چگونه تروما را مدیریت کنیم؟

تروما زمانی رخ می دهد که فرد تحت تاثیر رویدادها یا شرایط مختلف قرار میگیرد و به آن ها با ترس، وحشت و درماندگی شدید واکنش نشان میدهد .اضطراب زیاد، توانایی فرد برای مقابله را تحت تاثیر قرار میدهد. بین تروما و بیماری های جسمی مانند: دیابت، بیماری مزمن انسدادی ریه، بیماری های قلبی، سرطان و فشار خون بالا ارتباط مستقیمی وجود دارد

عواملی که سبب تروما میشوند

- حوادث و بلایای طبیعی
- شاهد اعمال خشونت آمیز بودن
- سوء استفاده جسمی عاطفی و یا جنسی
- موارد تداخل دارویی
- ناآرامی ها اجتماعی جنگ و سایر اشکال ،خشونت
- مورد سوء استفاده و یا بی توجهی قرار گرفتن در دوران کودکی
- غم و فقدان از دست دادن یکی از عزیزان
- حوادث و بلایای طبیعی

تروما درمانپذیر است

فهرست نشانه های تروما

- سر درد، کمر درد معده درد و غیره
- تغییر در الگوهای خواب اشتها و علاقه جنسی
- پی درپی بیمار شدن و سرما خوردگی های طولانی
- یبوست یا اسهال
- ترس، افسردگی، اضطراب
- به راحتی از صداها یا لمس غیرمنتظره وحشت زده شدن
- تعریق ناگهانی یا تپش قلب
- نوسانات احساسی
- کابوس و احساس بازگشتهای مداوم به گذشته، تجربه مجدد تروم
- طغیان خشم و عصبانیت
- مشکل در اعتماد کردن به دیگران یا احساس خیانت
- سردرد های شدید
- کاهش علاقه به فعالیت های روزمره
- سرزنش خود، احساس گناه برای زنده ماندن، یا شرم
- افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر یا پرخوری

راهبرد های مقابله ای مفید

- از مصرف بیش از حد مواد محرک مانند کافئین، شکر یا نیکوتین خودداری کنید
- با دیگران ارتباط برقرار کنید، به خصوص کسانی که ممکن است تروما های مشابه یا تروما های دیگر را تجربه کرده باشند
- ورزش کنید، آهسته دویدن، ایروبیک، دوچرخه سواری، و یا پیاده روی را امتحان کنید
- آرام باشید و از تنش عضلانی خود بکاهید(یوگا،حرکات کششی، ماساژ و مراقبه و... را امتحان کنید
- موسیقی، هنر، و سایر سرگرمیهای مشابه را امتحان کنید
- یک رژیم غذایی و چرخه خواب متعادل را حفظ کنید
- روزانه به انجام کار یا چیزی که شخصا برای شما مهم و معنادار است متعهد شوید
- جربه شخصیتان را برای خود و یا دیگران بنویسید
- به این که یک تروما را تجربه‌کردهاید،اعتراف‌کنید

روش های درمان سنتی

- درمان شناختی رفتاری
- گفتار درمانی
- درمان های حساسیت زدایی حرکات
- مواجهه درمانی
- چشم و پردازش مجدد
- گروه درمانی

روش های درمان جایگزین

- پردازش درمانی
- ماساژ درمانی
- هیپنوتیزم درمانی
- درمان با کمک حیوانات خانگی
- برنامه نویسی عصبی- زبانی
- گروه های حمایتی تروما و بهبودی
- برنامهریزی اقدام بهبود سلامتی

چگونه با پزشک خود در باره تروما صحبت کنید:

به پزشک خود اطالع بدهید که در گذشته یا اخیرا تروما را تجربه کرده اید

به پزشک خود کمک کنید که بفهمند چه چیزی در طول درمان، برای شما مفید است

در صورت لزوم درخواست کنید شما را به یک مشاور یا متخصص سالمت روان ارجاع دهند.