

اگر فراموش کردن میسر نمی شود

بروшуور اطلاعاتی مربوط به اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضریبه های روانی



به 14 زبان در دسترس می باشد



support
for
torture
victims

Schweizerisches Rotes Kreuz



این بروشور برای چه کسانی تهیه شده است؟



این بروشور برای افرادی که ضریبه های روانی را تجربه کرده اند و یا برای بستگان نزدیک آنها می باشد . به عنوان مثال آقای ب و خانم ب و دخترشان را در نظر می گیریم . این خانواده با صحبت‌های خود، شما را در این بروشور همراهی کرده، اطلاعاتی با کمک مثالهای واقعی، در باره پدید آمدن عواقب و غلبه کردن بر اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضریبه های روانی ارائه می دهند. همچنین این بروشور یک مجموعه کاملی از خدمات حمایتی و موسسه های مشاوره ای مناسب را به شما ارائه می دهد.

محتوا

- ضریبه های روان و عواقب ضریبه های روان | 4
- چه مواردی می توانند تجربه ضریبه های روان محسوب شوند؟ | 6
- عوارض ناشی از ضریبه های روان کدامند؟ | 7
- اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضریبه های روان کدامند؟ | 8
- یادآوری خاطرات | 10
- دوری جستن | 12
- حساس بودن بیش ازحد و عصبیت | 14
- از خود بیگانگی یکی از عوارض ناشی از ضریبه های روان | 16
- درد یکی از عوارض ناشی از ضریبه های روان | 18
- عوارض ناشی از ضریبه های روان می توانند کل خانواده را تحت فشار قرار دهند | 20
- عوارض ناشی از ضریبه های روان می توانند برای کودکان و جوانان نیز رخ دهند | 22
- عوارض ناشی از ضریبه های روان درمان پذیرند | 24
- این متخصصین و موسسه ها می توانند به شما کمک کنند | 26
- اینجا مورد حمایت قرار می گیرید | 28
- گزینه ای از خدمات ویژه مهاجران | 29

چگونه از این بروشور استفاده می کنم

چه کسی؟ چه چیزی؟ چرا؟
پاسخ به سوالات



بهتر است بدانید
تذکرات ویژه



ضریبهای روانی و عواقب آن



یکبار که من از محل کار به خانه بازمیگشتم، به طرف من تیر اندازی شد.
روز بعد نیز همین اتفاق افتاد و از آنروز میترسیدم که از خانه خارج شوم
این خاطرات همچنان با من در سوئیس هستند و همواره صدای گلوله ها
را می شنوم، مدام حس میکنم آن افراد من را تهدید میکنند. (آقای ب)



رویدادهای سخت و پرفساری در زندگی وجود دارند که موجب ترس فراوان، درماندگی و عدم توانایی می‌شوند. این نوع رویدادها را ضربه‌های روانی یا «تراوما» می‌نامیر. رویدادهای ناشی از ضربه‌های روانی می‌توانند احساسات، افکار و خلق و خوب افراد مربوطه را برای مدت طولانی تحت تاثیر قرار دهند.

یک تجربه ضربه‌های روانی می‌تواند از نظر جسمی و روحی به انسان صدمه وارد نماید. صدمات جسمی اکثراً قابل مشاهده می‌باشند و از طریق پزشکان مورد معالجه قرار می‌گیرند. به عکس آن، صدمات روحی قابل مشاهده نبوده و غالباً مورد مداوا قرار نمی‌گیرند. این خدمات، در افراد باعث رنج شدید می‌شوند. به عنوان مثال عصبانیت، درد، اختلال در خواب، ایجاد ترس یا افسردگی می‌کنند. دنیا برای این افراد تغییر کرده و دیگر هیچ چیزی برای آنها مانند سابق نیست.

اگر این خدمات روحی برای مدت طولانی ادامه داشته باشند، آنها را عوارض ناشی از ضربه‌های روانی می‌نامند. این عوارض برنامه‌های روزمره را مختلف نموده و تحمل آنها را مشکل می‌سازد. عوارض ناشی از ضربه‌های روانی درمان پذیره‌ستند. به همین دلیل ضرورت دارد هر چه سریعتر به یک متخصص مراجعه کنید. این اولین قدم در جهت یک معالجه اصولی و مؤثر است که به شما انرژی لازم برای شروع یک زندگی جدید بعد از ضربه‌های روانی را می‌دهد.

بهتر است بدانید



همه انسانها می‌توانند در معرض رویدادهای ضربه‌های روانی قرار گیرند. تقریباً هر انسان در دوران زندگی خود حداقل یک بار با این وضعیت رویرو می‌شود. خدمات روحی دائمی و عوارض ناشی از ضربه‌های روانی می‌توانند درمان گرددند. بنابر این شما باید هر چه زودتر به یک متخصص مراجعه کرده و از وی کمک بخواهید.

چه مواردی می توانند تجربه ضربه های روانی محسوب شوند؟

تجربه ضربه های روانی برای همه انسانها اصولاً یک شوک روحی است. اتفاق که افتاده، به سختی قابل درک است و افراد با زحمت می توانند آنرا پذیرند. تفاوت ندارد که شخص، خود مستقیماً ضربه های روحی را تجربه کرده و یا به عنوان شاهد، ناظر آن بوده است.

