

واحد آموزشی دوم

پیامدهای صدمه

اهداف واحد آموزشی دوم

- شکل دادن درکی از یک چشم انداز زیست - محیطی و نظریه ی نظام ها و کاربرد آن در ارزیابی صدمه.
- شکل دادن درکی از قلمروهای سه نشانه ای که غالبا با صدمه وارده مرتبط اند که عبارتند از: فوق برانگیختگی، باز تجربه، و اجتناب.
- شکل دادن درکی از اینکه چگونه صدمه به درک شخصی و روابط میان - شخصی فرد نجات یافته آسیب می رساند.
- شکل دادن درکی از اینکه چگونه روش های استفاده شده به وسیله ی متجاوزان با توجه به قصد و هدف آنها در آسیب رساندن به قربانی راهبردی هستند.
- شکل دادن مهارت های ارزیابی صدمه با استفاده از مواد ارائه شده در این واحد آموزشی.

حوادث صدمه آور غیر عادی هستند، نه برای اینکه
آنها بندرت رخ می دهند بلکه این صدمات آنچنان
انسانها را مغروق می کند که آنها دیگر نمی توانند
با زندگی عادی، خودشان را تطبیق دهند.

جودت هرمن، صدمه و بهبودی، 1992

دستور کار آموزش

1. نظریه نظام های زیست- محیطی
2. درک خود
3. روابط میان – شخصی
4. نظام های معنا
5. توانایی تعدیل کردن عواطف

