

درمان صدمه و شیوه های درمان بر اساس شواهد دیگر مداخلات امید بخش

واحد آموزشی 5



اهداف واحد آموزشی 5

- توضیح مؤلفه های مهم در درمان صدمه: ایمنی و اعتماد
- فهم یک روش قدرتمند سازی درمان: ترمیم از دست دادگی کنترل
- شناسایی: درمان بر اساس شواهد چیست؟
- فهم مؤلفه های صدمه روان درمانی رفتاری- ادراکی مبتنی بر آگاهی
- آشنایی با دیگر حالت های امید بخش درمان صدمه
 - روان درمانی ارتباطی- فرهنگی
 - روان درمانی با نشستن در جایگاه شهود
 - بیان درمانی

ترمیم کنترل

- صدمه، قدرت و توانایی کنترل را از قربانی می گیرد
- بهبودی، ترمیم قدرت و کنترل قربانی است
- اولین وظیفه برای بهبودی ایجاد ایمنی است. هیچ کار درمانی بدون ایمنی قابل انجام نیست.

دامنه ی ایمنی

- بدن
- هیجانات
- ادراک
- محیط: محیط فیزیکی و روابط با افراد دیگر

بدن بی عیب

- نیازهای اساسی سلامتی
- ضرباهنگ عادی بدن - خوابیدن، خوردن
- مراقبت قابل اتکا از خویش

روانشناختی ایمنی

- شناخت آنچه که باعث ایجاد احساس خطر می کند
- چه افکاری با این احساسات ممزوج می شوند
- چه واکنش های ابراز شده اند- آیا آنها سالم و مفیدند یا ناسالم و غیر مفید؟
- ایجاد واکنش های جدید برای جایگزین کردن واکنش های غیر سالم و غیر مفید

روابط

- ارزیابی کیفیت روابط برای حمایت، ایمنی، و کمک قابل اتکا
- بسیج یک شبکه از افراد کمک کار
- توسعه برنامه‌ی عمل برای اطمینان یابی از ایمنی

راهبردهای درمان

- روابط تعلق آورند

- صدمه فرد را منزوی می کند

- روابط به زایش و تایید شاهدان منجر می شوند

- صدمه شرم آور و تابو است

- صدمه تحقیر می کند

- روابط انسانیت را ترمیم می کنند

حس از خود
حس ارزش
حس انسانیت



ارتباط با دیگران

روابط

بازسازی استعدادهای فکری روانشناختی که توسط صدمه ی وارده آسیب دیده اند.

- اعتماد
- استقلال
- ابتکار
- صلاحیت
- هویت

قدرت بخشی

استفاده از رابطه‌ی درمانی برای:

- ترویج بهبودی
- بازیابی کنترل
- نمایش همبستگی با نجات یافته
- اجازه استفاده‌ی مسئولانه از قدرت به فرد نجات یافته
- موضع‌گیری اخلاقی در همبستگی
- نشان دادن درکی از بی‌عدالتی بنیادی صدمه

