



## درباره تروما و تبعات آن

بسته آموزشی مشاورین روانی - اجتماعی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## تروما چیست ؟

ترومای عاطفی یا روانی (Emotional Trauma) نوعی آسیب به روان و احساسات است که در نتیجه رویدادی که به روان آسیب می زند، رخ می دهد. هنگامی که آن ضربه روانی منجر به اختلال استرس بعد از سانحه شود، ممکن است تغییرات فیزیکی در درون مغز به وجود بیاید که بر توانایی فرد برای مقابله با استرس تأثیر می گذارد.



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## تروما یا صدمه روانی

در این بسته آموزشی تروما یا صدمه روانی بشکل عمومی مورد بحث قرار گرفته ، که شامل بخش های زیر است:

- ۱- عوامل مختلف تروما یا صدمه روانی
- ۲- عواقب جسمی و روانی بعد از تروما
- ۳- روش های حمایت و کمک به شخص تروما دیده یا صدمه دیده

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## ترومای روانی

### دانش تروما یا صدمه روانی:

۱. ترومتایز شدن (صدمه روانی دیدن) یعنی چه؟
۲. تشریح تئوری حافظه در صدمه روانی
۳. خصوصیات صدمه روانی
۴. تروما و خشونت خانوادگی
۵. تروما وانزوای اجتماعی
۶. تروما و اعتیاد

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

۱. تروماتیزه شدن یا صدمه دیدن یعنی چه؟



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

🌟 **ترومای روانی** تجربه‌ای است که در آن روان انسان شدیداً صدمه می‌بیند. ترومای روانی وقتی اتفاق می‌افتد که شخص یک حالت تهدید کننده حیات را تجربه کند یا شاهد آن باشد و یا در موقعیتی قرار گیرد که در آن خطر آسیب دیدن موجود بوده و این خطر آنقدر شدید باشد که قربانی وحشت زده شده و در حین حادثه و یا اندکی بعد از آن احساس ناتوانی و درماندگی کند.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## بحث و گفتگو

لطفاً در این باره گفتگو کنید که چگونه پدیده ها یا واقعیات زیر می تواند  
صدمات روانی را ایجاد کند:

- « بلا های طبیعی
- « مشکلات اجتماعی
- « تجاوزات جنسی
- « تصادفات





# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

حوادثی که می‌تواند باعث فشار (استرس) تروماتیک شود

## فجایع طبیعی:

- زلزله
- سونامی یا زلزله زیر اقیانوس
- سیل
- طوفان

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## مشکلات اجتماعی

- سرکوب گروپ های عدالت خواه
- خشونت خانوادگی
- آزار و شکنجه

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## خشونت جنسی

- تجاوز
- سوء استفاده جنسی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## حوادث

- حوادث ترافیکی
- انفجار بمب
- دیدن اجساد
- جنگ (حضور در جنگ)
- تهدید شدن با اسلحه
- مرگ ناگهانی و دلخراش
- جراحات شدید
- حمله حیوان وحشی و غیره

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی



## تصادفات



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی



## خشونت های اجتماعی

خشونت های اجتماعی که توسط گروه های سیاسی ، نظامی بالای مردم اعمال میگردد.



یکی از دیگر عوامل تروما سرکوب گروه های اجتماعی عدالت خواه میباشد

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی



حوادث طبیعی (زلزله، سیل، آتش سوزی، سونامی)



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی



## بازماندگان سونامی



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی



## سانحه هوایی



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی



## خشونت جنسی



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی



## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی



### خشونت جنسی و فیزیکی



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی



## حملات حیوانات وحشی



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## تأثیرات چنین تجربه ای بستگی دارد به؛

- مدت زمان تجربه
- قابل پیش بینی نبودن (غیر مترقبه بودن آن)
- کنترل نداشتن بر وضعیت

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## عکس العمل نسبت به تهدید

- در مقابله با یک خطر سه نوع واکنش نشان می‌دهیم که با سه (F) مشخص می‌شود:
- گریز (Flight)
  - جنگ (Fight)
  - منجمد شدن (Freeze)
  - اینها عکس العمل‌های طبیعی آدمی است در برابر یک پدیده غیرطبیعی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