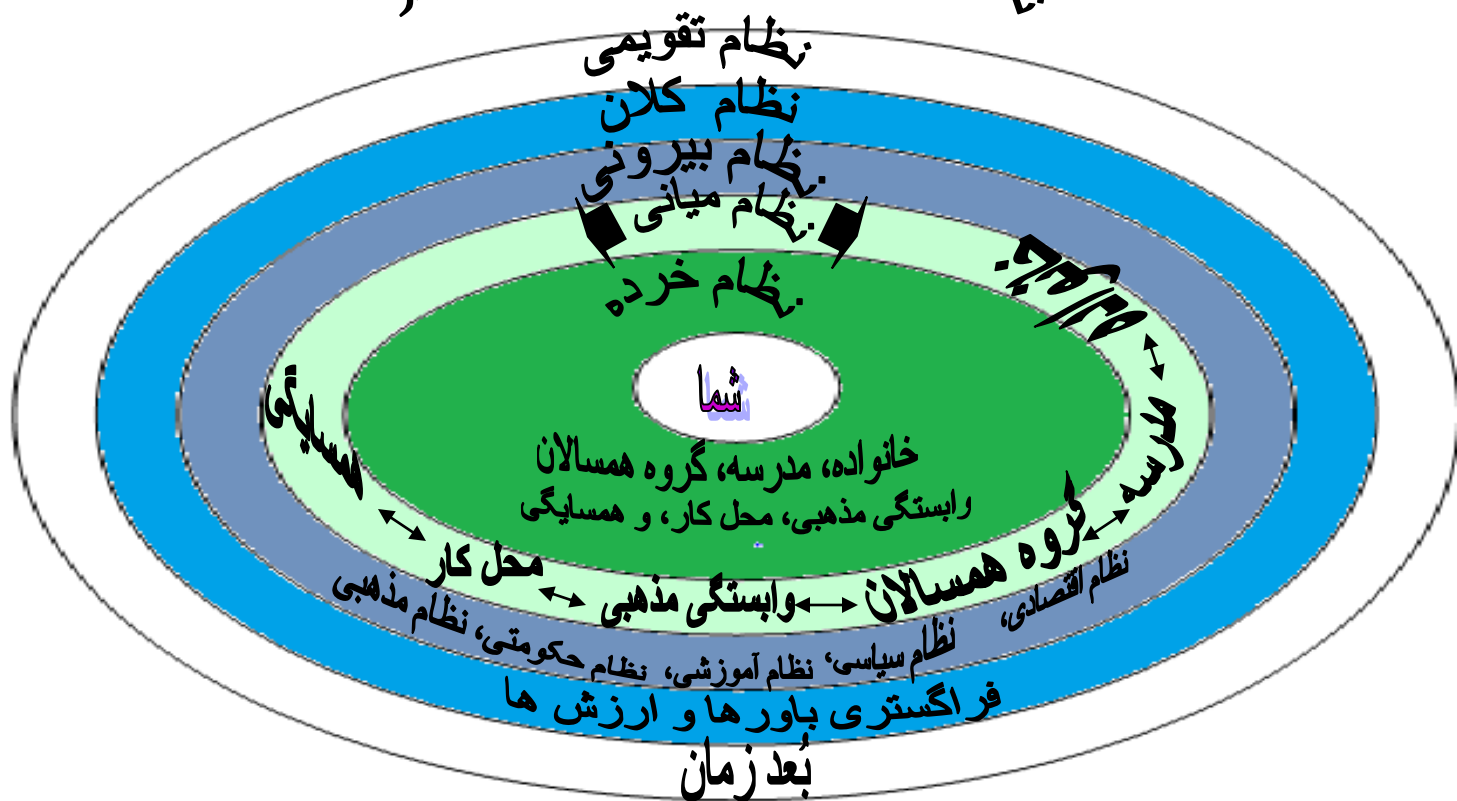
بخش اول : پیامدهای صدمه

نجات یافته گان در خروج از موقعیتی که در آن شکنجه شده بودند، اغلب احساس می کنند به درستی درک نشدند که احساس درستی هم است. مردم انتظار دارند که صدمه دیدگان افراد قبل از اینکه شکنجه بر آنها اتفاق افتاده بود باشند. اما پس از شکنجه، یک فرد به طور چشمگیری تغییر می کند. پیامدهای شکنجه چند بُعدی و به هم مرتبط هستند؛ پس از شکنجه هیچ بخشی از زندگی فرد نجات یافته مصون نمانده است.

خواهر دایانا اورتیز، چشم انداز فرد نجات یافته، 2001

نظریه ی نظام های زیست- محیطی

نظریه ی زیست- محیطی برونفنبرگر



برونفنبرگر، یو. 1992

نظام های خُرده

خُرده نظام ها مکان هایی هستند که یک فرد با زندگی در آنجا، در رشد و توسعه ی آنها مشارکت می کند. آنها شامل هستند بر :

- خانواده
- محل کار
- مدرسه
- همسایگی / جامعه محلی
- وابستگی مذهبی

نظام های خُرده

نظام های خُرده روابطی را شامل می شوند که به طور مستقیم به آن مکان مرتبط هستند، مثل: والد و فرزند، شوهر و زن، روابط گسترده خانوادگی قابل توجه، و دوستی های مهم و روابط دانشگاهی که تاثیر می گذارند بر:

- شکل گیری شخصیت فرد
- سلامت عمومی
- توانایی های جسمی و روانی
- هویت شخصی و شکل گیری معنوی

نظام میانی

نظام میانی روابط درونی بین مکان های خُرده نظام را شامل می شود
مثل:

- چطور خانواده در کارایی مدرسه و شغل تاثیر می گذارد.
- چطور مدرسه بر خانواده و روابط گروه همسالان تاثیر می گذارد.
- چطور همسایگی / جامعه محلی بر روابط خانوادگی یا وابستگی مذهبی تاثیر می گذارد.
- چطور همسایگی / جامعه محلی بر روابط خانوادگی یا وابستگی مذهبی تاثیر می گذارد.
- چطور وابستگی مذهبی بر روابط خانوادگی یا همسایگی تاثیر می گذارد.

نظام میانی

نظام میانی تاثیر می گذارد بر :

● روابط

● کارایی

شخص، در جایی که زندگی می کند.

نظام بیرونی

نظام های بیرونی، نظام های خارجی هستند که بر مکان هایی که شخص در آن زندگی می کند تاثیر می گذارند و شامل هستند بر:

- عوامل اقتصادی- اجتماعی

- سیاست ها و قوانین حکومت

- آموزه های مذهبی

برای مثال، درآمد یک شخص بر همسایگی که در آن زندگی می کند تاثیر می گذارد.

