



این به ما بستگی دارد تا یک San Diego سالم و حمایتی ایجاد کنیم

روشن ساختن حقیقت: درک تروما و صحت روان

شما ممکن کلمه «تروما» را قبلاً شنیده باشید، مگر این چه معنی دارد؟ تروما زمانی است که شما چیزی ترسناک، تهدید کننده زندگی، یا مضر را تجربه می‌کنید. این شامل رویدادهای است که در آن محافظت، امنیت، اعتماد یا حس خودی شما تهدید یا نقض شده است. این می‌تواند یک رویداد انفرادی یا یک وضعیت بد مداوم باشد. این تجارب می‌تواند با شما باقی بماند و صحت روانی شما را مدت طولانی بعد از اینکه تمام شد متاثر سازد.

تروما همچنان می‌تواند چیزی باشد که یک گروه کامل مردم با هم تجربه می‌کنند. بطور مثال، نژادپرستی یا تبعیض می‌تواند انواع ترومای باشد که می‌تواند به راه‌های مشابه عمیق و دوامدار به سلامتی مردم صدمه برساند.

تروما می‌تواند ذهن و بدن شما را به روش‌های مختلف متاثر سازد، بشمول:

وصل شدن با شبکه حمایتی تان یا جستجوی کمک مسلکی
به محض اینکه متوجه شدید چیزی اشتباه یا متفاوت است
اولین قدم برای احساس بهتر است.

احساس بی‌حسی ☹️

به راحتی اذیت شدن ☹️

احساس اضطراب یا غم ☹️

داشتن مشکل در اعتماد کردن به مردم ☹️

سردردی یا احساس خستگی ☹️

شما می‌توانید احساس بهتری کنید

بسیاری از مردم از تروما متاثر شده‌اند و حتی آنرا نمی‌دانند. بدون حمایت، تروما می‌تواند احساس آرامش، محافظت یا امیدواری را بسیار سخت سازد. مگر با کمک درست خانواده، دوستان، متخصصین صحتی یا مشاورین، این ممکن است که زخم‌های ناشی از تروما را التیام بخشید و صحت روانی تان را تقویت بخشید.

دوستان، خانواده، و فضاهای جامعه می‌توانند بخشی از پروسه بهبود باشند.



- برای اتصال دست دراز کنید. شریک ساختن چیزی که شما با کسی تجربه می‌کنید می‌تواند به شما کمک کند تا کمتر احساس تنهایی کنید.
- آنچه را که برای شما کار می‌کند پیدا کنید. روش‌های مختلف زیادی برای بهبود از تروما وجود دارد: جلسات گروهی، مدیتیشن، انجام دادن یک کار فیزیکی، و موارد بیشتر. هر چیزی که شما پیدا می‌کنید باید به شما کمک کند تا احساس پایداری و حمایت کنید.

اگر شما حمایت مسلکی می‌خواهید، این مهم است که این برای شما مناسب باشد.



- به دنبال کلمات مراقبت «آگاهانه از تروما» باشید. این به این معنی است که فراهم کننده شما می‌داند که چگونه تجارب گذشته می‌تواند زندگی شما را متاثر سازد.
- سوال‌ها بپرسید. بسیاری از فراهم کنندگان توقع سوال‌ها را دارند، و شما حق دارید که بپرسید. اگر شما زمانی احساس می‌کنید که اشتباه فهمیده شده‌اید یا شنیده نشده‌اید، مشکل ندارد که به دنبال چیزی دیگری باشید که ممکن برای شما مناسب تر باشد.



پرسش‌های معمول در مورد تروما

من چگونه بدانم که آیا ترومای صحت روانی من را متاثر می‌سازد یا خیر؟

شما ممکن در خلق و خوی، خواب، یا انرژی تان متوجه تغییرات شوید. شما ممکن خاطرات دردناک را دوباره پخش کنید یا از یادآوری آنها اجتناب کنید. اگر این‌ها برای بیشتر از سه هفته بالای شما تاثیر بگذارد، در نظر بگیرید که حمایت بدست بیاورید.

اگر من نخواهم فوراً در مورد ترومای خود صحبت کنم چی؟

مشکل ندارد. شما می‌توانید با مراحل کوچک شروع کنید، مانند یادگیری تخنیک‌های آرامش، ژورنال نویسی، یا ارتباط با دیگران. شما می‌توانید زمانیکه آماده باشید بیشتر باز کنید.

آیا بیمه درمان تروما را پوشش می‌دهد؟

بلی، بیشترین پلان‌های بیمه، بشمول Medi-Cal، در پرداخت تادیه درمان برای شرایط مربوط به تروما کمک خواهد کرد. برای مطمئن شدن، با شرکت بیمه یا دفتر درمانگر تماس بگیرید تا بپرسید که کدام چیزی پوشش داده شده است.

منابع

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Health and trauma. In: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), Palgrave encyclopedia of the health humanities (pp. 7–1). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- American Psychological Association. (n.d.). Trauma. <https://bit.ly/48FK2n7>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (2024, April 11). Traumatic incident stress. Centers for Disease Control and Prevention. <https://bit.ly/44XQPaz>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, June 6). (2 guiding principles to a trauma informed approach infographic. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- Office of the California Surgeon General. (n.d.). Live beyond. <https://bit.ly/4pkX54t>

