

برای شما که

که جنگ را تجربه کرده‌اید

RVTS





جنگ زندگی و بازسازی خود

تمامی افرادی که در جنگ مصیبت های سختی را متحمل شده اند به طرق مختلف تحت تأثیر حوادثی که تجربه کرده اند، قرار می گیرند. نحوه ابراز واکنش ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از افراد ممکن است بلافاصله از خود واکنش نشان دهند، در حالیکه برخی دیگر ممکن است چندین سال بعد از تجربه جنگ از خود واکنش نشان دهند. این واکنش ها در بعضی افراد به تدریج کاهش می یابند، در حالی که در سایر افراد پس از مدت طولانی نیز برطرف نمی شوند. این واکنش ها بستگی به مقطع سنی و اینکه فرد در چه مرحله ای از زندگی خود قرار داشته نیز دارند. برای مثال کودکان اغلب به شیوه های متفاوتی نسبت به بزرگسالان از خود واکنش نشان می دهند.

عدم واکنش بیشتر غیر طبیعی تلقی می گردد!

آیا نگران واکنش های خود و یا واکنش های اعضای خانوادتان در مقابل حوادث وخیم هستید؟

در این جزوه در مورد برخی از روش های معمول نشان دادن واکنش مطلع می شوید. درک برخی از این واکنش ها و دانستن اینکه آنها کاملاً طبیعی می باشند، می تواند به شما در عبور از این مرحله کمک کند.

ما همچنین راهنماهایی در مورد آنچه به دیگران در شرایط مشابه کمک کرده است ارائه می دهیم.

چگونه افراد از خود واکنش نشان می دهند؟

ما انسان ها می توانیم بلافاصله پس از حوادث و ضربه های روحی واکنش بسیار متفاوتی از خود نشان دهیم. در حالی که برخی ها به نظر می رسد که تقریباً تحت تأثیر قرار نگرفته اند، برخی دیگر می توانند واکنش های شدیدی از خود نشان دهند. حتی افرادی که واکنش های شدیدی را از خود به دیگران نشان نمی دهند میتوانند وضعیت بسیار سختی در درون خود داشته باشند. اضطراب شدید، سردرگمی و تجربه غیرواقعی بودن حوادث در ذهن بلافاصله پس از حوادث غم انگیز و ناراحت کننده معمول می باشند. رسیدن به آرامش اغلب می تواند دشوار باشد و تصاویر و ادراک حسی ناشی از آنچه اتفاق افتاده، می توانند بارها در ذهن فرد برگردند. بی خوابی و یا بدخوابی و دیدن خواب های مربوط به اتفاقات بدی که رخ داده اند غیر معمول نیستند.

حتی مدت ها پس از وقوع حوادث دردناک، عملکرد ما در بسیاری از زمینه ها می تواند تحت تأثیر آن وقایع قرار گیرد. واکنش ها از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشند، اما برخی از احساسات و واکنش ها به ویژه برای کسانی که در معرض خشونت مکرر یا مداوم قرار گرفته اند یکسان می باشند. حوادث می توانند بر افکار، احساسات، کارهایی که انجام می دهیم، نحوه عملکرد و روابط ما با دیگران تأثیر بگذارند.



در اینجا تعدادی از عکس العمل های معمول افراد در مقابل رویدادها و حوادث سخت و چگونگی تاثیر آنها بر روی کارکردهای روزانه افراد ذکر گردیده است:

خاطرات دردناک همچنان موجب آزردن می باشند

خاطرات دردناک می توانند برگردند زیرا شما آنچه را که اتفاق افتاده است، تجسم می کنید. افکار، تصاویر، صداها، بوها یا ادراک بدنی از اتفاق را می توان بارها و بارها دوباره تجربه نمود. معمولاً این برگشت خاطرات می تواند به طور ناگهانی و بدون اینکه تصمیم گرفته باشید که به آن فکر کنید رخ دهد. می تواند چنین به نظر برسد که این خاطرات کاملاً به خودی خود بر می گردند، اما معمولاً دلیلی برای برگشت آنها وجود دارد. این برگشت می تواند ناشی از چیزی باشد که یادآور مکانی که در آن اتفاق رخ داده است باشد یا می توانند اشیاء، افراد، بوها یا صداهاى مرتبط با اتفاق باشند. و یا می تواند چیزی در بدن شما، حس های درونی شما و یا فکر کردن در مورد چیزی خاص باشد که منجر به تداعی خاطرات دردناک می شود. بودن با افراد دیگر نیز می تواند خاطرات را تداعی کند و به ویژه در زمانی که شکل و نوع نزدیکی فیزیکی با اتفاق دردناک در ارتباط باشد.

برای برخی یادآوری خاطرات در طول روز صورت می گیرد، در حالی که برای برخی دیگر خاطرات در قالب خواب های بد در شب برمیگردند. هر دوی این تجربه ها می توانند برای فردی که آن را تجربه میکند، بسیار خسته کننده باشند.