اهداف مشاوره

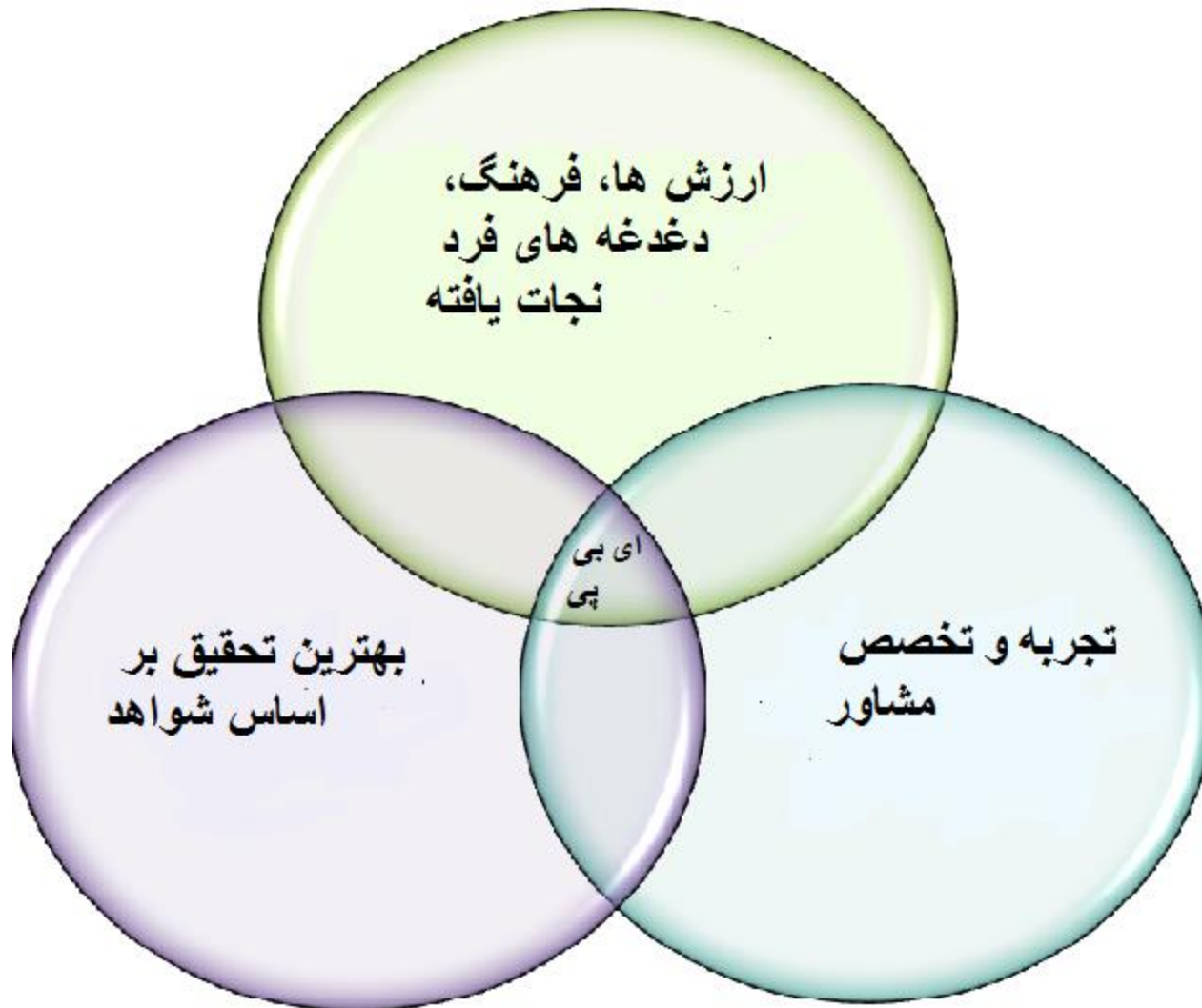
- باز پس گیری ظرفیت اعتماد کردن
- قدر سازی شخصی از طریق استقلال و ابتکار
- ظرفیت بیشتر برای خود آگاهی
- توانایی درگیر شدن در روابط سالم
- ادعای ظرفیت برای لذت بردن

7 ویژگی برای حل صدمه ی وارده

1. علایم جسمی مدیریت شده اند.
2. احساساتی که با صدمه ی وارده مرتبط می شوند قابل تحمل اند
3. فرد نجات یافته بر روی خاطرات قدرت دارد، توانایی کنار گذاردن آنها را دارد.
4. خاطره ی صدمه یک خط داستانی به هم پیوسته است که با احساسات مناسب مرتبط شده اند.
5. احترام به خود بهبود یافته است.
6. روابط پر اهمیت وجود دارد.
7. یک سیستم معنی دار بهم پیوسته در زندگی فرد نجات یافته ساختاری شده است.