وقایع زیرموجب ضربه های روحی می گردند:

- بلایای طبیعی مانند زلزله، سیل و آتش سوزی
- خاطرات جنگ به عنوان رزمنده و یا به عنوان شخص غیر نظامی
- سوانح غیر مترقبه و تجربه درد های شدید جسمی و روحی
- شکنجه و زندان با محرومیت طولانی مدت
- تهدید و آزاربرگ، متزوی و طرد شدن و یا فرار از خطر جانی
- تجاوز به عنف و اشکال دیگر خشونت جنسی
- شاهد صحنه تهدید، ضرب و شتم و خشونت، مخصوصاً اگر قربانی از نزدیکان شما باشد.

ضربه های روان کدامند؟

یک ضربه روان، رویدادی است که یک انسان شخصاً، به صورت ناظر یا با توصیف یک تهدید عمده، مانند مرگ، صدمات شدید جسمی و یا خشونت جنسی در معرض آن قرار گرفته باشد.



عارض ناشی از ضربات روانی کدامند؟

عکس العمل افراد نسبت به تجربه های سخت یکسان نیست. بسیاری از افراد پس از ضربه روحی احساس آسیب دیدگی می کنند. عوارضی که پس از یک ضربه روحی به فرد وارد می شود، نشانه ای است که جسم و روح وی تلاش دارند تا خود را دوباره تمیم کرده و سلامتی خود را بازیابند.

عارض مداوم نشان می دهد که افراد مورد نظر توانسته اند خاطرات سخت و ناگوار را مورد سنجش و تفکر قرار داده و با آن کنار بیایند. این افراد پس از ضربه های روحی از عوارض ناشی از این ضربات رنج می برند. بطور مثال: حالت ترس، از خود بیگانگی (به صفحه 16 رجوع شود)، افسردگی، بدخواهی و لطمehای جسمی، عصبانیت شدید و تفکر به خودکشی. برخی می گویند که به سختی می توانند «نه بگویند» و نظرات شخصی خود را بیان کنند. اغلب آنها فقط سکوت می کنند، خودشان را از جمع دوستانشان کنار می کشند و احساس بی ارزشی می کنند. یک از شایع ترین عوارض ناشی از صدمات روحی، اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربات روانی است .PTBS

بهتر است بداید



افرادی که صدمات روحی را تجربه می کنند به یک صورت واکنش نشان نمی دهند. این کاملاً عادی بوده و ارتباطی به «قوی و ضعیف بودن» فرد ندارد. برخی از اشخاص این شرایط را تقریباً بدون آسیب دیدن پشت سر می گذارند. دیگران از لحاظ جسمی و روحی دچار آسیب و ضربه می شوند. اگر تجربه ضربه های روحی به صورت اتفاق نبوده بلکه از طرف افراد دیگری با قصد و نیت سوء ایجاد شده باشد و دائمآً تکرار شود، ریسک لطمeh به سلامت شخص افزایش می یابد.

اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربه های روانی کدامند؟



همیشه صحنه های وحشتناک فرار از حادثه در برابر چشمان من تکرار شده، بیشتر از همه، در شبهای تمام احساسات آن زمان بصورت ناگهانی دوباره زنده می شوند. تحمل این وضعیت برای من دشوار تر از تحمل دردهای مزمن جسمی، مانند کمر درد و سر درد است که در حال حاضر از آنها رنج می برم. (خانم ب)

یک ارشایع ترین پیامدهای بعد از ضربه های روانی، اختلالات و فشارهای روحی ناشی از این ضربات است. «**Posttraumatische Belastungsstörung**» این بیماری دارای 3 ویژگی اصلی است:

- 1 | یادآوری خاطرات
- 2 | دوری جستن
- 3 | حساس بودن بیش از حد و عصبیت

در صفحات بعد درباره این علائم سه گانه توضیحات بیشتری داده می شود.

یادآوری خاطرات



دوری جستن



حساس بودن ییش از حد و عصیت



۱ | یادآوری خاطرات

اشخاص مورد نظریه دلیل فراموش نکردن اتفاقات که برایشان رخ داده رنج می‌برند. خاطرات ضریب‌های روان برای آنها دوباره زنده می‌شوند، هر چند که این یاد آوریها ناخواسته هستند.



من همیشه شعله‌های خانه آتش گرفته را دوباره می‌بینم و خاطرات تلخ و دردناک گذشته باز برای من زنده می‌شوند. اغلب در شب از خواب بیدار شده و می‌ترسم. (دختر)



بعد از تجربه یک ضریبه روانی، خاطرات این ضریبات همیشه می‌توانند دویاره بیدارشده و افراد را تحت فشار قرار دهند. در چنین موقعی افراد این احساس را دارند که انگار وقایع را یکبار دیگر تجربه می‌کنند.

یاد آوری خاطرات می‌توانند همچنین شبها بصورت کابوس ظاهر شوند.

تجربه دویاره یک ضریبه روانی می‌تواند باعث برانگیختن احساسات شدید وایجاد ترسی بزرگ شود. بطور مثال افراد مورد نظر شدیداً عرق کرده یا می‌لرزند و فشاری شدید بر روی قفسه سینه خود احساس می‌کنند. آنها فکری کنند که دیگر کنترلی بر روی خود نداشته و دیوانه خواهند شد. غالباً ازین بردن این تصاویر امکان پذیر نمی‌باشد. این موجب نامیدی شدید، احساس خجالت و خشم می‌شوند.