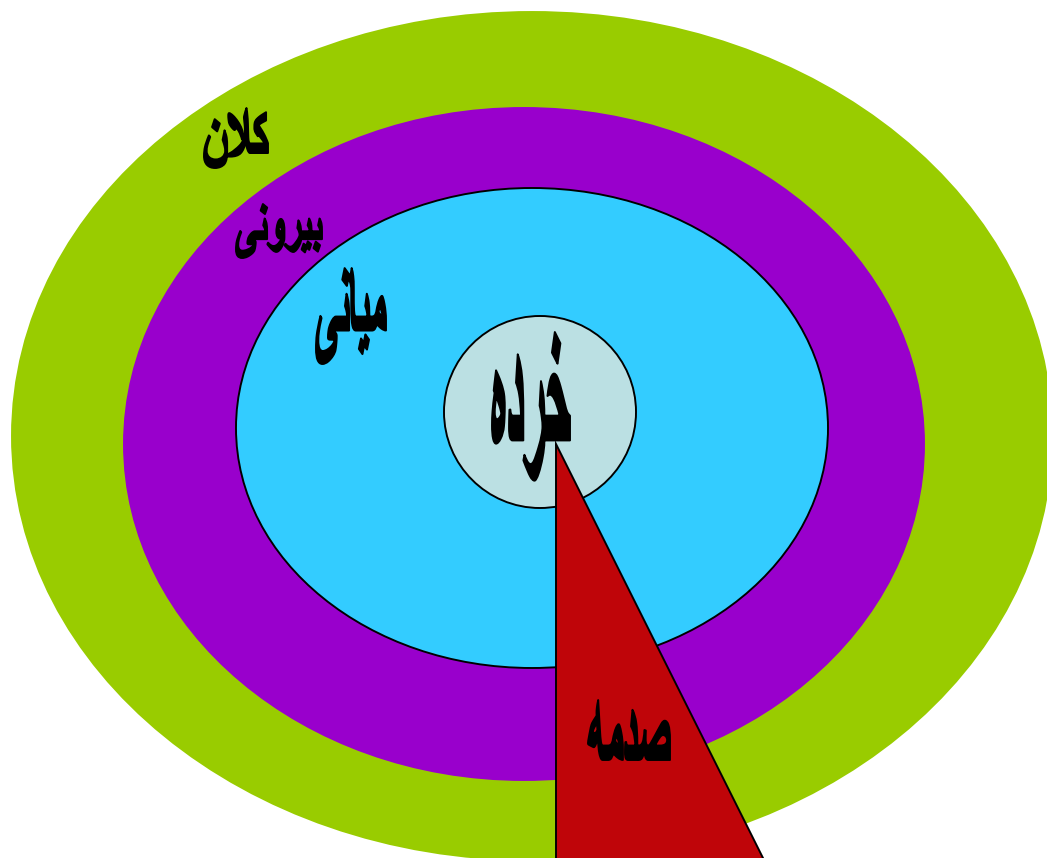
نظام کلان

نظام کلان شامل می شود بر ایدئولوژی، هنجارهای فرهنگی، ارزش ها، سنت ها، و باورهای مربوط به مذهب، گروه قومی، مذهب، یا کشور.

برای مثال، ایدئولوژی های چون دموکراسی، سوسیالیسم و کاپیتالیسم تحت تاثیر هنجارهای اجتماعی است که بر فرد موثرند .

نظریه ی نظام ها

یک تغییر در بخشی از یک نظام، تغییراتی را در کل نظام ها
بو جود خواهد آورد.

