

با تشکر از مهرانگیز پورناصح به خاطر معرفی این کتابچه‌ی راهنما و ویراستاری ترجمه‌ی آن

استرس‌های ناشی از تروما¹ (زخم‌های روحی)

برگردان: روح‌انگیز پورناصح

این نوشته‌ها بیانگر افکار و احساسات دو نفر است که در حوادثی تروما را تجربه کرده‌اند.

«احساس وحشتناکی دارم، خیلی بی‌قرار و تحریک پذیر شده‌ام. اصلاً شباهتی به خودم ندارد. تصادف ماشین شش ماه پیش اتفاق افتاد اما هنوز هم در داخل ماشین احساس امنیت نمی‌کنم، آن قدر می‌ترسم که از مسافرت به جاهایی که امکانش را دارم، هم اجتناب می‌کنم. تصاویر تصادف همیشه در ذهنم حاضر است، اصلاً از ذهنم دور نمی‌شود و حتی شب‌ها، رویاهایم بیشتر شبیه کابوس‌هایی است با صحنه‌هایی از تصادف که بارها و بارها اتفاق می‌افتد... از این وضعیت خسته شده‌ام...»

«کل بینش‌ام نسبت به زندگی تغییر پیدا کرده، همه‌اش در این فکر هستم که چرا ما؟ وقتی به این فکر می‌کنم که اگر کمی بیشتر تلاش می‌کردم دوستم در آتش جاننش را از دست نمی‌داد، احساس گناه زیادی می‌کنم. تمام مدت واقعه را در ذهنم مرور می‌کنم، فکر می‌کنم، "اگر فقط این کار را می‌کردم"، "اگر فقط آن کار را می‌کردم"... گاهی اوقات خیلی احساس ضعف و افسردگی می‌کنم... فکر می‌کنم من باید می‌کردم... نمی‌توانم به آینده فکر کنم... احساس درماندگی می‌کنم...»

اگر شما هم از چنین تجربه‌ای رنج می‌برید، ممکن است که احساسات مشابهی داشته باشید.

این دفترچه توسط روان‌شناسان و راهنمایان برای کمک به شما نوشته شده تا این واکنش‌ها را درک کنید و تعدادی راهکارهای عملی پیشنهاد می‌کنند تا از عهده‌ی این مشکل برآیید.

رویدادهایی که سبب تروما می‌شوند، چیستند؟

رویدادهایی که سبب تروما می‌شوند، می‌تواند هر چیزی باشد که خارج از زنجیره‌ی رویدادهای روزانه است و شخص را عمیقاً پریشان می‌کند.

¹ - Post Traumatic Stress (A Self Help Guide)

خیلی رویدادها ممکن است چنین تأثیری داشته باشند، مثل آتش‌سوزی، تصادف، دزدی و سرقت شبانه از منزل، حمله و شاهد مرگ کسی بودن. رویداد می‌تواند در مقیاس بزرگ‌تر مثل فاجعه‌ی بزرگی باشد که شامل تعداد زیادی مردم یا رویدادی شخصی باشد که شما، دوستانتان یا اعضای خانواده‌تان را در برگیرد.

بعد از رویدادهایی که سبب تروما می‌شوند، افراد چگونه واکنش نشان می‌دهند؟

بخشی از واکنش‌هایی که احتمال دارد شما بعد از رویدادهایی که سبب تروما می‌شود، تجربه کنید، شامل موارد زیر می‌باشد. عموماً واکنش‌های افراد در یکی از گروه‌های زیر قرار می‌گیرد:

- تجربه‌ی دوباره‌ی تروما در ذهنتان.
- اجتناب از موارد مربوط به تروما و موارد در ارتباط با آن.
- احساس تنش، تحریک‌پذیری، و گوش به زنگ بودن بیش از حد.
- احساس افسردگی و گریه کردن.

این علائم به شما کمک می‌کند تا کنترل کنید و ببینید که آیا شما هم یکی یا بیشتر از این علائم را تجربه کرده‌اید.