یاد آوری ناخواسته خاطرات بسیار ناگهانی و ظاهرآ بدون دلیل بروزمند کند. عمدتاً دلیل خاصی برای برانگیختن آن وجود دارد. این موارد برداشتهای حسی می‌باشند که شبیه به مواردی هستند که در زمان ضریبه‌های روانی تجربه شده‌اند. (صداها، بوها و غیره)



به چه دلیل خاطرات ضریبه‌های روانی همیشه دویاره زنده می‌شوند؟

اگر خاطرات اشخاص بصورت ناخواسته دویاره بازگشته و زنده شوند، نشان دهنده آنست که روح آنها، هنوز هم از تجربه صدمات روحی رنج می‌برد. در عین حال به صورت یک فراخوان است که فرد عمیقاً به این خاطرات دردناک و ناگوار پرداخته و می‌خواهد برای ان توضیح پیدا کند. این موارد را می‌توان با یک تلفن همراه مقایسه کرد. تا زمانی که به کارها و یادداشت‌های ثبت شده بر روی موبایل دقت نکرده و کاری را انجام نداده‌اید، این نذکرات مدام گوشزد می‌شوند و اشاره می‌کنند که باید یک کار و یا وظیفه مورد توجه قرار گرفته و انجام شود.

2 | دوری جستن

اشخاص مورد نظر سعی زیادی دارند که همه چیز را فراموش کرده و از هر چه که با خاطرات ناگوار در رابطه است اجتناب کرده و دوری بجوینند. بیشتر از هرچیز می خواهند که گذشته شان را کاملاً فراموش کنند.



من به ندرت با انسانهای دیگر در مورد خاطرات وحشتناک خودم و وقایع روزمره صحبت می کنم. ترجیح می دهم اتفاقات را که افتاده اند فراموش کنم. اما این برای من امکان پذیر نیست. (آقای ب)

یاد دآوری ناخواسته خاطرات ضریبه های روان و احساسات همراه با آن باعث فشار روح شدیدی می شود. به همین دلیل است که افراد مورد نظر سعی دارند از هر چیزی که آنها را به یاد واقعه های وحشتناک گذشته می اندازد، اجتناب کرده و آنها را فراموش کنند. اینها بطور مثال افکار، احساسات، اماكن، فعالیتها، انسانها و یا وضعیتهاي می باشند که ضریبه های روحی را به خاطر می آورند. اما اغلب اين فراموشی امکان پذير نیست.

اکثر اشخاص مورد نظر از همه چيز کناره گيري کرده و نمی خواهند با انسانهای ديگر در ارتباط باشند. به همین دلیل بسیاري از تجربیات خوب و زیبا و عشق به زندگی در آنها از بين می رود. چیزهاییکه برایشان در گذشته مهم بوده و از آن لذت می برده اند به ناگهان معنی خود را از دست می دهند. از این طریق احساسات این افراد می تواند ضعیف گردد. مثلا آنها ديگر مانند قبل به خانواده خود عشق نمی ورزد و هیچ آرزو، ایده و یا برنامه ديگری برای زندگی خود ندارند.

بهتر است بدانید



اجتناب کردن از شرایط که شخص را به یاد تجربه های سخت و ناگوار می اندازد، در وهله اول یک واکنش مفید است. کسی که با موفقیت، خود را از صدمات روحی بعدی محافظت نماید، می تواند به سلامت از مهلکه نجات یابد.

اما: به وسیله دوری جُستن دائمي و بیرون کردن ناخود آگاه اين خاطرات از ذهن خود، شخص مانع از آن می گردد که عمیقاً به آن خاطرات ناگوار و دردناک پرداخته و توضیحی برای آن پیدا کند. در نتیجه ضریبه های روحی نمی تواند در مغز بصورت اصولی سنجدید شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرند. به علاوه فرد هر چه بیشتر خود را از جامعه و زندگ روزمره کنار بکشد، روابط با انسانهای اطراف خود را بیشتر از دست می دهد. در اینصورت مراجعه به یک فرد متخصص اهمیت دارد.

3 | حساس بودن بیش از حد و عصبیت

اشخاص مورد نظر از عصبانیت شدید، اسپاسم عضلانی، بی جرأق و بی خوابی رنج می برند.



من همیشه از لحاظ درونی، عصبی و بلا تکلیف هستم. با وجود مصرف دارو نمیتوانم بخوابم، در رختخواب دچار لرزش میشوم، سر درد دارم و با بی حوصلگی زیاد منتظر میمانم تا هوا روشن شده و از رختخواب بیرون بیایم. (خانم ب)



انسان هایی که دچار اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربات روانی هستند، خیلی با اختیاط رفتار کرده و محیط اطراف خویش را با دقت مورد توجه و بررسی قرار می دهند. آنها همیشه در حالت آماده باش هستند: همیشه اختیاط می کنند تا خطرات ممکن را سریعاً شناسایی کرده و از تحریک یادآوری خاطرات جلوگیری کنند. به خاطر این فشارها و عصبیت ها بالآخره از نظر جسمی هم عکس العمل نشان می دهند. خیلی از این افراد از اختلال خواب شکوه می کنند. آنها در شب به سختی به خواب می روند، بارها در شب عرق کرده و با تپش شدید قلب از خواب بیدار می شوند. در صبح خود را خسته و ناتوان احساس کرده و با زحمت می توانند افکار خود را متمرکز کنند. خیلی از این افراد می گویند که الان در مقایسه با قبل از ضربه های روحی تحریک پذیر ترشده اند و اکثر ^ا بخاطر مسائل کوچک به سرعت خشمگین می شوند. همچنین نسبت به قبل از ضربه های روحی، کم جرأت ترشده اند.