مری هاروی، کلینیک قربانیان خشونت بیمارستان کمبریج، کمبریج، ام ای

شیوه های درمان بر اساس شواهد (ای بی پی)



صدمه و مغز

- صدمه از فرا-کنشی که به طور هیجانی خاطرات و افکار مرتبط شده به آن را تحریک می کند منتج می شود.
- فرا – فعال شدگی با روابط ساختارهای تاملی مغز درگیر است
- مشاوره باید بر غیر فعال کردن کنش ها و افکار هیجانی ناسالم متمرکز شود

مغز و صدمه

ساخت های کالبد شناسی عصبی و سیستم های زیست شناسی عصبی در نتیجه ی صدمه تغییر و به علایم پی تی اس دی اضافه می کنند.



عصب- زیست شناسی پی تی اس دی

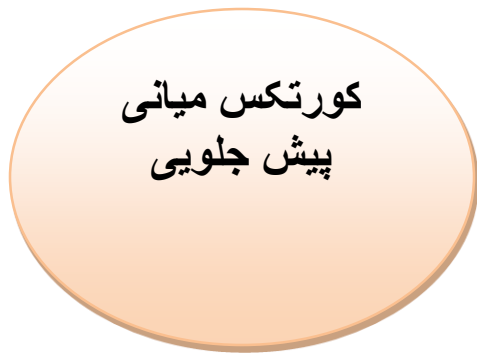
عصب تصور کردن، تغییرات را در سه بخش از مغز پس از صدمه ی شدید نشان می دهد:

- آمیگدالا
- کورتکس میانی پیش جلویی
- هیپوکمپوس

تمام بخش های سیستم لیمبیک – گروهی از ساخت های بهم متصل اند که واسطه ی هیجانان، یادگیری و حافظه اند.

تنظیم عاطفی و واکنش های ترس

تنظیم احساسات
تشکیل کوتاه مدت خاطرات



هم - تامل کردن



مرکز ترس
پردازش معنای عاطفی ورودی های حسی

صدمه و مغز

تامل ناکافی توسط کورتکس میانی پیش جلویی و هیپوکمپوس ممکن است به تجربه ی مجدد علایم، بخصوص در بازگشت به گذشته همراه با تحریک خاطرات مربوط به ترس کمک کند.

مشاوره رفتاری ادراکی

- مشاوره رفتاری ادراکی یک شکل ساخته شده از مشاوره است که در شناسایی افکار ناسالم، ناکافی، یا منفی کمک می کند و
- کمک می کند به فهم اینکه، چگونه این تفکر بر طریقی که ما چطور رفتار و احساس می کنیم تاثیر می گذارد.
- مشاوره رفتاری ادراکی در تغییر دادن فکر غیر مفید به عنوان یک طریق پیشرفت دادن بهبود روانشناختی عمل می کند.

