

وقتی روان زخم برمی دارد

راهکارهایی برای مقابله با فروپاشی روحی در موقعیت‌های دشوار زندگی

گوشی وقت می‌گذراند. طوری شده است اگر تشنه و گرسنه هم باشد تمایلی ندارد برود یک لیوان آب یا غذایی بخورد...
خرده روایت‌هایی که خواندید چند نمونه از شرایط غیرطبیعی است که برخی از افراد در زمان غلبه مشکلات بر آن‌ها این‌گونه بروز می‌دهند و قادر به عملکرد طبیعی در زندگی روزمره خود نیستید. یعنی با هر شکست مالی یا روحی خودشان را می‌بازند و از هر کار پیش پا افتاده‌ای باز می‌مانند. اتفاقی که مجتبی‌مهران فر، روان‌درمانگر تحلیلی آن را «فروپاشی روحی» می‌خواند و جنبه‌های مختلفی را برای ما واکاوی می‌کند.

خودم از زندگی افتاده‌ام. نه میل و رغبتی به غذا خوردن دارم و نه انگیزه‌ای برای دنبال کردن کارهای شخصی‌ام...» شکست مالی در پروژه‌ای که دستش بود. دعوا و جروبحث خانوادگی برای از دست دادن آن درآمد و به هم ریختگی برنامه‌های شخصی‌اش از او آدمی ساخته که خیلی باگذاشته‌اش فرق دارد. کسی که صبح‌های زود با انگیزه شروع کردن یک روز با اتفاق‌های خوب بیدار می‌شد. حالا فقط باگوشی همراهش سرگرم است و بیخود و بی‌جهت شبکه‌های مجازی را بالا و پایین می‌کند. گاهی وقت‌ها از بعد از ظهر تا شب فقط روی یک کاناپه افتاده است و با همان

خانه می‌شود سختش است جواب بدهد تا مبادا بحث تازه‌ای پیش بیاید. حتی دنبال رخت و لباس عروسی هم نیست. فقط حواسش به اعضای خانواده است تا بدون ناراحتی تازه. از این مرحله عبور کنند...» دوسه روزی است که برادرم باید برم بحثش شده و به خیال خودش تصمیم گرفته است با نیامدن به خانه پدری آن‌ها را تحت فشار قرار دهد تا کاری که از آن‌ها خواسته را انجام دهند. مادر و پدرم سخت از این موضوع ناراحت هستند و برای اینکه راهکاری نمی‌یابند فقط در مواقع دل‌تنگی به‌گریه پناه می‌آورند. دیدن غم پدر و مادر آن قدر برایم سنگین است که حالا

سمیرا شاهیان ۱۸ از وقتی این دختر بی‌گناه به خواستگارش جواب مثبت داده است برادرانش خونس را توی شیشه کرده‌اند. هر کدام از راه می‌رسند تصمیمی برای مراسم عقد و عروسی می‌گیرند. تازه همه این‌ها بعد از غرولند‌هایی است که به خاطر انتخابش به او داشته‌اند. خانم یکی از برادرهایش گفته اگر طوری که ما گفتیم مراسم را برگزار نکنید ما هم در مهمانی شرکت نمی‌کنیم. مادر خانواده هم اعصابش به هم ریخته است و در این روزهای پر استرسی برگزاری مراسم، کلی اضطرابش بالا رفته است. تقریباً در شبانه روز یک وعده هم غذا نمی‌خورد. هر تلفنی که به

ضربه روانی چیست؟

هر اتفاقی که به افراد فشار روحی تحمیل و آن‌ها را منزوی کند، ممکن است منجر به تروما یا ضربه روانی شود. معمولاً تروماها نتیجه رویدادهای ناراحت‌کننده و استرس‌زایی هستند که احساس امنیت افراد را از بین می‌برند و سبب می‌شوند آن‌ها احساس خطر و درماندگی کنند. واکنش افراد به ضربه‌های روانی هم مختلف است و هر کدام با توجه به پیشینه و شرایط زندگی به مکانیسم‌های مختلفی روی می‌آورند.

واکنش افراد به فروپاشی روحی

نشانه‌های عاطفی و روانی تروما در افراد به شکل‌های مختلف شوک، انکار، یاباوری، گیجی و مشکل در تمرکز، عصبانیت، تحریک‌پذیری، نوسانات خلقی، اضطراب و ترس، احساس گناه، احساس شرم، سرزنش خود، کناره‌گیری از دیگران، احساس ناراحتی یا ناامیدی، احساس قطع ارتباط یا بی‌حسی است.

