

آسیب روانی

رصد از استرالیایی
ها یک رویداد ناگوار را
تجربه کرده اند

65



برخی از آسیب های روانی در زندگی شایع اند و حدود 65% از استرالیایی ها در یکی از مراحل زندگی خود رویدادی ناگوار را تجربه کرده اند.¹ جوانان به شیوه های مختلف نسبت به رویدادهای ناگوار واکنش نشان می دهند و این بستگی به تجربیات گذشته، شخصیت، سطح پشتیبانی و ماهیت رویداد دارد، بنابراین تنها یک روش "درست" برای واکنش نشان دادن وجود ندارد. اکثر افراد مبتلا به آسیب روانی، بهبودی خوبی دارند، اما برخی از آنها دچار مشکلات درازمدت تر خواهند بود.

دریافت کمک سریع پس از یک تجربه ناگوار می تواند به بهبود سریع تر شما کمک زیادی نماید.

درباره آسیب روانی

یک رویداد ناگوار چیزی است که زندگی یا ایمنی شما و یا زندگی اطرافیان شما را تهدید می کند. این تجربه ای استرس زا است و تاثیر عمده ای در وضعیت عاطفی شما دارد.

یک رویداد ناگوار ممکن است یک فاجعه طبیعی مانند آتش سوزی، سیل یا زلزله باشد، یا ممکن است به علت یک تصادف جدی، یک حمله فیزیکی یا جنسی، از دست دادن فردی نزدیک یا چیز دیگری باشد. آسیب روانی همچنین می تواند در بسیاری از رویدادهای ناگوار مکرر (مانند

اذیت و آزار، غفلت یا خشونت در طول زمان) تجربه شود. درک آسیب روانی ممکن است بسیار دشوار بوده و متفاوت با آنچه که قبلا تجربه کرده اید باشد. تجربه آسیب روانی ممکن است برای شما سوالات زیادی در مورد ایمنی و میزان کنترل بر زندگی خودتان را مطرح نماید. مواجهه با این احساسات چنانچه با تغییرات دیگری در زندگی خود مانند تغییر شغل، مدیریت روابط و یا ترک خانه نیز مواجه باشید، به ویژه دشوار خواهد بود

سایر علائم شایع عبارتند از:

سر درد
تغییرات در اشتها و وزن
تپش قلب
لرزیدن یا عرق کردن
مشکل خواب
مشکل تمرکز
تغییرات احساسی، مانند تغییرات خلقی، اضطراب یا عصبانیت سریع
مشکل در مدرسه یا کار
گوشه گیری از دوستان و خانواده
مشکل داشتن با فعالیت های روزمره عادی
ریسک پذیری از جمله افزایش مصرف الکل و مواد مخدر دیگر
اجتناب از موقعیت هایی که برای شما یادآور آسیب روانی گذشته است
مراقبت و احتیاط بیش از حد

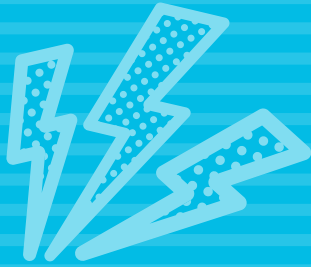
واکنش هایی از این قبیل طبیعی هستند و بیشتر افراد تدریجا وبا گذشت زمان - معمولا در طول روزها و هفته های پس از رویداد احساس بهبودی می کنند.

اثرات آسیب روانی

تجربه عواطف و احساسات قوی پس از یک رویداد ناگوار طبیعی است. این می تواند شامل موارد زیر باشد:

 احساس ناتوانی - احساس اینکه شما کنترلی بر رویدادها ندارید	 ترس - از مرگ و یا آسیب، تنهایی، عدم توانایی برای مقابله، و یا ترس از تکرار مجدد این اتفاق	 شوک و عدم باور - اینکه این رویداد اتفاق افتاده است	 بی حسی و جدایی عاطفی - احساس جدا شدگی از آنچه اتفاق افتاده، از افراد دیگر و از خودتان
 شور و هیجان زندگی - شادی زنده بودن و ایمنی	 انزوا - احساس اینکه هیچ کس نمی تواند شما را درک یا کمک کند	 غم و اندوه - برای چیزهایی که از دست رفته اند یا از دست داده اید	 احساس گناه یا شرم - نسبت به اینکه از این رویداد پیشگیری نکردید، یا نسبت به دیگران وضعیت بهتری دارید، یا واکنش بهتری نشان نداده اید و یا به خوبی مقابله نمی کنید
 تغییرات در روابط - بعضی از افراد ممکن است حمایت کننده و یا در دسترس بنظر نرسند، در حالی که دیگران ممکن است نزدیک تر از گذشته به نظر برسند.	 تجربه مجدد رویداد - از طریق رویاها، یاد آوری ها و افکار	 خشیم و سرخوردگی - در مورد یک رویداد، یا ناعادلانه بودن آن	