• تجربه‌ی دوباره‌ی تروما در ذهنتان.

- تصویرها یا تصورهایی ناخواسته از تروما (که اغلب بازگشت به گذشته یا فلش‌بک نامیده می‌شود) به ذهنتان می‌آید.
- دیدن رویاهای اضطراب‌برانگیز در باره‌ی تروما و یا رویاهای دیگری که سبب ترس شما می‌شوند.
- احساس قوی از این که تروما اتفاق خواهد افتاد و دوباره تجربه خواهد شد.
- احساس پریشانی خیلی زیاد از روبرو شدن با موقعیت‌ها یا احساس‌های ناشی از تروما.
- تجربه کردن واکنش‌های فیزیکی پریشان‌کننده، از قبیل افزایش ضربان قلب، سرگیجه و غیره.

• اجتناب از چیزهایی که مربوط به تروما و به نوعی در ارتباط با آن است.

- اجتناب از افکار، احساسات و مکالمات در باره‌ی تروما.
- اجتناب از فعالیت‌ها، مکان‌ها یا افرادی که تروما را به خاطر شما می‌آورند.
- ناتوانی از به یاد آوردن چیزهایی در رابطه با تروما.
- از دست دادن علاقه به زندگی، احساس جدا ماندگی از دیگران یا نداشتن احساسات معمولتان.

- احساس نداشتن آینده‌ی عادی، و احساس داشتن زندگی غیرمعمول.

• احساس تنش بیش از معمول و تحریک پذیری.

- احساس عصبانیت یا تحریک پذیری

- عدم توانایی در تمرکز

- دشواری در خواب

- احساس بیش از حد گوش به زنگ بودن و به راحتی وحشت زده شدن.

واکنش‌های تنش‌زای ناشی از تروما می‌تواند ما را حداقل به چهار روش مختلف زیر، تحت تأثیر قرار دهد:

• چگونگی احساس

• روش تفکر

• کارکرد فیزیکی

• چگونگی رفتار

شاید گذاشتن تیک در مقابل علائم زیر که به طور مرتب تجربه‌اش می‌کنید، به شما کمک کند تا چگونگی احساسات را متوجه شوید.

چه احساسی دارید؟

اضطراب، عصبیت، نگرانی، وحشت.

احساس رخدادن اتفاقی هراس‌انگیز.

تنش، دل‌تنگی، بی‌صبری، بی‌ثباتی.

احساس غیرواقعی، عجیب، منزوی بودن.

احساس افسردگی

چه تغییرات جسمانی را تجربه می‌کنید؟

ضربان زیاد قلب و کوبش

احساس فشار در سینه

گرفتگی و سفتی در ماهیچه‌ها

احساس خستگی و از پا افتادگی

- # درد جسمانی
- # احساس گیجی و حواس پرتی
- # احساس هراس
- # احساس افسردگی، خُلق پایین، سردرگمی
- # احساس عصبانیت
- # گریه کردن

چگونه فکر می‌کنید؟

- # دائماً نگرانید.
- # نمی‌توانید تمرکز کنید.
- # بازگشت به گذشته می‌کنید- تصاویری از تروما به ذهنتان می‌آید.
- # به خاطر تروما یا بخشی از آن خودتان را سرزنش می‌کنید.
- # فکر می‌کنید تروما دوباره اتفاق خواهد افتاد.
- # قادر به تصمیم‌گیری نیستید.
- # احساس تأسف، شرم یا تلخکامی می‌کنید.
- # نشخوارهای فکری را تجربه می‌کنید.
- # احساس زودانگیختگی یا ناآرامی می‌کنید.
- # دائماً احساس دل‌آشوبگی دارید.
- # مشکل خواب و کابوس دارید.
- # به آسانی از جا می‌پرید.

