

به نام خدا

تأثیر تروما بر یادگیری ملاحظات روانشناختی

مؤلف :

معصومه علوی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: علوی، سیده معصومه، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور: تاثیر تروما بر یادگیری ملاحظات روانشناختی / مولف معصومه علوی.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۳۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۰۰-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه:ص.۱۱۳-۱۳۰.

Psychic trauma -- Iran

موضوع: آسیب روانی -- ایران

Post-traumatic stress disorder -- Treatment درمان

Psychic trauma -- Treatment

آسیب روانی -- درمان

پیشرفت تحصیلی -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی

Promotion (School) -- Psychological aspects -- Iran

Learning, Psychology of

یادگیری -- روان‌شناسی

رده بندی کنگره: RC۵۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۶۳۷۵۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: تاثیر تروما بر یادگیری ملاحظات روانشناختی

مولف: معصومه علوی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۰۰-۰

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	بخش اول: درک تروما؛ مقدمه ای جامع
۵	شیوع تروما در ایران.....
۸	زمینه های تاریخی و اجتماعی فرهنگی.....
۱۱	شناسایی علائم تروما در افراد.....
۱۳	تمایز تروما از سایر اختلالات روانی.....
۱۸	تعریف تروما: انواع و ویژگی ها.....
۲۰	اثرات بلند مدت بر سلامت روان.....
۲۳	تروما در گروه های سنی مختلف.....
۲۷	بخش دوم: تأثیر تروما بر عملکردهای شناختی
۲۷	تأثیر بر حافظه و تمرکز.....
۲۹	اختلال در عملکرد اجرایی.....
۳۲	چالش های زبان و ارتباطات.....
۳۴	سرعت پردازش و مشکلات توجه.....
۳۷	نقش استرس مزمن.....
۳۹	راهبردهای توانبخشی شناختی.....
۴۲	ایجاد تاب آوری شناختی.....
۴۵	مطالعات موردی از ایران.....
۴۷	بخش سوم: پیامدهای عاطفی و رفتاری تروما
۴۷	اضطراب، افسردگی و اختلالات عاطفی.....
۴۹	پرخاشگری، کناره گیری و مسائل رفتاری.....
۵۲	ارتباط بین تروما و ADHD.....
۵۴	تأثیر بر مهارت ها و روابط اجتماعی.....
۵۷	اختلالات رفتاری ناشی از تروما.....
۶۰	راهبردهای تنظیم عاطفی.....
۶۲	ترویج تغییرات رفتار مثبت.....

۶۴	ملاحظات فرهنگی در ایران
۶۷	بخش چهارم: تاثیر تروما بر عملکرد تحصیلی
۶۷	درک چالش های یادگیری
۶۹	رسیدگی به شکاف های پیشرفت تحصیلی
۷۲	راهبردهای آموزش فراگیر
۷۴	حمایت از دانش آموزان با سابقه تروما
۷۷	نقش معلم در شناخت و پاسخ به تروما
۷۹	پرورش فرهنگ مدرسه آگاه از تروما
۸۲	اهمیت مداخله اولیه
۸۴	برنامه های بازیابی یادگیری در ایران
۸۷	بخش پنجم: ایجاد تاب آوری در افراد آسیب دیده از تروما
۸۷	درک و پرورش تاب آوری
۸۹	نقش شبکه های پشتیبانی
۹۲	تقویت مهارت های مقابله ای
۹۴	ترویج ذهنیت رشد
۹۷	تاب آوری در بافت فرهنگی ایران
۹۹	داستان های تاب آوری و غلبه
۱۰۳	بخش ششم: نقش خانواده و جامعه در شفا
۱۰۳	پویایی خانواده و بازیابی تروما
۱۰۵	پشتیبانی و منابع جامعه
۱۰۷	جنبه های فرهنگی شفا در ایران
۱۱۰	ساختن یک محیط خانه حمایتی
۱۱۳	منابع و ماخذ

بخش اول

درک تروما: مقدمه ای جامع

شیوع تروما در ایران

تروما یک پدیده جهانی است که افراد را در زمینه های مختلف فرهنگی و جغرافیایی تحت تاثیر قرار می دهد. درک شیوع تروما در یک منطقه خاص، مانند ایران، برای توسعه راهبردهای مؤثر برای رسیدگی به تأثیرات روانی و اجتماعی تجارب تروماتیک بسیار مهم است. این بخش به بررسی شیوع تروما در ایران می پردازد و انواع و ویژگی های تروما و همچنین تأثیر آن بر جمعیت ایران را برجسته می کند.

