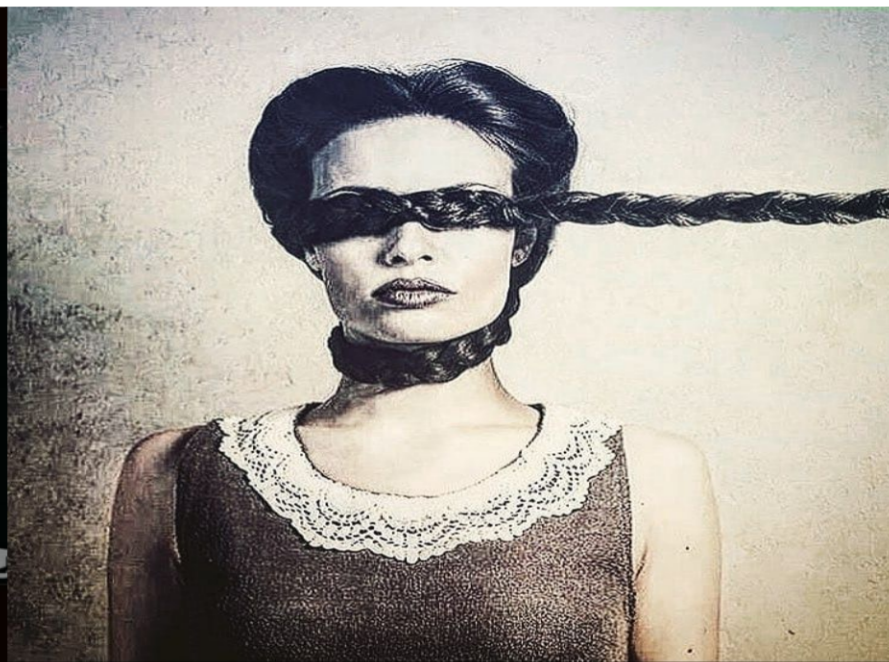


عوامل عمده تروما چیست ؟

- تروما عوامل مختلف اجتماعی دارد که انسان ها بدون هیچگونه آماده گی روحی جسمی به آن روبرو میشود، مثلثات عافات طبیعی ماننده زلزله طوفان ، حادثات ترافیکی، تجاوز، خشونت های اجتماعی توسط نظام های حاکم بالای شخص یا گروه از مردم تحمیل میگردد مانند پرداخت نکردن حقوق آنها ، سرکوب اعتراضات و سایر عوامل میتواند سبب تروما نزد ما گردد.



چند نمونه از تجربه تروما



چنین عوامل در ذهن ما چنین عمل می نماید



۱. حرکت کنید

- تروما تعادل طبیعی بدن را به هم می‌ریزد و فرد را در ترس و احساساتی غیرعادی، نگه می‌دارد. ورزش و انجام تمرینات ساده‌ای مثل پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری آدرنالین و اندورفین آزاد می‌کند و می‌توانید در اصلاح وضعیت سیستم عصبی مرکزی هم نقش داشته باشید. ورزش‌های ریتمیک که همه اعضای بدن را درگیر می‌کنند؛ بهترین انتخاب برای درمان‌های روانی هستند. راه رفتن، دویدن، شنا کردن، بسکتبال و رقص از جمله کارهایی است که به روند کاهش آسیب‌های تروما کمک می‌کند.
- سعی کنید روزانه حداقل سی دقیقه ورزش کنید. اگر زمان کافی برای این کار ندارید، آن را تقسیم کنید و در طول روز سه وعده ده دقیقه‌ای تمرین انجام بدهید. یوگا یکی از بهترین ورزش‌ها برای رهاسازی ذهن است که روی تسکین علائم جسمی چون گرفتگی عضلات هم تأثیر دارد.

مثبت اندیشی
و
امیدوار بودن

Stay 
positive!

