

# اگر فراموش کردن میسر نمی شود

بروشور اطلاعاتی مربوط به اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربه های روانی



به ده زبان



Schweizerisches Rotes Kreuz



## این بروشور برای چه کسانی تهیه شده است؟



این بروشور برای افرادی که ضربه های روانی را تجربه کرده اند و یا برای بستگان نزدیک آنها می باشد . به عنوان مثال آقای ب و خانم ب و دخترشان را در نظر می گیریم . این خانواده با صحبت های خود، شما را در این بروشور همراهی کرده، اطلاعاتی با کمک مثال های واقعی، در باره پدید آمدن عواقب و غلبه کردن بر اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضربه های روانی ارائه می دهند. همچنین این بروشور یک مجموعه کاملی از خدمات حمایتی و موسسه های مشاوره ای مناسب را به شما ارائه می دهد.

- ضربه های روانی و عواقب ضربه های روانی | 4
- چه مواردی می توانند تجربه ضربه های روانی محسوب شوند؟ | 6
- عوارض ناشی از ضربه های روانی کدامند؟ | 7
- اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضربه های روانی کدامند؟ | 8
- 1 | یادآوری خاطرات | 10
- 2 | دوری جستن | 12
- 3 | حساس بودن بیش از حد و عصبیت | 14
- از خود بیگانگی یکی از عوارض ناشی از ضربه های روانی | 16
- درد یکی از عوارض ناشی از ضربه های روانی | 18
- عوارض ناشی از ضربه های روانی می توانند کل خانواده را تحت فشار قرار دهند | 20
- عوارض ناشی از ضربه های روانی می توانند برای کودکان و جوانان نیز رخ دهند | 22
- عوارض ناشی از ضربه های روانی درمان پذیرند | 24
- این متخصصین و موسسه ها می توانند به شما کمک کنند | 26
- اینجا مورد حمایت قرار می گیرید | 28
- گزینه ای از خدمات ویژه مهاجران | 29

## چگونه از این بروشور استفاده می کنم

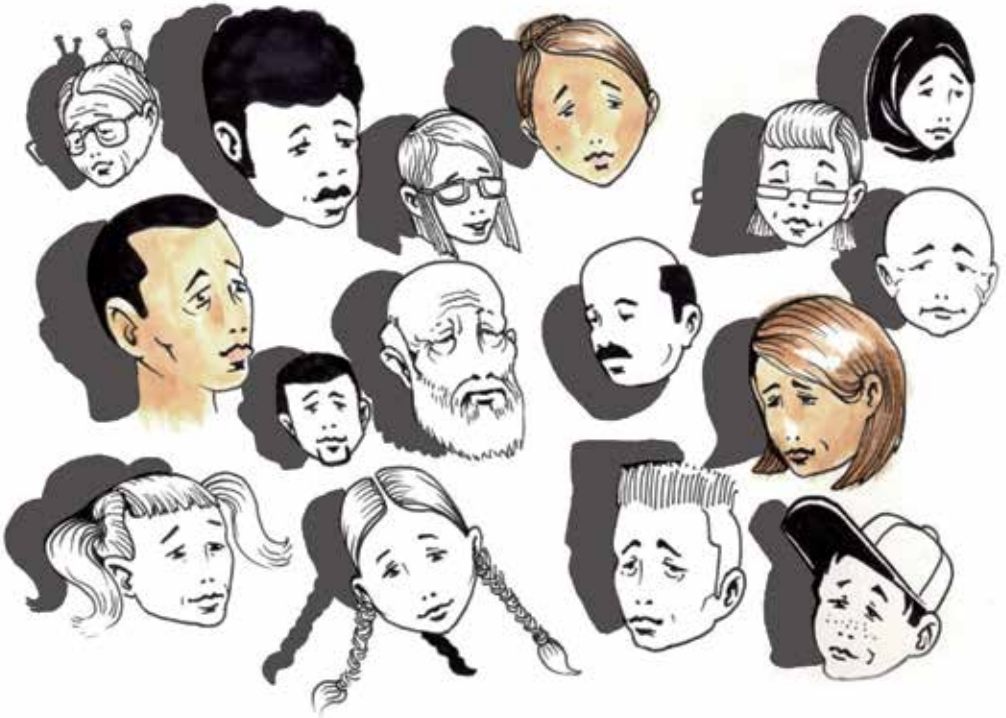
چه کسی؟ چه چیزی؟ چرا؟  
پاسخ به سؤالات



بهرتر است بدانید  
تذکرات ویژه



## ضربه های روانی و عواقب آن



یکبار که من از محل کار به خانه بازمیگشتم، به طرف من تیر اندازی شد. روز بعد نیز همین اتفاق افتاد و از آنروز میترسیدم که از خانه خارج شوم این خاطرات همچنان با من در سوئیس هستند و همواره صدای گلوله ها را می شنوم، مدام حس میکنم آن افراد من را تهدید میکنند. (آقای ب)



رویدادهای سخت و پرفشاری در زندگی وجود دارند که موجب ترس فراوان، درماندگی و عدم توانایی می شوند. این نوع رویدادها را ضربه های روانی یا «تراوما» می نامیم. رویدادهای ناشی از ضربه های روانی می توانند احساسات، افکار و خُلق و خوی افراد مربوطه را برای مدت طولانی تحت تأثیر قرار دهند.