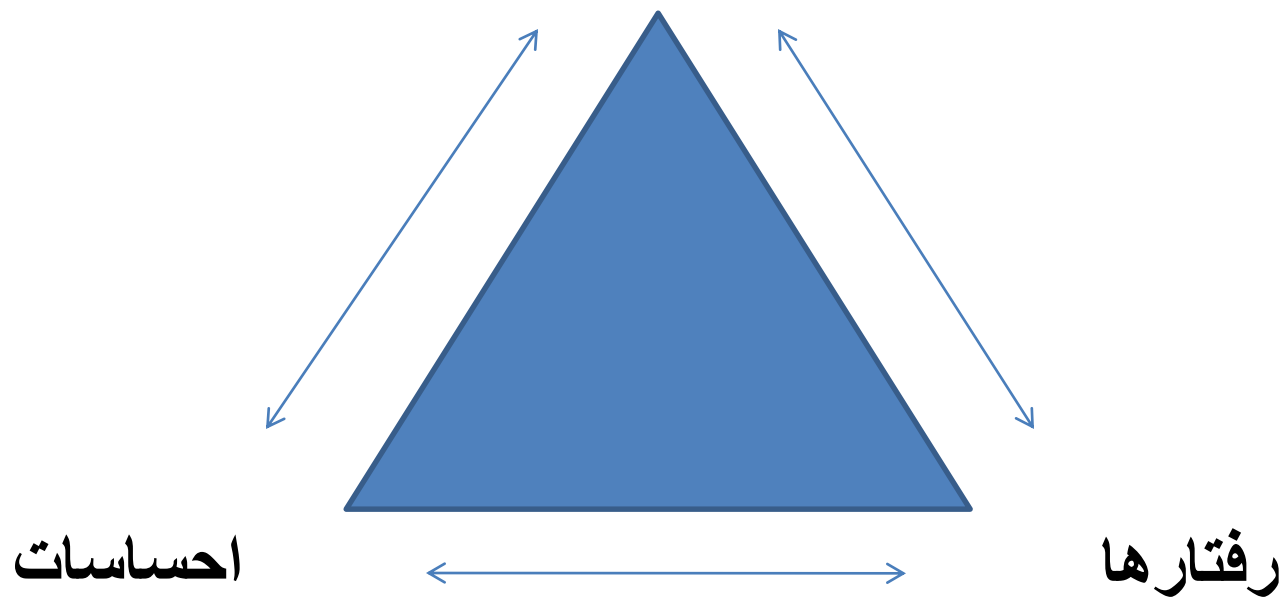


- طریقی که ما فکر می کنیم، یا درک می کنیم بر طریقی که ما احساس و عمل می کنیم تاثیر می گذارد.
- تفکر منفی در احساس مختل شده یا نا خوشحال سهم دارد و سپس به طور آزار دهنده، مضطرب و / یا غمگین عمل می کند.
- تفکر مثبت در احساس خوب و خوشحال سهم دارد و به روش های خیر خواهانه عمل می کند.

سه ضلعی ادراکی

تشخیص گفتگوهای درونی

افکار



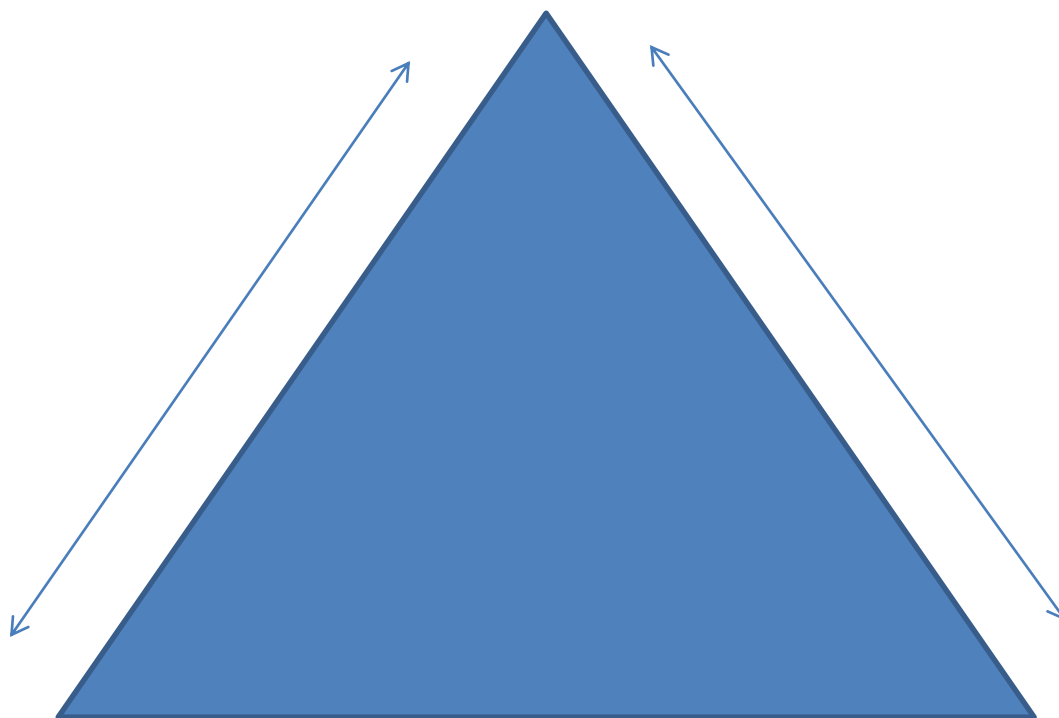
مشاوره رفتاری ادراکی صدمه مبتنی بر آگاهی