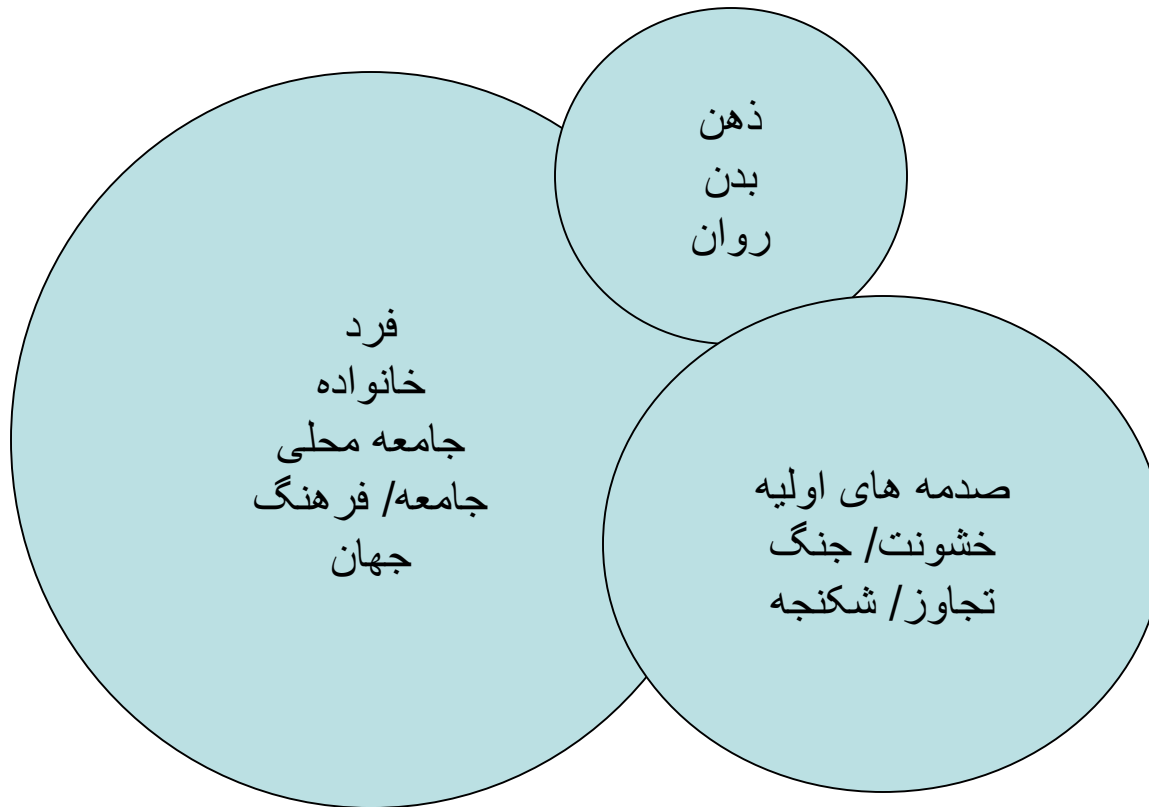


بخش دوم: درکِ خود

«افراد صدمه دیده به شدت احساس می کنند که رها شدند، به شدت تنها هستند، و از نظام های مراقبت و محافظت انسانی و الهی که زندگی را حفظ می کنند رانده شدند. بنابراین، یک حس از خود بیگانگی و جدا افتادگی بر هر رابطه ای، از صمیمی ترین پیوندهای خانوادگی تا وابستگی های انتزاعی جامعه محلی و مذهبی، غلبه می کند.»

جودت هرمن، صدمه و بهبودی، 1992

لایه های چند گانه صدمه



از دست رفتن خود قبلی

- تغییرات شخصیتی
- “ یکباره دریافتم که آنها تلاش می کردند شخصیت من را نابود کنند.»
- احساس آسیب دیدگی و آلودگی .
- مشکلات ناشی از کنترل ضربات ناگهانی منتج از رفتار غیر معمول و بی قاعده.
- درکی از آینده ای که چشم انداز بلند مدت ندارد.

از دست رفتن خودِ قبلی

- شرم ناشی از درماندگی و تحقیر و از دست رفتگی کمال جسمی
- تردید در اعتماد به درک خود
- حس گناهکار بودن و سرزنش خود «اگر من فقط ... داشتم»
- از دست رفتگی اعتماد به انسانیت
- از دست رفتگی ایمان

بخش سوم: روابط میان شخصی

حوادث صدمه آور نه تنها تاثیرات ابتدایی بر ساختار های روانشناختی «خود» دارند بلکه بر نظام های پیوستگی و معنا که فرد و جامعه محلی را به هم پیوند می دهند نیز موثرند.

جودیت هرمان، صدمه و بهبودی، 1992

نظام های پشتیبانی

- احساس رها شدگی
- احساس از خود بیگانگی، مثل متفاوت بودن با مردم دیگر (با راز داری این حس تشدید می شود).
- از لحاظ عاطفی حس جدایی از خانواده، دوستان و جامعه محلی.
- توانایی صمیمی شدن، باز بودن با دیگران، مراقبت کردن از دیگران، از قبیل تقسیم کردن صمیمیت جنسی یا محبت کردن به بچه ها در فرد نجات یافته مختل می شود.

جامعه محلی

- توانایی حس امن بودن فرد را در دنیا نابود می سازد و دنیا به محلی خطرناک تبدیل می شود.
- از دست رفتگی ارزش فردی در دنیا.
- برهم خوردگی ترتیب زندگی روزانه، فعالیت های روزانه ی زندگی بی معنی و بی هدف اند.

بخش چهارم: نظامهای معنایی

- موثرترین روش برای همکاری (فرد قربانی)، دستکاری ویرانگر ذهن و احساسات وی است، کسی که پس از آن دستکاری به یک زندانی روانی و همچنین جسمی تبدیل می شود.

