

## انواع تروما روحی و استرس پس از سانحه

تاریخ بروزرسانی: ۲۱ شهریور ۱۴۰۱

ممکن است تا به حال افرادی را دیده باشید که پس از تجربه یک رویداد بسیار استرس زا مانند جنگ، تجاوز و زلزله، دچار استرس شدیدی شده اند. به این حالت «ترومای روانی» گفته میشود. به عبارتی دیگر تروما پاسخ به رویدادی بسیار استرس زا است. البته همه کسانی که رویدادی استرس زا تجربه میکنند، دچار تروما نمیشوند و تروما انواع مختلفی دارد. ممکن است برای بعضی افراد، علائم تروما تا چند هفته طول کشد و برای بعضی دیگر اثرات طولانی مدت تری را به دنبال داشته باشد. در این مقاله قصد داریم تا تروما، انواع مختلف آن و راه های درمانی را مورد بررسی قرار دهیم.

### تروما چیست؟

طبق انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، «تروما یک پاسخ هیجانی به رویدادی وحشتناک مانند تصادف، تجاوز جنسی یا بلای طبیعی است». افراد آسیب دیده ممکن است علائمی از جمله آشفتگی و اضطراب، درماندگی و شوکه شدن را تجربه کنند. تروما میتواند اثرات بلندمدتی بر سلامت فرد داشته باشد و اگر علائم ادامه پیدا کند و از شدت آن کاسته نشود، میتواند نشان دهنده این باشد که تروما به اختلالی به نام اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) تبدیل شده است.



### علائم تروما چیست؟

علائم هر فرد میتواند از شدید تا خفیف متغیر باشد. عوامل زیاد تعیین میکند که رویداد آسیب زا چه شدتی از علائم را در فرد ایجاد میکند. از جمله این ویژگیها، میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- ویژگی های افراد
- وجود سایر مشکلات سلامت روان
- مواجهه قبلی با رویدادهای آسیب زا
- نوع و ویژگیهای رویداد یا رویدادهای آسیب زا
- پیشینه و روشهای آنها برای مدیریت هیجانات

## علائم روانی و هیجانی

فردی که تروما را تجربه کرده ممکن است علائم زیر را تجربه کند:

- انکار
- خشم
- ترس
- غمگینی
- شرم
- گیجی
- اضطراب
- افسردگی
- گناه
- ناامیدی
- تحریک پذیری
- مشکل در تمرکز

آنها ممکن است طغیانهای هیجانی داشته باشند، برایشان مشکل باشد که با احساسات خود کنار بیایند یا از دیگران فاصله بگیرند. افراد دچار تروما ممکن است دچار فلشبک ها شوند که مانند کابوس های شبانه رایج بوده و در آن فرد رویداد آسیب زا را در ذهن خود زنده میکند.

## علائم جسمانی

همراه با یک علائم هیجانی و روانی، تروما میتواند علائم فیزیکی و جسمانی نیز ایجاد کند، مانند:

- سردرد
- علائم گوارشی
- خستگی
- تپش قلب
- تعریق

- احساس بی قراری

افراد آسیب دیده، ممکن است به سایر مشکلات سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب و مشکلات سوء مصرف مواد نیز دچار شوند.



## انواع تروما

تروما بطور کلی به سه دسته تقسیم میشود: تروما شدید (حاد)، مزمن و پیچیده.

### ۱) ترومای شدید یا حاد (Acute Trauma)

این نوع تروما عمدتاً از یک رویداد استرس زا مانند تصادف، تجاوز جنسی یا بلایای طبیعی ناشی میشود. در مجموع این رویداد آنقدر شدید است که موجب تهدید امنیت هیجانی یا جسمی فرد میشود و یک اثر ماندگاری را در ذهن فرد ایجاد میکند. این رویداد تا جایی ماندگار است که اگر تحت کمک پزشکی قرار نگیرد، میتواند بر نحوه تفکر و رفتار فرد تأثیر بگذارد. علائم ترومای حاد شامل موارد زیر است:

- اضطراب یا وحشت بیش از حد
- ناراحتی و خشم
- گیجی
- مشکل و اختلال در خواب
- احساس قطع ارتباط با محیط اطراف

- عدم اعتماد
- ناتوانی در تمرکز بر کار یا تحصیل
- عدم مراقبت از خود یا نظافت
- رفتار خشونت آمیز