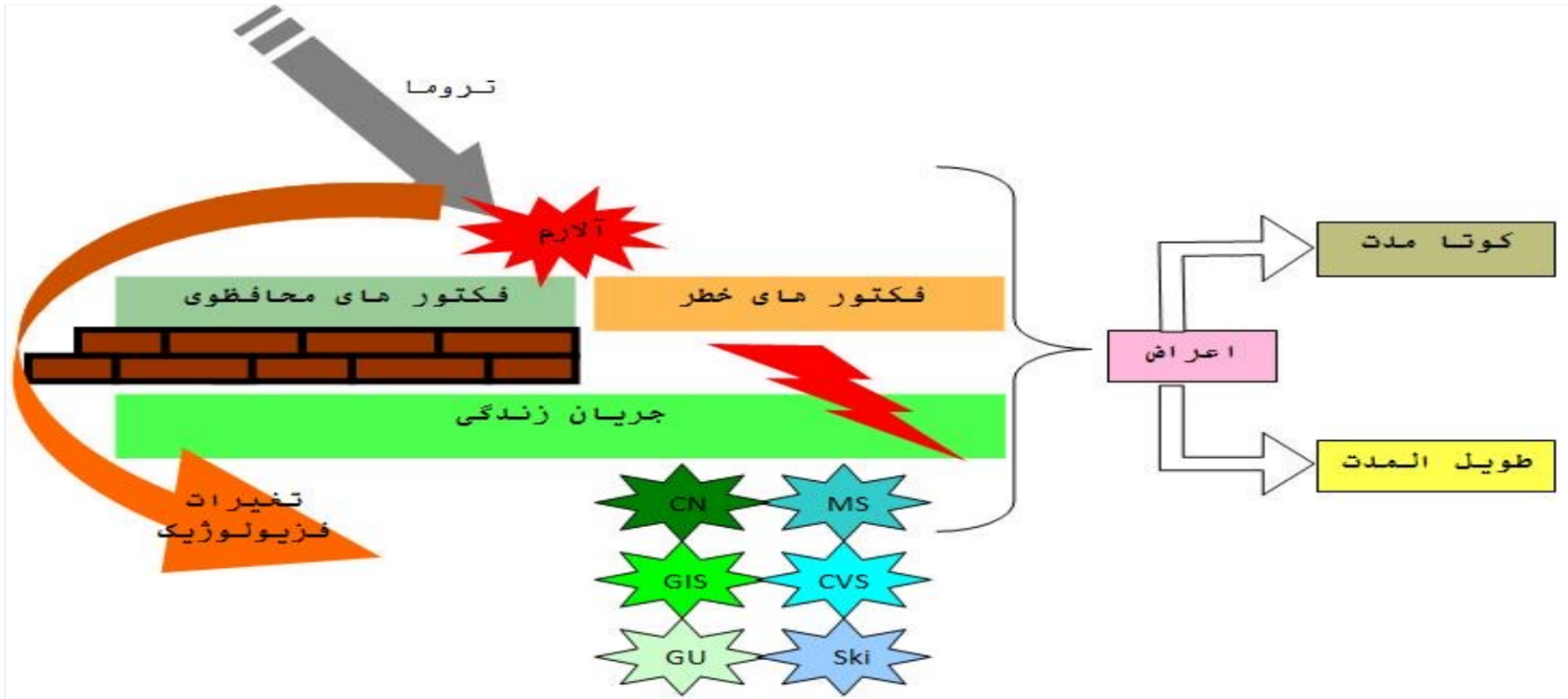
## عکس العمل نسبت به تهدید

- ما می‌توانیم بعضی تغییرات دیگر را نیز در بدن مشاهده کنیم که شامل موارد زیر است:
- افزایش بعضی هورمون‌ها مثل کورتیزول، اپینفرین (آدرنالین) و نورو آدرینالین
  - فعال شدن عکس‌العمل‌های خود بخودی



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## روند وقوع یک ترومای روانی



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## عکس العمل نسبت به تهدید

### تغییرات جسمی:

- تپش قلب
- فلج یا بی حسی موضعی یا موقت
- احتباس ادرار، تکرر ادرار، بی اختیاری ادرار
- مشکلات گوارشی
- خستگی عضلانی و یا اسپاسم عضلانی
- رنگ پریدگی

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

هشداري که توسط روان و جسم شخص در جریان حادثه آشکار می شود، پاسخ **هشدار دهنده** نامیده می شود.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## عکس العمل نسبت به تهدید

### تغییرات جسمی در مغز:

- مقادیر زیاد کورتیزول برای بخشی از مغز را که هیپوکامپوس نامیده می شود، تخریب کننده است.
- اپینفرین و نوروپینفرین فعالیت بخشی از مغز به نام آمیگدالا را افزایش می دهند.

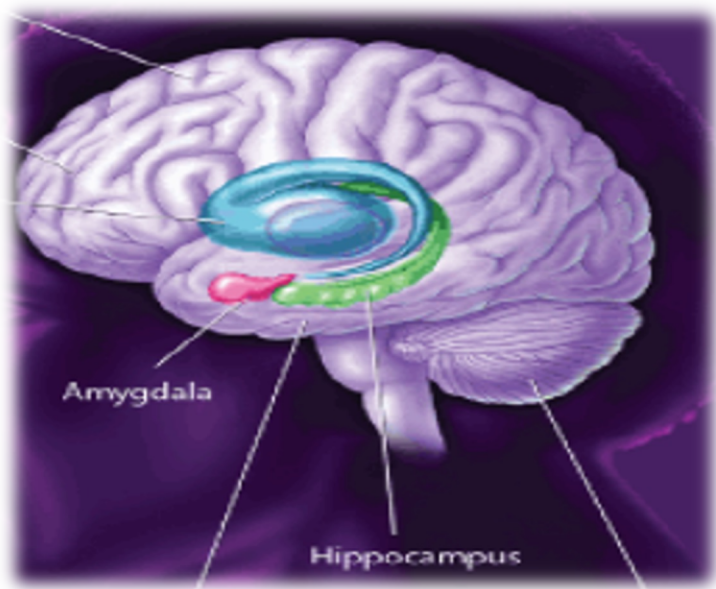
## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

