

## ضربه روحی (تراوما - Trauma)

عواطف و احساس های قوی داشته باشید. اینها به شمول زیر می باشند:

- بُهت زدگی
- قطع شدن ارتباط تان با رویداد، سایر افراد و خودتان
- تکان خوردن (شوک) و ناباوری نسبت به رخ دادن چنین رویدادی
- ترس از مرگ یا افگاری، تنهایی، از دست رفتن توان مقابله، یا تکرار چنین رویدادی
- بیچارگی
- احساس گناه یا شرمساری برای اینکه از این پیش آمد نتوانسته اید مانع شوید، یا اینکه وضع شما از دیگران بهتر است، یا بهتر واکنش نشان نداده اید یا به اندازه کافی نتوانستید آن را تحمل کنید
- دق آوردن از چیزهایی که از دست رفته یا گم شده اند
- انزوا - احساس اینکه هیچکس درک یا کمک کرده نمی تواند
- احساس شوق - لذت از زنده ماندن و در امان ماندن
- خشم و ناامیدی در باره رویداد، یا بی عدالتی آن.

### سایر تجارب معمول عبارتند از:

- تکلیف هایی در انجام دادن فعالیت های معمول روزانه
- استقبال از خطر، از جمله افزایش مصرف الکل و سایر مواد مخدر
- پرهیز از وضعیت هایی که برای شما یادآور ضربه روحی سابق باشند
- تکلیف در خوابیدن
- کابوس ها
- تجدید تجربه (تداعی) رویداد در رؤیا، به یاد آمدن عاجل واقعه یا مفکوره
- سردردی
- دگرگون شدن اشتها یا وزن
- تپش قلب
- لرزیدن یا عرق کردن
- تکلیف در تمرکز حواس
- تغییرات عاطفی، مانند تبدیل در روحیه، تشویش یا خشم عاجل
- تغییر در روابط - بعضی از افراد ممکن است بی تفاوت یا غیر قابل دسترسی باشند در حالی که سایرین ممکن است به انسان از سابق نزدیکتر به نظر آیند.

ضربه روحی یک واکنش احساسی نسبت به رویدادی است که خطر جانی یا امنیتی برای شما یا اشخاص نزدیک به شما دارد.

یک رویداد ضربه روحی زن می تواند به شمول خشونت، سوگواری، و از دست دادن عزیزی، یک تکرر، تعقیب قانونی، نقض حقوق بشری و تبعید باشد. از خصوصیات تبعید به طور معمول سختی معیشت شدید، نبود امنیت و دوام بلاتکلیفی اغلب در مفهوم جنگ های بین کشوری یا جنگ های درون کشوری (داخلی) است.<sup>1</sup>

ضربه روحی همچنین می تواند در نتیجه ی تکرار اتفاقات آسیب زا مانند بدرفتاری، غفلت یا خشونت در طول زمان باشد.

ضربه روحی ممکن است متفاوت با همه تجربیاتی باشد که شما داشته اید و می تواند درک آن دشوار باشد. تجربه ضربه روحی ممکن است پرسش های بسیاری را در باره ایمنی و داشتن تسلط بر زندگی تان مطرح نماید. اگر چنین احساسی همزمان با سایر تغییراتی در زندگی تان باشد، مانند مهاجرت به یک کشور نو، کوشش برای یافتن خانه و یا کار، یا سازگار شدن با یک فرهنگ نو، در این صورت ممکن است برخورد با چنین احساس هایی دشواری خاصی داشته باشد. تجربیات هر شخص با دیگری متفاوت است و واکنش نسبت به حوادث مهم و آنچه که برای شخص دارای ضربه روحی باشد، ممکن است برای دیگری چنین نباشد. مهم است که تجربیات خود را با دیگری مقایسه نکنید.

تجربه ضربه روحی یک واکنش عادی پس از یک حادثه مهم است. این با اختلال استرس پس از ضربه روحی (PTSD) متفاوت است، که عارضه ای با دوام تر بوده و نیاز به تشخیص رسمی و کمک مسلکی دارد. معلومات بیشتر در باره PTSD را می توان در ورق معلوماتی PTSD مشاهده کرد.

برخی از اوقات PTSD، افسردگی یا تشویش می تواند پس از ضربه روحی پیش بیاید. خیلی مهم است که آن را زیر نظر داشته باشید و از احساس های خود و آنچه که هفته ها پس از ضربه روحی تجربه می نمایید آگاه باشید. اگر علائمی را دارید که بر زندگی روزانه شما مؤثر می باشند و مانع از این می شوند که به سر کار یا به مکتب بروید یا مانع از این می شود که فعالیت های روزانه خود را بتوانید انجام دهید، یا نگرانی هایی داشتید، لطفاً به داکتر خود مراجعه کنید. معلومات بیشتر در باره افسردگی و تشویش را می توانید در ورق معلوماتی افسردگی و تشویش ملاحظه نمایید.