چه کاری انجام می‌دهید؟

- # دائماً قدم می‌زنید.
- # از چیزهایی که یادآور تروما هستند، اجتناب می‌کنید.
- # نمی‌توانید بنشینید و آرامش داشته باشید.
- # از افراد دوری می‌کنید.
- # از تنها بودن اجتناب می‌کنید.
- # تحریک‌پذیر و عصبانی هستید.

- # ارتباطات را دچار مشکل کرده‌اید.
- # بیشتر سیگار می‌کشید و مشروب می‌خورید.
- # بیش از حد به دیگران وابسته‌اید.

افکار معمول

- «اشتباه من بود.»
- «من داغون شدم.»
- «حمله‌ی قلبی خواهم کرد.»
- «زیر کنترل هستم.»
- «نمی‌توانم از عهده‌اش بر بیایم.»
- «دارم ضعف می‌کنم.»
- «چرا باید اتفاق می‌افتاد؟»
- «دیگر تحمل تجربه‌ی تروما را ندارم.»

چرا ما واکنش چنین نیرومندی نسبت به تروما داریم؟

دلایل زیادی بیانگر این است که چرا تروما تاثیر نیرومندی بر هیجانات ما دارد.

اولاً، تروما اغلب باورهای اساسی ما نسبت به زندگی را در هم می‌شکند: آن زندگی که نسبتاً سالم و ایمن است، و برای ما شکل، معنا و هدف بخصوصی دارد. شاید هم تروما تصور ما از خودمان را در هم می‌شکند، شاید ما در مقابل بحران، و انتظاری که از رفتار ما می‌رود، متفاوت عمل می‌کنیم.

دوماً، تروما معمولاً به طور ناگهانی و بدون هشدار اتفاق می‌افتد و ما زمانی برای تطبیق خود با تجربه‌ی جدید نداریم. تروما معمولاً خارج از زنجیره‌ی عادی تجربیاتمان است و ما نمی‌دانیم که چه کار کنیم و چه رفتاری در پیش بگیریم. شاید احساس کنید که خودتان و یا اطرافیان‌تان در حال مرگ هستید و سراسیمه بشوید. در مواجه شدن با این احساس خطر ذهن ما، تروما را به عنوان شکلی از محافظت از خود و اطمینان‌دهی از این‌که دوباره هرگز وارد چنین موقعیتی نمی‌شوید، در خود نگه می‌دارد. در نتیجه شما با واکنش‌های ناشی از تروما که در بالا ذکر شد، دست و پنجه نرم می‌کنید.

چه کاری می‌توانم برای کمک به خودم برای غلبه بر تروما بکنم؟

مهم است بدانید واکنش‌هایی که شما در رابطه با تروما تجربه می‌کنید، کاملاً عموماً دارد، آن‌ها نشانه‌ی ضعف یا درهم‌شکستگی نیستند. پیشنهادات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا از پس واکنش‌های ناشی از تروما برآیید. چیزهایی که ما به عنوان کمک برای شما ارائه می‌دهیم، شامل موارد زیر هستند:

- درک معنای تروما
- رسیدگی کردن به فلش‌بک‌ها و کابوس‌ها
- غلبه بر تنش، تحریک‌پذیری و عصبانیت
- غلبه بر اجتناب
- غلبه بر خلق پایین

1- معنای تروما را درک کنید.

سعی کنید تا آنجا که می‌توانید بفهمید که واقعاً چه چیزی اتفاق افتاده است. این به شما اجازه می‌دهد تا با به هم ربط دادن آن‌ها، تصویر و درک بسیار واضحی از ماجرا بدست بیاورید. این می‌تواند به بهبودی شما کمک کند.

اگر دیگران هم در این ماجرا بودند، با آن‌ها صحبت کنید و نظرشان را نسبت به ماجرا بپرسید. دیگر قربانیان، مددکاران، یا رهگذران، شاید همه‌ی این‌ها افرادی باشند که به شما در پیدا کردن بینش وسیع از آنچه اتفاق افتاده، کمک کنند. مددکاران معمولاً در چنین شرایطی خوشحال می‌شوند که کمک کنند.