یک تجربه ضربه های روانی می تواند از نظر جسمی و روحی به انسان صدمه وارد نماید. صدمات جسمی اکثراً قابل مشاهده می باشند و از طریق پزشکان مورد معالجه قرار می گیرند. به عکس آن، صدمات روحی قابل مشاهده نبوده و غالباً مورد مداوا قرار نمی گیرند. این صدمات، در افراد باعث رنج شدید می شوند. به عنوان مثال عصبانیت، درد، اختلال در خواب، ایجاد ترس یا افسردگی می کنند. دنیا برای این افراد تغییر کرده و دیگر هیچ چیزی برای آنها مانند سابق نیست.

اگر این صدمات روحی برای مدت طولانی ادامه داشته باشند، آنها را عوارض ناشی از ضربه های روانی می نامند. این عوارض برنامه های روزمره را مختل نموده و تحمل آنها را مشکل می سازد. عوارض ناشی از ضربه های روانی درمان پذیر هستند. به همین دلیل ضرورت دارد هر چه سریعتر به یک متخصص مراجعه کنید. این اولین قدم در جهت یک معالجه اصولی و مؤثر است که به شما انرژی لازم برای شروع یک زندگی جدید بعد از ضربه های روانی را می دهد.

### بهتر است بدانید

همه انسانها می توانند در معرض رویداد های ضربه های روانی قرار گیرند. تقریباً هر انسانی در دوران زندگی خود حداقل یک بار با این وضعیت روبرو می شود. صدمات روحی دائمی و عوارض ناشی از ضربه های روانی می توانند درمان گردند. بنابر این شما باید هر چه زودتر به یک متخصص مراجعه کرده و از وی کمک بخواهید.



# چه مواردی می توانند تجربه ضربه های روانی محسوب شوند؟

تجربه ضربه های روانی برای همه انسانها اصولاً یک شوک روحی است. اتفاقی که افتاده، به سختی قابل درک است و افراد با زحمت می توانند آنرا بپذیرند. تفاوتی ندارد که شخص، خود مستقیماً ضربه های روحی را تجربه کرده و یا به عنوان شاهد، ناظر آن بوده است.

وقایع زیرموجب ضربه های روحی می گردند:

- بلایای طبیعی مانند زلزله، سیل و آتش سوزی
- خاطرات جنگ به عنوان رزمنده و یا به عنوان شخص غیر نظامی
- سوانح غیر مترقبه و تجربه درد های شدید جسمی و روحی
- شکنجه و زندان با محرومیت طولانی مدت
- تهدید و آزاربزرگ، منزوی و طرد شدن و یا فرار از خطر جانی
- تجاوز به عنف و اشکال دیگر خشونت جنسی
- شاهد صحنه تهدید، ضرب و شتم و خشونت، مخصوصاً اگر قربانی از نزدیکان شما باشد.

## ضربه های روانی کدامند؟

یک ضربه روانی، رویدادی است که یک انسان شخصاً، به صورت ناظر یا با توصیف یک تهدید عمده، مانند مرگ، صدمات شدید جسمی و یا خشونت جنسی در معرض آن قرار گرفته باشد.



## عوارض ناشی از ضربات روانی کدامند؟

عکس العمل افراد نسبت به تجربه های سخت یکسان نیست. بسیاری از افراد پس از ضربه روحی احساس آسیب دیدگی می کنند. عوارضی که پس از یک ضربه روحی به فرد وارد می شود، نشانه ای است که جسم و روح وی تلاش دارند تا خود را دوباره ترمیم کرده و و سلامتی خود را بازیابند.

عوارض مداوم نشان می دهند که افراد مورد نظر نتوانسته اند خاطرات سخت و ناگوار را مورد سنجش و تفکر قرار داده و با آن کنار بیایند. این افراد پس از ضربه های روحی از عوارض ناشی از این ضربات رنج می برند. بطور مثال: حالت ترس، از خود بیگانگی (به صفحه 16 رجوع شود)، افسردگی، بدخواهی و لطمه های جسمی، عصبانیت شدید و تفکر به خودکشی. برخی می گویند که به سختی می توانند «نه بگویند» و نظرات شخصی خود را بیان کنند. اغلب آنها فقط سکوت می کنند، خودشان را از جمع دوستانشان کنار می کشند و احساس بی ارزشی می کنند. یکی از شایع ترین عوارض ناشی از صدمات روحی، اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربات روانی است PTBS.

### بهتر است بدانید



افرادی که صدمات روحی را تجربه می کنند به یک صورت واکنش نشان نمی دهند. این کاملاً عادی بوده و ارتباطی به «قوی و ضعیف بودن» فرد ندارد. برخی از اشخاص این شرایط را تقریباً بدون آسیب دیدن پشت سر می گذارند. دیگران از لحاظ جسمی و روحی دچار آسیب و ضربه می شوند. اگر تجربه ضربه های روحی به صورت اتفاقی نبوده بلکه از طرف افراد دیگری با قصد و نیت سوء ایجاد شده باشد و دائماً تکرار شود، ریسک لطمه به سلامت شخص افزایش می یابد.

## اختلالات و فشارهای روحي ناشی از ضربه های روانی کدامند؟



همیشه صحنه های وحشتناک فرار از حادثه در برابر چشمان من تکرار شده، بیشتر از همه، در شبها. تمام احساسات آن زمان بصورت ناگهانی دوباره زنده می شوند. تحمل این وضعیت برای من دشوار تر از تحمل دردهای مزمن جسمی، مانند کمر درد و سر درد است که در حال حاضر از آنها رنج می برم. (خانم ب)



یکی از شایع ترین پیامدهای بعد از ضربه های روانی، اختلالات و فشارهای روحی ناشی از این ضربات است. «**Posttraumatische Belastungsstörung**» این بیماری دارای 3 ویژگی اصلی است:

- 1 | یادآوری خاطرات
- 2 | دوری جستن
- 3 | حساس بودن بیش از حد و عصبیت

در صفحات بعد درباره این علائم سه گانه توضیحات بیشتری داده می شود.