آسیب روانی



از خودتان مراقب کنید

پس از یک رویداد ناگوار زندگی ممکن است پرهج و مرج، ناراحت کننده و گیج کننده باشد، بنابراین مهم است تا کارهایی را برای مراقبت از خود انجام دهید. شامل:

- **صحبت با دیگران درباره تجربیات خود** و تلاش برای درک اینکه این تجربه برای دیگران چگونه بوده است (اما تنها زمانی که احساس می کنید برای این کار آماده اید)
- **تصمیم گیری در مورد میزان پوشش رسانه ای که توان مقابله با آن را دارید**: اجتناب از تماشا یا خواندن در مواردی که شما را ناراحت می کند

- **دریافت کمک از افرادی که به آنها اعتماد دارید، از جمله دوستان، خانواده یا آموزگاران خود، از طریق مطلع کردن آنها در مورد احساسات تان**
- **بازگشت به روال عادی زندگی خود،** مانند بازگشت به کار، مدرسه، ورزش و فعالیت های دیگر

- **زمان گذاشتن برای ورزش و استراحت،** و فعالیت هایی که از آنها لذت می برید.



مشکلات روحی

روانی پسا

بلادیدگی چیست؟

بیشتر افراد در مدت چند هفته بعد از تجربه یک رویداد ناگوار شروع به بهبودی می کنند. هر چند در برخی از افراد نشانه های اضطراب ادامه پیدا کرده و یا بدتر می شوند. این امر می تواند خطر ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال استرس پسا بلادیدگی (PTSD) یا میزان مصرف الکل و سایر مواد مخدر را افزایش دهد.

چه وقت باید کمک بگیرید

کمک گرفتن چنانچه در معرض هرگونه عوارض آسیب روانی هستید که شرایط زیر را دارد، بسیار مهم است:

بیش از دو هفته طول کشیده است

بدتر می شود

باعث اختلال در فعالیتهای مدرسه، کار، روابط شما یا فعالیت هایی که از آنها لذت می برید گردد

ناراحت کننده و آزار دهنده است

شما را به فکر آسیب رساندن به خود یا شخص دیگری می اندازد

اگر عوارض آسیب روانی بدون درمان باقی بمانند، می توانند در طول زمان بدتر شده و تأثیر قابل توجهی بر روی زندگی شما داشته باشند. کمک به موقع می تواند تأثیرات آن را بر سلامت روان شما کاهش دهد و امکان بهبودی کامل را ازدیاد بخشد.



دستیابی به کمک

..... → ← →

اگر به کمک نیاز دارید، پیدا کردن کسی که به او اعتماد دارید و با او احساس راحتی می کنید برای دریافت کمک بسیار مهم است. بسیاری از پزشکان عمومی و سایر متخصصان بهداشتی که می توانند در بهبودی شما موثر باشند در دسترس هستند. بسیاری از آنها با جوانانی که دچار آسیب روانی شده اند کار کرده اند و می توانند برای مقابله با استرس و در روند بهبودی به شما کمک کنند.

یک محل خوب برای شروع می تواند مرکز محلی بهداشت جامعه یا مرکز headspace باشد، یا ممکن است بخواهید با دوستان، آموزگاران یا اعضای خانواده مورد اطمینان خود در این مورد صحبت کرده تا آنها افرادی را که می توانند به شما کمک کنند معرفی نمایند. به یاد داشته باشید که شما نباید در مورد جزئیات تجربه صحبت کنید مگر اینکه احساس راحتی و ایمنی نمایید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، دستیابی به نزدیک ترین مرکز headspace به محل زندگی خود و یا برای پشتیبانی آنلاین و تلفنی، به وب سایت headspace.org.au مراجعه کنید.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

منابع: Creamer et al. (2001), Post-traumatic stress disorder: findings from the Australian National Survey of Mental Health and Well-being, Psychological Medicine, 2001; 31 (7):1237-1247
<https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/6593/1/hdl6593.pdf>

برگه های اطلاعاتی فقط برای آگاهی عمومی هستند. آنها به عنوان جایگزینی برای مشاوره پزشکی خاص در نظر گرفته نشده اند و نباید به این منظور استفاده قرار گیرند. در حالی که هر گونه تلاش برای اطمینان از دقیق بودن اطلاعات صورت گرفته است، headspace هیچگونه ضمانتی در قبال صحت، به روز، کامل، قابل اعتماد و مناسب بودن این اطلاعات برای هرگونه استفاده نمی دهد. ما هیچگونه مسئولیتی را در قبال هر گونه خسارت یا زیان مستقیم یا غیرمستقیم، هزینه ایجاد شده و غیره بدلیل استفاده یا اتکا به این اطلاعات نمی پذیریم.

این منبع توسط مرکز ترجمه کتبی و شفاهی (Interpreting and Translating Centre) دولت استرالیا جنوبی برای برنامه خدمات خانوادگی کاتولیک Centacare Catholic Family Services سرویس headspace مرکز پورت آدلاید (Port Adelaide) با تامین بودجه از طرف اداره جوامع و مشارکت اجتماعی استرالیای جنوبی (SA Department for Communities and Social Inclusion)، ترجمه شده است.