- شکل ساختار شده ای از مشاوره است که به شناسایی افکار ناسالم، ناکافی، یا منفی که از یک حادثه صدمه آور منتج می شوند کمک می کند.
- کمک می کند به فهم اینکه چطور این تفکر در طریقی که ما فکر و رفتار می کنیم تاثیر می گذارد.
- در تغییر دادن تفکر غیر سودمند به عنوان طریقی که بهبودی روانشناختی را توسعه دهد عمل می کند.

چرخه ی منفی

- تفکر غیر مفید و منفی تکرار شده، احساس و عملی که منفی و ناسالم هستند را نتیجه می دهند.
- تجربیات زندگی، مثل حادثه صدمه آور، به افکار متصل می شوند. بعضی اوقات، افکار آنچنان با بسامد بالا رخ می دهند که شکل خود به خود پیدا می کند. آنها ناآگاهانه اتفاق می افتند.
- احساسات و رفتار به یک تفکر خود به خودی ضمیمه شده اند که به یک واکنش خود به خودی تبدیل می شوند.

افکار منفی



احساسات منفی

رفتارهای منفی

حادثه	افکار منفی	احساسات منفی	رفتار منفی
پدرم مرا می زند.	پدرم باید از من متنفر باشد	من عصبانی هستم. من خوشحال نیستم. من از پدرم متنفرم!	من اتاقم را همانطور که پدرم گفته تمیز نخواهم کرد

مشاوره رفتاری ادراکی صدمه مبتنی بر آگاهی

- به شکستن یک چرخه ی ناسالم با کمک به تغییر راههای خود به خودی برای تفکری بهتر کمک می کند.
- ورود به چرخه ی منفی، کمک به فکر کردن مردم در راههای مفیدتر، حس بهتر، و رفتار در راههای مثبت تر برای کنار آمدن با زندگی خودشان.

- کار بر روی جدا کردن افکار و یادآوری های حوادث اختلال آور از هیجانات مغروق کننده.
- تشویق به سهمیم کردن (در میان گذاشتن تجربه صدمه با روان درمانگر) با افزایش تدریجی دقیق و حساب شده
- استفاده از راهبردهای انطباقی آموخته شده و مهارت های پردازشی ادراکی

مؤلفه های مرکزی مشاوره رفتاری ادراکی صدمه مبتنی بر آگاهی

- آموزش روانشناختی شامل اطلاعات درباره ی پی تی اس دی یا دیگر اوضاع سلامت روان و درمان می شود
- آرامش یا راهبردهای مدیریت هیجان که در تنظیم احساسات کمک می کنند
- بازسازی ادراکی، الگوهای ناسالم افکار، احساسات، و رفتارها را به چالش می کشد
- تمرین مهارت های تازه
- برنامه ریزی مابعد درمان

هدف آموزش روانشناختی کمک کردن به مددجویان است که درک کنند:

- دسته ای از واکنش های عادی به صدمه
- تاثیر به تاخیر افتاده ی فشار روانی بر بدن
- علایم و واکنش ها به فشارهای متناوب، و
- چگونگی استفاده کردن سازوکارهای انطباق موثر و سالم برای واکنش های آنها به فشار روانی.

هدف روش های آرام بخشی، کمک کردن به مددجویان است:

- حس رها شدگی از علایم توسط کمک به آنها در آموختن چگونه آرام بودن
- بوسیله آموزش تمرین های آرامش که احساسات آرام را ارتقاء دهند و
- به وسیله ی ارتقای توانایی مددجویان از مراقبت کردن از خود و ارتقای بهبود عمومی.

هدف از بازسازی شناختی، آموختن اتصال میان افکار-
احساسات – رفتارها است برای ارتقای:

- فهم ارتباط بدن- ذهن
- ارائه یک نقطه ی ورودی برای به چالش کشیدن و تغییر الگوی غیر مفید و ناسالم انطباق پذیر بعد از تجربیات صدمه آور
- ارتقاء دادن راههای سالم و مفید برای واکنش به اختلال.