## یادآوری خاطرات



## دوری جستن



## حساس بودن بیش از حد و عصبیت



# 1 | یادآوری خاطرات

اشخاص مورد نظریه دلیل فراموش نکردن اتفاقاتی که برایشان رخ داده رنج می برند. خاطرات ضربه های روانی برای آنها دوباره زنده می شوند، هر چند که این یاد آورها ناخواسته هستند.



من همیشه شعله های خانه آتش گرفته را دوباره می بینم و خاطرات تلخ و دردناک گذشته باز برای من زنده می شوند. اغلب در شب از خواب بیدار شده و می ترسم. (دختر)



بعد از تجربه یک ضربه روانی، خاطرات این ضربات همیشه می توانند دوباره بیدار شده و افراد را تحت فشار قرار دهند. در چنین مواقعی افراد این احساس را دارند که انگار وقایع را یک بار دیگر تجربه می کنند.

یاد آوری خاطرات می توانند همچنین شبها بصورت کابوس ظاهر شوند.

تجربه دوباره یک ضربه روانی می تواند باعث برانگیختن احساسات شدید و ایجاد ترسی بزرگ شود. بطور مثال افراد مورد نظر شدیداً عرق کرده یا می لرزند و فشاری شدید بر روی قفسه سینه خود احساس می کنند. آنها فکرمی کنند که دیگر کنترلی بر روی خود نداشته و دیوانه خواهند شد. غالباً آرزین بردن این تصاویر امکان پذیر نمی باشد. این موجب ناامیدی شدید، احساس خجالت و خشم می شوند.

یاد آوری ناخواسته خاطرات بسیار ناگهانی و ظاهراً بدون دلیل بروزمی کند. عمدتاً دلیل خاصی برای برانگیختن آن وجود دارد. این موارد برداشتهای حسی می باشند که شبیه به مواردی هستند که در زمان ضربه های روانی تجربه شده اند. (صداها، بوها و غیره)

### به چه دلیل خاطرات ضربه های روانی همیشه دوباره زنده می شوند؟

اگر خاطرات اشخاص بصورت ناخواسته دوباره بازگشته و زنده شوند، نشان دهنده آنست که روح آنها، هنوز هم از تجربه صدمات روحی رنج می برد. در عین حال به صورت یک فراخوان است که فرد عمیقاً به این خاطرات دردناک و ناگوار پرداخته و می خواهد برای آن توضیحی پیدا کند. این موارد را می توان با یک تلفن همراه مقایسه کرد. تا زمانی که به کارها و یادداشتهای ثبت شده بر روی موبایل دقت نکرده و کاری را انجام نداده اید، این تذکرات مدام گوشزد می شوند و اشاره می کنند که باید یک کار و یا وظیفه مورد توجه قرار گرفته و انجام شود.



## 2 | دوری جستن

اشخاص مورد نظر سعی زیادی دارند که همه چیز را فراموش کرده و از هر چه که با خاطرات ناگوار در رابطه است اجتناب کرده و دوری بجویند. بیشتر از هرچیز می خواهند که گذشته شان را کاملاً فراموش کنند.



من به ندرت با انسانهای دیگر در مورد خاطرات وحشتناک خودم و وقایع روزمره صحبت می کنم. ترجیح می دهم اتفاقاتی را که افتاده اند فراموش کنم. اما این برای من امکان پذیر نیست. (آقای ب)



یاد دآوری ناخواسته خاطرات ضربه های روانی و احساسات همراه با آن باعث فشار روحی شدیدی می شود. به همین دلیل است که افراد مورد نظر سعی دارند از هر چیزی که آنها را به یاد واقعه های وحشتناک گذشته می اندازد، اجتناب کرده و آنها را فراموش کنند. اینها بطور مثال افکار، احساسات، اماکن، فعالیتها، انسانها و یا وضعیتهایی می باشند که ضربه های روحی را به خاطر می آورند. اما اغلب این فراموشی امکان پذیر نیست.

اکثر اشخاص مورد نظر از همه چیز کناره گیری کرده و نمی خواهند با انسانهای دیگر در ارتباط باشند. به همین دلیل بسیاری از تجربیات خوب و زیبا و عشق به زندگی در آنها از بین می رود. چیزهاییکه برایشان در گذشته مهم بوده و از آن لذت می برده اند به ناگهان معنی خود را از دست می دهند. از این طریق احساسات این افراد می تواند ضعیف گردد. مثلاً آنها دیگر مانند قبل به خانواده خود عشق نمی ورزد و هیچ آرزو، ایده و یا برنامه دیگری برای زندگی خود ندارند.

### بهتر است بدانید



اجتناب کردن از شرایطی که شخص را به یاد تجربه های سخت و ناگوار می اندازد، در وهله اول یک واکنش مفید است. کسی که با موفقیت، خود را از صدمات روحی بعدی محافظت نماید، می تواند به سلامت از مهلکه نجات یابد.

اما: به وسیله دوری جُستن دائمی و بیرون کردن ناخود آگاه این خاطرات از ذهن خود، شخص مانع از آن می گردد که عمیقاً به آن خاطرات ناگوار و دردناک پرداخته و توضیحی برای آن پیدا کند. در نتیجه ضربه های روحی نمی تواند در مغز بصورت اصولی سنجیده شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرند. به علاوه فرد هر چه بیشتر خود را از جامعه و زندگی روزمره کنار بکشد، روابط با انسانهای اطراف خود را بیشتر از دست می دهد. در اینصورت مراجعه به یک فرد متخصص اهمیت دارد.

