

## ضربه روحی (تراوما)

شدید طبیعی است. این می تواند شامل موارد زیر باشد:

- بی حسی احساسی
- جدا شدن از آنچه اتفاق افتاده است، افراد دیگر، و خودتان
- شوک و نا باوری که آن رویداد اتفاق افتاده است
- ترس از مرگ یا جراحی، تنها بودن، نداشتن توانایی تحمل، یا اینکه آن رویداد تکرار شود
- درماندگی
- احساس گناه یا شرمندگی به دلیل پیشگیری نکردن از رویداد، یا داشتن وضعیتی بهتر از دیگران، یا عدم عکس العمل بهتر یا به اندازه کافی خوب تحمل نکردن
- غمگینی بخاطر چیزهایی که از دست رفته یا گم شده اند
- انزوا - احساس اینکه هیچ کس درک نمی کند یا نمی تواند به شما کمک کند
- سرخوشی - لذت از زنده و ایمن بودن
- عصبانیت و سرخوردگی در مورد آن رویداد یا ناعادلانه بودن آن.

### تجربیات رایج دیگر عبارتند از:

- اشکال در انجام فعالیت های عادی روزمره
- خطر پذیری، از جمله افزایش مصرف الکل و مواد مخدر دیگر
- اجتناب از موقعیت هایی که ضربه روحی گذشته را به یادتان می آورد
- اشکال در خوابیدن
- کابوس
- تجربه مجدد آن رویداد از طریق رویاها، گذشته نمایی (فلاش بک) ها یا افکار
- سر درد
- تغییر در اشتها و وزن
- ضربان تند قلب
- لرزیدن یا عرق کردن
- اشکال در تمرکز کردن
- تغییرات احساسی مثل تغییرات خلقی، اضطراب یا زودرنجی
- تغییر در روابط - ممکن است به نظر برسد که بعضی از افراد حمایت کننده یا در دسترس نیستند در حالیکه سایرین ممکن است نزدیک تر از گذشته به نظر آیند
- اشکال در مدرسه یا محل کار

ضربه روحی پاسخی احساسی به واقعه ای است که زندگی یا ایمنی شما، یا زندگی یا امنیت اطرافیان را تهدید می کند.

یک رویداد آسیب زا می تواند شامل خشونت، غم و فقدان، یک حادثه، آزار و اذیت، نقض حقوق بشر و آوارگی اجباری باشد. آوارگی اجباری، اغلب در شرایط جنگی یا درگیری های داخلی، دارای سختی شدید، ناامنی و عدم اطمینان طولانی است!

همچنین، تجربه ضربه روحی می تواند ناشی از رویدادهای آسیب زای مکرر در طول زمان مانند سوء رفتار، غفلت یا خشونت باشد.

ضربه روحی ممکن است با هر آنچه قبلاً تجربه کرده اید بسیار متفاوت باشد و درک آن دشوار است. تجربه ضربه روحی ممکن است سوالات زیادی در مورد ایمنی و کنترل زندگی شما برای شما ایجاد کند. مقابله با این احساسات می تواند دشواری ویژه ای داشته باشد اگر شما با تغییرات دیگری در زندگی خود نیز روبرو هستید، مانند مهاجرت به کشور جدید، تلاش برای یافتن خانه یا کار یا سازگار شدن با فرهنگ جدید. همه افراد نسبت به وقایع مهم تجربیات و واکنشهای متفاوتی دارند و آنچه برای یک فرد آسیب زا است ممکن است برای یک شخص دیگر نباشد. مهم است که تجربه خود را با شخص دیگری مقایسه نکنید.

تجربه ضربه روحی یک واکنش طبیعی پس از یک رویداد مهم است. ضربه روحی با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) متفاوت است، که بیماری ای است که بیشتر طول می کشد و نیاز به تشخیص رسمی و کمک حرفه ای دارد. اطلاعات بیشتر در مورد PTSD در برگه اطلاعاتی PTSD موجود است.

گاهی اوقات PTSD، افسردگی یا اضطراب می توانند پس از تجربه یک ضربه روحی ایجاد شوند. مهم است که در هفته های پس از ضربه روحی احساسات تان و آنچه که تجربه می کنید را تحت نظر گرفته و از آنها آگاه باشید. اگر علائمی را تجربه کردید که زندگی روزمره شما را تحت تأثیر قرار داده و مانع رفتن شما به محل کار، مدرسه یا فعالیت های عادی شما می شود یا نگرانی دارید، لطفاً به پزشک مراجعه کنید. اطلاعات بیشتر در مورد افسردگی و اضطراب در برگه های اطلاعاتی افسردگی و اضطراب موجود است.