۳. ارتباط برقرار کنید و وارد انزوای اجتماعی نشوید

- فردی که آسیب روانی دیده، ممکن است خودش را از دیگران جدا کند و بخاطر تجربه تلخی که داشته، اعتمادش را از دست بدهد. انزوای اجتماعی ممکن است برای دوره سوگواری چاره‌ساز باشد، اما اگر آن را ادامه بدهید، آسیب بیشتری می‌بینید. ارتباط چهره به چهره با دیگران به فرایند تسکین علائم کمک می‌کند. البته احتمال دارد به تنهایی نتوانید با شرایط کنار بیایید و دوباره با دیگران ارتباط برقرار کنید. در این صورت لازم است از یک روانشناس حرفه‌ای کمک بگیرید و با انجام تمریناتی که به شما می‌دهد، کم‌کم روابط اجتماعی‌تان را از سر بگیرید.



در ادامه به چند نکته مهم که حین برقراری ارتباط با دیگران باید مورد توجه قرار دهید، اشاره می‌کنیم:



- شما مجبور نیستید با دوستانتان در مورد تروما صحبت کنید. ارتباط با دیگران، لزوماً به معنی صحبت کردن درباره واقعه‌ای که برای شما رخ داده، نیست.
- در جمعی قرار بگیرید که می‌دانید شما را می‌پذیرند. نیازی نیست بعد از تروما، دوستان جدید پیدا کنید. ارتباط با دوستان قدیمی که شما را می‌شناسند و با روحیاتتان آشنایی دارند، ساده‌تر است.
- اگر به هر دلیلی نمی‌توانید به دوستان قدیمی خود دسترسی داشته باشید، راهی برای برقراری ارتباطات تازه پیدا کنید. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، حضور در گروه‌هایی که کمک‌های داوطلبانه انجام می‌دهند یا شرکت در کلاس‌های ورزشی می‌تواند برای شما ارتباطات تازه‌ای بسازد.



➤ به انجمن‌های نجات‌یافتگان تروما پیوندید. بعضی از مراکز روانشناسی، برای تعامل بیمارانی که تجربه‌های مشابه دارند، انجمن‌هایی تشکیل می‌دهند که این افراد بتوانند باهم صحبت کنند و تجربیاتشان را به اشتراک بگذارند. اینکه افراد آسیب دیده بدانند کسانی هستند که تجربه مشابه دارند و درکشان می‌کنند، تسکینشان می‌دهد.

➤ در جمعی قرار بگیرید که شما را حمایت می‌کنند. شما مجبور نیستید در مورد تروما صحبت کنید، اما باید بتوانید احساساتتان را بروز بدهید و اگر لازم است حرفی بزنید، آن را با دوستانتان در میان بگذارید. اعضای دایره ارتباطات نزدیک شما نباید قضاوتتان کنند.



۴. تکنیک‌های آرامش ذهن را یاد بگیرید

- تروما معمولا با تجربه اضطراب شدید همراه است و فرد نمی‌تواند عامل ایجادکننده اضطراب را از بین ببرد. در چنین شرایطی، تکنیک‌های آرام کردن ذهن به کار می‌آید و می‌تواند علائم ناشی از استرس را کاهش دهد. با استفاده از این تکنیک‌ها شما به مرور زمان می‌توانید کنترل ذهنتان را در دست بگیرید، بنابراین حتی اگر به صورت اتفاقی آنچه به شما آسیب زده را به یاد آوردید، توان مقابله با آن را خواهید داشت و مغموم نمی‌شوید. برای رسیدن به آرامش ذهن می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

