©هوگرف: گوتینگن

بروشور اطلاعاتی
استرس پس از آسیب پذیری (تروما)
یک واکنش عادی به واقعه غیر عادی

مقدمه

یک واقعه آسیب پذیری یک شوک روحی میباشد. درک این مطلب که چه بلایی بر سر آدم آمده آسان نمیباشد، تا بتوان از عهده آن بر آمد. تقریباً تمام انسانها پس از یک واقعه آسیب پذیردچار احساسات، افکار و واکنشهای بدنی ناخوشایندی میشوند. امکان دارد خیلی طول بکشد تا این علائم از بین روند. در زمان پس از واقعه بدون اختیار تصاویر، صداها و احساسات و افکاری در مورد آن آسیب پذیری به مغز انسان خطور میکند، حتی اگر انسان خود سعی کند که از آنها دوری جوید. این امر میتواند باعث سردرگمی و ترس شود. و شما امکان دارد پس از آن از خود سوال کنید که آیا هیچ گاه بر این واقعه و عواقب ناشی از آن واقف خواهید آمد، اینکه آیا تسلط بر خود را از دست داده‌اید و یا اینکه اصلاً دیوانه میشوید. چنین نگرانیهایی کاملاً قابل درک میباشند. اما چنانکه شما در این بروشور اطلاع حاصل خواهید کرد، افکار و احساسات شما یک واکنش عادی میباشند در مقابل استرس. آنها نشاندهنده آن میباشند که عقل و جسم شما در حال برخورد با آن آسیب پذیری میباشند.

هر انسانی در مقابل آسیب پذیری به شیوه و نوع خاص خود عکس العمل نشان میدهد. با وجود این واکنشهایی وجود دارند که برای بسیاری از اشخاص یکسان میباشند. در این ورقه اطلاعاتی به برخی از این واکنشهای عام اشاره میگردد. به احتمال قوی شما متوجه آن خواهید شد که بسیاری از این عکس العملها در مورد شما نیز صادق میباشد، شما نیز آنها را تجرنه نموده یا خواهید نمود. لطفاً این ورقه اطلاعاتی را با دقت مطالعه نمایید تا بتوانید تشخیص دهید کدام بخش از آن به ویژه شامل حال شما میشود. این ورقه اطلاعاتی برای شما میباشد و متوانید در صورت تمایل زیر هر سطری خط بکشید یا روی آن یادداشت کنید و بنویسید. در وقت بعدی با تراپویت و معالج خود این امکان به شما داده میشود تا بیان کنید، کدام بخش آن شامل حال شما هم شده و در مورد آن چه فکر میکنید.

۱. احساس خطر

اولین و بارز ترین واکنش پس ازآسیب پذیری احساس خطر نمودن میباشد، انسان ترس داشته و یا نگران میباشد. پس از آسیب پذیری این احساس که خطر متوجه انسان میباشد خود را به ۲ شیوه نشان میدهد:

۱. از طریق تداعی شدن بدون اختیار بخشهایی از آن واقعه
(توضیح بیشتر زیر قسمت ۲)،
۲. از طریق ناآرامی جسمی، ترس داشتن و هوشیاری بیشتر
(ترضیح بیشتر زیر قسمت ۳)،

احساس خطر دارای ۲ منشا میباشد. آن از طرفی نتیجه مستقیم این امر میباشد که خود شما یا کسی دیگری در شرایط خطرناکی قرار گرفته، شاید حتی جانش در خطر بوده است. اگر چنانچه محرکهای خاصی شما را به یاد آن آسیب پذیری بیاندازند، شما خود به خود دچار احساس خطر خواهید شد و برای نمونه از آن واقعه دوباره تصاویری را در ذهن خود میبینید و یا واکنشهای جسمی در این رابطه از خود نشان میدهید. این امر در مورد برخی از محرکها کاملاً آشکار میباشد چرا که آنها به شدت آن واقعه اولیه آسیب پذیری را به یاد میاندازند (برای مثال اگر شما به آن مکانی برگردید که واقعه اتفاق افتاده است). اما محرکهای دیگر مسخره به نظر آمده چرا که آنها تنها از دور و بخشاً به یاد آورنده آسیب پذیری میباشند (مثلاً به چشم زدن نور یک رنگ خاص، یک بوی خاص، تغییر نور، تغییر دما، نوع صدای شخصی). تشخیص چنین محرکهایی به عنوان یادآور واقعه مشکل میباشند و به این دلیل در صورت یادآوری و واکنش جسمی و احساس ترس، انسان فکر میکند این یادآوری خود به خود بوده مانند آنکه از آسمان افتاده باشد. اگر انسان قادر به تشخیص آن محرکها باشد، آنوقت توانایی درک بهتر این واکنشهای اتوماتیک را داشته و میتواند آنها را رفته رفته کم نماید. شما در جریان این تراپی در این مورد کار خواهید نمود.

