

# مشکلات درمان روایت های صدمه

واحد آموزشی 8



## اهداف آموزشی 8

- ارزش تسلط پذیری بر روایت صدمه را ارزیابی خواهد کرد
- توانایی در کنار هم نهادن تاثیرات مربوط شده به صدمه را نشان خواهد داد
- راهکارهای تمدد اعصاب را نشان خواهد داد
- دیدگاه صدمه به عنوان یک تجربه وحشتناک در زندگی فرد، اما نه به عنوان تجربه ی تعریف شده در زندگی فرد را خواهد ساخت

# مشاوره نجات یافته گان صدمه

- نجات یافته گان صدمه نیاز دارند که صدمه برای آنها معنی دهد
- مشاوره می تواند انواع راهکارهایی که به انطباق پذیری با افکار مابعد از صدمه و خاطراتی که برای تحمل کردن سخت است را آموزش دهد
- مشاوره می تواند نجات یافته گان را کمک کند که مهارت های انطباق پذیری که روزانه به آنها کمک خواهند کرد را یاد بگیرند

# روایت صدمه

- روایت صدمه یک راهبرد موثر برای انطباق پذیری با پریشانی مربوط شده به صدمه است.
- روایت صدمه به سازماندهی خاطرات و احساسات به یک «بسته» روانشناختی قابل فهم تر و قابل کنترل تر کمک می کند.
- روایت صدمه یک گام قابل توجه در فرآیند بهبودی صدمه است بدون توجه به علائمی که در حال حاضر هستند.

# روایت صدمه

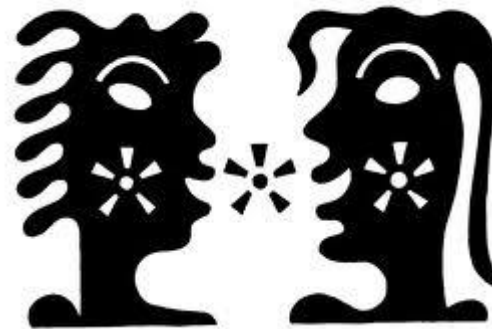
- روایت صدمه در مدت زمان طولانی صورت می گیرد
- فرآیند خلق روایت صدمه به خودی خود سودمند است
- روایت صدمه حسی از کنترل بر حوادث مغروق کننده را افزایش می دهد
- روایت صدمه پریشانی ناشی از انتشار احساس قوی و حساسیت زدایی از جزییات صدمه را تقلیل می دهد

# روایت صدمه

- تجربه‌ی دوباره احساسات و شور صدمه‌ی اصلی، سرانجام نجات یافته‌گان را کمک خواهد کرد که بر آنها (صدمات) تسلط یابند.
- تسلط فرآیندی تدریجی و پیشرونده است
- روایت صدمه درکی کامل از اینکه صدمه رفع شده است را فراهم می‌کند،
- روایت صدمه فرآیند التیام را تسهیل می‌کند
- روایت صدمه برای حرکت کردن به جلو استقامت را بیشتر می‌کند

# روایت صدمه

- روایات، یک تعامل و همکاری میان فرد نجات یافته از صدمه و مشاور هستند.



مشاور:

- مودب است و داوری نمی کند
- به افراد به عنوان کارشناسانی در زندگی خود آنها می نگرد
- به مشکلات، جدا از فرد می نگرد
- مهارت ها، شایستگی ها، باورها، ارزش ها، تعهدها و توانایی های فرد نجات یافته را شناسایی می کند
- تسهیلات، تعامل و حمایت مورد نیاز را فراهم می آورد



# در کنار هم قرار دادن تاثیر

- تاثیر بيان احساسات است
- در کنار هم قرار دادن، توانايي شناسايي، تنظيم، بيان، تحمل، و کنترل است
- شکل دادن به تاثیر، توانايي یک فرد برای شناسايي، تنظيم، بيان، تحمل، و کنترل بيان احساسات است
- صدمه و ديگر حوادث با فشار عصبی می توانند توانايي در کنار هم قرار دادن تاثیر یک فرد را مختل کنند.