شاید مشارکت فکری با دیگران در این مورد کمک کند. شاید احساس کنید که تروما بینش کلی شما را نسبت به زندگی کاملاً تغییر داده است. تشخیص احساسات خودتان و صحبت با دیگران در این امر می‌تواند مفید باشد.

بعضی افراد با یک دوست، عضوی از خانواده یا شریک زندگی‌شان صحبت می‌کنند، بعضی شاید با دکترشان مشاوره کنند. دیگر افراد فکر می‌کنند که یادداشت کردن تجربیاتشان می‌تواند کمک کند.

سعی کنید چند دقیقه‌ای وقت صرف کنید تا به روش‌هایی فکر کنید که ممکن است بتواند معنایی از آنچه که به دنبالش هستید، پیدا کند. سعی کنید و تعدادی ایده بنویسید:

- صحبت با افرادی برای پیدا کردن اطلاعات بیشتر.
- بحث کردن با افراد در باره‌اش
- چیزهایی که شاید خودتان انجام دهید، مثل یادداشت کردن تجربیاتتان.

2- فلش‌بک‌ها و کابوس‌ها

افراد بسیاری سعی می‌کنند که تجربیات تروما را با انکار آن‌ها پشت سر بگذارند. اگرچه این عمل ممکن است که طبیعی به نظر برسد، اما همیشه نمی‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بر مشکل غلبه پیدا کنند. شاید افراد متوجه بشوند که مشکل‌شان با فلش‌بک و رویاهای ناخوشایند یا کابوس‌های مرتبط با تروما ادامه پیدا می‌کند.

یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش فلش‌بک‌ها و کابوس‌ها این است که هر روز زمانی را برای مرور و بررسی و راه‌های مقابله با خاطرات ناخوشایند و کابوس‌ها اختصاص دهید.

افراد بسیاری متوجه شده‌اند که اگر 20 دقیقه را در آرامش به تفکر، صحبت یا یادداشت‌برداری در مورد تروما اختصاص دهند، به تدریج قدرت و تعداد فلش‌بک‌ها و کابوس‌های ناخواسته کاهش می‌یابد. اگر شما هم کابوس می‌بینید، شاید درست قبل از رفتن به رختخواب این کارها به شما کمک کند.

این روند به شما اجازه می‌دهد تا مقداری کنترل بر این افکار داشته باشید به جای اینکه آنها خودشان را به شما تحمیل کنند. حائز اهمیت است که سعی کنید و به خاطر داشته باشید که وقتی به ترومایی که تجربه کرده‌اید نگاه می‌کنید، بر قسمت‌های مثبت موقعیت فعلی‌تان تمرکز کنید.

روش‌های زیر را امتحان کنید:

- جزئیات فلش‌بک‌ها و کابوس‌هایی را که تجربه کرده‌اید، بنویسید.
- هر روز، زمانی را در محیط آرام و ایمن به تفکر در باره‌ی رویداد اختصاص دهید.
- در باره‌ی چیزهای مثبت شرایط فعلی‌تان فکر کنید: برای مثال، «من نجات پیدا کردم و هنوز اینجام»، «دوستان خوبی دارم که حمایت می‌کنند»، «می‌توانم طرحی برای آینده‌ی جدید بریزم».

3- غلبه بر تنش، تحریک‌پذیری و عصبانیت

تنش، تحریک‌پذیری و عصبانیت واکنش‌های معمول ناشی از تروما هستند. ممکن است علائم فیزیکی از قبیل از نفس افتادن، ضربان سریع قلب، نفس نفس زدن، گیجی و تنش عضلانی هم داشته باشد. روش‌های زیر را برای کاهش علائم فیزیکی امتحان کنید.

برای کاهش علائم شدید فیزیکی با تشخیص به موقع علائم، از بروز آن‌ها پیشگیری کنید.