از طرفی دیگراحساس ترس ناشی از آن هم میباشد که خیلی از انسانها پس از آسیب پذیری دنیا را با چشمان دیگری مینگرند. آنها احساسشان در مورد امن و ناامن دیگر فرق میکند و معمولاً احتیاج به زمان است تا آنها توانایی مجدد حس امنیت را باز یابند. شما هم احساس آنرا دارید که‌زندگی پر از خطر میباشد و انسان هیچگاه نمیداند چه وقت فاجعه بعدی صورت میپذیرد. این افزایش احساس خطر نمودن بخشاً به آن برمیگردد که آن واقعه توجه شما را در مورد خطرهای واقعی بیشتر نموده است. البته این امر هم احتمالش زیاد است که شما به دلیل ترسی که آسیب پذیری سبب آن است، خطرهای زندگی را بالاتر از آنچه هست برآورد کنید. برای مثال به یک تصادف رانندگی بنگریم: شما از قبل میدانستید

که تصادفات رانندگی اتفاق میافتند، اما شاید احتمال آنرا نمیدادید که آن بر سر شما نیز بیاید. پس از آنکه شما متحمل تصادف بدی شدید، به نظرتان میاید که سر هر چهارراهی و پشت هر پیچی، تصادفی در انتظار شماست. حتی اگر خودتان نیز رانندگی نکنید، احساس میکنید که حتی برای لحظه‌ای نیز نباید چشم خود را از خیابان برداشته و غافل شوید. اما در واقع احتمال بروز تصادف از قبل بیشتر نشده است. با وجود آن شما فکر میکنید که این احتمال بیشتر از قبل باشد. این قابل درک است که چنین تغییر فکری نسبت به ریسک و خطر احساس شما را نسبت به خطر قویتر میسازد. شما در نشست تراپی با معالج خود در این باره صحبت خواهید نمود که شما چگونه میتوانید تشخیص دهید آیا در مورد شما این موضوع بهای بیش از حد دادن به خطر صدق میکند و آنکه چگونه بر آن غلبه کنید.

۲. تداعی

پس از آسیب پذیری، اشخاص بسیاری آن واقعه بخشاً برایشان همیشه تداعی میگردد. مثلاً شما غیر مترقبه تصاویری به مغزتان خطور میکند یا صداهایی از آن واقعه یا آنکه شما بویی را احساس نموده و مزه‌ای را در دهان دارید که در هنگام واقعه داشتید. و یا شرایط جسمی (مانند سرما، درد). و یا اینکه شما ناخودآگاه همان احساس و افکاری را دارید که هنگام آسیب پذیری داشتید.

این تداعی ها بعضی اوقات آنقدر قوی میباشند که انسان حس میکند، آن واقعه دارد دوباره اتفاق میافتد. احتمال این هم وجود دارد که شما تداعی آن آسیب پذیری را در شکل کابوس ببینید. این تداعی خواهی نخواهی سراغ هر کسی میاید. در چنین حالتی امکان دارد انسان فکر کند که دیگر کنترلی بر این موضوع ندارد که چه احساسی بر او غالب است، به چه موضوعی فکر میکند و یا چه حالتی دارد، نه در شب نه در طی روز.

