

کتاب کار اختلال استرسی
چس از مسانحه پیچیده

رویکرد ذهن - بدن برای بازیابی
کنترل هیجانی و چیارچی

فهرست

۹	قدردانی.....
۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	فصل اول: درک ضربهٔ روانی.....
۴۶	فصل دوم: درمان اختلال استرس پس از سانحه پیچیده.....
۸۰	فصل سوم: داستانِ رنه: التیام از علائم اجتنابی.....
۱۰۷	فصل چهارم: داستانِ دنیل: التیام یافتن از علائم تهاجمی.....
۱۴۴	فصل پنجم: داستانِ کتی: التیام از علائم افسردگی.....
۱۷۳	فصل ششم: تقویت رشد بلندمدت.....
۱۸۸	منابع.....
۱۹۰	مراجع.....
۱۹۳	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی.....
۱۹۶	واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی.....
۱۹۹	درباره نویسنده.....
۲۰۰	درباره نویسنده قسمت پیشگفتار.....



فصل اول

درک ضربه روانی

اگر در کودکی مورد غفلت یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، احتمال دارد نگرش اصلی شما نسبت به جهان تهدید، ترس و یا بقا باشد. کاملاً طبیعی است که تحت تأثیر تجربه دوران کودکی با والدین یا مراقبان غیر قابل اعتماد در مورد آنچه که یک رابطه عاشقانه را تشکیل می‌دهد دچار بی‌اعتمادی یا سردرگمی شوید. ترس و عدم احساس امنیت ممکن است شما را مجبور کند که به‌طور مداوم محیط خود را برای تهدیدهای احتمالی واریسی کنید. ممکن است برای زنده ماندن به راهکارهای مقابله‌ای مانند تجزیه، مکانیسم محافظتی که شما را از تجربه‌های تهدیدآمیز جدا می‌کند، متوسل شوید. اگر این ویژگی‌ها را دارید، ممکن است به مسائل مرتبط مانند خود انتقادی، رنج هیجانی و مشکلات ارتباطی نیز مبتلا باشید. اگر این ویژگی‌ها را دارید ایراد از شما

نیست و شما شکست نخورده‌اید، بلکه به‌نوعی از اختلال استرس پس از سانحه مبتلا هستید.

بر اساس تعریف تجربه‌های آسیب‌زا، ترسناک و طاقت‌فرسا هستند. اختلال استرس پس از سانحه اغلب با تجربه‌ی رویدادهایی مانند تصادفات رانندگی، بلایای طبیعی، یا اقدامات خشونت‌آمیز مرتبط است. طبیعی است که پس از تجربه‌ی این رویدادها غرق در هیجان‌هایی مانند ترس یا غم شدید شوید و از موقعیت‌هایی که ضربه‌ی روانی را به شما یادآوری می‌کنند، دوری کنید. اختلال استرس پس از سانحه به وجود این علائم پس از پایان رویداد اشاره دارد. با وجود این، نوع دیگری از استرس پس از سانحه به نام اختلال استرس پس از سانحه پیچیده وجود دارد که در نتیجه‌ی قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض استرس آسیب‌زا رخ می‌دهد، نه در پاسخ به یک حادثه. اختلال استرس پس از سانحه پیچیده معمولاً در نتیجه‌ی استرس مداوم یا رویداد آسیب‌زای مکرری که در دوران کودکی رخ می‌دهد، ایجاد می‌شود و گاهی تحت عنوان اختلال ضربه‌ی روانی^۱ رشدی طبقه‌بندی می‌شود.

نکته: اختلال استرس پس از سانحه پیچیده نتیجه‌ی رفتارها و باورهای ناکارآمد آموخته‌شده است که می‌تواند با ذهنیت مثبت و رفتارهای ارتقادهنده سلامت جایگزین شود.

