

بحران‌های روانی و فروپاشی عصبی

مؤلف

فاطمه شجاعی



روان آگاه

محتوا

- ۱۱..... فصل اول: کلیات و مفاهیم.....
- ۱۵..... آیا تجربیات منفی می‌توانند منجر به پیشرفت‌های بزرگ شوند؟.....
- ۱۷..... تعاریف مشترک تروما.....
- ۱۷..... چگونه تروما روی شما تأثیرگذار است؟.....
- ۱۹..... ترومای کودکی و خطر بروز تروما در بزرگسالی.....
- ۲۰..... چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی بر زوجین تأثیر می‌گذارد؟.....
- ۲۰..... تنظیم هیجان و همدردی:.....
- ۲۱..... چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی روی روابط جنسی در بزرگسالی تأثیرگذار است؟.....
- ۲۲..... چگونه سوءاستفاده جنسی روی بازماندگان بزرگسال تأثیر می‌گذارد؟.....
- ۲۳..... چگونه تأثیر سوءاستفاده جنسی روی روابط بزرگسالی تأثیرگذار است؟.....
- ۲۳..... ذهنی‌سازی چیست؟.....
- ۲۵..... تروما روی ذهنی‌سازی چه تأثیری دارد؟.....
- ۲۶..... چگونه ذهنی‌سازی به زوج‌درمانی ربط دارد؟.....
- ۲۷..... ظرفیت‌های ذهنی‌سازی در بزرگسالی قابلیت رشد دارند؟.....

- ۲۸.....علائم ترومای روانی.....
- ۲۹.....روان درمانی.....
- ۳۰.....اهداف روان درمانی عبارتند از:.....
- ۳۱.....شکل گیری روان درمانی.....
- ۳۱.....روان درمانی در قرن بیستم میلادی.....
- ۳۲.....تحولات اخیر در زمینه روان درمانی.....
- ۳۲.....پیشرفت روان درمانی در چند دهه گذشته.....
- ۳۵.....فصل دوم: شرم، خشم و اندوه در زندگی.....
- ۳۶.....شرم چیست؟.....
- ۳۷.....چه موقع شرم مضر می‌شود؟.....
- ۳۷.....علل شرم.....
- ۴۰.....تفاوت بین شرم آسیب زنده و عادی.....
- ۴۱.....شرمنده کردن چیست؟.....
- ۴۱.....چهار دسته‌بندی برای رفتار شرم‌آور.....
- ۴۲.....جنسیت.....
- ۴۳.....احساس شرم در مقابل احساس گناه.....
- ۴۳.....تفاوت شرم و احساس گناه.....
- ۴۴.....«شرم زمزمه می‌کند که من آدم بدی هستم».....
- ۴۴.....«احساس گناه زمزمه می‌کند که من کار بدی انجام داده‌ام».....
- ۴۴.....تفاوت این احساس با احساس گناه.....

- ۴۵..... احساس گناه.....
- ۴۵..... احساس شرم.....
- ۴۷..... نشانه‌های احساس گناه.....
- ۴۹..... خشم.....
- ۴۹..... تشخیص پاسخ بدنی به خشم.....
- ۵۰..... چه چیزی باعث خشم می‌شود؟.....
- ۵۰..... تأیید خشم.....
- ۵۱..... خشم را مرور کنید.....
- ۵۱..... تأثیرات درازمدت در مقابل تأثیرات کوتاه مدت.....
- ۵۲..... در نظر گرفتن جایگزین‌ها.....
- ۵۳..... شادی یا افکار مثبت را تمرین کنید.....
- ۵۳..... اندوه چیست؟.....
- ۵۴..... پنج مرحله از اندوه.....
- ۵۵..... انواع اندوه.....
- ۵۶..... علائم رایج که به همراه اندوه هستند.....
- ۵۶..... خشم فرو خورده شده.....
- ۵۶..... علل این خشم چیست؟.....
- ۵۷..... محرک‌های خشم فرو خورده.....
- ۵۸..... نشانه‌های خشم فروخورده.....
- ۵۸..... نقش جنسیت در ابراز خشم.....
- ۵۹..... عوارض سرکوب خشم.....