مسلماً این یک امر طبیعی میباشد که انسان سعی کند این تداعی ناخوشایند را بر کناری زده و به چیز دیگری فکر کند. اما این امر متاسفانه عموماً میسر نمیباشد. در صورتی که شما سعی کنید آن تداعیهای ناخواسته را از مغز خود بیرون کنید، از این طریق موفق به آن نخواهید شد، بلکه احتمالاً با اینکار آن افکار سمج تر میشوند. معالج شما به شما کمک خواهد نمود، راههای دیگری را برای مقابله با آنها بیابید.

همانگونه که معالج شما برایتان توضیح خواهد داد، این تداعیها نشانه آن است که این آسیب پذیری در حافظه به شیوه‌ای نامرتب و بدون آنکه روی آن کار شده باشد، ثبت شده است، به شیوه‌ای جداگانه از خاطرات دیگر. به همین سبب خاطره این آسیب پذیری خیلی به سادگی به یاد انداخته میشود و دوباره به همان شیوه "ناپخته" تجربه میگردد، طوریکه انسان حس میکند که آن دوباره دارد تکرار میگردد، به جای آنکه چون خاطره‌ای در گذشته محسوب و حس گردد. در عین حال خاطره این واقعه تکه و پاره میباشد. احتمالاً بخشهایی از آنرا اصلاً به یاد نداشته باشید، یا اینکه مطمئن نیستید ترتیب آن اتفاقات به چه شیوه‌ای بود. مسلماً این موضوع آن یادآوری را خیلی سردرگم تر خواهد کرد وسخت تر. البته این هم نشانه‌ای برای این مطلب میباشد که این آسیب پذیری به صورتی خام که روی آن کار نشده، در حافظه ثبت گردیده. در صورتیکه روی این خاطره کار شده و آن به شیوه‌ای مرتب در حافظه ثبت گردد، یادآوریهای مربوط به آن هم از رویی کمتر شده و از روی دیگر از شدت آن کاسته میشود. به این دلیل بخشی از معالجه شامل آن میباشد که آن تجربه را مرور نموده و درباره آن گفتگو شود.

۳. تحریک جسمی

یک واکنش رایج دیگر در مقابل تجربه‌های آسیب پذیری، تحریک جسمی میباشد، همراه عصبی بودن و ناآرامی، دقت بیشتر، لرزش، ترس، قابل تحریک بودن و یا مشکل خواب. مشکل خواب میتواند به این شیوه جلوه کند که شما دیر به خواب روید، خیلی از خواب بیدار شوید، ناآرام بخوابید یا خواب بد ببینید. در صورتیکه انسان تمام وقت در هیجان بوده و عصبی باشد، خود را قابل تحریک حس میکند، مخصوصاً اگر به اندازه کافی خواب نداشته باشد. برای نمونه این میتواند منجر به آن شود که شخص نزدیکی را مثل گربه تهدید کنیم و یا به خاطر مسائل جزئی تسلط خود را از دست بدهیم.

دلیل علائم تحریک احساس خطر میباشد. انسانها و حیوانات از طرق گوناگونی در مقابل ترس، حمله، تهدید و یا خطر، عکس العمل نشان میدهند. برای نمونه یکی از این واکنشها در جای خود خشک شدن میباشد. شما شاید ملاحظه کرده باشید که چگونه گربه‌ای هنگام احساس خطر خود را جمع کرده و بدون تحرک میماند، مثلاً اگر از سگی بترسد. یک عکس العمل دیگر آن است که دوید و پا به فرار گذاشت. و واکنش دیگری هم جنگیدن است. برای فرار یا جنگیدن

احتیاج به هورمون آدرنالین میباشد. این هورمون از طریق غده‌ای ترشح میگردد که در نزدیکی کلیه میباشد. آدرنالین بدن را به تحرک انداخته و به آن کمک مینماید تا انسان در مقابل خطر واکنش مناسب را از خود نشان دهد.