رشد همراه با ترس بر تحول شناختی، هیجانی و جسمی تأثیر می‌گذارد و پیامدهای آن می‌تواند تا بزرگسالی تا زمانی که از حمایت لازم برای التیام زخم‌های خود برخوردار شوید، ادامه داشته باشد. اختلال استرس پس از سانحه پیچیده نشانه‌ی ضعف شخصیت نیست؛ یک اختلال استرس آموخته‌شده است. خبر خوب این است که شما می‌توانید زندگی خود را از هزینه‌های ناشی از ضربه‌ی روانی دوران کودکی نجات دهید. زمانی که با دانش و آگاهی توانمند شوید، می‌توانید خودپذیری

عمیق‌تری داشته باشید و هیجان‌های دردناکی را که با آسیب‌های تحولی همراه هستند، کاهش دهید. در این فصل و سراسر کتاب شما با اختلال استرس پس از سانحه پیچیده بیشتر آشنا خواهید شد و راه‌هایی برای کاهش اثرات آن برای التیام خواهید یافت. اهداف این کتاب کار تشویق به درک دلسوزانه علائم‌تان و ارائه گام‌های عملی است که به شما در بهبود آسیب‌های تحولی کمک می‌کند.

یادگیری خودمراقبتی

وقتی دایان را ملاقات کردم، رنج او غیر قابل تحمل شده بود. او گفت دچار اضطراب ناتوان‌کننده‌ای است که با احساس ناامیدی و یأس همراه است. او ازدواج کرده بود، اما رابطه او تحت فشار علائم دستخوش آسیب شده بود. در سال گذشته، او اضافه‌وزن پیدا کرده، به میگردن مبتلا شده بود و با بی‌خوابی دست‌وپنجه نرم می‌کرد.

دایان از مهارت زیادی برای اجتناب از رویارویی با ضربهٔ روانی گذشته خود برخوردار بود. او یاد گرفته بود برای زنده ماندن، احساسات و خاطرات دردناک خود را نادیده بگیرد، ترجیح می‌داد در مورد دوران کودکی خود صحبت نکند. بی‌تردید این خیلی آسیب‌زا است. او سعی می‌کرد بر گذشته‌اش سرپوش محکمی بگذارد، اما حالا میگردن و بی‌خوابی امان او را بریده و زندگی را به کامش تلخ کرده بودند. دایان حس انتخاب یا کنترل بر زندگی هیجانی خود را از دست داده بود.

متوجه شدم که دایان در دوران کودکی خشونت خانگی را تجربه کرده بود. پدرش الکل مصرف می‌کرد و مادرش هرگز در زندگی او نقشی نداشت، جز اینکه به او بگوید چه کار اشتباهی انجام داده است. درحالی‌که اشک بر گونه‌های دایان جاری بود، گفت: «آن‌ها هرگز نباید بچه‌دار می‌شدند. من هرگز نباید به دنیا می‌آمدم.»

اگر به هر شکلی با داستان دایان ارتباط برقرار کردید، بدانید که: اختلال استرس پس از سانحه پیچیده نتیجهٔ باورها و رفتارهای ناکارآمد آموخته‌شده است که می‌تواند با

ذهنیت مثبت و رفتارهای ارتقادهنده سلامت جایگزین شود. با همان ابزارهایی که در این کتاب خواهید یافت، دایان توانست منابعی مانند فنون ذهن آگاهی و آرام سازی را در زندگی خود به کار بندد تا به او کمک کنند بیشتر احساس امنیت و تعادل کند. او گذشته خود را کاوش کرد و تحمل بیشتری در او برای مواجهه با هیجان های دردناک ایجاد شد. نوشتن در مورد گذشته به او این امکان را داد تا کنترل زندگی خویش را به دست بگیرد. در نتیجه تعهد راسخ او به خودمراقبتی نسبت به خود، پذیرش و شفقت بیشتری پیدا کرد.

پس از چند هفته تمرین عملی که در این کتاب خواهید آموخت، دایان نسبت به این موضوع بینش پیدا کرد: «پدر و مادرم از من غفلت کردند و اکنون من با مراقبت نکردن از بدن خود در بزرگسالی از خودم غفلت می کنم. آن ها نتوانستند مرا آن طور که نیاز داشتم دوست بدارند، اما من می توانم خودم را دوست داشته باشم!»

تمرین

داستان شما چطور می تواند با داستان دایان مرتبط باشد؟ مدتی وقت بگذارید و هر ارتباطی که وجود دارد را بنویسید.