تمرینات آرام عضلاتی را به فعالیت های روزانه تان اضافه کنید



تمرینات تنفسی

آگاهانه نفس بکشید

- تنفس آگاهانه یعنی دم بازدهم را در عمیق‌ترین حالت ممکن انجام دهید، هنگام دم روی ورود هوا به ریه‌هایتان متمرکز باشید و هنگام بازدهم هم فقط به خروج هوا از ریه‌هایتان توجه کنید. باید سعی کنید ذهنتان منحرف نشود و فقط روی تنفس تمرکز داشته باشد.
- حسی که به شما آرامش می‌دهد را برای خود بازسازی کنید؛ تماشای منظره، استنشام بوی دلخواه، نوازش یک حیوان، در آغوش گرفتن یک عزیز یا هرچیزی که آرامش درونی شما را برانگیخته می‌کند می‌تواند تسکینی برای اضطراب شدید باشد.
- به خودتان فکر کنید و سعی کنید خودتان را بهتر بشناسید. افرادی که خودشان را می‌شناسند، هم می‌توانند از موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنند و هم می‌دانند چطور می‌توانند خودشان را آرام کنند.
- با احساساتتان نجنگید. به خودتان اجازه بدهید احساسی که اکنون دارید را تجربه کنید، حتی اگر این احساس غم، خسرت یا خشم است. هر حسی که در لحظه دارید را بپذیرید.

۵. از خودتان مراقبت کنید

➤ تروما می‌تواند جسم را هم به اندازه روان ضعیف کند. پس عادت‌ها و سبک زندگی سالم هم نکته مهمی است که هنگام درمان آسیب روانی باید به آن توجه داشته باشید. برای سبک زندگی سالم، عادت‌هایی که در ادامه توضیح می‌دهیم را به برنامه خود اضافه کنید.



به اندازه کافی بخواید

- بعد از یک تجربه تروماتیک، نگرانی و ترس ممکن است الگوی خواب شما را مختل کند. کم شدن کیفیت خواب، علائم تروما را تشدید و حفظ تعادل احساسی را سخت می‌کند. برای حل این مشکل، هر روز سر ساعت خاصی به رختخواب بروید و سر ساعت مشخصی هم از خواب بیدار شوید. سعی کنید که هر شب بین ۷ تا ۹ ساعت بخواید.



الکل و دخانیات مصرف نکنید

- مصرف این مواد علائم تروما را تشدید می‌کند و باعث ایجاد احساس افسردگی، اضطراب و جدا ماندن از دیگران در بیمار می‌شود.
- از طرفی، روی آوردن به این عادات‌های مخرب در دورانی که وضعیت روانی و احساسی شما در حالت تعادل قرار ندارد، ممکن است منجر به افراط در مصرف و اعتیاد شود.



چه زمانی برای درمان تروما باید به متخصص مراجعه کرد؟

- رهایی از علائم تروما و آسیب‌های ناشی از آن، به زمان زیادی نیاز دارد. زمان بهبود برای هرکسی متفاوت است، اما اگر ماه‌ها از واقعه گذشته باشد و همچنان بهبودی در علائم مشاهده نشود، برای درمان‌های حرفه‌ای باید به روان‌شناس مراجعه کرد.



ورزش و فعالیت های فیزیکی آرام بخش را به فعالیت هایتان اضافه کنید

- کوشش کنید برای مدت ۴۵ دقیقه الی یک ساعت همه روزه فعالیت های ورزشی داشته باشید، اگر ورزش برایتان ممکن نیست، آرام قدم بزنید.
- حرکت های کششی عضلاتی آرامش جسمی به دنبال دارد.



رژیم غذایی سالمی داشته باشید

➤ وعده‌های غذایی سالم و متعادلی مصرف کنید که انرژی شما را حفظ می‌کند و تغییرات خلق و خو را به حداقل می‌رساند. از خوردن غذاهای شیرین و سرخ شده پرهیز کنید. چربی‌های حاوی امگا ۳ همچون ماهی سالمون، گردو، دانه سویا و تخم کتان مصرف کنید و مصرف میوه‌ها و سبزیجات را هم افزایش دهید. مصرف آب را فراموش نکنید. هیدراته ماندن بدن، به بهبود وضعیت جسمی ناشی از آسیبی که به شما وارد شده، کمک می‌کند.

به یاد داشته باشیم؛
وقتی اتفاقات بدی رخ می دهد، ممکن است مدتی طول بکشد تا بر درد
غلبه کنید و دوباره احساس امنیت کنید. اما با این استراتژی های
خودمراقبتی و پشتیبانی، می توانید سرعت بهبودی خود را افزایش دهید.

TRAUMA
THERAPY