در ایران، تروما انواع و اشکال مختلفی را در بر می گیرد که هر کدام در شیوع کلی تروما در کشور نقش دارند. این نوع تروما را می توان به طور کلی به صورت زیر دسته بندی کرد:

آسیب های ناشی از جنگ: ایران سابقه طولانی در معرض جنگ ها و درگیری ها دارد، به ویژه جنگ ایران و عراق که از سال ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۸ ادامه یافت. این درگیری تأثیر عمیقی بر جمعیت ایران گذاشت و منجر به شیوع قابل توجه جنگ شد. ترومای مرتبط (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۴۵). آسیب های پایدار جنگ نه تنها بر کهنه سربازان بلکه غیرنظامیانی که در این دوره پرتلاطم زندگی کرده اند نیز تأثیر می گذارد.

بلایای طبیعی: ایران مستعد زلزله، سیل و سایر بلایای طبیعی است. این وقایع می تواند منجر به آسیب جسمی و روانی شود (زارع، ۱۳۹۷، ص ۶۷). زمین لرزه های اخیر، مانند زلزله ۲۰۱۷ کرمانشاه، تهدید مداوم بلایای طبیعی در ایران را برجسته کرده است.

خشونت بین فردی: خشونت خانگی، کودک آزاری و تعارضات بین فردی به شیوع تروما در ایران کمک می کند. مطالعات اخیر سطح نگران کننده ای از خشونت بین فردی را با تمرکز قابل توجه بر تأثیر آن بر سلامت روان نشان می دهد (رضایی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۱۳۲). قربانیان چنین خشونت هایی اغلب آسیب های روانی پایدار را تجربه می کنند.

سرکوب سیاسی و ناآرامی های اجتماعی: ایران دوره هایی از سرکوب سیاسی و ناآرامی های اجتماعی را تجربه کرده است که منجر به آسیب های روحی در میان دست اندرکاران اعتراضات و فعالیت ها شده است. وقایع سال های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۹ به عنوان نمونه های اخیر، با پیامدهایی برای سلامت روان شهروندان ایرانی (حسینی و خسروی، ۱۳۹۰، ص ۸۹).

ویژگی های تروما در ایران تحت تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و تاریخی است. این ویژگی ها تجارب بازماندگان تروما را شکل می دهد و بر شیوع و پاسخ به تروما در بافت ایرانی تأثیر می گذارد.

فرهنگ جمع گرایی: ایران دارای فرهنگ جمع گرایی است که در آن خانواده و جامعه نقش مهمی در زندگی افراد دارند. در نتیجه، تجارب تروما ممکن است تأثیر گسترده تری بر جامعه داشته باشد و توجه به جنبه های عمومی تروما را حیاتی می سازد (یوسفی، ۱۳۹۸، ص ۹۸). این ویژگی هم بر تجربه تروما و هم بر سیستم های پشتیبانی موجود تأثیر می گذارد.

همیت مذهبی: دین در ایران با جمعیتی عمدتاً مسلمان از اهمیت زیادی برخوردار است. تروما ممکن است از طریق دریچه مذهبی تجربه شود و بر مکانیسم های مقابله و فرآیندهای درمانی تأثیر بگذارد (اخوان، ۲۰۱۸، ص ۷۳). درک این جنبه برای ارائه مداخلات آسیب فرهنگی حساس بسیار مهم است.

انگ زدن: انگ قابل توجهی پیرامون سلامت روان در ایران وجود دارد که می تواند منجر به گزارش کم تروما و عدم دسترسی به درمان شود (باقریان، ۱۳۹۶، ص ۵۵).

ترس از عواقب اجتماعی ممکن است افراد را از جستجوی کمک منصرف کند و در نتیجه ترومای درمان نشده ایجاد شود.