بهتر است بدانید

هدف از حالت دائمی آماده باش و عصبیت این است تا افراد بتوانند همه خطرات را که در آینده پیش می‌آیند شناسائی کرده و از تکرار دوباره ضریبه‌های روحی جلوگیری کنند. این تحریک دائمی پس از زمان مشخصی باعث ایجاد خستگی و ناتوانی جسمی و روحی می‌شود.



خلاصه اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضریبه‌های روانی

توضیحات مربوطه با سه ویژگی نشان می‌دهد، که اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضریبه‌های روان به دلیل مشکلات زیادی به وجود آمده‌اند. اغلب قابل تشخیص نمی‌باشند که این عوارض و ناراحتی‌ها با ضریبه‌های روحی در ارتباط هستند. به همین دلیل غالباً این احساس در افراد وجود دارد که از خاطرات وحشتناک راه‌گیری نداشته و دیوانه خواهند شد. خیلی از این اشخاص توضیح می‌دهند که احساس گناه کرده و از اتفاقاتی که در هنگام ضریبه‌های روحی رخ داده خجالت می‌کشند، اگرچه آنها خود قربانی بوده‌اند.

بهتر است بدانید

اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضریبه‌های روانی اشکال مختلفی دارند. همه این واکنش‌ها و احساسات، جواب‌های مکرر و موجه به این شرایط «غیرعادی» است. این موارد علائمی می‌باشند که جسم و روان با آنها درگیر شده، تا بتوانند تجربه‌های ضریبه‌های روحی را در مغز مورد سنجش و تفکر قرار داده و صدمات روحی ناشی از آنرا درمان کند.



از خود بیگانگی به عنوان یک از عوارض ناشی از ضربه های روانی



ashxas modrd nzhrt aztghyir
adraekshan rnh m brnd.
be ain chwrt ke xod w
ahsasatshan rabi lms w
yiganganhe tchor micknnd. ain
wsyut dr zban tchscsy
namideh m Dissoziation
shwd.

اکثرآ در خودم احساس خلاه عمیق می کنم، به گونه ای که اندگ خودم نیستم، این حالت می تواند تا جای پیش رود که من قسمتی از بدنم را بدرستی احساس نکنم. (آقای ب)



از خود بیگانگی، یکی از شایع ترین عوارض ناشی از ضربه های روانی است برخی از افراد مورد نظر توضیح می دهند که درک احساسات آنها، خودشان و یا رفتارشان نسبت به قبل از رخدادن ضربه های روحی به طور ناگهانی تغییرپیدا کرده است. این وضعیت غالباً در مورد ادراکشان است؛ به طوری که افراد خودشان را در مه و یا پشت شیشه احساس می کنند. برای مثال این افراد نمی دانند چه کاری انجام می داده اند، دقیقاً کجا هستند و یا من خواهند به کجا بروند. اشخاص و مکانهای را که می شناسند ناگهان به نظرشان کاملاً بیگانه و غیر واقعی می آیند.

این وضعیت می‌تواند برای جسم خود فرد هم اتفاق بیافتد که به طورناگهان آن را بیگانه و غیرمتعلق به خود می‌داند. گاهی اوقات فرد مذکور احساس می‌کند کنترل بر روی خود نداشته و خود را مانند عروسکهای خیمه شب بازی احساس می‌کند و یا اینکه شخص از نظر درونی خشک و غیرقابل انعطاف شده و نمی‌تواند حرکت کند.

تمام این احساسات و دریافتهای جسمی بسیار ناخوشایند بوده و ایجاد ترس می‌کند. گاهی اوقات افراد مذکور تلاش می‌کنند که با توصل به خود آزاری به این وضعیت پایان دهند.

چگونه ادراک می‌تواند تغییر کند؟

تغییرات در ادراک (از خود بیگانگ) یک عکس العمل مهم برای حفظ جان است. به عنوان مثال وقتی یک تهدید در حین ضربه‌های روحی خلی بزرگ باشد، بدن خشک و غیرقابل انعطاف شده، فکر از کار می‌افتد و دردها و احساسات قابل درک نیست. به این ترتیب انسانهایی که در این موقعیت قرار گرفته‌اند، سبک سنگین می‌کنند که با این وضعیت مبارزه کرده و یا از آن فرار کنند. اگر هردو راه فوق قابل انجام نباشد، بدن «خشک و غیرقابل انعطاف» می‌شود. جسم متوجه می‌شود که حالت حفاظتی ایجاد کند تا بعد از ضربه‌های روحی بی‌حس شود و این عمل را تا سالها بعد انجام می‌هد، وقتی که خاطرات ضربه‌های روحی بروز کند. غالباً این حالت در شرایط سخت زندگی روزمره سریعاً اتفاق می‌افتد. افراد مورد نظر این وضعیت را به عنوان از دست دادن کنترل بر روی رفتار خود تجربه کرده یا از اختلال در تمرکز حواس و فراموشی تعدادی از خاطرات خود شکایت می‌کنند. همچنین می‌تواند موجب یک حس زمانی متغیر شود (حرکت آهسته).