پس از تجربه آسیب پذیری این امکان وجود دارد که بدن شما کماکان در حالت آماده باش باقی بماند با وجودی که دیگر احتیاجی به این امر نمیباشد. این واقعه شما را ناچار به پی بردن این امر نموده که در دنیا خطر انسان را تهدید نموده، و بدن شما خود را آماده نموده تا با این خطر مقابله نماید. در حال حاضر طوری میباشد که انگار بدن شما به آن پی نبرده که آن خطر تمام گشته. او کماکان طوری واکنش نشان میدهد، مانند آنکه خطر هنوز متوجه وی باشد. مثل آنکه او هر لحظه باید آماده جنگ، دویدن یا خشک شدن باشد. احتمالاً به این دلیل خود را دائماً در حال آماده باش، هیجانزده و قابل تحریک حس میکنید.

مخصوصاً زمانی بسیار تحریک میشوید که با محرکهایی مواجه باشید که شما را به یاد آن واقعه بیاندازد. چنانچه در بالا به آن اشاره شد این محرکها تنها تشابه کمی با آن آسیب پذیری دارند و این امر مهم میباشد که از طریق مشاهده خود به آنها پی بریم.

علائم تحریکهای جسمی مانند مشکل خواب بخشاً از طریق چیزهایی تشدید میشوند، که به کمک آنها میخواهیم بر رویشان غلبه کنیم. برخی از این تلاشها نه تنها به حل مشکل کمک ننموده بلکه آنها را تشدید میکنند. معالج شما به شما خواهد گفت کدام شیوه برای شما مناسبتر میباشد.

٤. جلوگیری

تحمل مجدد احساس خطر، تداعی بخشی از آن واقعه و واکنشهای جسمی ناشی از آن سخت و دشوار میباشد. به همین سبب عده بسیاری میکوشند به این شیوه از آنها امتناع کنند و از هر چیزی که ایشان را به یاد آسیب پذیری میاندازد جلوگئیری نمایند (مانند، اماکن، اشخاص، گفتگوها، لباسهای مشخص، برنامه‌های تلویزیونی) یا آنها سعی میکنند به آن فکر نکنند. یا ایشان سعی خود را بر آن میدارند هر خاطره و فکری را که در رابطه با آن واقعه باشد سرکوب نموده یا از آن جلوگیری نمایند. اشخاص زیادی سعی میکنند با این احساس و افکار دردناک در مورد آن واقعه از طریق بی احساسی (سر نمودن حس) برخورد نمایند. این جلوگیری راهی میباشد تا از خود در مقابل جیزهایی که خطرناک مینمایند و خاطرات و احساساتی که دردناک و ترس برانگیز هستند، حفاظت نمود.

این جلوگیری اغلب راه خوبی میباشد تا در کوتاه مدت از فشار جلوگیری نمود. در صورت جواب دادن، از احساسات ناخوشایند خواهد کاست. اما این شیوه در درازمدت اغلب استراتژی خوبی نمیباشد جهت غلبه بر آسیب پذیری. در وحله نخست اینکه کاملاً دشوار میباشد از احساسات و افکار خود کلاً دوری جست. آنها همواره به سراغ شخص برمیگردند. در عمل افکار و احساسات مربوط به واقعه بیشتر و سمج تر میشوند، در صورتیکه آنها را سرکوب کنیم. در چنین وضعی شخص حس میکند به مرور زمان کنترل خود را بیشتر و بیشتر در مورد افکار و احساسات خود از دست میدهد.

دوماً شخص بیشتر به این دلیل جلوگیری مینماید چون او انتظار دارد که فاجعه‌ای رخ دهد، در صورتیکه او احساسات و افکار خود را کاملاً آزاد بگذارد. نگرانیهای متداول در این زمینه عبارتند از اینکه احساسات تماماً بر شخص غلبه نمایند و منجر به فروپاشی اعصاب شده یا آنکه شخص متحمل تصادفی یا خشونتی دوباره شود. این امری طبیعی میباشد که هر کسی از آنچه که میپندارد باعث ضرر و زیان باشد، دوری جوید. اما مشکلی که در این رابطه هست، آن است که این امر مانع از آن میشود به آن پی برد که این ترسها زیاده از حد بوده و دنیا آنقدر هم ناامن نیست که شخص پس از یک واقعه آسیب پذیری میپندارد. در چنین حالتی زندگی شخص در اثر این جلوگیری روز به روز محدودتر میشود.