می‌توانید با استفاده از روش‌های آرامش‌بخشی از تشدید اضطراب جلوگیری کنید. بعضی افراد می‌توانند در حین تمرین، گوش دادن به موسیقی، تماشا کردن تلویزیون یا خواندن کتاب آرامش پیدا کنند.

برای بعضی دیگر داشتن یک سری تمرینات منظم مفیدتر است. بعضی دیگر کلاس‌های آرامش‌بخشی، یوگا و یا گوش دادن به نوارهای آرامش‌بخشی را مفیدتر می‌بینند. این نوارها را می‌توانید از دست‌اندرکاران این عرصه تهیه کنید.

آرامش‌بخشی همچون دیگر مهارت‌ها نیاز به یادگیری دارد. تمرینات زیر آرامش‌بخشی عمیق ماهیچه‌ها را آموزش می‌دهد، و افراد بسیاری این روش را برای کاهش انواع تنش و اضطراب مفید یافته‌اند.

آرامش‌بخشی عمیق ماهیچه‌ها - بهتر است که ابتدا دستورالعمل‌ها را بخوانید و بر اساس آن‌ها تمرینات را انجام دهید. با انتخاب جایی آرام، گرم و راحت که کسی مزاحم نشود، شروع کنید. زمانی را انتخاب کنید که با شروع در آن زمان احساس آرامش می‌کنید. دراز بکشید، راحت باشید، چشم‌هایتان را ببندید. به مدت چند دقیقه بر نفس‌هایتان تمرکز کنید، به آرامی و آهسته نفس بکشید: در هنگام دم و بازدم از یک تا سه بشمارید. همچنان که نفس‌تان را بیرون می‌دهید، کلمات آرام یا آرامش را برای خودتان تکرار کنید. تمرین آرامش‌بخشی با مرور ماهیچه‌های شما شروع می‌شود، این روش به شما آموزش می‌دهد که ماهیچه‌های خود را ابتدا منقبض و بعد رها کنید. باید موقع انقباض عمل دم و موقع رها کردن عمل بازدم را انجام دهید. انقباض را از دست‌هایتان شروع کنید، یکی از آن‌ها را محکم مشت کنید. به تنش ایجاد شده در ماهیچه‌های دست و بازویتان دقت کنید. به مدت چند ثانیه این تنش را بررسی کنید و بعد دست‌تان را باز کنید. به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کنید. شاید کمی احساس سوزن سوزن شدن در عضلاتتان کنید و این به معنای آن است که آرامش‌بخشی شروع به گسترش کرده است.

همان عمل را با دست دیگرتان انجام دهید.

به احساس بعد از آرامش‌بخشی عضلانی دقت کنید. فقط تلاش کنید به آرامش بعد از تنش فکر کنید. تا آنجا که می‌توانید، اجازه دهید ماهیچه‌هایتان استراحت کنند. در باره‌ی تفاوت روشی که آنها وقتی به آرامش می‌رسند و وقتی در تنش هستند، فکر کنید. حالا در مورد دیگر عضلاتتان هم همین‌گونه عمل کنید. هر بار ماهیچه‌ها را به مدت چند ثانیه منقبض کنید و بعد رهایشان کنید. به آرامش بعد از تنش تمرکز کنید و اجازه دهید که تنش از آن‌ها دور شود.