درد به عنوان یکی از عوارض ناشی از ضریب های روانی



من بخاطر مشکلات سلامتی و جسمی از خودم متنفر بودم و با خودم می‌گفتم: چرا سر درد و کمر درد دارم و چرا عصبی هستم. الان که ما در امنیت هستیم. پس چرا درست الان؟ (خانم ب)



اشخاصی که دچار ضریب های روحی شده اند بعد از اغلب از درد های مزمن جسمی رنج می‌برند. این دردها اغلب شامل موارد ذیل است:

- کمردرد، درد در زانوها و پاهایا
- درد مفاصل و سر درد
- دل درد و ناراحتیهای معده، درد در قسمت های زیرشکم
- درد در هنگام ادرار کردن
- سر درد

بسیاری از افراد مورد نظر دردهای خود را شدید احساس کرده و آرزوی رها شدن دائمی از آنها را دارند. با این وجود در معایینات پزشکی اکثر ً هیچ دلیل و یا دلایل کافی جسمانی برای این دردها پیدا نمی شود. علت این است که ناراحتی های جسمی و روحی به صورت تنگاتنگ درهم تبیه هستند و متقابلاً بروی هم تاثیر می‌گذارند.

دوری جستن و همچنین حساسیت بیش از حد و عصیت موجب استرس می‌شود. استرس باعث درد می‌شود و بالعکس، این بدان معنی است که شرایط زندگی و اوضاع و احوال روز مانند درآمد، احساس آرامش، جمع دوستان و یا شرایط اقامت می‌توانند بر روی احساس این دردها تأثیر بگذارند. به همین جهت دردها می‌توانند باعث شدن است.

علاوه بر آن اگر این دردها با خاطرات ضربه‌های روحی پیوند خورده باشد، مشکل شدیدتر می‌شود. با وجود اینکه حتی در عکسبرداری چیزی دیده نمی‌شود، در قسمت‌های شکنجه شده احساس درد به وجود می‌آید. از این رو وجود درد همواره موجب یادآوری خاطرات دردناک و ناگوار ضربه‌های روحی می‌شود، به گونه‌ای که انگاریدن این خاطرات را یادآوری می‌کند. این «تجربه مجدد در اینجا و آکنون» برای خیلی از افراد غیر قابل تحمل است.

دردهای مزمن در افراد مذکور، باعث غیرفعال شدن، کناره‌گیری از خانواده و جمع دوستان و ناامیدی آنها می‌شوند. برخی سعی می‌کنند تا با الکل و دارو خود را آرام کنند، برای آنکه تا اندازه‌ای دردها و عصیت‌ها را قابل تحمل تر نمایند. این به نوبه خود بر روی روابط خانوادگی و اجتماعی و همچنین فعالیتهای شغلی آنها اثر بزرگ می‌گذارد.

بهتر است بدانید



خیلی از انسانهایی که مورد ضربه‌های روحی واقع شده‌اند، علاوه برنشانه‌های روحی اختلالات و فشار‌های ناشی از ضربه‌های روانی از دردهای شدید رنج می‌برند. به این صورت که استرس موجب عصیت و عصیت باعث درد می‌شود و درد هم ایجاد استرس می‌کند. از آنجایی که جسم، روح و اوضاع و احوال روز به صورت تنگاتنگ درهم تبیده هستند، دردهای مزمن همیشه دلایل متعددی دارند.

عوارض ناشی از ضربه های روانی می توانند کل خانواده را تحت فشار قرار دهند



من خیلی در انزوا زندگی می کنم، به ندرت از خانه خارج می شوم و از دنیای بیرون نیز فاصله گرفته ام. اکثراً هیچ کسی را تحمل نمی کنم.
همسرم، دخترم و حتی خودم را. (آقای ب)



احساسات مانند یک پل به سمت همنوعانمان می باشد. اغلب، احساسات یک فرد آسیب دیده روحی تغییرمی کند. بعضی از این افراد تجربه میکنند که احساساتشان کاملاً از بین رفته است. این موضوع رابطه آنها را با انسانهای دیگر دچار مشکل می کند، به خاطر این پیامدها نه تنها خود افراد، بلکه بستگان نزدیک و دوستانشان نیز رنج می بزند. آنها احساس اطمینان نمی کنند، زیرا رفتار انسانهای آسیب دیده روحی را نمی توانند درک کنند و نمی دانند که خود آنها بایستی چه رفتاری با این اشخاص داشته باشند. این نیزه نوبه خود موجب عدم تقاضه و یا موجب اختلاف نظر و دعوا در خانواده و زندگی مشترک می شود.

در کنار اثراق که ضریبه های روحی بر روی زندگی زناشوی و زندگی مشترک دارند ، قبل از هر چیز در نقش والدین و درنتیجه بر روی تربیت فرزندان تاثیر می گذارند. افراد اکثر آگاه قادر به برقراری ارتباط عاطفی با فرزندان خود نیستند. آنها با فرزندان خود در باره گذشته و ضریبه های روحی صحبت نمی کنند و از آنجایی که نمی خواهند بچه ها را تحت فشار قرار دهنند، می خواهند آنها را از تجربه های وحشتناک خود در امان نگاه دارند.

کودکان احساسات لطیف دارند، آنها استرس والدین را حس می کنند، حتی اگر درباره آنها صحبتی نشود. آسیب‌های روحی والدین می تواند بر روی بچه ها تاثیر بگذارد. به این صورت که آنها چار نیس شده و علائم استرس در آنها پیدا می شود، اگر چه آنها خود آسیب‌های روحی را تجربه نکرده باشند.