- در شرایطی مانند فشار (استرس) تروماتیک آمیگدالا (بخش مربوط به حالات هیجانی) شدیداً فعال می‌شود.
- درحالی‌که عملکرد هیپوکامپوس (بخش مربوط به درک دنیای اطراف) به طرز عجیبی کم می‌شود.
- این به خاطر هورمونهای استرس است

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

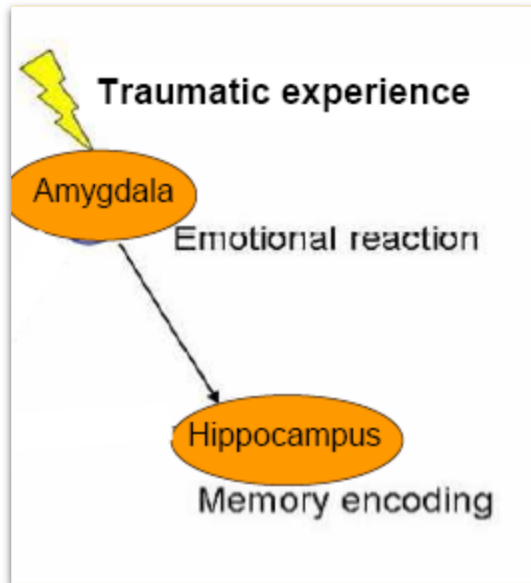


- قسمت هایی از مغز، امیگدالا و هایپوکامپوس متاثر از حوادث تروماتیک یا صدمات روانی هستند



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

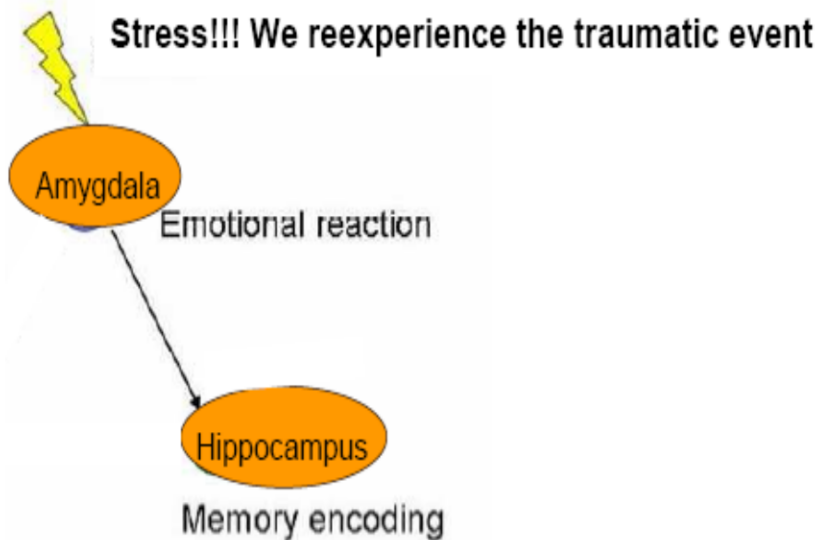
## عکس العمل نسبت به تهدید



- امیگدالا حافظه‌ی هیجانی ماست
- هایپوکامپوس حافظه رمز گذاری شده ماست
- ✚ در جریان استرس، اولاً عکس‌العمل هیجانی نشان می‌دهیم
- ✚ ثانیاً ما آن تهدیدها را به گونه‌ای مرتبط رمزگذاری می‌کنیم (یک شخص به من حمله کرد)

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## عکس العمل نسبت به تهدید



هنگام بروز تروما و تجربه کردن حوادث و وقایع تروماتیک مشابه:

- اولاً بخاطر می‌آوریم خاطرات هیجانی خود را (ما وحشت زده یا هراسناک می‌شویم)
- اکثراً ما خاطره حادثه را به خاطر نمی‌آوریم (که در گذشته مردی بر من حمله کرده است)

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

۲. تئوری حافظه به عنوان مدلی برای تشریح سندرم فشار (استرس) بعد از تروما:

#### حافظه اتوبیوگرافیک تحت شرایط نرمال:

- همه ما موارد زیر را در حافظه اتوبیوگرافیک خود ذخیره می‌کنیم.
- ✚ حوادث عمومی (یک روز آفتابی در دوران کودکی).
- ✚ دوره های از زندگی ما (زمانی که به مدرسه میرفتیم).
- ✚ حوادث خاص ( اولین امتحان در مدرسه)

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

معمولا این اطلاعات ترکیبی از حقایق و اطلاعات هیجانی، حواسی و فیزیولوژیک هستند.

" میتوانم به خاطر بیاورم که یک روز سرد بهمن ماه در حالیکه برف در حال باریدن بود، از فرط خوشحالی از نمره خوبی که در امتحان ریاضی گرفته بود، تمام راه را تا خانه دویدم."