تاب آوری: با وجود شیوع تروما، بسیاری از ایرانیان در مواجهه با ناملایمات تاب آوری قابل توجهی از خود نشان می دهند (نجفی، ۲۰۱۸، ص ۱۱۲). این ویژگی اهمیت تمرکز بر نقاط قوت و راهبردهای مقابله ای را در بافت ایرانی برای ارتقای بهزیستی روانی برجسته می کند.

شیوع تروما در ایران پیامدهای گسترده ای برای جمعیت ایران دارد. این بیماری افراد در هر سنی را تحت تاثیر قرار می دهد، از کودکانی که در معرض خشونت خانگی قرار گرفته اند تا افراد مسنی که در دوران جنگ زندگی کرده اند. تاثیر تروما چند وجهی است و شامل جنبه های زیر است:

سلامت روان: تروما اغلب منجر به اختلالات سلامت روان مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، افسردگی و اضطراب می شود. مطالعه امینی و همکاران. (۲۰۱۹، ص ۷۸) ارتباط معنی داری بین قرار گرفتن در معرض تروما و ایجاد مشکلات روانی در ایران یافت. دسترسی به خدمات بهداشت روان برای رفع این نگرانی ها ضروری است.

سلامت جسمانی: تروما همچنین می تواند در مشکلات سلامت جسمانی ظاهر شود. مطالعات ارتباط بین تروما و شرایط مختلف سلامت جسمانی از جمله مسائل قلبی عروقی را نشان داده است (محمدپور، ۱۳۹۹، ص ۳۴). پرداختن به تروما نه تنها برای بهزیستی روانی بلکه برای پیامدهای سلامت جسمانی نیز ضروری است.

تأثیر اجتماعی و اقتصادی: تروما می تواند زندگی اجتماعی و اقتصادی فرد را مختل کند. ممکن است منجر به بیکاری، تیرگی روابط و مشکلات اقتصادی شود (مظاهری و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۱۲۳). درک این پیامدها برای توسعه سیستم های پشتیبانی جامع حیاتی است.

ترومای نسلی: تروما می تواند از طریق نسل ها منتقل شود و فرزندان و نوه های بازماندگان را تحت تأثیر قرار دهد. انتقال بین نسلی تروما در زمینه های مختلف از جمله ایران پس از جنگ مشاهده شده است (صفایی، ۱۳۹۷، ص ۵۶).

شیوع تروما در ایران موضوعی پیچیده و چندوجهی است که انواع و ویژگی های مختلفی را در بر می گیرد. تأثیر عمیقی بر سلامت روحی و جسمی جمعیت ایران و همچنین بر بافت اجتماعی و اقتصادی جامعه دارد. شناخت انواع و ویژگی های تروما در ایران برای توسعه مداخلات موثر و سیستم های حمایتی که از نظر فرهنگی حساس و پاسخگوی نیازهای منحصر به فرد مردم ایران باشند، ضروری است. با اذعان به شیوع و تأثیر تروما، می توان گام هایی برای کاهش اثرات آن و ارتقای بهبودی و تاب آوری در جامعه ایرانی برداشت.

زمینه های تاریخی و اجتماعی فرهنگی

برای درک تروما در بافت ایرانی، بررسی عوامل تاریخی و اجتماعی فرهنگی که تجارب تروما و پیامدهای آن را در این منطقه شکل می دهند، ضروری است. هدف این بخش ارائه مروری جامع بر زمینه های تاریخی و اجتماعی فرهنگی ایران و تأثیر آن ها بر ادراک و مدیریت تروما است. با بررسی تحولات چشم انداز اجتماعی-فرهنگی ایران و نقاط عطف تاریخی آن، می توانیم بینش عمیق تری در مورد چگونگی درک، پرداختن و کاهش آسیب های روانی در این محیط فرهنگی منحصر بفرد به دست آوریم.

تاریخ غنی ایران با مجموعه ای از رویدادهای مهم مشخص شده است که تأثیری ماندگار بر حافظه جمعی و رفاه روانی مردم آن بر جای گذاشته است. آسیب های مرتبط با این نقاط عطف تاریخی عمیق است و همچنان به شکل گیری پویایی اجتماعی-فرهنگی ملت ادامه می دهد. یکی از رویدادهای تاریخی مهم، انقلاب ایران در سال ۱۹۷۹ است که شاهد سرنگونی نظام سلطنتی و استقرار جمهوری اسلامی بود. این انقلاب به تغییرات سیاسی و اجتماعی قابل توجهی منجر شد، اما با خشونت، اعتراضات توده ای و احساس عمیق آشفتگی نیز مشخص شد (گاسیور، ۲۰۱۸، ص ۴۲).