تمرین

- آموختن همه ی مهارت ها به وسیله ی تمرین در طی جلسه با مشاور با اهمیت است.
- تمرین کردن مهارت های جدید در خانه بین وقت ملاقات ها مهم است- مثل «تکلیف».
- مشاوران نیاز دارند که مطمئن شوند مهارت های جدید به خوبی آموخته و تمرین شده اند- آنها در پیشرفت حس سلامت فرد نجات یافته مفید است.

هشدارها

- مطمئن شوید از موانعی که ممکن است برای قصد تغییر مداخله کنند آگاه باشید.
- حامی باشید و پیشداوری نکنید
- راههای تازه را برای حل مشکلات پیدا کنید



درمان های امید بخش صدمه

- یک درمان، خدمات یا مداخله نشان داده که بر اساس مقیاس های ماقبل و مابعد، جایی که مددجویان پیش و در پی درمان، یا مداخله نظر سنجی شده بودند موثر بوده است.
- نتیجه ی ارزیابی های ماقبل و مابعد، اثر بخشی و موثر بودن نسبی درمان، خدمت یا مداخله را تصدیق می کند.

روان درمانی ارتباطی- فرهنگی (آر سی تی)

- رشد شخصی درون زمینه ای از روابط در سراسر زندگی رخ می دهد.
- فرهنگ ها نقش قدرتمندی در تعریف روابط بازی می کنند.
- روابط انسانی پیچیده اند.

- روابط خوبی که به لحاظ احساسی ارضاء کننده هستند و یک احساس برآورده شدن در زندگی به سلامتی احساسی کمک می کند.
- صدمات وارده گذشته یا اخیر و فشار روانی شدید می تواند روابط سالم را مانع شود یا در آن مداخله کند.
- مشاوره فضای همدلی و توجه را فراهم می آورد.
- مشاور و فرد نجات یافته از صدمه با یکدیگر کار می کنند تا یک رابطه قوی و امن را توسعه دهند.

بخاطر بیاور

- روابط تعلق آورند
- صدمه منزوی می کند
- روابط به زایش و تایید
شاهدان منجر می شوند
- صدمه شرم آور و تابو
است
- روابط انسانیت را ترمیم
می کند
- صدمه تحقیر می کند

از رابطه‌ی درمانی استفاد کنید تا:

- حسی از عدالت را ترمیم کنید
- در بیان حقیقت یک تعهد اخلاقی را نشان دهید؛ آزار را آنچه که هست بنامید
- توسعه‌ی تماس‌های فکری و اجتماعی
- همکاری: یک رابطه‌ی کاری موثر میان روان‌درمانگر و نجات‌یافته

مشخصات مشاور

- گرمی (واکنش مثبت به دیگران)
- خلوص (بیان صادقانه خویش)
- پذیرش (دریافت آنچه ارائه و اظهار شده)
- مهارت های موثر گوش دادن (به فرد دیگر گوش دادن به طوری که آنها احساس کنند که شنیده شده اند بدون اینکه داوری شوند)
- پیشداوری نکند (بر اساس نقطه نظرات و ارزش های شخصی داوری نکردن)
- همدلی متقابل (اسلاید بعدی را ببینید)

همدلی متقابل

- مشاور به طور موثر فهم خود را از احساسات و افکار قربانی صدمه بیان کند

و

- قربانیان با درک اینکه آنها واکنش همدلانه ای را در مشاور برای درک امکانات همدلانه ی تازه تولید کرده اند متاثر می شوند

- تجربیاتی که نتیجه ی آن انزوا، شرم، تحقیر، ظلم و ستم، به حاشیه رانده شدن، و پرخاشگری است به نقض و صدمات مربوط می شوند.
- التیام در ارتباط با دیگران رخ می دهد.
- رابطه ی مشاور- فرد نجات یافته یک نقطه ی شروع برای ساخت رابطه و پرورش سلامتی است.