اجتناب از برخورد دوباره با حادثه دردناک

طبیعی است که شما سعی کنید از چیزهایی که خاطرات تلخ را در ذهن شما تداعی می کند اجتناب کنید. عکس العمل شما میتواند به این شکل باشد که شما از فکر کردن در مورد حادثه یا احساسات مرتبط با آنچه اتفاق افتاده اجتناب کنید. برخی از افراد می خواهند از انجام فعالیت های مرتبط با آن اتفاق نیز اجتناب کنند. بعنوان مثال در صورتی که یک تصادف رانندگی را تجربه کرده باشید این می تواند موجب شود که شما بعد از تصادف در نشستن در وسیله نقلیه مشکل داشته باشید، و اگر این حادثه تلخ را در یک مکان خاص تجربه کرده باشید، این می تواند منجر به آن شود که رفتن به همه مکان های مشابه دشوار شود. برای برخی ها، تماس اجتماعی نیز تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. نزدیک شدن به همسر، فرزندان یا دیگران ممکن است دشوار باشد.

اجتناب کردن یک واکنش طبیعی است، اما برای برخی از افراد اجتناب کردن می تواند موجب تشدید مشکلات شود.

بدن به گونه ای واکنش نشان می دهد که انگار در معرض خطر هستید

پس از حوادث ناگوار، معمولاً بدن در حالت آماده باش می ماند. با وجود اینکه شما می دانید در امنیت می باشید اما بدن شما همچنان به حالت آماده باش در مقابل تکرار اتفاقات خطرناک میباشد. بدن اغلب اتفاقات دردناک را به خاطر می آورد و این یادآوری اتفاقات می تواند در اشکال متفاوتی بروز نمایند. این ها می توانند تنیدگی، انقباض ماهیچه ها، مشکلات گوارشی یا سردردهای مکرر باشند. زمانی که بدن متشنج است به راحتی بر خلق و خوی شما تأثیر می گذارد و نسبت به قبل زودتر عصبانی و آزرده می شوید. به خاطر آوردن می تواند نسبت به گذشته دشوارتر باشد و شاید نتوانید مانند گذشته تمرکز کنید. مشکلات خواب معمول می باشند. ممکن است به خواب رفتن دشوار باشد یا اینکه در طول شب اغلب از خواب بیدار شوید.

همچنین ممکن است تجربه کنید که در زندگی روزمره به صورت کامل حضور ذهنی ندارید و اینکه از دیگران دور می باشید. در صورتی که اتفاقات دردناک زیادی را تجربه کرده باشید ممکن است احساس کنید که بدن شما نیز دور یا بی حس می باشد.

احساس گناه کردن- یک واکنش معمول

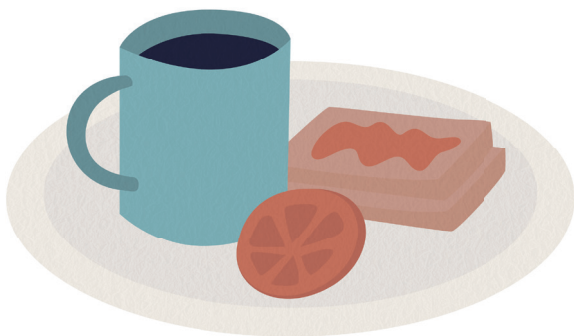
یکی از رایج ترین واکنش هایی که پس از رویدادهای دردناک بروز می کند، احساس گناه کردن است. واکنشی که درک آن برای اطرافیان میتواند دشوار باشد. شما می توانید به خاطر اتفاقی که برایتان افتاده احساس گناه کنید، احساس گناه برای اینکه آنطوریکه باید از خودتان یا نزدیکانتان موظبت نکرده اید، احساس گناه برای اینکه به علامات هشدار دهنده توجه نکرده اید یا واکنشی نشان نداده اید. احساس گناه برای اینکه شما زنده مانده اید و دیگران جان خود را از دست داده اند. به طور خلاصه احساس مسئولیت کردن در قبال آنچه اتفاق افتاده است. بعضی از افراد می توانند به دلیل اینکه دردها و آزارها برطرف نمی شوند احساس گناه کنند. بسیاری نسبت به خود بسیار سخت گیر می شوند و در مورد خود منفی فکر می کنند به گونه ای که این می تواند بر عملکرد فرد در زندگی روزمره تأثیر بگذارد.