پذیرش تغییر

ذات بشر به دنبال امنیت و ثبات است. ممکن است بگویید: «این همان کسی است که هستم و این کسی است که همیشه خواهم بود.» روتین‌های آشنا و تکراری زندگی را ساده و انرژی را حفظ می‌کنند. آن‌ها می‌توانند در مدیریت استرس کمک کنند زیرا در چیزی که شناخته شده است، آرامش وجود دارد. شرایط جدید به آگاهی بیشتر از محیط اطراف ما نیاز دارد. برخی کارهای معمول، ممکن است استرس را به‌طور موقت کاهش دهند اما با پیامدهایی ناخواسته و عادت‌های ناسالمی مانند چاقی، اهمال‌کاری، آسیب به خود یا اعتیاد همراه هستند.

برای پذیرفتن هرگونه تغییری، ما باید اقدام خاصی انجام دهیم تا رفتارها و باورهایی که دیگر کمکی به ما نمی‌کنند را به چالش بکشیم. تحقیقات نشان می‌دهند که ایجاد هرگونه تغییر دلخواه در زندگی مستلزم تمرین پی‌درپی رفتارهای جدید ارتقا دهنده سلامت است تا زمانی که آنها به عادت‌های جدید تبدیل شوند. ورزش منظم، تغذیه سالم و توسعه ارتباطات اجتماعی مثبت از بهترین کارهایی است که می‌توانیم برای تقویت تاب‌آوری خود انجام دهیم. مهم نیست که بر شما چه گذشت، شما توانایی التیام جسم و روان خود را دارید.

قسمت دشوار داستان این است: زمانی که به خود اجازه می‌دهید درد خود را احساس کنید با آن روبرو شوید، می‌توانید از آن رها شوید. هنگامی که متوجه شدید باورهای محدودکننده زندگی شما را در دست گرفته‌اند، سپس می‌توانید برای کنترل ذهن خود تلاش کنید و حق خود برای داشتن دیدگاه مثبت نسبت به زندگی را باز پس بگیرید.

بار سنگین

فرد بیشتر عمر خود را با اضطراب زندگی کرده است. در حال حاضر یک بزرگسال

است، او دو فرزند دارد که به او وابسته هستند و شغلی دارد که نمی‌تواند آن را از دست بدهد. سال گذشته پس از شروع درد قفسه سینه، او در مورد حمله‌های وحشت‌زدگی و بی‌خوابی مداوم خود با پزشک صحبت کرد. داروهای ضد اضطراب برای او تجویز شد که او را سرپا نگه می‌داشت اما باعث می‌شد احساس کسالت و افسردگی در او ایجاد شود. خوشبختانه پزشک نیز به او پیشنهاد کرد که تحت روان‌درمانی قرار بگیرد. همانطور که گذشته او را بررسی می‌کردیم، او از بزرگ شدن در خانه‌ای آشفته و غیر قابل پیش‌بینی در دوران کودکی صحبت کرد. او گفت پس از طلاق والدین، رفتار مادرش مثل سابق نبود. ما آرام آرام بار سنگین ناامنی را که فرد در تمام این مدت بر دوش داشت از دوشش برداشتیم.

اختلال استرس پس از سانحه پیچیده مجموعه‌ای از علائم است که در نتیجه درد و استرس و اغلب در سنین پایین شروع می‌شود و می‌تواند تمام چیزهایی باشد که شما می‌دانید.

به‌طور طبیعی این تجربه‌های اولیه دیدگاه شما نسبت به خود و جهان را شکل می‌دهد. التیام از شما می‌خواهد که به گذشته‌تان رجوع کنید تا از بار سنگین ضربه روانی رها شوید. در نتیجه کمتر در قیدوبند گذشته می‌مانید و در مورد آینده انتخاب بیشتری دارید.

اختلال استرس پس از سانحه پیچیده می‌تواند در نتیجه تجربه‌های مختلف زیر باشد:

- روابط دوران کودکی با والدین یا مراقبت‌کنندگان ترسناک، غیر قابل پیش‌بینی و یا سرکوب‌کننده
- تجربه‌های مداوم یا پی‌درپی غفلت یا سوءاستفاده جسمی، کلامی یا جنسی.
- قرار گرفتن در معرض خشونت خانگی در طی دوران رشد.
- تربیت شدن توسط مراقبینی که اعتیاد فعال دارند و یا به بیماری روانی درمان‌نشده مبتلا هستند.