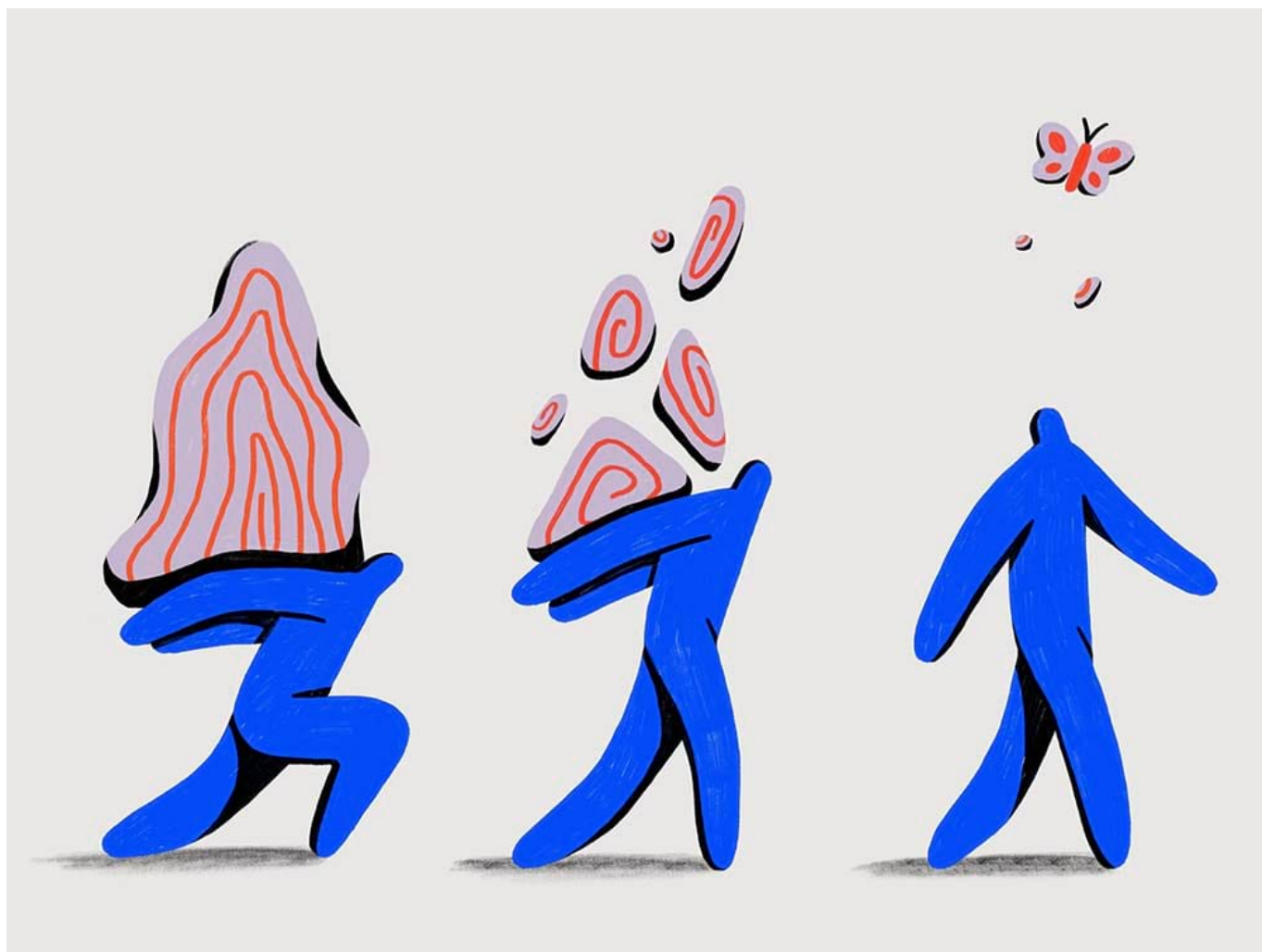
## ۲) ترومای مزمن (Chronic trauma)

این نوع تروما زمانی اتفاق میافتد که یک فرد برای دوره ای طولانی در معرض حوادثی ناگوار و استرس زا قرار گرفته باشد. ترومای مزمن میتواند ناشی از یک بیماری جدی طولانی مدت، سواستفاده جنسی، خشونت خانگی یا موقعیت های شدیدتر مانند جنگ باشد. ممکن است چندین رویداد و همچنین چندین ترومای حاد درمان نشده، تبدیل به ترومای مزمن شود. علائم ترومای مزمن پس از مدتها یا حتی سالها پس از رویداد میتواند ظاهر شود اما علائم عمق بالایی دارند و بسیار ناراحت کننده هستند.