### اثرات ضربه روحی

پس از یک رویداد آسیب زا، احساس عواطف و احساسات



- کناره گیری از دوستان و خانواده
- بیش از حد هوشیار یا مراقب بودن

## مراقب خودتان باشید

- تجربه یک واقعه آسیب زا ناراحت کننده و گیج کننده است. مهم است که برای مراقبت از خودتان کارهایی را انجام دهید. این می تواند شامل موارد زیر باشد:
- هرگاه آماده بودید، صحبت کردن با دیگران در باره تجربیاتتان و سعی در اینکه بفهمید برای افراد دیگر نیز چگونه بوده است
- تصمیم گیری در مورد پوشش رسانه‌ای که می‌توانید تحمل کنید؛ از تماشا کردن یا خواندن موضوعاتی که ناراحت کننده هستند، خودداری کنید
- پشتیبانی گرفتن از افرادی که مورد اعتمادتان هستند، از جمله خانواده و دوستانتان، از طریق آگاه کردن آنان از اینکه چه احساسی دارید
- داشتن یک روال روزمره، مثل کار کردن، حضور در مدرسه، عضویت در یک گروه ورزشی و سایر فعالیت ها
- وقت گذاشتن برای ورزش و استراحت، و فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید

## چه موقع کمک بگیرید

- مهم است که کمک بگیرید و پزشکی را ببینید اگر هر یک از اثرات ضربه روحی را تجربه می‌کنید که:
- بد تر می‌شود
- در مدرسه، کار، روابط خانوادگی یا فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید اختلال ایجاد می‌کند
- پریشان یا ناراحت کننده است
- باعث می‌شود فکر کنید که به خودتان یا یک نفر دیگر آسیب برسانید.

اگر علائم ضربه روحی به مرور زمان بدتر شود و تأثیر قابل توجهی در زندگی شما داشته باشد، مهم است که زود هنگام کمک بگیرید و به پزشک مراجعه کنید تا تأثیر مسائل بهداشت روانی در زندگی شما کم شده و شانس بهبودی کامل بیشتر شود.

وقتی جویای کمک بهداشت روانی هستید پزشک شما نقطه آغاز خوبی است. برکه اطلاعاتی *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک تخصصی بهداشت روانی) در این سری، اطلاعات بیشتری در باره گرفتن کمک تخصصی دارد.

اگر احساس راحتی نمی‌کنید با پزشک خود در مورد سلامت روانتان صحبت کنید، می‌توانید جویای کس دیگری باشید که با او راحت هستید. ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک مناسب خود را پیدا کنید.

همچنین می‌توانید با انجمن خدمات استرالیا برای بازماندگان شکنجه و ضربه روحی (FASSTT) تماس بگیرید. FASSTT شبکه‌ای از هشت آژانس توانبخشی متخصص استرالیا است که با بازماندگان شکنجه و ضربه روحی که از خارج از کشور به استرالیا آمده‌اند کار می‌کنند. در هر ایالت و سرزمین استرالیا یک آژانس عضو FASSTT وجود دارد. برای آگاهی بیشتر از سایت <https://www.fasstt.org.au/> دیدن کنید.

## اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می‌کنید که کسی ممکن است به خودش یا دیگران آسیب بزند، کمک فوری بگیرید.

به خدمات اضطراری تلفن بزنید

شماره سه صفر (000) را بگیرید

به **Lifeline** تلفن بزنید

شماره 14 11 13 را بگیرید

منابع دیگر از جمله عبارتند از:

[https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfD\\_BwE](https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfD_BwE)

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

اعضای Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer group برای این برکه اطلاعاتی اطلاعات داده‌اند.

تهیه کننده برکه اطلاعاتی:

**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

## در باره این برکه اطلاعاتی

این اطلاعات توصیه پزشکی نیست، بلکه عمومی بوده و شرایط شخصی، تندرستی جسمی، وضعیت روحی یا ملزومات بهداشت روانی شما را در نظر نمی‌گیرد. از این اطلاعات برای درمان یا تشخیص وضعیت پزشکی خود یا شخص دیگری استفاده نکنید و هرگز به دلیل مطلبی که در این اطلاعات وجود دارد، توصیه‌های پزشکی را نادیده نگیرید و جستجوی آنها را به تأخیر نیندازید. هر گونه سوال پزشکی باید به یک متخصص بهداشت و درمان واجد شرایط ارجاع شود. اگر شک دارید، لطفاً همیشه به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

این برکه اطلاعاتی از اطلاعات منتشر شده توسط headspace اقتباس شده است. اطلاعات اصلی را می‌توان در این سایت یافت:

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

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