تمام این موارد روابط بین والدین و بچه ها را تحت فشار قرار می دهد. به همین دلیل انسان باید مدت طولانی مردد و دودل باشد و حتی الامکان سریعاً درجستجوی یک فرد متخصص مناسب باشد.

بهتر است بدانید

همچنین بچه ها و بستگان نزدیک افرادی که چار آسیب‌های روحی شده اند احتیاج به کمک و مشاوره اشخاص متخصص دارند. غالباً آنها از تغییرات در رفتار و احساسات بستگان نزدیک خود که چار آسیب‌های روحی شده اند رنج می بینند. افراد مذکورو وابستگان آنها در مقابل یکدیگر احساس بیگانگی می کنند.



عوارض ناشی از ضریبه های روانی می توانند برای کودکان و جوانان نیز رخ دهند



دختر من به ناگاه نمی توانست در شب بخوابد. او از تاریکی ترسیده و اغلب گریه می کرد، از دل درد شکایت کرده و دیگر اشتها نداشت. نمرات او در مدرسه بدتر شده بود. من از خود می پرسیدم که چه اتفاق برایش افتاده است؟ (خانم ب)



در کنار والدین، کودکان و جوانان نیز به دلیل خاطرات وحشتناک، دچار ضربات روحی می شوند. این واقعیت ناخوشایند است، زیرا بچه ها در حال رشد بوده و به همین دلیل بسیار درمانده و آسیب پذیر هستند.

به همین دلیل اهمیت دارد که نیاز های مبrem و رنج کودکان که دچار ضربات روحی شده اند را شناخته و حمایت های مناسب برای آنها فراهم شود. اما اغلب، والدین به اندازه کافی موفق نمی شوند که مشکلات فرزندان خود را مطرح نمایند. این ترس بزرگ است، زیرا که تلاش برای حل و فصل عواقب تجربه های وحشتناک بچه هایشان، اغلب برای والدین یک مواجهه و رو در روی با ضربات روحی خودشان محسوب می گردد.

کودکان اغلب علائم و واکنشهای متفاوت نسبت به بزرگسالان نشان می دهند:

- واکنش ترس و وحشت، بدخوابی و کابوس
- کناره گیری، بی جرأت و غم و غصه
- محدودیت در انعطاف پذیری و خرسندي از زندگی
- ناراحتیهای مانند دل درد، سر درد و شب ادراری
- اختلالات تمرکز حواس و مشکل در یادگیری (بطور مثال در مدرسه)
- رفتار پرخاشگرانه و حساسیت زیاد
- رفتارهای غیرعادی و جلب توجه کننده

آیا فقط بزرگسالان دچار اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضربه های روانی می شوند؟

خیر، کودکان و جوانان نیز می توانند دچار این مشکلات شوند. آنها به خصوص ضربه پذیر هستند و از خاطرات وحشتناک خیلی رنج می برند بدون اینکه در مورد آن صحبتی بکنند. حتی با والدین خود، که آرزو دارند فرزندانشان تمام خاطرات ناخوشایند را فراموش کنند.

بهتر است بدانید

کودکان و جوانانی که دچار آسیبها روحی شده اند، به درمان، حمایت، مشاوره و همراهی فوری احتیاج دارند. مردد نباشد و حتی الامکان سریعاً به یک متخصص مناسب مراجعه نمایید.

عوارض ناشی از ضربه های روانی درمان پذیرند



من شدیداً از خاطرات و حشتناک رنج می بدم. در نهایت به متخصص مراجعه کرده و در باره مشکلات، ناراحتی ها و ترسهایی که داشتم صحبت کردم. خانواده ام نیز مرا حمایت می کنند. از آن زمان تا اکنون حالم خیلی بهتر است و می توانم دوباره بخدمت. (خانم ب)



معالجه و درمان خدمات های روحی و جسمی هر دو به زمان احتیاج دارند. اگر علاوه اصلی اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربه های روان بیش از 4 هفته ادامه داشته باشد، مشاوره باستی بوسیله یک فرد متخصص صورت گیرد. اکثر آولین علائم مستقیماً پس از ضربه های روحی ایجاد می شوند. در برخی مواقع این ناراحتیها پس از چندین سال، به علت شرایط زندگی سخت بعدی آشکار می شوند.

یک معالجه حرفه ای، در زمینه عوارض ناشی از خدمات روحی مراحل مختلف دارد. علاوه بر روان درمانی، حمایت اجتماعی و در صورت نیاز استفاده از دارو لازم می باشد. بیمه های درمانی اجباری، مخارج معالجه و درمان را بر عهده می گیرند.

روان درمانی در موقع بروز عوارض ناشی از ضربه های روحی، وققی می تواند موثر و سودمند واقع گردد که از طریق متخصصین روان درمان انجام شود. روان درمانی از نیروهای قوت خود شخص جهت درمان حمایت می کند. این درمان باعث ایجاد چارچوب امن و مطمئنی می شود تا افراد در مورد خاطرات ضربه های روحی شان و عوارض وابسته به آن و همچنین مشکلاتشان صحبت کنند.

آنها به اتفاق متخصصان، راه حل های برای درمان ناراحتی و دردها یشان کسب کرده و نکات قوت خود را دوباره کشف می کنند.