### اثرات ضربه روحی

پس از روی دادن یک رویداد ضربه زن، این طبیعی است که



- تکلیف تحصیلی یا کاری
- دوری کردن از اندیوال ها و خانواده
- بیش از حد مراقب و مواظب بودن

## از خودتان مواظبت کنید

تجربه یک رویداد ضربه زن بی قرار کننده و گیج کننده است. انجام اقداماتی برای مواظبت از خویش مهم می باشند. این می تواند بشمول ذیل باشد:

- وقتی آماده هستید، با مردم در باره تجربه خود گپ زده و کوشش کنید بفهمید که برای دیگران آن چگونه بوده است.
- تصمیم گرفتن در مورد اینکه از عهده کدام پوشش رسانه ای می توانید برآید؛ و چه عنوان های دق آوری را نگاه نکنید یا نخوانید
- گرفتن حمایت از کسانی که به آنان اعتماد دارید، به شمول دوستان و اعضای خانواده با نشان دادن احساس تان به آنان
- یک برنامه روزانه داشته باشید، مانند کار کردن، رفتن به مکتب، عضویت در یک گروه ورزشی و سایر فعالیت ها
- اختصاص دادن وقت برای سپورت و استراحت، و برای فعالیت هایی که از آن خوش لذت می برید

## چه وقت باید کمک خواست

مهم است که اگر آثار ضربه روحی را تجربه می کنید، کمک بخواهید و با یک داکتر دیداری داشته باشید، اگر:

- وضعیت شما دارد بدتر می شود
- در مکتب، کار، روابط شما یا فعالیت هایی که از آن ها لذت می برید اختلال ایجاد می کند
- جگر خونی و دق می آورد
- باعث می شود که به فکر آزار دادن خود یا شخص دیگری باشید

## در باره این ورق معلوماتی

این معلومات جنبه مشوره طبی ندارد. آن جنبه عمومی دارد و وضعیت خاص، صحت بدنی، وضعیت روحی یا نیازمندی های صحت روحی شما را در نظر ندارد. از این معلومات برای تداوی یا تشخیص مرض روحی (دماغی) خود، یا فرد دیگر استفاده نکنید و چون معلوماتی را در این ورق معلوماتی خوانده اید هرگز مشوره طبی را نادیده نگرفته یا در گرفتن آن تأخیر نکنید. هر نوع پرسش طبی که دارید باید از یک فرد مسلکی مراقبت های صحتی صلاحیت دار پرسان کنید. اگر تردید دارید، لطفاً همیشه مشوره طبی بیالید.

این ورق معلوماتی با اقتباس از معلومات منتشر شده توسط headspace فراهم شده است. معلومات اولیه را می توان در اینجا مشاهده نمود:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

اگر علائم ضربه روحی با گذشت زمان بدتر شدند و اثر عمده ای بر روی زندگی شما داشتند، مهم است که زود کمک بخواهید و به یک داکتر مراجعه کنید تا اثر مسائل صحت روحی بر زندگی شما را کاهش داده و بخت شما را برای جانجوری مکمل بهبود بخشید.

هنگامی که به دنبال کمک در موارد صحت روحی هستید داکتر شما بهترین مرجع است. ورق معلوماتی با عنوان *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک مسلکی صحت روحی) معلومات بیشتری در باره گرفتن کمک های مسلکی دارد.

اگر برای گپ زدن با داکتر خودتان در باره صحت روحی راحت نیستید، می توانید از داکتر دیگری که با او راحت هستید استفاده کنید. ممکن است قدری طول بکشد تا بتوانید داکتر مناسبی را برای خود پیدا کنید.

همچنین می توانید با انجمن خدمات برای بازماندگان شکنجه و ضربه روحی در استرالیا (FASSTT) تماس بگیرید. FASSTT یک شبکه از هشت دفتر استرالیایی است که تخصص آنان در توانبخشی و کار با بازماندگان شکنجه و ضربه روحی است که از آن سوی بحر ها به استرالیای آمده اند. در هر ایالت و سرزمین استرالیا یک عضو از این دفتر های FASSTT وجود دارد. برای معلومات بیشتر به <https://www.fasstt.org.au/> مراجعه کنید:

## اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید شخصی ممکن است به خود یا سایرین آزار برساند، کمک عاجل درخواست کنید.

به خدمات عاجل تلفون کنید

به شماره سه صفر (000) تلفون کنید

به **Lifeline** زنگ بزنید

به شماره تلفون 13 11 14 تلفون کنید

سایر منابع عبارتند از:

[https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7glVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfD\\_BwE](https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7glVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfD_BwE)

**The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT**

اعضای Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health and Health Consumer و گروه مراقب این ورق معلوماتی را اطلاع داده اند.

تدوین کنندگان این ورق معلوماتی:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

<sup>1</sup> Facts & Figures - FASSTT <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>