به همین علت ممکن است بصورت طغیان های هیجانی غیرقابل پیش بینی، اضطراب، عصبانیت شدید، فلاش بک، خستگی، بدن درد، سردرد و حالت تهوع بروز پیدا کنند. از آنجایی که افراد دارای ترومای مزمن در اعتماد کردن دچار مشکل هستند، روابط یا شغل آنها ثابت نیست. در نتیجه کمکهای پزشکی و روانشناس برای بهبود علائم فرد، ضروری است.

## ۳) ترومای پیچیده (Complex trauma)

تروما پیچیده زمانی اتفاق میافتد که فرد در معرض چند رویداد یا تجربه آسیب زا و متنوع قرار میگیرد. معمولا این رویدادها در قالب یک رابطه بین فردی است و ممکن است به فرد این احساس را بدهد که در دام افتاده است. این نوع تروما معمولا تاثیر عمیق و شدیدی بر ذهن افراد میگذارد و معمولا در افرادی که سابقه قربانی کودک آزاری، غفلت و بی مهری، خشونت خانگی، اختلافات خانوادگی و مواردی از این دست را دارند، دیده میشود. شدت و عمق این نوع تروما تا جایی زیاد است که بر سلامت، روابط و عملکرد فرد در کار یا درس تاثیر میگذارد.



## اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

همانطور که گفته شد، PTSD زمانی ایجاد میشود که علائم تروما برای یک مدت طولانی (برای مثال ماه ها یا سالها) پس از رویداد آسیب زا پایدار یا بدتر شود. این اختلال میتواند عملکرد فرد در زندگی روزمره را به شدت تحت تاثیر قرار دهد و فرد مبتلا علائمی مانند اضطراب شدید و مرور مداوم خاطرات گذشته را تجربه کند. یکی از اصلی ترین علائم، رفتارهای اجتنابی است که بدان معنا است که فرد سعی میکند از رویداد آسیب زا و موارد مرتبط با آن اجتناب کند. اگرچه رواندرمانی، به افراد در مدیریت علائم و بهتر شدن کیفیت زندگی آنها کمک میکند، اما درمان PTSD ممکن است سالها طول کشد. البته این بدان معنا نیست که همه افرادی که دچار تروما میشوند، به PTSD مبتلا میشوند.

## درمان تروما

اگر تروما رسیدگی یا درمان نشود، میتواند روابط را تضعیف کرده و لطمه ای سنگین به زندگی شخصی و کاری فرد وارد کند. بسته به اینکه فرد ترومای طولانی مدت یا کوتاه مدت را تجربه میکند و شدت آن چقدر است، راه های درمانی متفاوت میشود. گزینه اول درمان، تغییر سبک زندگی است. رفتارهایی مانند تغذیه سالم، ورزش، پرهیز از الکل و مواد مخدر، خواب کافی، ملاقات منظم با عزیزان و خود مراقبتی را شامل میشود و به تسکین علائم تروما کمک میکند.

رواندرمانی نیز میتواند به فرد در ایجاد انعطاف پذیری کمک کند و مهارتهای مقابله ای با علائم را گسترش دهد. از دیگر فواید رواندرمانی برای افراد دارای تروما، برطرف کردن احساسات حل نشده ای است که با تروما درگیر است. از روش های موثر برای درمان تروما و PTSD، میتوان به مواجهه درمانی و درمان شناختی اشاره کرد. درنهایت ممکن است روانپزشک از کتامین برای سرعت بخشیدن به روند بهبودی استفاده کند.

## جمع بندی

واژه «تروما» به معنای پاسخ هیجانی به یک رویداد استرس زا است. این رویداد ممکن است از دست دادن ناگهانی یکی از عزیزان، تصادف، تجاوز جنسی یا بلای طبیعی باشد. فردی که در معرض تروما قرار میگیرد، ممکن است علائمی از جمله شوک، اندوه شدید، انکار، فلش بک، تکانشگری و بی ثباتی هیجانی را از خود بروز دهد. علاوه بر این علائم روانی، فرد ممکن است علائم جسمانی مانند سردرد، بی حالی و حالت تهوع را نیز تجربه کند. ماندگاری تروما برای مدت طولانی، ممکن است موجب ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شود. به همین علت، یک روانشناس میتواند به افرادی که دارای تروما یا مبتلا به اختلال PTSD هستند، کمک کند تا از این تجربه بهبود یافته و زندگی پربار و همراه با آرامش داشته باشند.

منابع: [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com) و [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com) و [medicinenet.com](http://medicinenet.com)