شما در حین تراپی با کمک معالج این را یاد خواهید گرفت که دیگر از حس خطر و خاطره آن تجربه آسیب پذیری ‘‘فرار نکرده’’ بلکه با آنها کار نموده تا از این طریق در درازمدت بر مشکل یادآوریها و واکنشهای جسمی فائق آیید.

٥. بی احساسی/مایوسی

برخی اشخاص احساس نا مانوسی دارند مانند آنکه از محیط خود جدا شده باشند، هنگامیکه به یاد آن واقعه میافتند. خیلی اشخاص حس خود را اعم از مثبت و منفت سر میکنند تا عمداً از این طریق مانع از تسلط و غلبه احساسات بر خود شوند. چنین حس بی احساسی میتواند برای نمونه منجر به آن شود تا شما خود را نسبت به اشخاص نزدیک به خود،

بیگانه احساس کنید. شما میتوانید چنین استنباط کنید که ایشان قادر به درک آن مشکلات شما نبوده چرا که آنها خود دچار چنین مشکلاتی نبودند.

از جمله واکنشهای معمول دیگر در برابر آسیب پذیری احساس مایوسی، غمگینی و افسردگی میباشد. منجمله ممکن است شما حس ناامیدی و درماندگی کنید، اغلب گریه کنید و یا حتی گاهاً به آن فکر میکنید که خود را زخمی نموده و یا خودکشی کنید. از دست دادن علاقه به دیگران و یا فعالیتهایی که قبلاً باعث خوشنودی بودند، یکی از عوارض رایج آسیب پذیری هستند. دیگر هیچ چیزی باعث خوشحالی نمیشود. شاید حتی حس کنید که زندگی دیگر ارزشی ندارد و برنامه‌هایتان برای آینده دیگر مهم و عاقلانه نیستند.

بسیاری از اشخاص در ارتباط با بی احساسی و مایوسی، پس از تجربه آسیب پذیری، از رابطه خود با اشخاص یا فعالیتهایی که قبلاً برایشان مهم بود، دست میکشند. در جریان تراپی به همراه معالج خود این را برنامه‌ریزی خواهید نمود که چگونه افسار زندگی خود را دوباره در دست بگیرید.

٦. مشکل تمرکز حواس

بسیاری از اشخاص پس از تجربه آسیب پذیری دچار مشکل تمرکز حواس میشوند. این هم خود یک واکنش معمول در مقابل یک واقعه آسیب پذیری میباشد. اگر شخص نتواند به آنچه که در دور و برش میگذرد تمرکز نموده و یا آنها را به خاطر آورد، این بسی باعث ناآرامی ومایوس شدن میگردد. داشتن چنین حالتی میتواند شخص را بر این باور آورد که او دیگر کنترل خود را از دست داده یا آنکه در حال دیوانه شدن باشد. این مهم است که شما بدانید این مشکل تمرکز حواس فقط مقطعی بوده و برطرف میگردد. این مشکلات در اثر تلاش مغز برای برخورد با واقعه پیش آمده بروز میکند. مغز شخص این تجربه را در روان همواره مرور میکند و میخواهد از این طریق با آن برخورد نماید. به این دلیل قدرت روحی شخص هم جهت تمرکز در امور دیگر کمتر میشود. همچنین انرژی بسیاری لازم خواهد بود اگر شخص بخواهد دائماً خاطره آن واقعه را از سر خود بیرون کند. هر چه شخص بیشتر روی این واقعه آسیب پذیری کار کند، توانایی تمرکز هم بیشتر خواهد گشت.