اگر شرایط زندگی افراد به گونه ای سخت و تحت فشار باشد، حمایت های اجتماعی و اقتصادی کمک می کند تا بیماران به طور مثال حمایتهای عملی به دست آورند تا از این طریق مشکلات و شرایط نا بسامان زندگیشان راظلم و ترتیب دهنند. این حمایت ها می توانند از طریق مددکاران اجتماعی و یا با مشاوره های پزشکی با بستگان نزدیک افراد، با ادارات یا با کارفرمای آنها باشد.

روان درمان همراه با دارو روی بعضی از علائم اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضریبه های روان اثر می گذارد. به عنوان مثال داروهایی که با استفاده مرتب از آنها، علائم افسردگی، درد های دائمی، بدخوابی و یا ترسها کاهش می یابند. این داروها موجب اعتیاد نمی شوند و شخصیت افراد را تغییر نمی دهند، اما متأسفانه خاطرات سخت و ناگوار، کابوس ها و تمایل «به فراموش کردن همه چیز» بعضاً با استفاده از دارو معالجه نمی شود. به همین دلیل علاوه بر آن روان درمانی هم مورد نیاز است.

بهتر است بدایید

اختلالات و فشارهای روحی ناشی از ضربات روانی معمولاً به خوبی قابل معالجه می باشند. روان درمانی یک معالجه موثر و سودمند است. یک درمان همراه با دارو می تواند علائم اختلالات و فشارهای روحی ناشی از صدمات روانی را کاهش دهد. بنابراین تردید نکنید و به یک فرد متخصص با تجربه، در زمینه روان درمان مراجعه نمایید.



این متخصصین و موسسه ها می توانند به شما کمک کنند



پزشکان خانوادگی از اولین کسانی هستند که از عوارض بیماری شما مطلع می شوند. آنها می توانند اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضربات روان را تشخیص دهند و افراد مورد نظر را به پزشکان متخصص، روانکاران و یا موسسه های مخصوص ارجاع دهند.

روان درمان کاوان (روان کاوان و روان شناسان با دوره های تکمیلی در زمینه روان درمان) در مطب ها، همچنین در کلینیک های روانی و یا مراکز درمانی سریاپی روان کاری می کنند. آنها روان درمانی را بصورت فردی یا گروهی انجام می دهند.

روان پزشکان (دکتر ها با تخصص روانشناسی) می توانند دستور اجرای درمان را صدهند و یا دارو تجویز کنند. روان شناسان در یک مطب و یا در مراکز درمانی سریاپی روانی و یا در کلینیک های روانی کار می کنند.

روان درمانی می تواند به صورت درمان سر پایی در مطب متخصص و یا به صورت سر پایی نیم روزه و یا بستری شدن صورت بگیرد.

کلینیک های روزانه روانی، مسئول معالجات کوتاه مدت (نیم روزه) هستند. بدین صورت که بیماران در طول روز، در این کلینیک ها برنامه های درمانی داشته و شب را درخانه به سرمی برند. در این کلینیک ها افراد متخصص در زمینه های مختلف شغلی کار می کنند.

بهتر است بدانید



معالجات و مراقبت های پزشکی و روان درمانی و مشاوره های اجتماعی، مشروط بر این است که یک رابطه اعتماد، بین بیمار و شخص متخصص ایجاد شود. گاهی اوقات برای بیماران آسانتر است که فرد متخصص هم جنس خود شان باشد. همچنین اگر معالجه به زبان مادری و یا با کمک مترجمان حرفه ای صورت بگیرد، می تواند برای بیماران کمک بزرگ باشد. بنابراین مردد نباشید که در مورد این موضوع ها صحبت کنید.

کلینیک های روانی مسئول پذیرش موارد حاد و قبل از هر چیز برای معالجه و بستره شدن افراد هستند. برای پذیرش در این کلینیک ها، اکثر ^{اً} به معروف یک پزشک نیازمند است. در اینجا هم افراد متخصص در زمینه های شغلی مختلف کار می کنند.

موسسه های اشپیتکس روان Spitek (درمان با مراجعه به منزل بیمار) بیشتر در شهر های بزرگ وجود دارند. پرستار های روانشناسی می توانند به دیدار افرادی که بیماری های روانی دارند در خانه رفته و آنها را برای فائق شدن بر مشکلات زندگی روزانه حمایت کنند.

بهتر است بدانید



علائم اختلالات و فشار های روحی ناشی از ضریبه های روانی قابل مداوا هستند. این عوارض و اختلالات واکنشهایی به استرس های غیرعادی شدید هستند، که می بایست هرچه زودتر توسط یک فرد متخصص مورد مداوا قرار بگیرد. تمام افراد متخصص پزشکی و درمانی، موظف به حفظ اسرار پزشکی بیماران هستند.

اینجا از حمایت های لازم بر خوردار می گردید



- یک فرد متخصص مورد اعتماد شما: پزشک خانوادگی شما، پزشک متخصص برای روان‌شناسی و یا روان درمانی می باشد.
- خدمات اجتماعی: بهترین و اولین مرکز تماس برای مشکلات مختلف شما، مدد کارهای اجتماعی محل زندگی شما می باشند.
- مراکز مشاوره ای برای قریانیان در استان محل زندگی شما:
www.opferhilfe-schweiz.ch
- روحانیان مذهبی و ارشاد کننده دریک حوزه دینی: این روحانیان مشاورین مهمی هستند که در شرایط سخت زندگی، اولین مکان مناسب برای مراجعته هستند.