### 3 | حساس بودن بیش از حد و عصبیت

اشخاص مورد نظر از عصبانیت شدید، اسپاسم عضلانی، بی جراتی و بی خوابی رنج می برند.



من همیشه از لحاظ درونی، عصبی و بلا تکلیف هستم. با وجود مصرف دارو نمیتوانم بخوابم، در رختخواب دچار لرزش میشوم، سر درد دارم و با بی حوصلگی زیاد منتظر می مانم تا هوا روشن شده و از رختخواب بیرون بیایم. (خانم ب)



انسان هایی که دچار اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربات روانی هستند، خیلی با احتیاط رفتار کرده و محیط اطراف خویش را با دقت مورد توجه و بررسی قرار می دهند. آنها همیشه در حالت آماده باش هستند؛ همیشه احتیاط می کنند تا خطرات ممکن را سریعاً شناسایی کرده و از تحریک یادآوری خاطرات جلوگیری کنند. به خاطر این فشارها و عصبیت ها بالاخره از نظر جسمی هم عکس العمل نشان می دهند. خیلی از این افراد از اختلال خواب شکوه می کنند. آنها در شب به سختی به خواب می روند، بارها در شب عرق کرده و با تپش شدید قلب از خواب بیدار می شوند. در صبح خود را خسته و ناتوان احساس کرده و با زحمت می توانند افکار خود را متمرکز کنند. خیلی از این افراد می گویند که الان در مقایسه با قبل از ضربه های روحی تحریک پذیر تر شده اند و اکثر اً بخاطر مسائل کوچک به سرعت خشمگین می شوند. همچنین نسبت به قبل از ضربه های روحی، کم جرات تر شده اند.



### بهتر است بدانید

هدف از حالت دائمی آماده باش و عصبیت این است تا افراد بتوانند همه خطراتی را که در آینده پیش می آیند شناسائی کرده و از تکرار دوباره ضربه های روحی جلوگیری کنند. این تحریک دائمی پس از زمان مشخصی باعث ایجاد خستگی و ناتوانی جسمی و روحی می شود.

### خلاصه اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربه های روانی

توضیحات مربوطه با سه ویژگی نشان می دهد، که اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربه های روانی به دلیل مشکلات زیادی به وجود آمده اند. اغلب قابل تشخیص نمی باشند که این عوارض و ناراحتی ها با ضربه های روحی در ارتباط هستند. به همین دلیل غالباً این احساس در افراد وجود دارد که از خاطرات وحشتناک راه گریزی نداشته و دیوانه خواهند شد. خیلی از این اشخاص توضیح می دهند که احساس گناه کرده و از اتفاقاتی که در هنگام ضربه های روحی رخ داده خجالت می کشند، اگر چه آنها خود قربانی بوده اند.



### بهتر است بدانید

اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضربه های روانی اشکال مختلفی دارند. همه این واکنش ها و احساسات، جواب های مکرر و موجه به این شرایط «غیرعادی» است. این موارد علائمی می باشند که جسم و روان با آنها درگیر شده، تا بتواند تجربه های ضربه های روحی را در مغز مورد سنجش و تفکر قرار داده و صدمات روحی ناشی از آنرا درمان کند.

## از خود بیگانگی به عنوان یکی از عوارض ناشی از ضربه های روانی



اشخاص مورد نظر از تغییر ادراکشان رنج می برند. به این صورت که خود و احساساتشان را بی لمس و بیگانه تصور میکنند. این وضعیت در زبان تخصصی Dissoziation نامیده می شود.

اکثراً در خودم احساس خلاء عمیقی می کنم، به گونه ای که انگار خودم نیستم، این حالت می تواند تا جایی پیش رود که من قسمتی از بدنم را بدرستی احساس نکنم. (آقای ب)



**از خود بیگانگی، یکی از شایع ترین عوارض ناشی از ضربه های روانی است**  
برخی از افراد مورد نظر توضیح می دهند که درک احساسات آنها، خودشان و یا رفتارشان نسبت به قبل از رخ دادن ضربه های روحی به طور ناگهانی تغییر پیدا کرده است. این وضعیت غالباً در مورد ادراکشان است؛ به طوری که افراد خودشان را در مه و یا پشت شیشه احساس می کنند. برای مثال این افراد نمی دانند چه کاری انجام می داده اند، دقیقاً کجا هستند و یا می خواهند به کجا بروند. اشخاص و مکانهایی را که می شناسند ناگهان به نظرشان کاملاً بیگانه و غیر واقعی می آیند.



این وضعیت می تواند برای جسم خود فرد هم اتفاق بیافتد که به طور ناگهانی آن را بیگانه و غیرمتعلق به خود می داند. گاهی اوقات فرد مذکور احساس می کند کنترلی بر روی خود نداشته و خود را مانند عروسکهای خیمه شب بازی احساس می کند و یا اینکه شخص از نظر درونی خشک و غیرقابل انعطاف شده و نمی تواند حرکت کند.

تمام این احساسات و دریافتهای جسمی بسیار ناخوشایند بوده و ایجاد ترس می کند. گاهی اوقات افراد مذکور تلاش می کنند که با توسل به خود آزاری به این وضعیت پایان دهند.