٧. از دست دادن کنترل

خیلی اشخاص در زمان آسیب پذیری این احساس را دارند که اصلاً هیچ کاری از دستشان بر نمیاید تا بتوانند از بدترین چیزها جلوگیری کنند. خیلیها احساس میکنند که کنترل خود را بر روی احساسات، بدن، ایمنی جسمی و یا زندگی خود از دست داده‌اند. چنانچه شما در بخش تداعی خواندید، به حافظه سپردن واقعه‌های آسیب پذیری در مغز به صورت خام صورت میپذیرد. به همین سبب احساساتی مانند از دست دادان کنترل در رابطه با واقعه به همان شدت اولیه تداعی و یادآوری میشوند، هنگامیکه شخص به یاد آن واقعه میافتد. این حس از دست دادان کنترل میتواند به حدی شدید باشد که شخص میپندارد ‘‘من دارم دیوانه میشوم’’ یا ‘‘به سرم زده’’.
علاوه بر آن بسیاری افراد ازاین امر تشویش خاطر دارند که خاطره و یادآوری واقعه ناخودآگاه و غیر مترقبه انجام میگیرد. این مسئله حس از دست دادان کنترل را تشدید و تحکیم میبخشد. در این رابطه شناخت این امر مهم میباشد که یادآوری غیر ارادی آن اغلب توسط موقعیتها و محرکهایی صورت میپذیرد که از دور یادآورنده آن آسیب پذیری میباشند. علاوه بر آن شناسایی این امر مهم است که تلاش در مورد سرکوب این خاطرات فقط باعث بیشتر شدن این یادآوریها میشود. نهایتاً شما در طول این تراپی روی این آسیب پذیری کار کرده و نحوه حافظه خود را در این امر تغییر خواهید داد به شیوه‌ای که این یاد آوریها کمتر شده از شدت آنها کاسته میشود.

٨. حس گناه و شرم

در هفته‌ها و ماه های پس از واقعه انسانها خیلی در این مورد فکر میکنند که چه اتفاقی افتاده است و آیا آنها چگونه میتوانستند مسیر آن واقعه را تغییر دهند. بسیار هستند کسانی که خود را سرزنش میکنند که آنها نمیبایستی فلان کار را انجام میدادند و بالعکس و یا میبایستی به شیوه‌ای دیگر رفتار میکردند. اینها توام و همراه با حس گناه و شرم میباشند. این مثل آن میماند که انسان بخواهد پس از آن واقعه همه چیز را در ذهن خود دوباره به حالت اول برگرداند و برای مثال فکر کند:’’ ای کاش من این یا آن کار را انجام میدادم...’’ و یا ‘‘اگر من این کار را نکرده بودم...’’، ‘‘...در اینصورت همه این اتفاقات نیافتاده بود.’’

بسیاری هم خود را سرزنش میسازند که هنوز نتوانسته‌اند بر عواقب آن واقعه آسیب پذیری فائق آیند. آنها این را به حساب ضعف و ناتوانی خود میگذارند و نه به عنوان یک واکنش انسان در مقابل یک فاجعه و سختی غیر قابل تحمل. متاسفانه بعضاً انسانهای دیگر نیز مانند فامیل و دوستان در اثر رفتارشان باعث تشدید این سرزنش از خود میشوند. چرا که بعضی اشخاص به غلط گناه قربانیان خشونت را به گردن قربانی و نه خلافکار میاندازند. همچنین انسانهای دیگر بخشاً از واکنشهای مربوط به آسیب پذیری آگاهی نداشته و به این دلیل میگویند: آدم میبایستی مقاوم باشد.

سرزنش از خود کمکی نمیکند چرا که آنها منجر به احساساتی چون درماندگی، افسردگی و ارزش به خود نگذاشتن میشود. در صورتیکه شما خود را سرزنش میکنید، راجع به این امر با معالج خود گفتگو کرده و روی آن کار کنید.

۹. عصبانیت

یک واکنش معمول دیگر در رابطه با واقعه‌های آسیب پذیری عصبانیت میباشد. این عصبانیت اغلب متوجه شخصی میباشد که مسئول زخمی شدن، سوء استفاده وتغییر اوضاع زندگی میباشد. اما حس عصبانیت همچنین میتواند در اثر به خاطر آوردن واقعه از طریق اشخاص یا شرایط معینی به وجود آید، حتی اگر آنها رابطه‌ای با آن نداشته باشند.