# ترویج در کنار هم قرار دادن تاثیر

1. شناسایی و به طور دقیق نامیدن یک تجربه ی احساسی و فهم ارتباط میان احساسات و عوامل آغاز کننده قبلی
2. توسعه توانایی احساس کردن، تحمل، و نگه داشتن یک رابطه با حالت های درونی
3. بیان تاثیر برای افزودن ارتباط درباره ی تجربه ی احساسی
4. در کنار هم قرار دادن تاثیر با در میان گذاشتن تجربه احساسی به عنوان جنبه ای از روابط انسانی حمایت می کند

# مثال

نزاعی در خیابان میان دو فروشنده در می گیرد. کلی فریاد، هول دادن، و تنه زدن در این نزاع صورت می گیرد. یکی از فروشندگان، دیگری را بر زمین می زند. یک زن که تجربه ی خشونت خانوادگی دارد ناظر این درگیری است. آن زن وحشت زده می شود و از صحنه فرار می کند.

تجربه‌ی احساسی را شناسایی و به طور دقیق نام گذاری کنید و ارتباط میان احساسات و عوامل آغازکننده‌ی قبلی را درک کنید:

تجربه احساسی: بحث و نزاع در خانه‌ای صورت می‌گرفته که او (زن) در آن بزرگ شده است.

عوامل آغازکننده‌ی قبلی: نزاع میان دو فروشنده

احساسات حس شده: ترس

رفتار: فرار

- توسعه‌ی توانایی حس، تحمل، و نگه داشتن ارتباط با حالت‌های درونی
- احساس: ترس → رفتار: فرار
- توضیح ارتباط میان حوادث گذشته از خشونت خانوادگی و نزاع اخیر خیابانی فروشندگان.
- آموزش فرد نجات یافته صدمه‌درباره‌ی اینکه چگونه خاطرات ذخیره شده در مغز درباره‌ی خشونت خانوادگی با دیدن نزاع تحریک شدند.

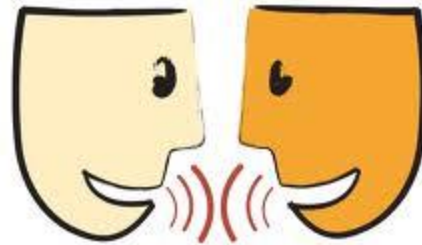
- ارزیابی موقعیت

- با خود صحبت کردن گفتگوی درونی است که می تواند بر افکار و احساسات تاثیر بگذارد

- نفس عمیق سموم و تنش را آزاد می کند و اکسیژن را در بدن- مغز، عضلات، و اندام ها افزایش می دهد

در میان گذاشتن تجربه احساسی، حمایت و ارتباطات را  
افزایش می دهد.

صحبت کردن در جلسه ی بعدی راجع به اینکه چه اتفاقی بر  
او افتاده است و کار بر روی در میان گذاشتن آن تجربه با  
شبکه ی حمایتی.



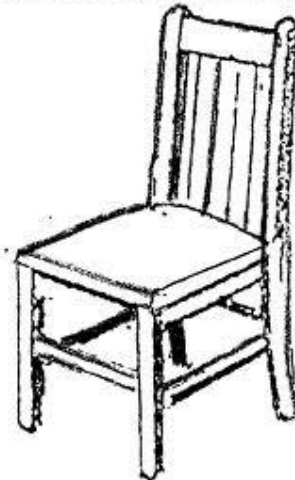
راهکارهای مفید بیشتری برای ترویج در کنار هم قرار دادن تاثیرات.

## تکنیک های تمدد اعصاب



# نفس عمیق

- نفس عمیق از درون شکم بکشید، تا حد امکان هوای تازه در ریه ها فرو برید. به جای نفس سطحی از قسمت بالایی قفسه سینه از شکم نفس عمیق بکشید، اکسیژن بیشتری استنشاق کنید. هر چه اکسیژن بیشتر استنشاق کنید، کمتر احساس تنش، تنگی نفس، و اضطراب دارید.
- راحتی بنشینید در حالیکه پشت خود را راست نگه دارید.
- یک دست را روی قفسه ی سینه بگذارید و دست دیگر روی شکم.