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## بحث و گفتگو

اگر خاطراتی شبیه به مثالی که در اسلاید پیشین آمده بود، دارید؛ لطفا آن را بیان کنید

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

# اختلال حافظه اتوبیوگرافیک تحت (استرس) تروماتیک



## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

- وقتی که حادثه تروماتیک اتفاق افتاد، فعالیت تشدید شده آمیگدالا مسئولیت دارد که تمام اطلاعات معروف به **خاطرات داغ**، علائم حواسی-ادراکی-هیجانی واقعه تروماتیک را با جزئیات ثبت کند.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

○ در همان لحظه (به خاطر کاهش عملکرد هیپوکامپوس) **خاطرات سرد** (حقایقی درمورد نظم خاص و پیوستگی حادثه) به خوبی ثبت نمی‌شوند و رابطه بین خاطرات سرد و داغ از بین میرود.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

چنین شخصی فقط اطلاعات منقطع (قطعه، قطعه) در مورد حادثه تروماتیک دارد. احساساتی که با حادثه مرتبط است به طور بسیار قوی و شدید ثبت شده اند.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عکس العمل نسبت به تهدید

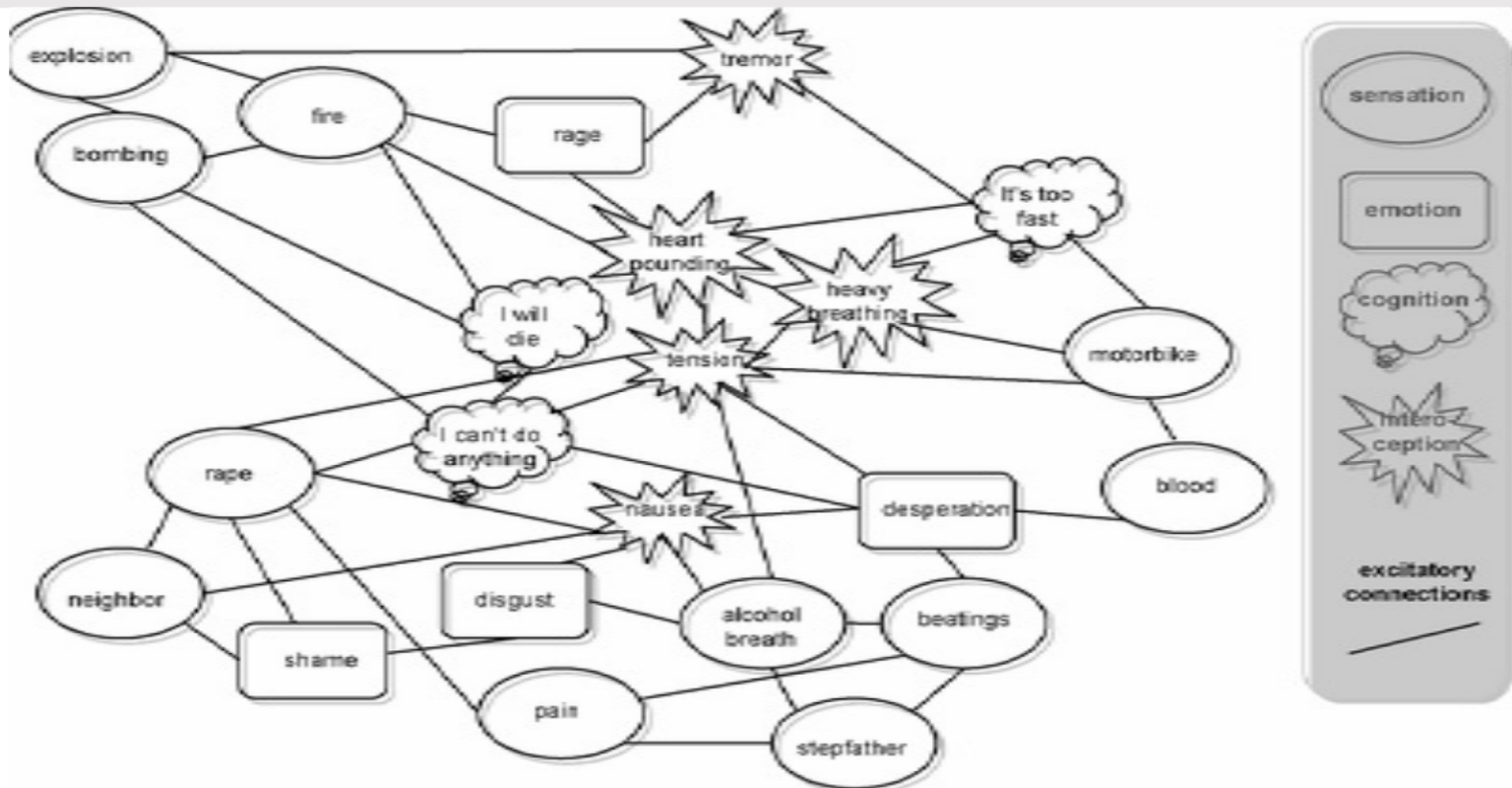
مثال: زنی که شوهرش در جریان یک درگیری کشته شده، جسد شوهرش را در یک روز تابستانی و آفتابی روی علف های سبز باغ خانه اش پیدا می کند. او دیگر نمیخواهد علف سبز ببیند و در نتیجه در تابستان از رفتن به باغ خودداری می کند.