چگونه می توانید به خودتان کمک کنید؟

هیچگونه دستور العمل ساده ای را نمی توان یافت که بهترین نتیجه را برای فرد داشته باشد. شما باید با توجه به شرایط و نیازهای شخصی خود روشهای را بکار بگیرید. در اینجا برخی از اقدامات و روش هایی را که بر اساس تجربه مفید بوده اند ارائه می شوند:

کنترل زندگی خود را دوباره به دست بگیرید

هرگونه تلاش برای بازیابی حس کنترل بر روی زندگی خود حائز اهمیت می باشد. تصمیم گیری تا حد امکان می تواند به شما در بازیابی عزت نفس و ارزشهای فردی تان کمک کند. حتی تصمیم گیری و مسئولیت اجرای کارهای کوچکی از قبیل تعیین زمان پیاده روی تان و یا گذاشتن قرار با کسی برای صرف قهوه می تواند گام کوچکی در مسیر درست باشد. به خود یادآوری کنید که حتی اگر چیزی خاطرات آن اتفاق دردناک را در شما زنده کند به این معنا نیست که شما آن اتفاق را دوباره تجربه می کنید. مکان و تاریخی را که اکنون در آن هستید با خود تکرار کنید. خاطراتی که به ذهن تان می آید متعلق به گذشته است و شما اکنون در امان هستید.



عادات روزانه داشته باشید

- تا جایی که میتوانید برنامه غذایی منظم داشته باشید.
- مصرف مشروبات الکلی را کاهش یا کنترل کنید.
- سعی کنید به اندازه کافی و ترجیحا به صورت مرتب استراحت کنید.
- خود را ملزم به فعالیت های بدنی کنید.
- تمرین کنید، با کودکان بازی کنید یا به طور مرتب پیاده روی کنید.
- برای از میان بردن مشکلات اهداف کوچک و واقع گرایانه برای خود تعیین کنید، به عنوان مثال عادات و برنامه های روزمره برای خود و خانواده تان در نظر بگیرید.



به احساسات خود توجه داشته باشید

- به خودتان اجازه و وقت سوگواری دهید.
- احساسات خود را همانطوری که هستند بپذیرید.
- بطور مثال احساس خشم به این معنا نیست که می خواهید به کسی صدمه و آسیب وارد کنید. احساس عدم داشتن کنترل به این معنی نیست که در حال از دست دادن کنترل خود و یا در حال دیوانه شدن هستید. احساس ناتوانی به این معنا نیست که شما ناتوان هستید.
- از آنچه در دوره های قبلی بحران و استرس برای شما مفید بوده و به شما کمک کرده، استفاده کنید.
- در صورت امکان با خانواده، دوستان یا افرادی که به آنها اعتماد دارید در تماس باشید.
- صحبت در مورد تجارب جنگی تان و واکنش های ناشی از آن می تواند اهمیت داشته باشد. در میان گذاشتن تجارب تان و آنچه از آنها آموخته اید با افرادی که به آنها اعتماد دارید به شما کمک می کند.

- در انتخاب افرادی که می خواهید تجارب خود را با او در میان بگذارید دقت کنید. افرادی وجود دارند که می توانند با گوش دادن به شما کمک تان کنند، در حالی که افرادی دیگر می توانند موجب ایجاد احساس تنهایی یا سردرگمی بیشتری در شما گردند.

- اتفاقات دردناک و غم انگیز می توانند بر نیازهای جنسی شما تأثیر بگذارند. با شریک زندگی خود در مورد اینکه تا چه حدی می توانید به هم نزدیک باشید به شکلی که برای هر دوی شما خوشایند باشد، صحبت کنید.

- برخی حالات مانند سالگردها، تاریخ های مهم در زندگی شما یا اطلاعات دریافتی از طریق تلویزیون یا اینترنت می توانند خاطرات تلخ را دوباره زنده نمایند. خاطرات می توانند به روش های مختلفی زنده شوند ولی کوشش کنید که آنها را پیش بینی کرده و خود را برای رویارویی با آنها آماده کنید.

در صورتی که مشکلات بسیار بزرگ شوند

اگرچه ممکن است مشکلات در حال حاضر حل نشدنی به نظر برسند، اما به یاد داشته باشید بسیاری از افرادی که تجارب مشابهی داشته اند به مرور زمان موفق به ایجاد یک زندگی معنادار شده اند. در صورتی که واکنش ها پس از تجارب ناگوار بقدری زیاد شوند که تا حد زیادی بر عملکرد شما در زندگی روزمره تأثیر بگذارند یا برای مدت طولانی با شدت ادامه داشته باشند، بایستی تماس با یک فرد حرفه ای مانند روانشناس را مورد ارزیابی قرار دهید. با پزشک خود صحبت کنید. او می تواند شما را به متخصصی که در این نوع مشکلات تجربه دارد معرفی کند. کمک خواستن برای واکنش ناشی از حوادث سخت بدین معنی نیست که شما دیوانه هستید بلکه به این معنی است که شما پذیرای مسئولیت خود در مقابل اینگونه حوادث سخت هستید.

این جزوه توسط مرکز کارشناسی در مورد خشونت،
استرس ناشی از ضربه های روحی و جلوگیری از خودکشی
در منطقه مرکزی در سال ۲۰۲۳
تهیه شده است.
تلفن: 72 82 20 05
تماس: rvts@stolav.no



www.rvts.no