

نوشته:

ای. کارلسون
جی. روزک

ترجمه:

مهديه هاشمی، سعید ایمانی

استرس پس سانحه ای چگونه بر خانواده اثر می گذارد؟

از آنجای که اختلال استرس پس از سانحه، در احساسات و رفتار فرد مبتلا تغییر ایجاد می کند، اینگونه تجربیات آسیب زا که برای یکی از اعضای خانواده رخ می دهد، می تواند سایر اعضای خانواده را متاثر سازد. هنگامی که واکنش به این تجربیات ناگوار شدید بوده و برای مدتی طولانی نیز بدون درمان رها شود، می تواند موجب مشکلات جدی و اساسی در خانواده گردد. این متن، توصیفی است درباره واکنش های اعضای خانواده به رویداد آسیب زا و نیز نشانگان و رفتارهای فرد مبتلا. جای تعجب نیست که اعضای خانواده به این واقعیت که یکی از عزیزانشان حادثه ای را پشت سر گذاشته است، واکنش نشان دهند. بسیار سخت و ناگوار است هنگامی که می بینید فردی که شما دوستش دارید و نگرانش هستید، با مشکل وحشتناکی روبرو است. درست همانطور که افراد واکنش های مختلفی به تجربیات آسیب زا نشان می دهند، خانواده ها نیز هنگامی که یکی از اعضایشان دچار ضربه آسیب زا می گردد، متفاوت رفتار می کنند. انواع بسیار مختلفی از این واکنش ها در بخش زیر توضیح داده شده اند.

دلسوزی:

یکی از نخستین واکنش ها، در بسیاری از خانواده ها، همدردی و دلسوزی برای فرد حادثه دیده است. آنها از اینکه یکی از اعضای خانواده شان مجبور بوده به خاطر یک تجربه وحشتناک رنج ببرد، بسیار متأسف هستند، و بخصوص از اینکه، رنج او هنوز به خاطر نشانه های "پی تی اس دی" ادامه دارد، احساس ناراحتی می کنند. این مسئله که فرد آسیب دیده بداند که اعضای خانواده اش با او همدردی می کنند، بویژه درست پس از آنکه رویداد





موجب شود که آنها اعتمادشان را از دست بدهند و زندگی را غیر قابل پیش بینی ببینند.

▲ ترس و نگرانی:

آگاهی نسبت به این مسأله که یک اتفاق وحشتناک، می‌تواند برخلاف تصور روی دهد، انسان‌ها را وحشت زده می‌کند. این مسأله بخصوص زمانی صدق می‌کند که یکی از اعضای خانواده احساس عدم امنیت کند و مدام به دیگران در مورد خطر احتمالی هشدار دهد. اغلب اوقات، افراد حادثه دیده گوش به زنگ هستند و همیشه با این فکر مشغولند که خود را از خطرات احتمالی در امان نگهدارند. آنها ممکن است بخواهند سگ نگهبان داشته باشند، یا دزدگیر نصب کنند، و یادر خانه اسلحه نگه دارند تا از خود و اعضای خانواده شان محافظت کنند. هنگامی که یکی از اعضای خانواده تا این حد نسبت به مسائل امنیتی نگران باشد، این مسأله می‌تواند بر هر یک از دیگر اعضای خانواده نیز تأثیر بگذارد به

آسیب زار رخ می‌دهد، کمک بسیاری به او خواهد کرد. با این وجود دلسوزی از سوی اعضای خانواده می‌تواند اثرات منفی نیز داشته باشد. زمانی که دلسوزی اعضای خانواده موجب می‌شود که با فرد حادثه دیده، مثل کودک رفتار شود و از او انتظارات اندکی داشته باشند، این مسئله ممکن است این پیام را برساند که آنها باور ندارند که او هنوز به اندازه کافی قوی هست تا بر مشکلش چیره شود.

▲ افسردگی:

حادثه آسیب زار می‌تواند به خودی خود یکی از دلایل افسردگی اعضای خانواده باشد. همه آسیب زارها شامل رویداد هایی هستند که در آن افراد ناگهان، خود را در خطر می‌بینند. هنگامی که اینگونه رویدادها در شرایطی رخ می‌دهند که افراد قبلاً فکر می‌کردند در آنجا احساس امنیت دارند، فقط آگاهی نسبت به رخ دادن این حوادث می‌تواند



گونه ای که آنها نیز احساس عدم امنیت کنند. در هر صورت، آنچه ممکن است به یک نفر کمک کند تا احساس امنیت کند، مانند پنهان کردن اسلحه در زیر بالش، می‌تواند موجب شود که سایر اعضای خانواده احساس عدم امنیت کنند.