آسیب های مرتبط با انقلاب ایران امروز نیز احساس می شود و نه تنها بر نسلی که مستقیماً آن را تجربه کرده اند، بلکه بر نسل های بعدی نیز از طریق انتقال خانوادگی و اجتماعی آسیب تأثیر می گذارد (کریمی، ۱۳۹۸، ص ۱۲۸). شناخت تأثیر ماندگار این رویداد تاریخی با توجه به سلامت روانی ایرانیان و نحوه درک و واکنش آنها به آسیب ها ضروری است.

یکی دیگر از رویدادهای مهم تاریخی ایران، جنگ ایران و عراق (۱۹۸۰-۱۹۸۸) است که به جنگ اول خلیج فارس نیز معروف است. این درگیری ویرانگر منجر به تلفات جانی و صدمات جسمی و روانی گسترده برای مردم ایران شد (صادقی بروجردی، ۱۳۹۸، ص ۱۶۵). تجارب تروما در این جنگ زخم های عمیقی بر حافظه جمعی ایرانیان گذاشته و همچنان بر نحوه درک و مدیریت تروما در کشور تأثیر می گذارد.

ایران ملتی متنوع و دارای میراث فرهنگی غنی است و این عوامل فرهنگی نقشی محوری در شکل گیری درک تروما و مدیریت آن دارند. غلبه اسلام شیعه در ایران یک تأثیر فرهنگی قابل توجه است که بر نحوه مقابله افراد با آسیب های روحی تأثیر می گذارد. مفهوم شهادت عمیقاً در اسلام شیعه ریشه دوانده است و می تواند بر چگونگی درک تروما به ویژه در زمینه درگیری و خشونت تأثیر بگذارد (افشاری، ۱۳۹۹، ص ۷۳). ایده فداکاری برای یک هدف بزرگ تر می تواند مکانیسم مقابله ای را برای افرادی که با تجارب آسیب زا روبرو هستند فراهم کند، اما همچنین می تواند پویایی پیچیده ای ایجاد کند که در آن تروما هم ارزش گذاری و هم درونی می شود.

خانواده یکی دیگر از عوامل مهم فرهنگی است که بر نحوه تجربه و مدیریت تروما در ایران تأثیر می گذارد. ساختار خانواده ایرانی اغلب با پیوندهای قوی و جهت گیری جمعی مشخص می شود. در مواقع آسیب، این ارتباطات خانوادگی نقش بسزایی در ارائه حمایت عاطفی و سازوکارهای مقابله ای ایفا می کند (حسینی و رجبی، ۱۳۹۷، ص ۹۶). با این حال، آنها همچنین می توانند در انتقال تروما به نسل ها کمک کنند، زیرا واحد خانواده به منبع اصلی پردازش و مقابله با تجربیات آسیب زا تبدیل می شود.

انگ زدن به مسائل بهداشت روانی و تروما چالشی فراگیر در جامعه ایران است. بی میلی فرهنگی به بحث آشکار و درخواست کمک برای ناراحتی های روانی می تواند منجر به رنج افراد در سکوت شود. مسائل مربوط به سلامت روان اغلب به عنوان منبع شرم و ضعف در نظر گرفته می شود که می تواند افراد را از جستجوی حمایت لازم باز دارد (پناقی، ۱۳۹۶، ص ۵۷). ترس از انگ زدن می تواند باعث تشدید ناراحتی افرادی شود که تروما را تجربه کرده اند.

قدردانی از تلاش ها و ابتکارات با هدف کاهش انگ پیرامون مسائل بهداشت روانی و تروما در ایران بسیار مهم است. سازمان ها و متخصصان مختلف برای افزایش آگاهی و حمایت از نیازمندان تلاش می کنند (توکلی، ۱۳۹۹، ص ۱۱۲). با پرداختن به انگ مرتبط با تروما، ایران می تواند گام های مهمی در بهبود سلامت روان و رفاه جمعیت خود بردارد.

