



حفظ امکانات بهداشتی و حمایتی سن‌دیه‌گو بر عهده ماست

بررسی موضوع: شناخت تروما و سلامت روان

ممکن است قبلاً «تروما» را شنیده باشید ولی هنوز معنای آن را ندانید؟ تروما حالتی است که بر اثر وقوع حادثه هولناک، خطرناک یا زیان‌آور ایجاد می‌شود. این شامل رویدادهای تهدیدکننده یا از بین‌برنده ایمنی، امنیت، اعتماد یا خودشناسی است. تروما ممکن است بر اثر یک رویداد واحد یا مجموعه‌ای از شرایط ناخوشایند مستمر ایجاد شود. چنین تجربیاتی ممکن است در شما نفوذ کند و سلامت روان شما را در بلندمدت تهدید کند.

تروما ممکن است تجربه گروهی افراد را نیز تحت تاثیر قرار دهد. مثلاً، نژادپرستی یا تبعیض ممکن است زمینه‌ساز تروما و آسیب دیدن عمیق و پایدار سلامت افراد باشد.

تروما به روش‌های مختلف بر روان و جسم شما تاثیر می‌گذارد؛ مثلاً:

احساس کرختی ☹️

زودرنجی ☹️

احساس اضطراب یا اندوه ☹️

بی‌اعتمادی به دیگران ☹️

سردرد یا احساس سردرگمی ☹️

ایجاد ارتباط با شبکه حمایتی یا استفاده از مشاوره
کارشناسی نخستین گام برای دستیابی به شرایط پایدار است.
البته، این اقدامات باید بلافاصله پس از بروز احساسات
ناخوشایند یا متفاوت صورت بگیرد.

می‌توانید حال خود را بهتر کنید

بسیاری از افراد دچار تروما نمی‌دانند که چنین مشکلی دارند. بدون اقدامات حمایتی، تروما ممکن است دستیابی به آرامش، ایمنی یا امید را دشوار کند. البته، به کمک دوستان، بستگان، کارشناسان سلامت یا مشاوران می‌توان زخمهای ناشی از تروما را درمان و سلامت روان را تقویت کرد.

اگر به حمایت کارشناسی نیاز داشته باشید، باید از کارشناسان مناسب کمک بگیرید.



- عبارت مراقبت «مبتنی بر تروما» (Trauma-Informed Care) را جستجو کنید. یعنی ارائه‌دهنده باید بداند که تجربیات گذشته شما چه تاثیری بر زندگی کنونی شما گذاشته است.
- سوال کنید. بیشتر ارائه‌دهندگان از شما انتظار دارند که سوال کنید و شما از حق سوال کردن برخوردارید. اگر احساس درک نشدن یا شنیده نشدن در شما ایجاد شود، می‌توانید از روش‌های دیگری که شاید برای شما مناسب‌تر باشد استفاده کنید.

دوستان، بستگان و جامعه می‌توانند بخشی از فرآیند بهبود باشند.



- از دیگران کمک بخواهید. در میان گذاشتن تجربیات فردی با دیگران می‌تواند شما را از حس انزوا برهاند.
- ببینید که چه اقداماتی برای شما سودمند است. روش‌های مختلفی برای رهایی از تروما وجود دارد: شرکت در جلسات گروهی، مدیتیشن، فعالیت بدنی و... تلاش‌های شما باید حس تعلق و بهره‌مندی از حمایت را در شما ایجاد کند.



پرسش‌های متداول درباره تروما

چطور بفهمم که آیا تروما بر سلامت روان من تاثیر گذاشته است یا خیر؟

احتمالاً وضعیت روحیه، خواب یا انرژی شما تغییر می‌کند. ممکن است خاطرات دردناک را مرور کنید یا سعی کنید که از عوامل یادآور این خاطرات دوری کنید. اگر به مدت بیش از سه هفته دچار این مشکلات باشید، باید از کارشناسان کمک بگیرید.

آیا اشکالی دارد اگر نخواهم بلافاصله دیگران را از ترومای خودم باخبر کنم؟

مشکلی نیست. می‌توانید ابتدا به کارهای کوچک، مانند یادگیری تکنیک‌های کسب آرامش، نوشتن خاطرات روزانه یا ایجاد ارتباط با دیگران، بپردازید. پس از دستیابی به شرایط مناسب، می‌توانید مشکل خود را مطرح کنید.

آیا درمان تروما مشمول بیمه می‌شود؟

بله، بیشتر پلان‌های بیمه، مانند Medi-Cal، بخشی از هزینه درمان مشکلات مرتبط با تروما را پرداخت می‌کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این پوشش، با شرکت بیمه خود یا مطب درمانگر تماس بگیرید.

منابع

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Health and trauma. In: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), Palgrave encyclopedia of the health humanities (pp. 1–7). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6ry>
- انجمن روان‌شناسی آمریکا. (n.d). تروما. <https://bit.ly/48FK2n7>
- موسسه ملی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای. (11 آوریل 2024). استرس حوادث تروماتیک. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری. <https://bit.ly/44XQPaz>
- مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری. (2 ژوئن 2022). اینفوگرافی 6 اصل راهنما برای رویکرد مبتنی بر تروما. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- دفتر رئیس کل بهداری کالیفرنیا. (n.d.). Live beyond. <https://bit.ly/4pkX54t>