در آرامش بخشی عضلانی به ترتیب زیر عمل کنید:

- **دست‌ها** - ابتدا مشت کنید، بعد بازشان کنید.
- **بازوها** - آرنج‌تان را خم کنید و بازوی خود را منقبض کنید. تنش را بخصوص در بخش بالایی بازوهایتان احساس کنید. به خاطر داشته باشید که این عمل را به مدت چند ثانیه انجام دهید و سپس رهایشان کنید.
- **گردن** - گردنتان را به آرامی به پشت فشار دهید و به آرامی از سمتی به سمت دیگر ببرید. بعد گردنتان را به جلو و به موقعیت راحت بیاورید.
- **صورت** - به پیشانی و چانه‌تان فکر کنید. ابتدا ابروانتان را به صورت اخم پایین بیاورید. به پیشانی‌تان آرامش دهید. هم‌چنین می‌توانید ابروانتان را بالا ببرید، بعد باز به حالت قبلی برگردید. حالا فک‌هایتان را به هم بفشارید، به تفاوت بین تنش و آرامش فکر کنید.
- **سینه** - نفس عمیقی بکشید، آن‌را به مدت چند ثانیه نگه دارید، به تنش ایجاد شده توجه کنید، سپس نفس‌تان را به حالت عادی برگردانید.
- **شکم** - ماهیچه‌های شکم‌تان را تا آن‌جا که می‌توانید منقبض کنید، سپس رهایشان کنید.
- **کفل‌ها** - کفل‌هایتان را با هم فشار دهید، و رهایشان کنید.
- **پاها** - پاهایتان را دراز کنید. پاهایتان را به سمت صورت‌تان خم کنید. با تکان دادن انگشت‌های پاهایتان کار را تمام کنید.

شاید بهتر باشد که یکی از دوستانتان دستورالعمل را برایتان بخواند.

برای بهترین استفاده از روش آرامش بخشی نیاز است که:

- روزانه تمرین کنید.
- از روش‌های آرامش بخشی در موقعیت‌های روزانه استفاده کنید.
- یاد بگیرید بدون انقباض دادن به ماهیچه‌هایتان آرامش پیدا کنید.
- در شرایط دشوار از بخش‌هایی از دستورالعمل استفاده کنید، مثلا تنفس آرام.
- زندگی پر از آرامش را تجربه کنید.

این تمرینات آرامش بخشی ممکن است به صورت نوار یا سی دی موجود باشد.

به خاطر داشته باشید که آرامش بخشی یک مهارت است و یاد گرفتن آن نیاز به زمان و تمرین دارد. یادداشتی در رابطه با این که چه اضطرابی قبل و بعد از این تمرینات دارید، بنویسید. به اضطرابتان از 1 تا 10 نمره بدهید.

کنترل تنفس

در مواقعی که شخص دچار اضطراب می شود نفس نفس زدن، عصبانیت یا تحریک پذیری کاملاً طبیعی است. یعنی این که تغییرات در تنفس شخص رخ می دهد. افراد شروع می کنند به بلعیدن هوا، زیرا احساس خفگی می کنند، یا شروع می کنند به تنفس خیلی سریع، که این عمل باعث سرگیجه و بنابراین اضطراب بیشتر آن ها می شود.

اگر شما هم این کار را انجام می دهید ریتم تنفس خود را آهسته تر کنید و در هنگام دم و بازدم از یک تا سه بشمارید، این عمل، تنفس شما را به حالت طبیعی برخواهد گرداند. بعضی ها برای کنترل تنفس به ثانیه شمار ساعت شان نگاه می کنند. بعضی ها در حالی که بینی و دهان خود را می گیرند، توی پاکت کاغذی یا توی دست هایشان تنفس می کنند.

حداقل بعد از سه دقیقه تنفس آرام یا تنفس توی پاکت تنفس شما به حالت طبیعی برمی گردد.

حواس پرتی

اگر فکر خودتان را از علائم منحرف کنید، خواهید دید که اغلب علائم ناپدید می شوند. سعی کنید به اطرافتان نگاه کنید. جزئیات هر چیزی مثل شماره ثبت، نوع کفش افراد و مکالمات را بررسی کنید. دوباره حواس خودتان را حداقل به مدت سه دقیقه پرت کنید.