- تجربه سوءاستفاده در دوره‌های بسیار آسیب‌پذیر رشد مانند دوران کودکی یا نوجوانی.
- رویارویی با استرس شدید اجتماعی مانند قلدری، ناتوانی، یا قرار گرفتن در معرض حوادث آسیب‌زا در جامعه بدون حمایت مراقبی که از شما محافظت کند.
- تحت تبعیض بودن و یا احساس ناتوانی کردن بدون وجود مراقبی که به شما کمک کند یا مسئولیت نیازهای شما را بر عهده بگیرد.

هرچند که نخست ممکن است دردناک به نظر برسد، اما رها شدن از بار تاریخیچه ضربه روانی را می‌توان نوعی خودمراقبتی عمیق دانست. هنگامی که خاطرات دردناک گذشته را رها می‌کنید، انگار به خانه‌ای بزرگ‌تر و جادارتر نقل مکان می‌کنید، خاطرات دردناک گذشته را رها می‌کنید و فضا را برای هیجان‌های مثبت بیشتری باز می‌کنید. در فرایند رها کردن، شما می‌خواهید آهسته و پیوسته پیش بروید تا درمانده نشوید. شما داستان‌های درد را از پنهان شدن در پرتو آگاهی خود بیرون می‌کشید. از طریق اجازه دادن به هر خاطره‌ای برای یافتن مکان مناسب خود، می‌توان هر یک را بررسی، درک و حل و فصل کرد.

تشخیص‌های اشتباه رایج

بسیاری از افراد با سابقه اختلال استرس پس از سانحه پیچیده و تجزیه درست فهمیده نمی‌شوند، درست تشخیص داده نمی‌شوند و تحت درمان دارویی نامناسب قرار می‌گیرند. برخی از دلایل آن عبارت‌اند از:

۱. اختلال استرس پس از سانحه پیچیده در ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و

آماري اختلالات رواني گنجانده نشده است: باوجود بررسی‌های زیاد، در آخرین نسخه راهنمای تشخیصی و آماري اختلالات رواني (ویرایش پنجم) به اختلال استرس پس از سانحه پیچیده و اختلال ضربه روانی رشدی اشاره نشد. تشخیص لیست شده برای اختلال استرس پس از سانحه به میزان

زیادی با علائم و اثرات اختلال استرس پس از سانحه پیچیده مطابقت دارد، زیرا بیش از ۹۰ درصد علائم این دو اختلال یکسان هستند.

۲. تشخیص‌های هم‌زمان می‌توانند اختلال استرس پس از سانحه را پنهان کنند:

تشخیص دقیق گاهی اوقات دشوار است زیرا اختلالات دیگری نیز می‌توانند هم‌زمان وجود داشته باشند که به آن همبودی می‌گویند. برای مثال کودکانی که مورد غفلت یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اند بیشتر در معرض اختلالات اضطرابی، افسردگی و اختلالات یادگیری هستند. همچنین کودکان مبتلا به این اختلالات نیز بیشتر در معرض سوءاستفاده قرار دارند.

۳. علائم اختلال استرس پس از سانحه پیچیده شبیه سایر اختلالات است:

علائم اختلال استرس پس از سانحه پیچیده می‌تواند شبیه علائم سایر اختلالات باشد. برای مثال کودک یا نوجوانی که مورد سوءاستفاده یا غفلت قرار می‌گیرد ممکن است تکانشی، مضطرب، عصبانی و یا افسرده به نظر برسد؛ اما اگر تاریخچه خانوادگی کامل فهمیده نشده باشد، ممکن است به اشتباه اختلال دوقطبی، اختلال اضطرابی یا اختلال افسردگی اساسی تشخیص داده شود.

در اینجا به برخی از تشخیص‌های نادرست یا هم‌زمان رایج اشاره می‌شود:

- اختلال شخصیت مرزی یا سایر اختلالات شخصیت
- اختلال دوقطبی
- اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی
- اختلال پردازش حسی
- ناتوانی‌های یادگیری
- اختلالات اضطرابی
- اختلال افسردگی اساسی یا خلق ناخوشایند
- اختلالات روان‌تنی (تجربه اختلالات روانی به صورت علائم جسمی)
- سوءمصرف یا وابستگی به ماده