- از کجا بدانیم که خشم سرکوب شده زیادی داریم؟..... ۶۰
- بی‌خیالی بیش از حد..... ۶۰
- انواع اعتیاد..... ۶۰
- عزت نفس پایین..... ۶۱
- علائم خشم فروخورده..... ۶۱
- آسیب‌های جسمانی خشم سرکوب شده..... ۶۲
- اختلالات روانی خشم سرکوب شده..... ۶۲
- خشمی که تخلیه شود چه کمکی به فرد می‌کند و چه تفاوتی با خشم پنهان دارد؟..... ۶۳
- تفاوت‌های بیولوژیک و هورمونی تا چه حد در انباشت و بروز خشم بین دخترها و پسرها تفاوت ایجاد می‌کند؟..... ۶۳
- خشم فروخته چه تاثیری بر زندگی افراد می‌گذارد؟..... ۶۴
- فصل سوم: فروپاشی عصبی و روانی..... ۶۵**
- علت به وجود آمدن فروپاشی عصبی..... ۶۶
- علائم فروپاشی عصبی..... ۶۹
- علائم جسمی..... ۶۹
- علائم روانی..... ۶۹
- به چه دلیل افراد دچار فروپاشی روانی می‌شوند؟..... ۷۰
- فصل چهارم: روان درمانی فروپاشی روانی..... ۷۳**
- روش‌های کنارآمدن با خشم سرکوب شده..... ۷۳
۱. منشأ خشم‌تان را شناسایی کنید..... ۷۳

۲ . دنبال نشانه‌های خشم در بدنتان باشید.....	۷۴
۳ . احساسات خود را یادداشت کنید.....	۷۴
۴ . افکار مربوط به خشم را نشخوار نکنید.....	۷۴
۵ . خشم خود را با فعالیت فیزیکی خارج کنید.....	۷۵
۶ . مدیتیشن کنید.....	۷۵
۷ . احساسات خود را حس کنید.....	۷۵
درمان خشم سرکوب شده.....	۷۶
راهکارهای موثر برای کمک به درمان خشم فروخورده.....	۷۶
گزینه‌های درمانی.....	۷۸
روان درمانی خشم فروخورده شده.....	۷۸
احساس عدم بهبود می‌کنید.....	۷۹
مردم در مورد نیاز شما به روانپزشک صحبت میکنند.....	۸۰
داشتن سبک زندگی سالم.....	۸۰
همیشه هدف داشته باشید.....	۸۷
هر موقعیتی بی‌همتا است.....	۸۷
تعاریف مناسب را تعیین کنید.....	۸۷
هرگز دیگران را سرزنش نکنید.....	۸۸
هرگز بیش از حد قضاوت نکنید.....	۸۸
پیشگیری.....	۸۸
مهارت آموزی.....	۸۹
بالا بردن تاب آوری.....	۸۹

- ۹۰..... داشتن برنامه
- ۹۰..... درمان در لحظه
- ۹۱..... آموزش مهارت های اجتماعی
- ۹۳..... غلبه بر چالش های روابط اجتماعی
- ۹۵..... توجه به احساسات و هیجانات
- ۹۵..... مداخلات هماهنگی
- ۱۰۱..... منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

هرساله در سراسر جهان حوادث و رویدادهای آسیب‌زا، به مرگ و نتایج ناگواری برای انسان‌ها منجر می‌شود. تروما یا آسیب روانی، واقعه‌ای است که فرد را درگیر احساساتی مانند ترس، درماندگی و سردرگمی در برابر تغییرات پیش‌آمده می‌کند. برخی از این رویدادها شامل سوگ، بیماری جدی مانند سرطان، تصادف، بلایای طبیعی، حملات تروریستی، تجاوز جنسی، خشونت، ورشکستگی و بیکاری هستند مسائل روان‌شناختی همچون استرس پس از سانحه، افسردگی، اختلالات اضطرابی یا حتی افزایش نرخ خودکشی در سنین بالاتر از جمله پیامدهای مرتبط با تجارب آسیب‌زا هستند. بر اساس شواهد بسیار، وقوع یک سانحه ناخوشایند می‌تواند در شرایطی منجر به دستاوردهای روان‌شناختی مثبت و ارزشمندی شود. این دستاورد ارزشمند در روانشناسی مثبت «رشد پس از سانحه» مفهوم پردازش شده است. در قلمرو علم روانشناسی تحقیقات زیادی در زمینه تاثیر حوادث و سوانح ناگوار روی انسان انجام شده که عمدتاً اینگونه بررسی‌ها در جهت شناسایی اثرات سوء این رویدادها بوده است. از سال ۱۹۸۰، رشته روانپزشکی بطور رسمی اثرات روانی منفی سانحه را با تجویز تشخیص اختلال استرس پس از سانحه PTSD در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی چاپ سوم DSM III مورد بررسی قرار داد اما این اختلال تنها بخشی از واکنش افراد به مشکلات سخت زندگی را توجیه می‌کند و رشد پس از سانحه نیز ممکن است رخ دهد. یعنی یکی از پیامدهای مثبت