در حالی که روش های آرامش بخشی، تمرینات تنفسی و شیوه های پرت کردن حواس به کاهش اضطراب کمک می کند، تشخیص این که اضطراب، بیش از حد خطرناک و زیان آور نیست، اهمیت حیاتی دارد. در صورت عدم استفاده از این روش ها هم اتفاق هولناکی روی نخواهد داد. اضطراب نمی تواند به ما صدمه بزند، اما می تواند ما را ناآرام کند. این شیوه ها در کاهش این ناآرامی مؤثر خواهد بود.

عصبانیت

بهتر است با افراد دور و برتان در مورد احساساتتان در رابطه با عصبانیت، صحبت کنید. عصبانیت شما در واقع ربطی به آن ها ندارد، اما شاید گاهی وقت ها عصبانیتتان را سر آن ها خالی کنید. به آن ها بگویید که عصبانیت

شما در رابطه با مسائل خودتان است. از آن‌ها خواهش کنید تا رد شدن عصبانیت و تحریک‌پذیری شما صبور باشند و آن را شخصی تلقی نکنند.

غلبه بر اجتناب

اجتناب ناشی از تجربه‌ی تروما می‌تواند شکل‌های متفاوتی داشته باشد، مثل اجتناب از صحبت در باره‌ی تروما، اجتناب از آشفتگی در رابطه با تروما، اجتناب از هرچیز، هر کس و یا هر موقعیتی که یادآور تروما است. این اجتناب مانع عبور شما از تروما و در بعضی شرایط مانع ادامه دادن زندگی معمول‌تان خواهد بود.

تشخیص چیزهایی که از آن‌ها اجتناب می‌کنید و نوشتن آن‌ها مفید است.

برای کنترل این ترس‌ها، هدف‌های کوچکی را برای خودتان تنظیم کنید که ما آن را «نردبان اضطراب» می‌نامیم. موقعیت‌هایی که ما فقط کمی می‌ترسیم در پایین نردبان و موقعیت‌هایی که بیشترین ترس را داریم در بالای آن قرار می‌گیرد.

نگاه کردن به این مثال شاید کمک کند:

زمانی که مری به عنوان صندوق‌دار در بانک کار می‌کرد و با اسلحه تهدید شده بود، دیگر داخل دفترهای کوچک در محل‌های عمومی نمی‌رفت، از نگاه کردن به برنامه‌های تلویزیون و خواندن روزنامه‌ها زمانی که صحبت از رویدادهای خشونت‌بار می‌رفت، خودداری می‌کرد. او نردبان اضطراب زیر را برای خود درست کرد:

کمترین ترس:

1. نگاه به گزارش‌های روزنامه در رابطه با حمله.
2. نگاه کردن به اخبار.
3. نگاه کردن به سریال‌های پلیسی.
4. ایستادن در خارج بازار بورس محلی.
5. رفتن به داخل بازار بورس محلی.
6. رفتن به داخل بانک در منطقه‌ای شلوغ.
7. رفتن به داخل بانکی که حمله اتفاق افتاده بود.

بیشترین ترس

او به تدریج از پله‌ی اول به پله‌ی هفتم حرکت کرد. متوجه شد که با عبور از هر پله‌ی جدید، اضطرابش به تدریج کاهش پیدا می‌کند و این چنین شروع کرد به غلبه کردن بر اجتنابش.

درست کردن نردبان اضطراب برای خودتان شاید مفید باشد:

1.

2.

3.

.

.

به خاطر داشته باشید که شاید ابتدا احساس اضطراب کنید، اما اگر توانایی ماندن در شرایط ترس را داشته باشید، به تدریج احساس آرامش پیدا می‌کنید.

5. غلبه بر خُلقِ پایین ناشی از تروما

افراد غالباً بعد از تروما خُلقِ پایین را تجربه می‌کنند. این وضعیت گاهی اوقات باعث افزایش احساسات خودارزشی پایین، کاهش اعتماد به نفس، درماندگی و گناه می‌شود.