- تنفس از راه بینی.
- دست روی شکم بایستی بالا رود.
- دست روی قفسه سینه بایستی خیلی کم بالا رود.
- بازدم از راه دهان، هوا را به اندازه ای که امکان دارد در حالیکه عضلات شکم منقبض اند خارج کنید. دست روی شکم بایستی با هر بار خارج کردن هوا حرکت کند، و دست دیگر بایستی خیلی کم حرکت کند.
- به نفس کشیدن از طریق بینی و خارج کردن از طریق دهان ادامه دهید.
- به استنشاق کردن به اندازه کافی مبادرت ورزید تا اینکه قسمت پایینی شکم بالا و پایین رود. با هر بازدم به آهستگی بشمارید.

# تمدّد اعصاب پیشرونده

- یک فرآیند دو مرحله ای که گروه های مختلف عضله در بدن بطور سیستماتیک منبسط و منقبض می شوند.
- توسعه ی آشنایی با اینکه انبساط - همچنین انقباض کامل - چگونه در بخش های متفاوت بدن احساس می شوند.
- کمک به شناسایی و عکس العمل یکی از نشانه های انقباض عضله ای که فشار عصبی را همراهی و آرامش بدن و ذهن را ترویج می کند.
- ترکیب نفس عمیق با آرامش بخشی پیشرونده ی عضله برای یک سطح بیشتر خروج فشار عصبی.

# آرامش پیشرونده ی ماهیچه

- از پاها شروع کنید و تا صورت بالا برید .
- کفش های خود را در بیاورید و آرام بگیرید.
- چند دقیقه ای را برای استراحت کردن در نظر بگیرید، آهسته نفس را درون و خارج کنید و نفس عمیق بکشید.
- وقتی آرام گرفتید و آماده شروع کردن هستید، توجه را به پای راست تغییر دهید. لحظه ای را در نظر بگیرید برای تمرکز کردن روی این که چه حسی دارید.
- به آرامی عضلات را در پای چپ منقبض کنید، و محکم فشار دهید. همانطور نگه دارید و تا 10 بشمارید.
- پای راست را شل کنید. روی انقباضی که در حال از بین رفتن است و حالتی را که پا حس می کند همانطور که آرام می گیرد تمرکز کنید.

- در این حالت آرام شده برای لحظه ای بمانید، به آهستگی و به طور عمیق نفس بکشید.
- هنگامی که آماده هستید، توجه خود را به پای چپ تغییر دهید. به همان ترتیب انبساط و انقباض عضله را دنبال کنید.
- به آهستگی در سراسر بدن به سمت بالا حرکت کنید، همه گروه های عضلات را منقبض و منبسط کنید.
- در ابتدا، تمرین ممکن است کمی زمان برد، اما سعی نکنید عضلاتی غیر از آنهایی را که قصد دارید منقبض کنید.



# تمدد اعصاب پیشرونده ی پشت سر هم

1. پای راست
  2. پای چپ
  3. ساق پای راست
  4. ساق پای چپ
  5. ران راست
  6. ران چپ
  7. لگن و باسن
  8. \* اگر چپ دست هستید ممکن است با پای چپ شروع کنید.
8. شکم
  9. سینه
  10. پشت
  11. بازو و دست راست
  12. بازو و دست چپ
  13. گردن و بازوها
  14. صورت

# بررسی بدن

- بررسی بدن شبیه آرام بخشی پیشرونده عضله است به غیر از اینکه به جای منقبض و منبسط کردن عضلات، تمرکز بر روی احساسات در هر قسمت از بدن است.