انکار سازی

برخی افراد در شرایط جنگ و گریز دارند و با مبارزه با این ضربه روبه‌رو می‌شوند. برای نمونه تلاقی می‌کنند یا انتقام می‌گیرند یا اینکه می‌ترسند دوباره در آن موقعیت قرار بگیرند.

تجزیه سازی

برخی افراد در رویارویی با تجربه‌های تلخ و حوادث دردناک در موضع انکار قرار می‌گیرند. برای نمونه می‌گویند «اتفاقی نیفتاده» یا «اصلاً اهمیتی ندارد».

تجربه سازی

گاهی هم افراد به یک رویداد آسیب‌زا، واکنشی بالغانه نشان می‌دهند و درس‌های احساسی، فیزیولوژیکی، اخلاقی و... از آن می‌گیرند.

منطقی سازی

بعضی‌ها موضوعی را که برایشان پیش می‌آید منطقی‌سازی و به شکل منطقی درباره آن فکر می‌کنند و در چنین موقعیت‌هایی آدم‌های عاقلی می‌شوند.

فروپاشی به میزان درک از موضوع

در طول زندگی برای همه پیش می‌آید که شرایط به گونه‌ای رقم بخورد که دوست ندارند. اتفاق‌های دردناک یا حتی معمولی که درجه سختی آن برای هر فردی متفاوت از دیگری است. بعضی وقت‌ها ممکن است یک موضوع دور از ما باشد یا خیلی نزدیک، مانند مسئله کودک‌آزاری که هم در خارج از مرزهای کشورمان و هم در همسایگی‌مان اتفاق می‌افتد.

هر دو این اتفاق‌ها که درجه و شدتشان با هم فرق دارند می‌تواند خویشتن ما را تحت تأثیر قرار بدهد و احساساتمان را متأثر کند.

در زمان بروز مشکلات در واقع افراد با توجه به درکشان از موضوعی به آن ضربه می‌دهند و برایشان مهم می‌شود.

برای نمونه فردی که روابط اجتماعی برایش اهمیت زیادی دارد وقتی از این جنبه ضربه بخورد شرایط برایش دشوارتر از کسی می‌شود که ضرر مالی و شغلی سنگینی را تجربه می‌کند یا در خانواده‌ها وقتی روابط صمیمانه دچار آشفتگی شود از آنجا که ساختار همدلانه برای پدر و مادر اهمیت و اولویت زیادی دارد.

ضربه‌های محکم‌تری به احساسات‌مان هاون تصویری که از خودشان (خودپنداره‌شان) دارند وارد می‌شود.

چگونگی مبارزه با زخم‌های روان

ضربه‌های روحی، تعادل طبیعی در بدن افراد را برهم می‌زند و فشار زیادی به سیستم عصبی‌شان تحمیل می‌کند. برای نمونه برخی‌ها در این شرایط ممکن است از دیگران کناره‌گیری کنند و منزوی شوند. در حالی که انزو فقط اوضاع را بدتر می‌کند. به طور کلی توصیه می‌شود افراد آسیب‌دیده برای مقابله با زخم‌های روحی‌شان با دوستان مورد اعتماد مشورت کنند و دستی بر روابطشان بکشند و دوستی‌هایشان را عمیق ببخشند. راهکارهای دیگری هم برای مبارزه با این حالت‌ها هست که بهتر است آن‌ها را برای بهبود شرایط به کار بست.

ضربه به خویشتن

کسانی که دچار ضربه روحی می‌شوند بزرگ‌ترین و اصلی‌ترین اتفاقی که سبب منزوی و خاموش شدن آن‌ها و از بین رفتن کارآمدی‌ها و توانایی‌هایشان می‌شود ضربه‌ای است که خویشتنشان می‌خورند. وقتی فردی بعد از یک اتفاق سخت دچار افسردگی می‌شود نشان می‌دهد ضربه سختی خورده است و زلزله‌ای در حس ارزشمندی و اعتماد به نفسش رخ داده است. چنین فردی زمان می‌خواهد تا دوباره خودش را پیدا کند و همان‌طور که یک بیمار جسمی نیاز به دارو و استراحت دارد تا خودش را بازبازی کند او نیز برای بهبود زخم‌های روحی نیاز به راهکارهای مؤثر دارد.