### چگونه ادراک می تواند تغییر کند؟



تغییرات در ادراک (از خود بیگانگی) یک عکس العمل مهم برای حفظ جان است. به عنوان مثال وقتی یک تهدید در حین ضربه های روحی خیلی بزرگ باشد، بدن خشک و غیر قابل انعطاف شده، فکر از کار می افتد و دردها و احساسات قابل درک نیست. به این ترتیب انسانهایی که در این موقعیت قرار گرفته اند، سبک سنگین می کنند که با این وضعیت مبارزه کرده و یا از آن فرار کنند. اگر هردوره فوق قابل انجام نباشد، بدن «خشک و غیر قابل انعطاف» می شود. جسم متوجه می شود که حالت حفاظتی ایجاد کند تا بعد از ضربه های روحی بی حس شود و این عمل را تا سالها بعد انجام می هد، وقتی که خاطرات ضربه های روحی بروز کند. غالباً این حالت در شرایط سخت زندگی روزمره سریعاً اتفاق می افتد. افراد مورد نظر این وضعیت را به عنوان از دست دادن کنترل بر روی رفتار خود تجربه کرده و یا از اختلال در تمرکز حواس و فراموشی تعدادی از خاطرات خود شکایت می کنند. همچنین می تواند موجب یک حس زمانی متغیر شود (حرکت آهسته).

## درد به عنوان یکی از عوارض ناشی از ضربه های روانی



من بخاطر مشکلات سلامتی و جسمی از خودم متنفر بودم و با خودم می‌گفتم: چرا سر درد و کمر درد دارم و چرا عصبی هستم. الان که ما در امنیت هستیم. پس چرا درست الان؟ (خانم ب)



اشخاصی که دچار ضربه‌های روحی شده‌اند بعدها اغلب از درد‌های مزمن جسمی رنج می‌برند. این دردها اغلب شامل موارد ذیل است:

- کمردرد، درد در زانوها و پاها
- درد مفاصل و سر درد
- دل درد و ناراحتی‌های معده، درد در قسمت‌های زیر شکم
- درد در هنگام ادرار کردن
- سر درد

بسیاری از افراد مورد نظر دردهای خود را شدید احساس کرده و آرزوی رها شدن دائمی از آنها را دارند. با این وجود در معاینات پزشکی اکثر آنها هیچ دلیلی و یا دلایل کافی جسمانی برای این دردها پیدا نمی‌شود. علت این است که ناراحتی‌های جسمی و روحی به صورت تنگاتنگ درهم تنیده هستند و متقابلاً بر روی هم تأثیر می‌گذارند.

دوری جستن و همچنین حساسیت بیش از حد و عصبیت موجب استرس می شود. استرس باعث درد می شود و بالعکس. این بدان معنی است که شرایط زندگی و اوضاع و احوال روز مانند درآمد، احساس آرامش، جمع دوستان و یا شرایط اقامت می توانند بر روی احساس این دردها تأثیر بگذارند. به همین جهت دردهای مزمن همیشه دلایل متعددی دارند.

علاوه بر آن اگر این دردها با خاطرات ضربه های روحی پیوند خورده باشد، مشکل شدیدتر می شود. با وجود اینکه حتی در عکسپرداری چیزی دیده نمی شود، در قسمت های شکنجه شده احساس درد به وجود می آید. از این رو وجود درد همواره موجب یادآوری خاطرات دردناک و ناگوار ضربه های روحی می شود، به گونه ای که انگار بدن این خاطرات را یادآوری می کند. این «تجربه مجدد در اینجا و اکنون» برای خیلی از افراد غیر قابل تحمل است.

دردهای مزمن در افراد مذکور، باعث غیر فعال شدن، کناره گیری از خانواده و جمع دوستان و ناامیدی آنها می شوند. برخی سعی می کنند تا با الکل و دارو خود را آرام کنند، برای آنکه تا اندازه ای دردها و عصبیت ها را قابل تحمل تر نمایند. این به نوبه خود بر روی روابط خانوادگی و اجتماعی و همچنین فعالیتهای شغلی آنها اثر بزرگی می گذارد.

### **بهتر است بدانید**



خیلی از انسانهایی که مورد ضربه های روحی واقع شده اند، علاوه بر نشانه های روحی اختلالات و فشار های ناشی از ضربه های روانی از دردهای شدید رنج می برند. به این صورت که استرس موجب عصبیت و عصبیت باعث درد می شود و درد هم ایجاد استرس می کند. از آنجائی که جسم، روح و اوضاع و احوال روز به صورت تنگاتنگ درهم تنیده هستند، درد های مزمن همیشه دلایل متعددی دارند.

## عوارض ناشی از ضربه های روانی می توانند کل خانواده را تحت فشار قرار دهند



من خیلی در انزوا زندگی می کنم، به ندرت از خانه خارج می شوم و از دنیای بیرون نیز فاصله گرفته ام. اکثراً هیچ کسی را تحمل نمی کنم. همسر، دخترم و حتی خودم را. (آقای ب)

احساسات مانند یک پل به سمت همنوعانمان می باشد. اغلب، احساسات یک فرد آسیب دیده روحی تغییری کند. بعضی از این افراد تجربه میکنند که احساساتشان کاملاً از بین رفته است. این موضوع رابطه آنها را با انسانهای دیگر دچار مشکل می کند، به خاطر این پیامدها نه تنها خود افراد، بلکه بستگان نزدیک و دوستانشان نیز رنج می برند. آنها احساس اطمینان نمی کنند، زیرا رفتار انسانهای آسیب دیده روحی را نمی توانند درک کنند و نمی دانند که خود آنها بایستی چه رفتاری با این اشخاص داشته باشند. این نیز به نوبه خود موجب عدم تفاهم و یا موجب اختلاف نظر و دعوا در خانواده و زندگی مشترک می شود.