اختلال استرس پس از سانحه، بروز فرایند رشد پس از سانحه PTG است که در جریان آن فرد به کمک توانایی‌ها و امکانات خود اقدام به بازسازی ذهنی و روانی خود در راستای بازگشت به شرایط ایده آل می‌نماید. با وجود آنکه این پدیده قرن هاست که شناسایی شده؛ اما تنها طی دو دهه اخیر مورد تحقیق تجربی قرار گرفته است. تجربه حادثه‌های دشوار میتواند در حوزه‌های متعددی به رشد فرد منتهی گردد که این حوزه‌ها عبارت از افزایش ارزش زندگی، به وجود آمدن اولویت‌ها و امکانات جدید، ایجاد درکی از توانایی شخصی، شناسایی روش‌ها و جهت‌های جدید در زندگی، بهبود و افزایش روابط نزدیک با دیگران و تغییرات معنوی می‌باشد. ذکر این نکته حایز اهمیت است که افراد این تغییرات مثبت را به عنوان نتیجه مستقیم حادثه گزارش می‌کنند. رشد پس از سانحه (PTG) به تجربه ذهنی تغییرات شخصی و روانشناختی مثبتی گفته می‌شود که پس از وقوع یک حادثه سخت ایجاد شده و نتیجه مبارزه فرد علیه این حادثه استرس زا می‌باشد که دارای اهمیت انطباقی است (تدسچی و کالهون، ۲۰۰۴). نقش حوادث گوناگونی در ایجاد رشد پس از سانحه بررسی شده است. از جمله: سوگ و داغ دیگی، سرطان، حوادث رانندگی، زلزله، جنگ، جراحی و بیماری‌ها، تجاوز جنسی، ویروس‌های مختل کننده سیستم ایمنی بدن نیز عاملی است که بطور مشخص زندگی انسان را تهدید جدی قرار می‌دهد. تاکنون تحقیقات زیادی در مورد انواع تغییرات مثبتی که یک فرد ممکن است بر اثر روبرو شدن با یک ضربه روانی تجربه کند انجام شده، اما با این حال الگوهای نظری که در این حوزه مطرح شده به بعضی از عوامل موثر در رشد توجه کرده اند که به چند طبقه کلی تقسیم می‌شوند:

- عوامل مربوط به حادثه
- عوامل مربوط به شخص
- عوامل محیطی
- ارزیابی و واکنش‌های انطباقی (دهقان بنادکی، ۱۴۰۳).

البته این پیامدها فقط محدود به موارد منفی نمی‌شود و بر اساس پژوهش‌ها، برخی

موقعیت‌های استرس‌زا و رنج‌آور می‌توانند بستر مناسبی برای پیشرفت افراد فراهم کنند و افراد آسیب‌دیده گاه نه‌تنها به وضعیت قبلی خود بازمی‌گردند، بلکه به سطح بالاتری از عملکرد روانی نیز می‌رسند. رشد پس از سانحه با تغییرات مثبت روان‌شناختی پنج حیطه دارد:

الف) ارتباط با دیگران که به معنای توسعه شبکه روابط و صمیمیت بیشتر با آن‌هاست؛

ب) احتمالات جدید که نشان‌دهنده ایجاد یک مسیر یا فرصت‌های جدید است؛

ج) توان شخصی که اشاره به افزایش قدرت درونی و توانایی اتکا به خود در سختی‌ها دارد؛

ه) تغییر معنوی که به فهم تجارب و تقویت باورهای معنوی اشاره دارد؛

و) قدردانی از زندگی که به معنای پی‌بردن به ارزش زندگی است (آلیسون^۱، ۲۰۱۹).

تغییراتی مانند افزایش ارزش زندگی و اولویت‌ها و افزایش معنویت، هم درون فردی هستند و هم مانند بهبود در روابط بین فردی با اعضای خانواده و دوستان، افزایش بیان‌گری و خودافشایی، بین فردی هستند. این تغییرات مثبت در سه حوزه کلی رخ می‌دهند: تغییر در اولویت‌ها و اهداف زندگی، تغییر در روابط با دیگران و احساس قدرت درونی بیشتر. این مفهوم، یعنی رشد پس از سانحه دارای اهمیت سازشی است و قرن‌ها است که شناسایی شده اما فقط در طی چند سال اخیر است که مورد تحقیق قرار گرفته است. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مختلفی در زمینه رشد پس از سانحه در گروه‌های مختلف تجربه‌کننده شرایط آسیب‌زا انجام شده است. در میان آن‌ها پژوهش‌های کیفی سهم مؤثری در تبیین مفهوم رشد پس از سانحه داشته‌اند. در مطالعه پدیدارشناختی محرابی و همکاران چهار درون‌مایه اصلی و ۹ زیرمقوله به این شرح در مفهوم رشد پس از سانحه اثرگذار بوده‌اند: قدردانی از زندگی با دو زیرمقوله

۱ Allison, B. N