بسیار هستند کسانی که پس از آسیب پذیری درمیابند که اشخاصی نزدیک (خانواده، دوستان، همسر، فرزندان) آنها را عصبانی میسازند. ایشان بعضی اوقات در مقابل کسانیکه برایشان خیلی عزیز هستند دچار عصبانیت شدید میشوند. این باعث سردرگمی است: چرا انسان از دست کسانی که دوستشان دارد آنقدر عصبانی میباشد؟ این بخشاً به آن برمیگردد که شخص در اثر آن آسیب پذیری در حالت تحریک پذیری قرار دارد (به بخش ۳ مراجعه شود) و به این سبب خونسردانه واکنش نشان نمیدهد. احتمال این هم هست که شخص در رابطه با اشخاص نزدیک احساس وابستگی، زخمی شدن و درماندگی نماید، در صورتیکه آنها شخص را یادآور آن واقعه کرده و او به این دلیل عصبانی شود.

پیش میاید که گاهی اوقات شخص تا حدی عصبانی شود که بخواهد با صدای بلند دشنام بگوید یا کسی را بزند. در صورتیکه شخص به این عصبانیت عادت نداشته باشد، چنین احساساتی بیگانه و غریب جلوه میکنند. شخص خودش را نمیشناسد و یا نمیداند با این عصبانیت چه کار کند. در این میان مهم است شخص بداند که عصبانیت یک واکنش رایج در مقابل آسیب پذیری میباشد و در صورت کار روی این موضوع سپری میگردد.

این عصبانیت بخشاً هم به این امر باز میگردد که شخص از این طریق به نا منصفانه بودن تحمل واقعه اعتراض میکند، که دیگران احتمالاً کمتر صدمه دیده‌اند و یا دیگران بعد از آسیب پذیری رفتار مناسبی با شخص نداشته‌اند. شما در تراپی با معالج خود در مورد کنترل بهتر عصبانیت خود گفتگو خواهید نمود.

۱۰. تصویر از خود

تجربه آسیب پذیری میتواند به تغییر منفی تصویر از خود منجر شود. هم واقعه و هم احساسات ناشی از آن متوانند باعث انتقاد از خود و یاس از خود شوند. به عنوان مثال احتمال دارد فکر کنید: ‘‘اتفاقات بدی برای من رخ میدهند، چرا که من انسان بدی میباشم’’ یا ‘‘اگر من چنین ضعیف و احمق نبودم، چنین اتفاقی برایم نمیافتاد’’. و یا ممکن از شما با شدت در مورد خود قضاوت کنید، چرا که شما هنوز بر آن واقعه فایق نیامده و هنوز به زندگی عادی خود باز نگشته‌اید.

خیلیها میگویند، که آسیب پذیری ایشان را کاملاً تغییر داده است. آنها مثلاً میگویند: ‘‘من قبل از آسب پذیری از چیزی ترس نداشتم و میتوانستم با هر سختی دست و پنجه نرم کنم، بدون توجه به درجه سختی شرایط. همچنین با دیگران خوب کنار میامدم. اما هماکنون از هر چیزی میترسم و نمیتوانم از عهده مشکلات کوچک هم برآیم.’’ بعضیها احساس میکنند که ‘‘آسیب پذیری قطره‌ای بود که لیوان را سر آورد’’. ظاهراً آن چیزی را اثبات میکند که شما خیلی وقت بود در خفا ‘‘میدانستید’’، مانند اینکه شما نمیتوانید به خود اطمینان کنید یا اینکه شما از عهده کوچکترین مشکلات هم بر نمیایید.

در صورت تغییر منفی تصویر از خود، راجع به آن با معالج خود صحبت خواهید کرد.

۱۱. دید منفی به جهان

خیلی اشخاص پس از تجربه آسیب پذیری دنیا و انسانهای دیگر را در یک هاله نور منفی میبینند. بدینگونه دنیایی که قبلاً به نظرتان امن مینمود ناگهان خطرناک مینماید. یا اینکه شما احتمالاً فکر کنید دیگر نمیتوان به کسی اعتماد نمود.