✚ اگر زن با علف های سبز در یک باغ در یک روز آفتابی روبرو شود، باغ به عنوان یک محرک عمل می کند و احساس می کند که حادثه تروماتیک دوباره اتفاق خواهد افتاد. عین ترس، وحشت و درماندگی را دوباره تجربه خواهد کرد.

✚ در نتیجه اشخاص تحریک می شوند، خاطرات بازتاب شونده (فلش بک) دوباره زنده می شوند و به شیوه قابل درکی سعی می کنند تا از چنین وضعیت و احساسات درونی اجتناب کنند یا سعی می کنند به جاهایی که این حوادث را به خاطر آنها می آورد، نروند.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## Triggering the fear network



مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بحث و گفتگو

آیا شما یا فردی از نزدیکان تان با چنین  
وضعیتی روبرو شده‌اند؟



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## تروما

### ویژگی‌های تروما

مجموعه منابع آموزشی برای مشاورین روانی اجتماعی

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## ویژگی تروما(صدمه روانی)

### عوامل آسیب‌زا در جریان یک حادثه تروماتیک:

- وضعیت خراب اجتماعی، اقتصادی
- عدم سلامتی جسمی و روانی
- شرایط روانی نامناسب
- خیلی جوان یا پیر بودن
- بیماری مزمن، درد مزمن، اعتیاد، تجربه از دست دادن ( طلاق یا مرگ)، تنهایی.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## ویژگی تروما(صدمه روانی)

### عوامل حمایتی:

- حمایت اجتماعی، داشتن شبکه اجتماعی
- سواد و تحصیلات
- استراتژی برخورد با چنین تجربیاتی به روش باز و مستقیم
- علاقه مندی به محیط پیرامون
- برخورداری از سلامت جسمی
- داشتن آگاهی در مورد خود و منابع و توانایی ها

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## تبعات و آثار تروما

- در درازمدت و در پی تجربیات تروماتیک در ادراک، تفکر، ارتباطات با دیگران و با محیط اطراف، تغییراتی ایجاد می‌شود.
- افرادی که تروما را تجربه کرده‌اند، اغلب خود را بیگانه احساس می‌کنند و از لحاظ هیجانات دچار نوعی احساس بی تفاوتی می‌شود.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## تبعات و آثار تروما

۱. عواقب کوتاه مدت ترومای روانی، تبعاتی هستند که بلافاصله بعد از تجربه تروما تیک بوجود می‌آیند. و شامل موارد زیر هستند:

➤ **عکس العمل های فیزیکی:**

➤ تپش قلب، فشار خون بالا، کشش عضلانی، افزایش تنفس، لرزش، مشکلات گوارشی

➤ **عکس العمل های هیجانی:**

➤ ترسیدن، احساس درماندگی و غم، پرخاشگری، شرم (به خاطر از دست دادن کنترل)

➤ سوگواری غیرقابل کنترل

➤ **- تفکر:**

➤ مشکل در تمرکز کردن، عدم توانایی در تفکر کردن، آشفتگی، سردرگمی (چی میشد اگر؟؟؟)،

➤ سرزنش خود، مشکل در جهت یابی

➤ **مسخ شخصیت:**

➤ فرد فکر می‌کند احساساتش متعلق به او نیست و رفتارهایش غیرارادی است.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## درمان عواقب کوتاه مدت

- کمک روانی و فیزیکی
- بازگویی واقعه تروماتیک و تشریح آنچه رخ داده
- درک کردن معنای ذهنی واقعه تروماتیک
- پذیرش تغییر روش زندگی



## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های مزمن تروما

۲. بیماری‌های مزمن می‌تواند مدتی بعد از حادثه تروماتیک بوجود آید و می‌تواند به بیماری‌های مختل کننده و محدود کننده تقسیم بندی شود:

- **مرور گذشته:** ظهور ناگهانی خاطرات دردناک تجربه تروماتیک به طوری که شخص خود را در همان وضعیت تهدید کننده با تمام خصوصیات مرتبط به آن مثل ترس از مرگ، وحشت، فرار و آماده شدن برای جنگ احساس می‌کند.
- **سندروم تحریک و تشویش:** گوش به زنگ بودن، احساس دوامدار فرار یا آمادگی برای جنگ، عصبی بودن، خواب‌های وحشتناک و بیماری‌های جسمی مانند مشکلات خواب، فشار خون بالا، تپش قلب و لرزه.
- **سندرم اجتنابی:** دوری از اشخاص و جاهایی که باعث یادآوری حوادث می‌شوند یا اجتناب از قرار گرفتن در موقعیت ترس و اضطراب