در کنار اثراتی که ضربه های روحی بر روی زندگی زناشویی و زندگی مشترک دارند ، قبل از هر چیز در نقش والدین و در نتیجه بر روی تربیت فرزندان تاثیر می گذارند. افراد اکثر اً قادر به برقراری ارتباط عاطفی با فرزندان خود نیستند. آنها با فرزندان خود در باره گذشته و ضربه های روحی صحبت نمی کنند و از آنجایی که نمی خواهند بچه ها را تحت فشار قرار دهند، می خواهند آنها را از تجربه های وحشتناک خود در امان نگاه دارند.

کودکان احساسات لطیفی دارند، آنها استرس والدین را حس می کنند، حتی اگر درباره آنها صحبتی نشود. آسیبهای روحی والدین می تواند بر روی بچه ها تاثیر بگذارد. به این صورت که آنها دچار ترس شده و علائم استرس در آنها پیدا می شود، اگر چه آنها خود آسیبهای روحی را تجربه نکرده باشند.

تمام این موارد روابط بین والدین و بچه ها را تحت فشار قرار می دهد. به همین دلیل انسان نباید مدت طولانی مردد و دودل باشد و حتی الامکان سریعاً در جستجوی یک فرد متخصص مناسب باشد.

### **بهتر است بدانید**

همچنین بچه ها و بستگان نزدیک افرادی که دچار آسیبهای روحی شده اند احتیاج به کمک و مشاوره اشخاص متخصص دارند. غالباً آنها از تغییرات در رفتار و احساسات بستگان نزدیک خود که دچار آسیبهای روحی شده اند رنج می برند. افراد مذکور و وابستگان آنها در مقابل یکدیگر احساس بیگانگی می کنند.



## عوارض ناشی از ضربه های روانی می توانند برای کودکان و جوانان نیز رخ دهند



دختر من به ناگاه نمی توانست در شب بخوابد. او از تاریکی ترسیده و اغلب گریه می کرد، از دل درد شکایت کرده و دیگر اشتها نداشت. نمرات او در مدرسه بدتر شده بود. من از خود می پرسیدم که چه اتفاقی برایش افتاده است؟ (خانم ب)

در کنار والدین، کودکان و جوانان نیز به دلیل خاطرات وحشتناک، دچار ضربات روحی می شوند. این واقعیت ناخوشایند است، زیرا بچه ها در حال رشد بوده و به همین دلیل بسیار درمانده و آسیب پذیر هستند.

به همین دلیل اهمیت دارد که نیاز های مبرم و رنج کودکانی که دچار ضربات روحی شده اند را شناخته و حمایت های مناسب برای آنها فراهم شود. اما اغلب، والدین به اندازه کافی موفق نمی شوند که مشکلات فرزندان خود را مطرح نمایند. این ترس بزرگی است، زیرا که تلاش برای حل و فصل عواقب تجربه های وحشتناک بچه هایشان، اغلب برای والدین یک مواجهه و رودررویی با ضربات روحی خودشان محسوب می گردد.

کودکان اغلب علائم و واکنشهای متفاوتی نسبت به بزرگسالان نشان می دهند:

- واکنش ترس و وحشت، بدخوابی و کابوس
- کناره گیری، بی جراتی و غم و غصه
- محدودیت در انعطاف پذیری و خرسندی از زندگی
- ناراحتیهایی مانند دل درد، سر درد و شب ادراری
- اختلالات تمرکز حواس و مشکل در یادگیری (بطور مثال در مدرسه)
- رفتار پرخاشگرانه و حساسیت زیاد
- رفتارهای غیرعادی و جلب توجه کننده

### آیا فقط بزرگسالان دچار اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربه های روانی می شوند؟

خیر، کودکان و جوانان نیز می توانند دچار این مشکلات شوند. آنها به خصوص ضربه پذیر هستند و ازخاطرات وحشتناک خیلی رنج می برند بدون اینکه در مورد آن صحبتی بکنند. حتی با والدین خود، که آرزو دارند فرزندانشان تمام خاطرات ناخوشایند را فراموش کنند.



### بهتر است بدانید

کودکان و جوانانی که دچار آسیبهای روحی شده اند، به درمان، حمایت، مشاوره و همراهی فوری احتیاج دارند. مردد نباشید و حتی الامکان سریعاً به یک متخصص مناسب مراجعه نمایید.





## عوارض ناشی از ضربه های روانی درمان پذیرند

من شدیداً از خاطرات وحشتناک رنج می بردم. در نهایت به متخصص مراجعه کرده و در باره مشکلات، ناراحتی ها و ترسهایی که داشتم صحبت کردم. خانواده امر نیز مرا حمایت می کنند. از آن زمان تا اکنون حالم خیلی بهتر است و می توانم دوباره بخندم. (خانم ب)



معالجه و درمان صدمات های روحی و جسمی هر دو به زمان احتیاج دارند. اگر علائم اصلی اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربه های روانی بیش از 4 هفته ادامه داشته باشد، مشاوره بایستی بوسیله یک فرد متخصص صورت گیرد. اکثر آ اولین علائم مستقیماً پس از ضربه های روحی ایجاد می شوند. در برخی مواقع این ناراحتیها پس از چندین سال، به علت شرایط زندگی سخت بعدی آشکار می شوند.

یک معالجه حرفه ای، در زمینه عوارض ناشی از صدمات روحی مراحل مختلفی دارد. علاوه بر روان درمانی، حمایت اجتماعی و در صورت نیاز استفاده از دارو لازم می باشد. بیمه های درمانی اجباری، مخارج معالجه و درمان را بر عهده می گیرند.

روان درمانی در مواقع بروز عوارض ناشی از ضربه های روحی، وقتی می تواند موثر و سودمند واقع گردد که از طریق متخصصین روان درمانی انجام شود. روان درمانی از نیروهای قوت خود شخص جهت درمان حمایت می کند. این درمان باعث ایجاد چارچوب امن و مطمئن می شود تا افراد در مورد خاطرات ضربه های روحی شان و عوارض وابسته به آن و همچنین مشکلاتشان صحبت کنند.