روان درمانی در جایگاه شهود

- روان درمانی در جایگاه شهود متمرکز بر خلق یک گزارش تفصیلی مکتوب از تجربیات صدمه آور فرد نجات یافته است
- گزارش توسط روان درمانگر و فرد نجات یافته با یکدیگر اگر نیازی باشد مرور و اصلاح می شود.
- روان درمانی در جایگاه شهود می تواند در سه یا چهار جلسه کامل شود.
- روان درمانی در جایگاه شهود یک پرونده شخصی، اجتماعی، و بعضی اوقات سیاسی فراهم می آورد.

بیان درمانی

در بیان درمانی به جای محصول نهایی بر فرآیند خلق هنر تاکید شده است.

این نوع روان درمانی بر اساس این فرض اولیه استوار است که مردم از طریق استفاده از تصور و بیان خلاق شفا می یابند.

که شامل می شوند بر: هنر، نمایش، رقص، حرکت، موسیقی، و نوشتن.



هنر درمانی

- هنر درمانی فرآیند ساخت هنر است و فی النفسه جنبه‌ی درمانی دارد
- با توسعه و بیان تصاویر که از درون فرد می‌آید درگیر است
- هنر درمانی شامل معنی بخشی شخصی به محصول هنری است- برای مثال، پیدایش یک داستان، شرح، یا معنی بخشی برای هنر
- مشاور کشف فرد از مواد و روایات درباره‌ی هنر خلق شده طی یک جلسه را تسهیل می‌کند.

نمایش درمانی

- نمایش درمانی استفاده از روش های نمایش/ تئاتر برای بدست آوردن اهداف درمانی تسکین علایم، یکپارچه سازی جسمی و احساسی، و رشد فردی است.
- نمایش درمانی به افراد کمک می کند تا با به کارگیری و تمرین نقش های جدید، به وسیله ی خلق داستان ها از میان کنش، و توسط تمرین رفتارهای جدید که می توانند بعداً در زندگی واقعی به کار گرفته شوند رشد و التیام یابند.

موسیقی درمانی

- موسیقی درمانی بر اساس موسیقی به عنوان تاثیر بر شفا بخشی است.
- موسیقی درمانی در زمینه‌ی درمان برای اشاره به نیازهای جسمی، احساسی، ادراکی، و اجتماعی افراد استفاده شده است.
- شامل است بر خلق، آوازخوانی، حرکت به، و/یا گوش دادن به موسیقی.
- ارتقای شفا بخشی و افزایش کیفیت زندگی.

رقص / حرکت درمانی

رقص / حرکت درمانی بر اساس این فرض است که بدن، ذهن،
و روح با یکدیگر متصل اند

- رقص درمانی استفاده ی درمانی از حرکت برای کمک
کردن در شفا بخشی احساسی، ادراکی، و اجتماعی فرد
صدمه دیده است
- بهره گیری از حرکت بدن به عنوان زبان بیان

نوشتن درمانی

- نوشتن درمانی با بیان افکار و احساسات روی کاغذ به عنوان ترویج سلامت و بهبودی درگیر است.
- نوشتن درمانی خلاقیت، بیان خویش، و احترام به خود را بالا می برد.
- نوشتن درمانی مهارت های ارتباطی را تقویت می کند
- احساسات فرا قدرت بخشی را به جریان می اندازد و تنش ها را آزاد می سازد
- به پیدایش معانی جدید از طریق ایده ها، بینش ها، و اطلاعات جدید کمک می کند
- یک شکل جدید از انطباق پذیری را معرفی می کند

بهبود از یک حادثه ی صدمه آور زمان می برد، و هر کسی
با سرعت خاص خویش التیام می یابد
درمان صدمه و التیام درگیر است با:

- پردازش خاطرات و احساسات مربوط شده به صدمه
- تخلیه انرژی محصور شده ی «جنگ یا فرار»
- آموختن چگونگی تنظیم هیجانات قوی
- ساخت یا باسازی توانایی اعتماد کردن به مردم دیگر