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

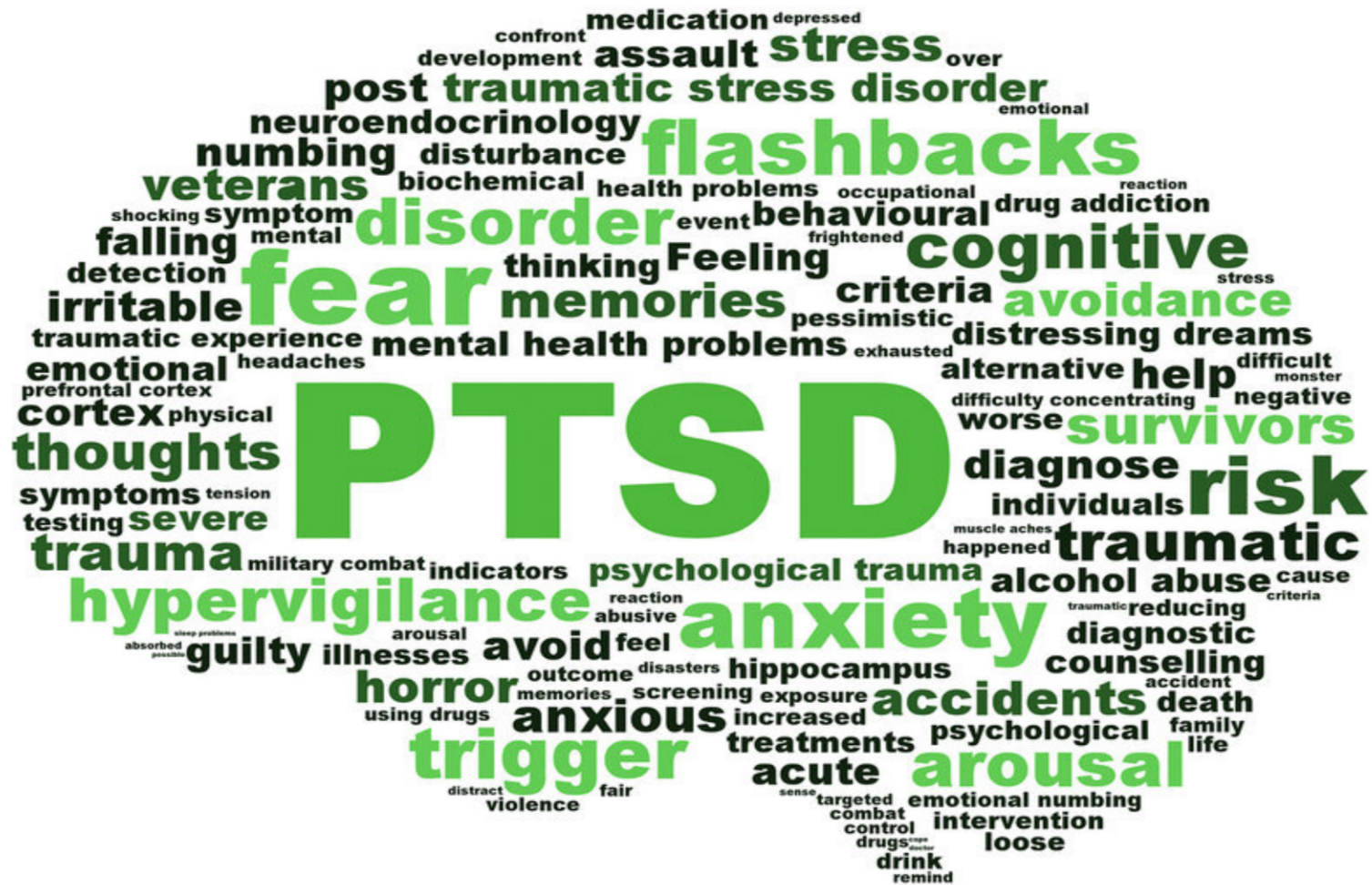
## بیماری‌های مزمن تروما

- گسستگی ( به این معنا که فکر می‌کند از دور شاهد آن حادثه بوده و یا مرزی میان او و حادثه رخ داده وجود دارد.)
- اختلالات تمرکز
- بیماری‌های جسمی، دردهای مزمن
- ناتوانی در انجام وظایف

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های مزمن تروما

یکی از ویژگی‌های این علائم اینست که غیرقابل کنترل هستند. شخص این علائم را به گونه‌ای تجربه می‌کند که گویی بخشی از خود او است که در مورد آن نمیداند. این علائم به صورت غیرارادی باعث ایجاد ترس و وحشت می‌شود.



## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### Post-traumatic stress disorder (PTSD)

#### ۳. PTSD:

اشخاصی که در یک وضعیت تروماتیک باقی می‌مانند (ترومای طولانی مدت) یا ترومای مکرر را تجربه می‌کنند به PTSD یا اختلال اضطراب حاد دچار می‌شوند که بیشتر از آنچه پیش از این شرح داده شد، مختل کننده است.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### عواقب ابتلا به PTSD

- افراد مبتلا به PTSD، موارد متعددی از اختلال اضطراب را نشان می‌دهند.
- جسمی، شناختی، عاطفی، رفتاری، ارتباطی
- این بیماران همچنین مستعد مبتلا شدن به افسردگی، اضطراب و فوبیا، پارانوئیا، سایکوز، اعتیاد به مواد مخدر و الکل هستند.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### علائم و نشانه‌های ابتلا به PTSD

۱. داشتن سوء ظن و عدم اعتماد فراگیر نسبت به همه دیگران
۲. پابندی به اصول اجتماعی و شاکی بودن از بی عدالتی
۳. احساس بی امنیتی و عدم احساس آرامش و لیاقت
۴. حالت تشویش و نگرانی
۵. گوشه گیری
۶. حمله به دیگران برای محافظت از حیثیت و آبرو

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

بیماری‌های متداول:

#### ۱. بیماری‌های جسمی

به نظر می‌رسد که ترومای مکرر، بیماری‌های فیزیولوژیک PTSD را عمومیت بخشیده و تقویت می‌کند. بیماران همیشه احساس تحریک، اضطراب و ناآرامی دارند و آرامش و راحتی را تجربه نمی‌کنند.



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

### 2. گسستگی

بیماران شکلی از خودآگاهی را انتخاب می‌کنند که به آنها این فرصت را میدهد تا بتوانند درد مرتبط با تروما را تحمل کنند. نوعی مکانیسم دفاعی در برابر تروما.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

- با "گسستگی" یاد می‌گیرند که یک واقعیت غیرقابل تحمل را تغییر دهند.
- بیماران از این مهارت استفاده می‌کنند که وضعیت تهدید کننده زندگی مانند گرسنگی، سرما و درد را تحمل کنند (مانند بودن در زندان یا مورد سواستفاده قرار گرفتن).
- و یا اینکه از این مهارت برای مقابله با تجربه‌های مکرر اضطراب استفاده می‌کنند (مثلاً) وقتی احساس می‌کنند که حادثه دوباره در حال اتفاق افتادن است) استفاده میکنند.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

- حتی قادرند بخش‌های از شخصیت خود را از خود جدا کنند.
- گسستگی، نارسایی در درک زمان، حافظه و تمرکز را به همراه دارد.
- وقتی احساس گسستگی می‌کنند، انگار خودشان نیستند و هیچ حافظه اتوبیوگرافیک از کارهای که ممکن است در زمان گسستگی انجام داده باشند، ندارند.
- بیماران همیشه فکر می‌کنند که خارج از بدن خود هستند و در حالت بهت‌زدگی به سر می‌برند.
- آنها احساس می‌کنند که از خود جدا شده‌اند.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

### تغییرات

- این بیماران اغلب از افسردگی رنج می‌برند.
- بیماران به یک زندگی بسیار سازمان یافته نیاز دارند.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

**PTSD، در هویت تغییراتی ایجاد می‌کند.**

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

➤ درحالی‌که قربانی ترومای حاد ممکن است بگوید که بعد از حادثه "او خودش نیست"، قربانی ترومای مزمن ممکن است این حس را از دست داده باشد که او از خود شخصیت دارد.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

- معمولاً احساس گناه و زیان می‌کنند و به تدریج قادر به درک احساسات خود و یکپارچه کردن آنها نیست. به طوریکه دیگر قادر نیست احساسات مختلف خود را مانند قهر و نفرت، یکپارچه و منسجم کند و در واقع نمیداند که چه کسی باشد.
- گسستگی، می‌تواند به وضعیتی تبدیل شود که فرد همیشه در حالت گسسته باشد. به شکلی که همزمان خود را در وضعیت‌های مختلف احساس کند.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

- افراد مبتلا به PTSD اغلب به خود صدمه می‌زنند:
- اما هدف خودکشی نیست.
- این بیشتر یک شکل اجباری (compulsive) از صدمه زدن به خود است که شدیداً با تاریخچه ترومای مکرر و طولانی مرتبط است.
- همچنین می‌تواند به عنوان تلاش ناامیدانه برای احساس خود، به حساب آید.



# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

### تروما و خشونت خانوادگی:

طی سه دهه جنگ میزان خشونت خانوادگی از لحاظ کمیت و کیفیت افزایش یافته است. بر اساس تجربه افزایش میزان خشونت خانوادگی میتواند منجر به PTSD شود.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

یکی از ویژگی‌های PTSD این است که بیماری‌های ناشی از آن اغلب غیرقابل کنترل و غیرارادی هستند.



## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

❖ مثال: پدري که فرزندانش را مورد ضرب و شتم می‌دهد و سپس پشیمان می‌شود و نمیداند چرا اینچنین رفتار کرده است. این پدر درباره وضعیتش می‌گوید:

" در طول روز بیشتر و بیشتر عصبی می‌شوم و در یک لحظه کنترلم را از دست میدهم و وقتی چیزی روی زمین میافتد یا کسی بلند فریاد میزند کنترل خود را از دست داده و درگیری فیزیکی رخ می‌دهد"

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

- از طریق مشاوره، مرد خواهد فهمید که چگونه عصبانیت با تجربیات تروماتیک گذشته مرتبط است. یاد می‌گیرد چگونه واکنش‌های خود را شناسایی کند و به همراه مشاور راه مناسبی را برای کنترل آن پیدا کند.
- با مشاوره و روان‌درمانی، PTSD به اندازه‌ای کاهش خواهد یافت که دیگر چنین تأثیر منفی روی زندگی خانوادگی او نگذارد.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

یکی دیگر از ویژگی‌های این بیماری این است که شخص احساس می‌کند وضعیت تهدید کننده هنوز هم وجود دارد. یک خاطره منظم و یکپارچه از تجربه وجود ندارد و خاطرات به بخش‌های مختلف تقسیم شده‌اند. به این دلیل که شخص همیشه فکر می‌کند که هنوز مورد تهدید قرار دارد.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

#### تروما و اعتیاد:

➤ به منظور کاهش احساس بیقراری و تنش درونی، بعضی افراد شروع به مصرف مواد مخدر و الکل می‌کنند.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

استفاده از مواد اغلب پس از ضربه شروع یا افزایش می‌یابد. بیماران که در مراحل اولیه بهبودی هستند - به ویژه آنهایی که دچار PTSD شده‌اند یا دوباره فعال شده‌اند - در صورت تجربه تروما، خطر عود بیشتری دارند.

مصرف الکل و مواد مخدر برای برخی می‌تواند تلاشی برای مدیریت استرس تروماتیک و علائم خاص PTSD باشد. به همین ترتیب، افراد مبتلا به اختلالات مصرف مواد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به PTSD نسبت به افرادی هستند که مواد مصرف نمی‌کنند. مشاورانی که با بازماندگان تروما یا مراجعانی که دارای اختلالات مصرف مواد هستند کار می‌کنند، باید به خصوص از احتمال بروز اختلال دیگر آگاه باشند.

# بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

## بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

### تروما و گوشه‌گیری از اجتماع (انزوای اجتماعی):

- این بیماری باعث می‌شود که فرد در خانواده و جامعه منزوی شود.
- یک نکته دیگر قابل مشاهده این است که هرگاه کسی احساس کند که در کنترل زندگی درونی خود ناتوان است، سعی میکند تا زندگی بیرونی خود را کنترل کند. این اغلب به زنان و کودکان در خانواده صدمه می‌رساند.



## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### بیماری‌های ناشی از ابتلا به PTSD

#### تروما و گوشه‌گیری از اجتماع (انزوای اجتماعی):

- این بیماری باعث می‌شود که فرد در خانواده و جامعه منزوی شود.
- یک نکته دیگر این است که هرگاه کسی احساس کند که در کنترل زندگی درونی خود ناتوان است، سعی می‌کند تا زندگی بیرونی خود را کنترل کند. این اغلب به زنان و کودکان در خانواده صدمه می‌رساند.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### توصیه به مشاوران: کمک به مراجعان در مورد تروما

به مراجعین خود آموزش دهید:

- تجربه مجدد رویداد(ها)، برانگیختگی بیش از حد، اختلالات خواب و سایر علائم فیزیکی را به عنوان واکنش های فیزیولوژیکی به استرس شدید در نظر بگیرید.
- بیان کنید که درمان و سایر فعالیت های سلامتی می تواند علائم روانی و فیزیولوژیکی را بهبود بخشد (مانند درمان، مدیتیشن، ورزش، یوگا). ممکن است لازم باشد مراجعین خاصی را به یک روانپزشک ارجاع دهید تا بتواند آنها را ارزیابی کند تا در صورت لزوم، از درمان دارویی برای رفع علائم شدید استفاده شود.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### توصیه به مشاوران: کمک به مراجعان در مورد تروما

- در مورد علائم استرس تروماتیک و اجزای فیزیولوژیکی آنها بحث کنید.
- - در صورت لزوم، ارتباط بین علائم استرس تروماتیک و اختلالات مصرف مواد را توضیح دهید.
- **عادی سازی علائم تروما:** به عنوان مثال، به مراجع توضیح دهید که علائم آنها نشانه ضعف، نقص شخصیت، آسیب دیدگی یا دیوانه شدن نیست.
- **از مراجعین خود حمایت کنید** و یک پیام امیدوار کننده ارائه دهید - که آنها تنها نیستند، آنها مقصر نیستند و بهبودی ممکن و پیش بینی شده است.

## بسته آموزشی مشاورین روانی اجتماعی

### به یاد داشته باشیم؛

مراقبت از تروما (TIC)، شامل درک گسترده ای از واکنش های استرس تروماتیک و پاسخ های رایج به تروما است. ارائه دهندگان این بسته آموزشی باید بدانند که چگونه تروما می تواند بر ارائه درمان، مشارکت و در نتیجه خدمات بهداشت رفتاری تأثیر بگذارد.

A white rectangular card is held by a wooden clothespin on a grassy surface. The card features the text "TRAUMA THERAPY" in a green, serif font. A small green plant with two leaves is positioned behind the card. The background is a soft-focus green field.

*TRAUMA  
THERAPY*