آنها به اتفاق متخصصان، راه حل هایی برای درمان ناراحتی و دردها ایشان کسب کرده و نکات قوت خود را دوباره کشف می کنند.

اگر شرایط زندگی افراد به گونه ای سخت و تحت فشار باشد، حمایت های اجتماعی و اقتصادی کمک می کند تا بیماران به طور مثال حمایت های عملی به دست آورند تا از این طریق مشکلات و شرایط نا بسامان زندگی شان را نظماً و ترتیب دهند. این حمایت ها می تواند از طریق مددکاران اجتماعی و یا با مشاوره های پزشکی با بستگان نزدیک افراد، با ادارات یا با کارفرمای آنها باشد.

روان درمانی همراه با دارو روی بعضی از علائم اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربه های روانی اثر می گذارد. به عنوان مثال داروهایی که با استفاده مرتب از آنها، علائم افسردگی، درد های دائمی، بد خوابی و یا ترسها کاهش می یابند. این داروها موجب اعتیاد نمی شوند و شخصیت افراد را تغییر نمی دهند، اما متأسفانه خاطرات سخت و ناگوار، کابوس ها و تمایل «به فراموش کردن همه چیز» بعضاً با استفاده از دارو معالجه نمی شود. به همین دلیل علاوه بر آن روان درمانی هم مورد نیاز است.

### **بهتر است بدانید**

اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضربات روانی معمولاً به خوبی قابل معالجه می باشند. روان درمانی یک معالجه موثر و سودمند است. یک درمان همراه با دارو می تواند علائم اختلالات و فشار های روحی ناشی از صدمات روانی را کاهش دهد. بنابراین تردید نکنید و به یک فرد متخصص با تجربه، در زمینه روان درمانی مراجعه نمایید.



## این متخصصین و موسسه ها می توانند به شما کمک کنند



پزشکان خانوادگی از اولین کسانی هستند که از عوارض بیماری شما مطلع می شوند. آنها می توانند اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربات روانی را تشخیص دهند و افراد مورد نظر را به پزشکان متخصص، روانکاوان و یا موسسه های مخصوص ارجاع دهند.

روان درمان کاوان (روان کاوان و روان شناسان با دوره های تکمیلی در زمینه روان درمانی) در مطب ها، همچنین در کلینیک های روانی و یا مراکز درمانی سرپایی روانی کار می کنند. آنها روان درمانی را بصورت فردی یا گروهی انجام می دهند.

روان پزشکان (دکتر ها با تخصص روانشناسی) می توانند دستور اجرای درمان را بدهند و یا دارو تجویز کنند. روان شناسان در یک مطب و یا در مراکز درمانی سرپایی روانی و یا در کلینیک های روانی کار می کنند.

روان درمانی می تواند به صورت درمان سرپایی در مطب متخصص و یا به صورت سرپایی نیم روزه و یا بستری شدن بصورت بگیرد.

کلینیک های روزانه روانی، مسئول معالجات کوتاه مدت (نیم روزه) هستند. بدین صورت که بیماران در طول روز، در این کلینیک ها برنامه های درمانی داشته و شب را درخانه به سر می برند. در این کلینیک ها افراد متخصص در زمینه های مختلف شغلی کار می کنند.



### بهتر است بدانید

معالجات و مراقبت های پزشکی و روان درمانی و مشاوره های اجتماعی، مشروط بر این است که یک رابطه اعتماد، بین بیمار و شخص متخصص ایجاد شود. گاهی اوقات برای بیماران آسانتر است که فرد متخصص هم جنس خود شان باشد. همچنین اگر معالجه به زبان مادری و یا با کمک مترجمان حرفه ای صورت بگیرد، می تواند برای بیماران کمک بزرگی باشد. بنابراین مردد نباشید که در مورد این موضوع ها صحبت کنید.

کلینیک های روانی مسئول پذیرش موارد حاد و قبل از هر چیز برای معالجه و بستری شدن افراد هستند. برای پذیرش در این کلینیک ها، اکثر اً به معرفی یک پزشک نیازمند است. در این جا هم افراد متخصص در زمینه های شغلی مختلف کار می کنند.

موسسه های اسپیتکس روانی (Spitex) درمان با مراجعه به منزل بیمار) بیشتر در شهر های بزرگ وجود دارند. پرستار های روانشناسی می توانند به دیدار افرادی که بیماری های روانی دارند در خانه رفته و آنها را برای فائق شدن بر مشکلات زندگی روزانه حمایت کنند.



### بهتر است بدانید

علائم اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضربه های روانی قابل مداوا هستند. این عوارض و اختلالات واکنشهایی به استرس های غیرعادی شدید هستند، که می بایست هرچه زودتر توسط یک فرد متخصص مورد مداوا قرار بگیرد. تمام افراد متخصص پزشکی و درمانی، موظف به حفظ اسرار پزشکی بیماران هستند.