سازمان عفو بین المللی، گزارش مربوط به شکنجه، 1975

صدمه مزمن

- زنان مضروب شده
- بچه های آزار داده شده
- قربانیان آدم ربایی
- گروگان ها
- زندانیان سیاسی
- نجات یافته گان اردوگاه کار اجباری
- جنگ
- تروریسم

وضعیت ترس

وضعیت ترس زمانی اتفاق می افتد که موارد زیر وجود داشته باشند:

- جابجایی در توازن قدرت
- تهدید یا مرگ یکی از اعضای خانواده
- اقدامات خشونت آمیز غیر قابل پیش بینی
- بررسی و نظارت مداوم بدن و عملکردهای آن
- محرومیت از خواب
- تهدید و نقض حقوق جنسی
- شکنجه

دست کاری روانشناختی

- استفاده از لطف های کوچک برای تقلیل دادن مقاومت روانی.
- نابود سازی دل بستگی ها با عدم پذیرش ارتباط با دنیای خارج.
- وابستگی اجباری به نیازهای اساسی مثل: غذا، بهداشت، سرپناه.

اسیر شکسته شده

راهبرد های استفاده شده برای شکستن یک فرد:

- نقض اجباری اصول اخلاقی
- واگذاری اجباری دل بستگی های اساسی
- تحقیر جنسی
- شاهد اجباری خشونت

پس از صدمه

بسیاری از نجات یافتگان:

- حس می کنند که فرد متجاوز هنوز دور و بر آنهاست و فرد تجاوزگر بخشی از زندگی درونی آنها می شود .
- یک نگرش مفروض انفعالی دارند.
- مدام آرزوی مرگ می کنند یا ممکن است خودکشی کنند.
- یک گسیختگی تاریخی در زندگی شان دارند، و
- در انضمام تجربه ی صدمه با داستان زندگی مقاومت می کنند،
- غبطه دردناکی نسبت به گذشته (قبل از صدمه) دارند،
- توانایی دیدن آینده را ندارند.

بخش پنجم: توانایی تعدیل کردن عواطف

«خاطرات صدمات وارده فاقد روایت شفاهی و متن هستند؛ در عوض، آنها به صورت احساسات زنده و تصاویر، رمز گذاری شدند.»

جودت هرمن، صدمه و بهبودی، 1992

قربانیان صدمه

قربانیانِ صدمه‌ی وارده تشبیه به حیوانات شکار شده می‌شوند، وقتی در موقعیت بی‌قدرتی مقاومت بیهوده است، وضعیتی از تسلیم‌شدگی می‌تواند احساس بی‌تفاوتی، کناره‌گیری عاطفی، انفعال و بدون شور و احساس جسمی را در قربانی به وجود آورد.

فوق برانگیختگی

- دشواری در به خواب رفتن و در خواب ماندن
- کج خلقی و عصبانیت فزاینده
- دشواری در تمرکز
- بیش از حد گوش به زنگ بودن
- واکنش وحشت زده
- اضطراب تعمیم یافته
- ناراحتی های گوارشی

باز - تجربه

- یادآوری های درونی و بیرونی
- بازگشت به عقب
- افکار و خاطرات ناخوانده
- کابوس با محتوای صدمه ی وارده
- محیط های که به طور معمول امن هستند ناامن حس شوند
- غرق شدن در احساساتی خارج از محدودی عادی بیان عاطفی فرد نجات یافته

اجتناب

- اجتناب از افکار، گفتگوها، فعالیت ها، مکان ها، و مردم
- انقباض عاطفی
- کنارگیری از جامعه
- کنارگیری شخصی
- عدم توانایی در به خاطر آوردن جزئیات صدمه ی وارده

افسردگی

- کمبود خوشی و لذت
- اختلال در اشتها
- اختلال در خواب
- آشفتگی جسمی - روانی و عقب ماندگی
- خستگی و فرسودگی مزمن
- احساس بی ارزشی
- توجه، تمرکز و حافظه تقلیل شده
- افکار مرگ و مردن و خیال پردازی درباره ی خودکشی

علائم شبه روانی

- جدا افتادگی از جمع
- باورهای کاذب (هذیان)
- توهمات
- خیال پردازی و رفتار عجیب و غریب
- تحریفات ادراکی
- افکار توهمی آزار دهنده (پارانویا) / شگاکیت

مشکلات مشترک جسمی

- سر دردها
- پشت درد
- درد اسکلتی - عضلانی
- ناکارایی جنسی
- بریدگی تنفس
- تپش نامنظم قلب