«اجتناب:

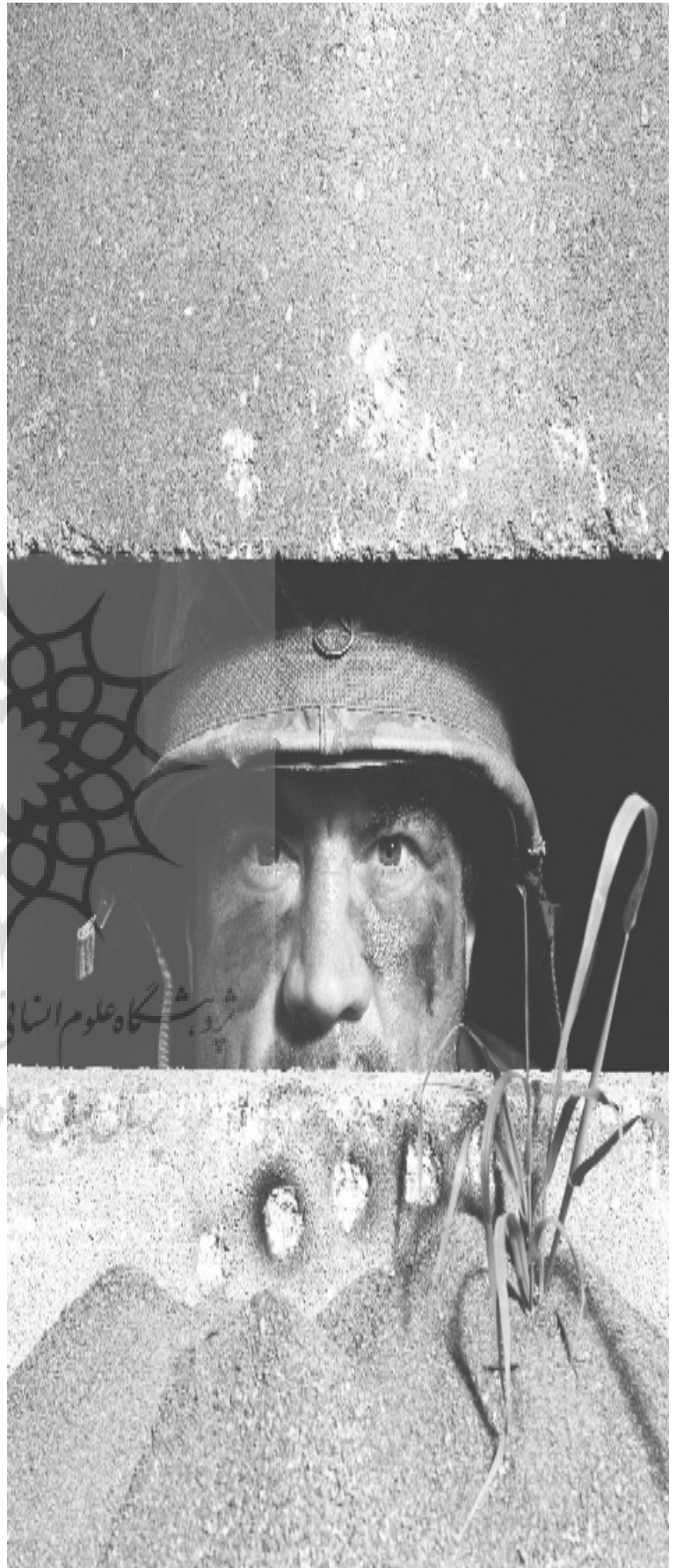
از آنجایی که فرد حادثه دیده غالباً از مطرح کردن آنچه برایش اتفاق افتاده وحشت دارد، اعضای خانواده نیز از این که راجع به حادثه آسیب‌زا چیزی بپرسند، می‌ترسند. آنها ممکن است از صحبت کردن درباره حادثه یا مشکلات مربوط به آن، حتی با دوستانش طفره روند. افرادی که حادثه ای آسیب‌زا را از سر گذرانده‌اند امیدوارند که با صحبت نکردن در مورد آن، فراموشش کنند. آنها دوست ندارند در مورد آن حادثه با دیگران صحبت کنند چرا که می‌ترسند درک نشوند و در موردشان قضاوت شود. اعضای خانواده ممکن است از چیزهایی که فرد حادثه دیده دوری می‌کند، اجتناب کنند، چرا که می‌خواهند جلوی درد و رنج بیشتر او را بگیرند، و یا به این خاطر که از واکنش‌های او می‌ترسند.

«حساس گناه و شرم:

اعضای خانواده ممکن است بنا به دلایلی پس از رویداد آسیب‌زا، احساس شرم و گناه کنند. زمانی این احساسات وجود خواهند داشت که فردی در خانواده، احساس کند که مسئول این حادثه بوده است. به عنوان مثال، شوهری، که همسرش مورد تجاوز قرار گرفته، احساس شرم و گناه خواهد کرد، چرا که فکر می‌کند قادر نبوده از همسرش در مقابل این حمله محافظت کند. هر یک از اعضای خانواده ممکن است خود را مسئول شادمانی و سلامتی فرد حادثه دیده بدانند و در عین حال هیچ بهبودی و پیشرفتی را شاهد نباشند. در نتیجه ممکن است صرف نظر از میزان تلاشی که می‌کنند، دچار احساس شرم و گناه شوند.