## اینجا از حمایت های لازم بر خوردار می گردید



- یک فرد متخصص مورد اعتماد شما: پزشک خانوادگی شما، پزشک متخصص برای روان شناسی و یا روان درمانی می باشد.
- خدمات اجتماعی: بهترین و اولین مرکز تماس برای مشکلات مختلف شما، مدد کارهای اجتماعی محل زندگی شما می باشند.
- مراکز مشاوره ای برای قربانیان در استان محل زندگی شما:  
[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)
- روحانیان مذهبی و ارشاد کننده دریک حوزه دینی: این روحانیان مشاورین مهمی هستند که در شرایط سخت زندگی، اولین مکان مناسب برای مراجعه هستند.
- Die Dargebotene Hand / La Main Tendue  
تلفن های کمکی بدون نام در شرایط بحرانی. این دست های کمک کننده اولین مرکز تماسی است که 24 ساعت در روز باز هستند و مستقل از وابستگی مذهبی و فرهنگی افراد عمل می کنند. تلفن: 143  
[www.143.ch](http://www.143.ch)

Beratung 147 / Conseils et aide 147 •

تلفن های کمکی بی نام مجانی و مشاوره های حتی بی نام برای کودکان و جوانان در وضعیت های بحرانی و در شرایط سخت زندگی 24 ساعته قابل دسترسی هستند.  
تلفن 147، [www.147.ch](http://www.147.ch)

Pro Mente Sana •

مشاوره های تلفنی بی نام آلمانی زبان: تلفن 0848 800 858 روز های دوشنبه، سه شنبه و پنج شنبه، ساعت 9-12 و پنج شنبه ساعت 14-17  
مشاوره حقوقی فرانسوی زبان: تلفن 0840 0000 61  
مشاوره اجتماعی روانی فرانسوی زبان: تلفن 0840 0000 62  
دوشنبه و سه شنبه و پنجشنبه ساعت 10-13،  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

### بهبتر است بدانید

دکتر خانوادگی شما می تواند برای معالجه و مداوای صحیح و یا جستجوی موسسه ها و مراکز به شما کمک کند.



## گزینه ای از خدمات ویژه مهاجران

• مرکزسرپایی درمانی روانی: در شهرهای بزرگ مانند بازل، برن، ژنو، لوزان، وینترتور، و زوریخ، کلینیکها و پلی کلینیکهای روانی و موسسات دیگر روانی و روان درمانی، برای مهاجران، جلسات برای مشاوره دارند که این جلسات در صورت لزوم با حضور مترجمین انجام می شوند. مترجمین موظف به حفظ اسرار پزشکی هستند.

• Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper,  
Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern  
تلفن [www.redcross.ch/ambulatorium](http://www.redcross.ch/ambulatorium), 031 960 77 77

• Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper, Psychiatrische Poliklinik,  
Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich  
تلفن [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch), 044 255 52 80

- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève  
(ctg Genève), Département de médecine communautaire,  
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14  
www.hug-ge.ch ,022 372 53 28 تلفن
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne  
(ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne  
www.appartenances.ch ,021 341 12 50 تلفن
- فهرست روانکاوان خارجی زبان، ناشر: اتحادیه روانکاوان سوئیس،  
www.psychotherapie.ch ,043 268 93 00 تلفن
- Gravita , مرکز پزشکی برای اختلالات و فشارهای روحی و بیماری های استرسی.  
مرکز درمانی integration (ادغام و آمیختگی فرهنگی اجتماعی)  
Bahnhofplatz 5, 9000 St.Gallen  
تلفن 058 229 08 28  
www.gravita.ch → Therapiezentrum Integration
- سامانه اینترنتی migesplus.ch صلیب سرخ: این سامانه فهرستی از مهمترین بروشورها به  
زبانهای مختلف، همچنین ویدئو و موضوعاتی در خصوص اطلاعات سلامتی را در اختیار  
شما قرار می دهد www.migesplus.ch
- Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB),  
Nauenstrasse 49, 4052 Basel  
www.musub.ch ,061 273 83 05 تلفن

### در مواقع اورژانسی

- خدمات اورژانسی پزشکی:  
اگر شما نتوانستید با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید، به خدمات اورژانسی پزشکی و یا  
مراکز سرپائی خدمات روانی مراجعه نمائید.
- در هر شرایطی که خطر جانی وجود دارد، چه در حالت سانحه و یا بیماری مستقیماً با تلفن  
حوادث 144 تماس بگیرید.

## مشخصات ناشر

2. نسخه چاپ و اصلاح شده 2014

ناشر:

Schweizerisches Rotes Kreuz  
(صلیب سرخ سوئیس)  
Departement Gesundheit und Integration  
Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer  
Werkstrasse 16, 3084 Wabern  
تلفن 77 77 960 031  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

تشکیلات (اتحادیه) «Support for Torture Victims»  
عبارتند از مراکز درمانی سرپایی برای قربانیان شکنجه و جنگ در شهر برن، ژنو، لوزان و زوریخ  
[www.torturevictims.ch](http://www.torturevictims.ch)

محتوی و متن: Franziska Siegenthaler, Carla Benedetti, اصلاحات: Thomas Hofer  
ترجمه: Parvin Hemmati Schneider  
تصاویر: Matthias Schneeberger  
طراحی و چاپ: Graphic-print SRK  
طراحی زبان خارجی: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)  
مأخذ و منبع: «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde»  
2008, Kontrast, Zürich

Albanisch, albanais, albanese  
Arabisch, arabe, arabo  
Deutsch, allemand, tedesco  
Englisch, anglais, inglese  
Französisch, français, francese  
Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo/Bosnisch, bosniaque, bosniaco  
**Persisch, persan, persiano**  
Tamilisch, tamoul, tamil  
Tigrinya, tigrinya, tigrino  
Türkisch, turc, turco

**آدرس سفارشات:**

www.migesplus.ch – سامانه اینترنتی برای اطلاعات سلامتی بزیانهای مختلف

این پروشور با حمایت مالی و تخصصی از طریق migesplus در چهارچوب برنامه ملی «مهاجرت و سلامتی 2008-2013» تهیه شده است.

با حمایت مالی سازمان امور مهاجرت Bundesamt für Migration BFM



Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch