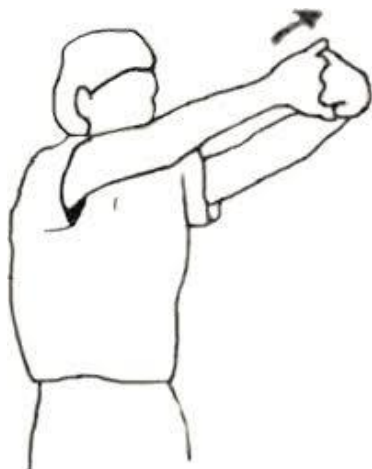
- از پشت دراز بکشید، پاها را از هم باز نگه دارید، بازوها را در دو طرف خود شل کنید، چشم ها را باز یا بسته نگه دارید.
- روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید، اجازه دهید شکم تان با نفس کشیدن بالا و با بازدم پایین آید.
- برای دو دقیقه نفس عمیق بکشید تا اینکه احساس کنید آرام و راحت هستید.
- تمرکز خود را بر روی انگشتان پای راست بر گردانید. توجه کنید به هر احساسی که حس شده در حالیکه به تمرکز کردن روی تنفس خود ادامه می دهید. تصور کنید هر نفس عمیق در انگشتان پا جریان پیدا می کند. برای دو دقیقه بر روی این بخش متمرکز بمانید.



- تنها بر روی پای راست متمرکز شوید. توجه کنید به هر احساسی که در آن قسمت از بدن حس شده است و تصور کنید هر نفسی که می کشید تنها در آن پا جریان می یابد.
- بعد از یک یا دو دقیقه تمرکز خود را بر روی مچ پا تغییر دهید و تکرار کنید. بعد بر ساق پا، زانو، ران، مفصل ران متمرکز شوید، و این کار را برای پای چپ به ترتیب تکرار کنید.
- از آنجا، به قسمت میانی بدن، از طریق قسمت پایینی پشت، بالای پشت و قفسه سینه، و شانه ها حرکت کنید.
- به هر بخشی از بدن که تنش، درد، یا ناراحتی را احساس کرده است با دقت توجه کنید.

- بر روی انگشتان دست راست و بعد میچ، ساعد، آرنج، بازو و شانه تمرکز کنید.
- این کار را برای دست چپ تکرار کنید.
- سپس تمرکز را از میان گردن، گلو و بالاخره تمام بخش های صورت و بخش بالایی سر حرکت و تغییر دهید.
- از نزدیک به فک، زبان، بینی، گونه ها، چشم ها، پیشانی، شقیقه ها، جمجمه توجه کنید.
- وقتی به قسمت بالایی سر رسیدید، تصور کنید که نفس تمام بدن شما را پُر کرده است.

- بعد از بررسی کامل بدن، برای مدتی در سکوت و سکون آرام بگیرید، به اینکه بدن چه احساسی دارد توجه کنید.
- چشم‌ها را به آهستگی باز کنید.
- ممکن است کش دادن بدن اگر به طور عمیق احساس آرامش می‌کنید مفید باشد.



# تجسم

- تجسم همچنین شبیه سازی هدایت شده نامیده شده است که در آن از همه ی حس ها، بصری، چشایی، لمسی، بویایی، و شنوایی استفاده می شود.
- درگیر است با تصور کردن یک صحنه صلح آمیز که از هر چه تنش و اضطراب رهاست .



- یک صحنه ی آرامش دهنده، یک ساحل یک نقطه مورد علاقه از زمان بچگی، یا یک منطقه ی جنگلی آرام.
- تجسم کردن می تواند در سکوت، در گوش دادن به موسیقی آرام، یا با راهنمایی یک مشاور از طریق تصور کردن انجام شود.
- یک مکان آرام و ساکت را پیدا کنید.\*
- \* بعضی اوقات افراد به خواب می روند



- چشم های خود را ببندید و تصور کنید همه ی نگرانی ها به دور رانده شدند. یک مکان آرام و صلح آمیز را تصور کنید.
- تا آنجا که امکان دارد آن مکان را به طور زنده در ذهن خود – مناظر، صدا ها، بوها، و احساسات مرتبط را به تصویر بکشید.
- از جزییات حسی تا آنجا که امکان دارد استفاده کنید، حداقل از سه حس استفاده کنید.
- به فرد اجازه دهید تصویری را که آرام بخش، تسکین دهنده، و صلح آمیز است خود انتخاب کند. این حالت از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است.

اگر تصویر آرام یک دریاچه است، برای مثال:

- در ذهن خود، به آهستگی اطراف دریاچه قدم بزنید و به رنگ ها و بافت های محیط توجه کنید.
- تصویر را با هر حس کاوش کنید.
- شاید غروب خورشید را روی آب دریاچه ببینید.
- پرنده ها که می خوانند را بشنوید.
- هوای تازه و پاکیزه را استشمام کنید.
- آب خُنک را روی پای برهنه خود احساس کنید.
- رطوبت در هوا را مزه کنید.



# مزایای تمدد اعصاب

- تمدد اعصاب لذت بخش است و سلامت جسمی و روانی بهبود یافته را ترغیب می کند.
- تمرین تمدد اعصاب بدن را به یادگیری یک واکنش آرام بخش ترغیب می کند و به تعادل سیستم عصبی کمک می کند.
- تمدد اعصاب هنگامی بیشترین تاثیر را دارد که هر روز تمرین شود- حتی 10 یا 20 دقیقه در روز تاثیر خواهد داشت.



- یک حادثه ی یا موقعیت صدمه آور صدمه روانشناختی را هنگامی که توانایی فرد برای انطباق پذیری مغروق است ناشی می شود.
- یک فرد به طور احساسی، ادراکی، و جسمی احساس می کند غرق شده است.
- حادثه به طور مشترک شامل سوء استفاده از قدرت، خیانت به اعتماد، به دام افتادگی، ناامیدی، درد، سردرگمی، و/یا گمشدگی است.

صدمه شامل است بر:

- یک رخداد مثل تصادف، حوادث طبیعی، جرایم، عمل جراحی، مرگ، و دیگر حوادث طبیعی.
- تجربیات مزمن و تکراری مثل آزار، بی توجهی، ستیز، خشونت در جامعه ی محلی، اردوگاه های کار اجباری، خشونت، خشونت میان شخصی، و شرایط مدام در محرومیت هستند.

- صدمه توسط تجربه فرد نجات یافته تعریف شده است.
- مهم است که سوال شود: « چه اتفاقی برای این فرد افتاده است؟ » به جای اینکه « مشکل این فرد چیست؟ »
- علائم صدمه سازگاری های فرد در برابر فشار عصبی مغروق کننده هستند.

- علائم، تلاش یک شخص را برای انطباق پذیر کردن در بهترین حالت ممکن با احساسات مغروق کننده نمایندگی می کند.
- مشاوران باید پرسند:  
این رفتار در خدمت چه هدفی است؟
- هر نشانه، فرد نجات یافته را به انطباق پذیری در برخی نقاط زمانی کمک خواهد کرد.
- انسان ها موجودات انطباق پذیر و انعطاف پذیری هستند.
- مشاوره نجات یافته گان را برای آموختن اینکه چطور رفتارها سازگار هستند کمک خواهد کرد و آنها را در آموختن رفتارهای سالم تر و مفیدتر کمک می کند.

# خلاصه

- کمک به نجات یافته گان که راهکارهای انطباق پذیری مفید را یاد بگیرند یکی از مهمترین جنبه‌ی مشاوره است.
- یادگیری واکنش آرام بخش راه مفیدی برای مدیریت جنبه های اختلال آور روایت داستان های مربوط به صدمه است.
- مشاوران و نجات یافته گان صدمه برای جایگزین کردن رفتارهای ناسالم و غیر مفید با رفتارهای سالم و مفید با یکدیگر کار می کنند.

در واحد آموزشی بعدی، روش های مشاوره گروهی ارائه خواهد شد.