اشخاصی که در پیش تجربیات بدی کسب نموده و به شیوه‌ای منفی در مورد خود و جهان و دیگران فکر میکردند، این آسیب پذیری را صحتی بر آن افکار خود میدانند، مانند ‘‘دنیا ناامن است’’ یا ‘‘انسان نمیتواند به کسی اعتماد داشته باشد.’’

در صورت داشتن چنین تفکراتی با معالج خود در این مورد گفتگو خواهید کرد.

۱۲. یادآوری گذشته

نهایتاً یک آسیب پذیری میتواند باعث یادآوری واقعه‌های مشابهی در گذشته باشد. در چنین حالتی شخص به یاد خاطراتی میافتد که آنها را فراموش نموده یا پشت سر نهاده بود. خاطراتی که میتوانند به شدت همان واقعه آسیب پذیری ناخوشایند باشند. چیزی که شخص را در حین آسیب پذیری به یاد آن خاطرات بد میاندازد میتواند احساست شرایط مشابهی باشد (مثلاً یک حس سرما در بدن، صدای یک مرد عصبانی) و یا یک مفهوم مشابه در آن حالت (مثلاً حوادثی که در طی آن شخص حس درماندگی و آسیب پذیری داشته و یا میپندارد که جانش در خطر میباشد). همانطور که در بخش تداعی اشاره گردید، چنین محرکهایی میتوانند برای وقایع گذشته تشابه بسیار دوری باشند و شناسایی آنها میتواند بسیار دشوار باشد.

گاهی اوقات یادآوری وقایع گذشته میتواند بسیار قوی باشد تا حدی که شخص مشکل میتواند خاطرات غیر منفی را به یاد خود بیاورد. بعضی اوقات هم تصور آن هم امکانپذیر نیست که شخص بتواند زمانی دوباره احساس خوشحالی نموده و یک زندگی عادی داشته باشد. اما شما خواهید توانست. این امکانپدیر است که این خاطرات دردناک را پشت سر گذاشت.

نتیجه گیری

این بروشور، اطلاعاتی در مورد واکنشهای معمول در مقابل آسیب پذیری به شما ارائه نموده، شما این امکان را دارید که تشخیص دهید کدامیک از آنها در مورد شما صادق میباشد. مهمترین گفته این اطلاعیه آن است که: احساسات، افکار و واکنشهای جسمی که شما در خود دارید کاملاً عادی میباشند. آنها واکنشهای طبیعی انسانها در مقابل شرایط بسیار سخت و دشوار میباشد. به همیب دلیل مشکلاتی که شما با آنها روبرو هستید ‘‘مشکلات پس از آسیب پذیری’’ نامیده میشوند (پست تروماتیک استرس دیس اردر). آنها نشانگر آن هستند که شما هنوز بر مشکل آسیب پذیری فائق نیامده‌اید. به این جهت شما به کررات احساس خطر نموده و بخشهایی از آن واقعه را به یاد میاورید.

شما در تراپی بیشتر با این موضوع آشنا خواهید شد که این احساس خطر و یادآوری چگونه صورت میپذیرد. شما یاد میگیرید روی خاطرات خود در مورد آسیب پذیری کار کرده و با افکار و احساسات فشارآور کنار بیایید. همچنین شما به این موضوع فکر خواهید کرد که این آسیب پذیری چه مفهومی برای دید شما نسبت به‌خود و جهان دارد. نهایتاً شما زندگی خود را بازپس خواهید گرفت.

این به آنجا ختم میشود که خاطرات واقعه آسیب پذیری شما را دیگر منقلب نساخته و شما میتوانید آسیب پذیری را پشت سر بگذارید. این دیگر به بخشی از گذشته شما تبدیل خواهد گشت و نمیتواند تعیین کننده زندگی حال شما باشد.

چاپ در آنکه الرز (۱۹۹۹)، مشکلات پس از آسیب پذیری، هوگرف: گوتینگن.
با تشکر از انتشارات هوگرف جهت اجازه انتشار این بروشور.
برای خانه پزشکی رواندرمانی نیدرزاکسن
دکتر کریستوف کروگر