اجازه ندهید که افکار منفی یا تاریک بدون این که مورد بررسی قرار گیرند، باقی بمانند. بعد از تجربه‌ی تروما افراد تمایل به تفکر منفی و انتظار بدترین‌ها برای خود، زندگی و آینده‌شان دارند. سعی کنید:

- تشخیص دهید، چه زمانی خلق‌تان پایین است.
- افکار ناخوشایندی که در طول آن زمان داشته‌اید را یادداشت کنید.
- سعی کنید با نوشتن بر خلاف این افکار با آن‌ها روبرو شوید. تصور کنید اگر دوستانتان چنین افکار منفی در باره‌ی خودشان داشتند، به آن‌ها چه می‌گفتید. این افکار بخصوص وقتی مهم می‌شوند که شما احساس گناه کنید.

شاید نوشتن دفتر یادداشتی از چیزهایی که در طول هفته از آن‌ها لذت بردید یا بدست آوردید، کمک‌کننده باشد. این دفترچه به شما کمک می‌کند که در زندگی‌تان به جای چیزهای ناخوشایند بر چیزهای خوشایند تمرکز کنید.

فعالیت پر جنب و جوشی داشته باشید

فعالیت فیزیکی بسیار سودمند است. پیاده‌روی کنید، بدوید، دوچرخه‌سواری و ورزش کنید؛ هر چیزی که فعالیت شما را افزایش دهد به پیشرفت‌تان در این عرصه کمک خواهد کرد. برای فعالیت 20 دقیقه‌ای در روز

برنامه‌ریزی کنید، یا روز دیگر را با این فعالیت شروع کنید. شروع فعالیت فیزیکی باعث می‌شود شما احساس خستگی کمتری داشته باشید، و می‌تواند خلق شما را بالا ببرد.

چیزی پیدا کنید که علاقه‌ی شما را جلب کند و زمانی را به آن اختصاص دهید. بر روی فعالیت‌هایی که معمولاً از آن‌ها لذت می‌برید تمرکز کنید و هر روز زمانی را به این فعالیت‌ها اختصاص دهید. شاید بهتر باشد فعالیت جدیدی شروع کنید. بعضی افراد فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی، نوشتن شعر یا نواختن موسیقی را در بهتر کردن احساس‌شان مؤثر می‌بینند.

مراقب خودتان باشید

در مقابل وسوسه‌ی نوشیدن الکل، مصرف بی‌رویه‌ی دارو یا کشیدن مواد برای مقابله با خلق پایین‌تان مقاومت کنید. این کارها شاید باعث احساس راحتی سریعی بشوند، اما بلافاصله باعث مشکلات روانی و فیزیکی بیشتری می‌شوند. خوب بخورید؛ یک رژیم غذایی خوب می‌تواند باعث سلامتی‌تان بشود و بهبودی شما را آسان‌تر کند.

سعی کنید خودتان را به فعالیت‌های لذت‌بخش عادت دهید.

چه زمانی باید به دنبال کمک بیش‌تر باشم؟

امیدواریم که پیشنهادات ارائه شده در این کتابچه برای شما سودمند بوده باشد. پریشانی ناشی از تروما معمولاً با گذر زمان کم‌تر می‌شود. با این حال اگر احساس می‌کنید که پیشرفت کمی داشته‌اید، راه‌های دیگری هستند تا به شما کمک کنند بر مشکلات‌تان غلبه کنید. به خصوص در مواقعی که تاثیر بسیار بدی بر کار یا روابط‌تان گذاشته باشد، و شما احساس کنید که نمی‌توانید از عهده‌ی این مشکلات برآیید یا به فکر صدمه زدن به خودتان هستید. اگر پیشرفتی در وضعیت شما حاصل نشد، بهتر است که به دنبال کمک حرفه‌ای باشید.

برای درخواست کمک بیش‌تر به کجا می‌توانم، مراجعه کنم؟

در مرحله‌ی نخست با مشاور یا روانشناس خود صحبت کنید تا منابع یا مکان‌های مورد نیاز را در اختیار شما قرار دهند.