Die Dargebotene Hand / La Main Tendue •
تلفن های کمک بدون نام در شرایط بحرانی. این دست های کمک کننده اولین مرکز تماسی است که 24 ساعت در روز باز هستند و مستقل از وابستگی مذهبی و فرهنگی افراد عمل می کنند. تلفن: 143
www.143.ch

Beratung 147 / Conseils et aide 147 •

تلفن های کمکی نام مجازی و مشاوره های چتی نام برای کودکان و جوانان در وضعیت های های بحران و در شرایط سخت زندگی 24 ساعته قابل دسترسی هستند.
تلفن 147 ، www.147.ch

Pro Mente Sana •

مشاوره های تلفنی بی نام آلمانی زبان: تلفن 858 800 0848 روز های دوشنبه،
سه شنبه و پنج شنبه، ساعت 9-12 و پنج شنبه ساعت 14-17
مشاوره حقوقی فرانسوی زبان: تلفن 61 0000 0840
مشاوره اجتماعی روان فرانسوی زبان: تلفن 62 0000 0840
دوشنبه و سه شنبه و پنجشنبه ساعت 10-13 ،
www.promentesana.ch

بهتر است بدانید

دکتر خانوادگی شما می تواند برای معالجه و مداوای صحیح و یا جستجوی موسسه ها و مراکز به شما کمک کند.



گزینه ای از خدمات ویژه مهاجران

• مرکزرسانی درمانی روانی: در شهرهای بزرگ مانند بازل، برن، ژنو، لوران، وینترتور، و زوریخ، کلینیکها و پلی کلینیکهای روانی و موسسات دیگر روانی و روان درمانی، برای مهاجران، جلسات برای مشاوره دارند که این جلسات در صورت لزوم با حضور متجمین انجام می شوند. متجمین موظف به حفظ اسرار پزشکی هستند.

Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer, •
Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
www.redcross.ch/ambulatorium, 058 400 47 77

Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer, Psychiatrische Poliklinik, •
Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
www.psychiatrie.usz.ch, 044 255 52 80

Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève •
(ctg Genève), Département de médecine communautaire,
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14
تلفن 28 272 53 53
www.hug-ge.ch, 022 372 53 53

Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne •
(ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne
www.appartenances.ch, 021 341 12 50
تلفن 021 341 12 50

• فهرست روانکاوان خارجی زبان، ناشر: اتحادیه روانکاوان سوئیس،
www.psychotherapie.ch, 043 268 93 00
تلفن 043 268 93 00

• Gravita, مرکزپژوهشی برای اختلالات و فشارهای روحی و بیماری‌های استرسی.
مرکزدرمانی integration (ادغام و آمیختگی فرهنگ اجتماعی)
Bahnhofplatz 5, 9000 St.Gallen
تلفن 071 552 25 15
www.gravita.ch → Therapiezentrum Integration

• سامانه اینترنتی migesplus.ch صلیب سرخ: این سامانه فهرستی از مهمترین بروشورها به زبانهای مختلف، همچنین ویدئو و موضوعات در خصوص اطلاعات سلامتی را در اختیار شما قرار می‌دهد
www.migesplus.ch

Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB), •
Nauenstrasse 49, 4052 Basel
www.musub.ch, 061 273 83 05
تلفن 061 273 83 05

در موقع اورژانسی

• خدمات اورژانسی پزشک:

اگر شما توانستید با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید، به خدمات اورژانسی پزشک و یا مراکز سرپای خدمات روانی مراجعه نمایید.

• در هر شرایطی که خطر جان وجود دارد، چه در حالت سانحه و یا بیماری مستقیماً با تلفن حوادث 144 تماس بگیرید.

مشخصات ناشر

2. نسخه چاپ و اصلاح شده 2014

ناشر:

Schweizerisches Rotes Kreuz (صلیب سرخ سوئیس)
Departement Gesundheit und Integration
Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer
Werkstrasse 16, 3084 Wabern
تلفن 058 400 47 77
www.redcross.ch

تشکیلات (اتحادیه) «Support for Torture Victims»
عبارةت از مراکز درمانی سریایی برای قربانیان شکنجه و جنگ در شهر برن، ژنو، لوزان و زوریخ
www.torturevictims.ch

محتوى و متن: Thomas Hofer, Carla Benedetti, Franziska Siegenthaler
ترجمه: Parvin Hemmati Schneider
 تصاویر: Matthias Schneeberger
 طراحی و چاپ: Graphic-print SRK
 طراحی زبان خارجی: www.alscher.ch
 مأخذ و منبع: «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde» 2008, Kontrast, Zürich

Albanisch, albanais, albanese

Arabisch, arabe, arabo

Deutsch, allemand, tedesco

Englisch, anglais, inglese

Französisch, français, francese

Italienisch, italiano, italiano

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Paschtou, pashto, pashto

Persisch, persan, persiano

Russisch, russe, russo

Tamilisch, tamoul, tamil

Tigrinya, tigrinya, tigrino

Türkisch, turc, turco

Ukrainisch, ukrainien, ukraino

آدرس سفارشات:

– سامانه اینترنتی برای اطلاعات سلامتی بزبانهای مختلف

این بروشور با حمایت مالی و تخصصی از طریق migesplus در چهارچوب برنامه ملی «مهاجرت و سلامت» تهیه شده است.

با حمایت مالی سازمان امور مهاجرت Staatssekretariat für Migration



support
for
torture
victims

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