«خشم:

خشم یکی از مشکلات بسیار متداول در خانواده‌هایی است که حادثه‌ای را پشت سر گذاشته‌اند. اعضای خانواده ممکن است در مورد حوادث آسیب‌زا و پیامدهای آن بر زندگی‌شان، بسیار خشمگین باشند. آنها ممکن است نسبت به هرکسی که معتقدند مسئول حادثه بوده، عصبانی باشند. آنها حتی نسبت به فرد حادثه دیده نیز احساس خشم می‌کنند. اعضای خانواده ممکن است معتقد باشند که فرد حادثه دیده باید آن حادثه را فراموش





اعضای خانواده بسیار سخت است که به راحتی بخوابند. غالباً اعضای خانواده نیز قادر نیستند به راحتی بخوابند، چرا که احساس افسردگی می کنند، و یا دائماً نگران او هستند.

❖ مشکلات مربوط به سلامتی جسمی:

اعضای خانواده فرد حادثه دیده ممکن است بنا به برخی دلایل، دچار مشکلات جسمی گردند. در نتیجه زندگی کردن با فرد حادثه دیده، ممکن است آنها عادات های بدی را در خود

پرورش داده باشند، که سلامتی شان را تهدید می کند، از قبیل نوشیدن، سیگار کشیدن، و ورزش نکردن. علاوه بر این، استرس دائمی در نتیجه مشکلات مربوط به حوادث آسیب زا، منجر به بیماری های زیادی در آنها خواهد شد، به ویژه اگر این مشکلات برای مدتهای طولانی وجود داشته باشد. وقتی اعضای خانواده مدام احساس اضطراب، نگرانی، عصبانیت، و یا افسردگی می کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که دچار مشکلات گوارشی، زخم معده، سردرد، اسپاسم عضلانی، و مشکلات دیگری از این قبیل شوند.

خانواده ها برای مراقبت از خود و فرد حادثه دیده، چه می توانند بکنند؟

افراد حادثه دیده و خانواده هایشان غالباً نمی دانند که برای مراقبت از خود چه باید بکنند. در ابتدا آنچه مهم است این است که اعضای خانواده، تا حد ممکن نسبت به علائم "پی تی اس دی" آگاهی پیدا کرده و سپس در جستجوی کمک برآیند، مشاوره و کلاسهای آموزشی در زمینه مدیریت خشم و استرس، اعتیاد، روابط اجتماعی، و شیوه های فرزند پروری می توانند مفید باشند.

همچنین بسیار مهم است اگر یکی از اعضای خانواده بتواند در مورد تأثیرات این مشکل بر خانواده صحبت کند، و این که چه کارهایی می توان برای آن صورت داد.

منبع:

Carlson, E. Ruzek, J. (2005) PTSD and the Family. National center for PTSD: Fact Sheet, Available Online at www.samhsa.gov/on_28/6/2005

کند و دوباره به زندگی برگردد. و وقتی می بینند که عزیزشان هنوز با آن حادثه درگیر است، عصبانی می شوند. همسر فرد آسیب دیده ممکن است عصبانی و آشفته باشد، چرا که شوهرش شغلی ندارد، یا با او به مهمانی ها نمی آید، یا از بچه ها مراقبت نمی کند، و هزاران چیز دیگر. اعضای خانواده همچنین ممکن است در پاسخ به خشم و عصبانیتی که فرد حادثه دیده به آنها ابراز می کند، عصبانی و تحریک پذیر شوند.

❑ وقتی اعضای خانواده مدام احساس اضطراب، نگرانی، عصبانیت، و یا افسردگی می کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که دچار مشکلات گوارشی، زخم معده، سردرد، اسپاسم عضلانی، و مشکلات دیگری از این قبیل شوند

❖ احساسات منفی:

در بعضی مواقع، اعضای خانواده احساسات منفی زیادی نسبت به عضو

حادثه دیده دارند. ممکن است فکر کنند که او دیگر هیچوقت مثل گذشته با آنها مهربان نخواهد بود. فردی که پیش از حادثه، معاشرتی و خوش برخورد بوده، ممکن است کناره گیر شود. او که در گذشته خوش اخلاق و اهل شوخی بوده، ممکن است بد خلق و بدقلق شود. سخت است نسبت به فردی که این همه تغییر کرده، احساسات خوبی داشته باشیم. اعضای خانواده همچنین ممکن است احساسات منفی زیادی نسبت به عضو حادثه دیده داشته باشند، که مستقیماً مربوط به رویداد آسیب زا باشد. به عنوان مثال همسر فرد حادثه دیده ممکن است دیگر برای شوهرش احترام قائل نباشد، چرا که فکر می کند او در طول حادثه، شجاعانه رفتار نکرده است. بعضی اوقات افراد این احساسات منفی را دارند، حتی زمانی که می دانند ارزیابی شان از آن موقعیت نا عادلانه است.

❖ مشکلات خواب:

خواب می تواند تبدیل به معضلی برای اعضای خانواده شود، به خصوص هنگامی که فرد حادثه دیده در به خواب رفتن مشکل داشته باشد. زمانی که فرد حادثه دیده تا دیر وقت بیدار می ماند تا به خواب نرود، یا اصلاً نمی تواند بخوابد، یا مدام از خواب می پرد، و یا دچار کابوس شبانه می گردد، برای