اجتماعی بودن

بهتر است فرد آسیب‌دیده فعالیت‌های «عادی»‌اش را با افراد دیگر انجام دهد. فعالیت‌هایی که هیچ ارتباطی با تجربه آسیب‌زا ندارند. در صورت تمایل نداشتن هم این کار ضروری است.

معاشرت کردن

توصیه می‌شود فرد دوباره با دوستان قدیمی ارتباط برقرار کند. اگر از روایتی که زمانی برایتان مهم بودند عقب نشینی کردید، سعی کنید دوباره به هم پیوندید.

مشاوره داشتن

این هم یک توصیه همیشگی است که افراد در طول زندگی از مشاوره بهره‌برند و در صورت مشکل، روان‌درمانی را شروع کنند.

کتاب خواندن

کتاب تئوری انتخاب (نظریه انتخاب) از ویلیام گلاسرو با ترجمه علی صاحبی برای بهبود تروما مؤثر است. البته برخی روان‌شناسان روان‌کاوی را در اولویت می‌دانند.

فیلم دیدن

غالب آثار کارگردان‌های بزرگ تأثیرات عمیقی روی افراد می‌گذارد و تجربه‌های مختلفی برای رویارویی با مشکلش در اختیار فرد می‌گذارند.

وقتی روان زخم‌ها مسری می‌شوند

مشاهده جنگ و ستیزها یا خشونت‌ها و تهدیدهای خانوادگی، فرار از خانه یا کشور، غیبت و دوری طولانی یکی از اعضای خانواده، آسیب فیزیکی در نتیجه جنگ و تجربه فقر، گونه‌هایی از مشکلات غیرطبیعی هستند که صدمه‌های روحی به بار می‌آورند و می‌توانند همه افراد خانواده را درگیر کنند. در واقع گاهی کودک یک خانواده ممکن است دچار همان نشانه‌هایی شود که پدر و مادرش دچار آن هستند. حتی احتمال دارد دچار وضعیت ناراحت‌کننده‌تری شود و از این رو گفته می‌شود صدمه‌های روحی می‌توانند مسری باشند.

نقش اطرافیان در برابر فرد آسیب‌دیده

وقتی روان فردی دچار سایش و درد می‌شود و به اصطلاح زخم برمی‌دارد، اطرافیان نقش پررنگی در بهبود اوضاع او دارند. آن‌ها نباید به شرایط آن فرد بی‌تفاوت باشند. بلکه باید به شیوه مؤثری ابراز وجود کنند و به فرد آسیب‌دیده این اطمینان خاطر را بدهند که هر کاری از دستشان برپا می‌آید انجام می‌دهند. از جمله کارهایی که اطرافیان ضروری است به آن توجه داشته باشند این‌هاست:

- احساس آرامش دادن
- گوش کردن
- حمایت کردن
- حق دادن (به این معنی که به شرایط پیش آمده برای فرد اعتبار بدهیم نه اینکه حق بدهیم هر کار خطرناک و نسنجیده‌ای انجام دهد.)
- تأیید کردن

۵ نکته که باید بیاموزیم

در برابر ضربه‌های روحی واقع بین باشیم.

هنر روبه‌رو شدن و پیکار با ضربه‌های سخت را فرا بگیریم.

ضربه‌های روحی را فرصتی برای تجربه آموزی تلقی کنیم.

داشتن نگرشی طنزآمیز را در موقعیت‌های دشوار زندگی از یاد نبریم.

روحیه‌ای نیرومند را در خود پدید آوریم.

مراقبت از سلامتی

در پایان هم بهتر است همیشه در هر حالتی با کافی خوابیدن، داشتن رژیم غذایی متعادل و دوری از استرس مراقب سلامتی خود بود.

ال‌تیم بخشیدن به ضربه‌های روحی

بررسی کردن: بررسی دقیق ماهیت زخم روحی.

ابراز کردن: تخلیه بخشی از احساساتی که ضربه روحی ایجاد کرده است.

پذیرش تسلی: پذیرش حمایت‌ها و تشویق‌های دیگران.

جبران کردن: یافتن راهی برای جبران خسارت.

تحلیل کردن: بررسی زخم در چارچوبی بزرگ‌تر.