

شناختن تأثیرات تروما

تروما چیست؟

تروما در صورتی برای فرد رخ می دهد که اتفاقات یا شرایط اجتماعی خاصی را تجربه کرده باشد که خارج از حد کنترل اوست و توانایی سازگاری فرد با شرایط و احساس ایمنی او را تحت تأثیر قرار می دهد. تروما می تواند آسیب های عاطفی، فیزیکی، روانی یا روحی ماندگاری بر فرد وارد آورد. تروما اغلب سبب احساس شرم، تنهایی و ترس در فرد می شود و می تواند بر احساس ارزشمندی او – تصور فرد از خود یا ارزش او در جهان و در روابط خویش- اثر منفی بگذارد.

مثالهایی از حوادث تروماتیک:

- هموفوبیا (همجنسگراهراسی)
- بیوفوبیا (طبیعت هراسی)
- تراجنس هراسی
- نژادپرستی
- سکسیم
- خشونت فیزیکی
- خشونت احساسی
- خشونت روانی
- خشونت جنسی
- بدرفتاری، تعرض و/یا تجاوز
- تصادف یا آسیب دیدگی جدی
- جنگ
- آوارگی
- از دست دادن یا سوگواری

تروما چه ویژگیهایی دارد و چگونه احساس می شود؟

احساسی	فیزیکی
<input type="checkbox"/> احساس بی کسی	<input type="checkbox"/> دشواری در به خواب رفتن یا پریدن از خواب
<input type="checkbox"/> ناامیدی	<input type="checkbox"/> کابوس و خوابهای آشفته
<input type="checkbox"/> شرمندگی	<input type="checkbox"/> عصبی بودن یا به راحتی آشفته شدن
<input type="checkbox"/> سرزنش خود	<input type="checkbox"/> دشواری در تمرکز
<input type="checkbox"/> احساس تنهایی	<input type="checkbox"/> هوشیاری بیش از حد
<input type="checkbox"/> شوک	
<input type="checkbox"/> ترس، عصبانیت و/ یا ناراحتی شدید	
<input type="checkbox"/> کرختی عاطفی	
معنوی	روانی/شناختی
<input type="checkbox"/> شک درباره هدف خود در زندگی	<input type="checkbox"/> اختلال در حافظه، به ویژه در مورد تروما
<input type="checkbox"/> شک در هویت و اهمیت خود	<input type="checkbox"/> احساس بیگانگی با احساسات، بدن و/ یا محیط خود
<input type="checkbox"/> شک در وجود یک قدرت برتر (مانند خدا، الله، الهیات و غیره)	<input type="checkbox"/> ارجاع به گذشته و/ یا یادآوری ناخواسته و غیرمنتظره از ترومای گذشته

در روابط

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> احساس ترک شدگی و/ یا رد شدن از سوی بقیه | <input type="checkbox"/> دشواری در اعتماد به دیگران |
| <input type="checkbox"/> گریز از دیگران، مکانها یا چیزهایی که ترومای گذشته را به یاد فرد می آورد | <input type="checkbox"/> دشواری در نگهداشتن روابط |
| | <input type="checkbox"/> دشواری در نزدیکی فیزیکی یا جنسی |

محرک ها

محرک شخص، مکان، چیزی یا وضعیتی است که ممکن است سبب واکنش ناخواسته و اغلب غیرقابل کنترل فرد (مانند گریه کردن، حملات عصبی، احساس خشم و ناراحتی، لرزیدن، استفراغ و غیره) شود یا بر آن تأثیر بگذارد.

محرکها سبب بروز یک واکنش عصبی در بدن یا مغز می شوند که شامل موارد زیر است:

جنگ: به هم فشردن فک، دستها یا بازوها؛ احساس اینکه نیاز دارید از خود دفاع کنید؛ مشاجره با دیگران

گریز: ترک موقعیت؛ فرار کردن؛ دورکردن بدن از فرد/گروه؛ پرهیز از موقعیت ها، موضوعات یا افراد خاص؛ پرهیز از تماس چشمی

انجماد: ساکت شدن؛ نگهداشتن نفس؛ احساس اینکه نمی توانید حرکت کنید.

محرکها می توانند شامل این موارد باشند: افرادی که شبیه کسانی هستند که به شما آسیب زده اند؛ شیء، مکان یا زمانی مرتبط با حادثه تروماتیک؛ صداها، بو یا مزه ای که حادثه تروماتیک را به یاد شما می آورد؛ یا شرایطی که در آن فرد دیگری آسیب می بیند.

بعضی محرکهایی که شما متوجه آنها شده اید، کدامند؟