ایران همچنین شاهد امواج قابل توجهی از جابجایی داخلی و خارجی بوده است که به درک تروما پیچیدگی بیشتری بخشیده است. در داخل، بلایای طبیعی، مانند زلزله، منجر به جابجایی جوامع و افراد شده است. آسیب های مرتبط با این رویدادها فراتر از پیامدهای فیزیکی فوری است و شامل از دست دادن خانه ها، جوامع و احساس تعلق می شود (رافعی و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۲۳۷).

علاوه بر این، ایران میزبان تعداد قابل توجهی از پناهندگان، به ویژه از کشورهای همسایه مانند افغانستان بوده است. تجارب پناهندگان در ایران که بسیاری از آنها از خشونت و درگیری گریخته اند، تلاقی تروما، جابجایی و سازگاری اجتماعی فرهنگی را برجسته می کند (کیانی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۱۹۳). این تجربیات بینش های ارزشمندی را در مورد اینکه چگونه عوامل اجتماعی-فرهنگی می توانند بر درک و مدیریت تروما تأثیر بگذارند، نه تنها برای ایرانیان، بلکه برای کسانی که به دنبال پناهندگی در داخل مرزهای آن هستند، ارائه می دهد.

در بررسی زمینه های تاریخی و اجتماعی-فرهنگی تروما در ایران، آشکار می شود که تاریخ غنی کشور، عوامل فرهنگی و پویایی های اجتماعی، همگی به تجربه بی نظیر تروما در این منطقه کمک می کنند. نقاط عطف تاریخی، تأثیرات فرهنگی، نقش انگ زدن، و

تأثیر جابه‌جایی، همگی عوامل مهمی هستند که نحوه درک و مدیریت تروما را در ایران شکل می‌دهند. با درک این عناصر زمینه‌ای، می‌توانیم استراتژی‌های مؤثرتری برای پرداختن به تروما و کاهش آن در این محیط اجتماعی-فرهنگی پیچیده ایجاد کنیم. تداوم تحقیق و ارتقای آگاهی از چالش‌ها و نقاط قوت مشخصه تروما در ایران برای ارائه حمایت و مداخلات بهتر برای افراد آسیب دیده ضروری است.

این کاوش در زمینه‌های تاریخی و اجتماعی-فرهنگی زمینه را برای درک جامع تروما در ایران فراهم می‌کند و پایه‌ای را برای بخش‌های بعدی می‌گذارد که جنبه‌های خاصی از تروما را در این بافت فرهنگی منحصربه‌فرد بررسی می‌کند.

شناسایی علائم تروما در افراد

تروما یک موضوع پیچیده و فراگیر است که افراد را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ایران، مانند بسیاری از کشورها، درک علائم و نشانه‌های تروما برای مداخله و حمایت موثر ضروری است. این بخش با تکیه بر تحقیقات اخیر و تمرکز بر عوامل فرهنگی و اجتماعی منحصربه‌فردی که ممکن است بر چگونگی تجلی تروما در این زمینه تأثیر بگذارد، به بررسی نشانه‌ها و شاخص‌های مختلف تروما در افراد در ایران می‌پردازد. در سرتاسر این بحث به منابع ایرانی و خارجی اشاره خواهیم کرد و تاریخ را بر اساس تقویم شمسی ایرانی برای اولی و تقویم گرجستانی برای دومی ذکر می‌کنیم.

قبل از اینکه به شناسایی نشانه‌های تروما در افراد بپردازیم، مهم است که شیوع تروما در ایران را بشناسیم. تروما می‌تواند از منابع مختلفی از جمله بلایای طبیعی، جنگ، تصادف و خشونت بین فردی ناشی شود. در پژوهشی که اخیراً در ایران انجام شد (جلالی و همکاران، ۱۴۰۱ هجری قمری)، مشخص شد که بخش قابل توجهی از مردم حداقل یک حادثه آسیب‌زا را در طول زندگی خود تجربه کرده‌اند. این نشان دهنده اهمیت درک علائم تروما است، زیرا تعداد قابل توجهی از افراد ممکن است نیاز به حمایت داشته باشند.

تروما اغلب از طریق طیف وسیعی از علائم روانی و عاطفی در افراد ظاهر می شود. در ایران، زمینه فرهنگی ممکن است بر نحوه بیان این نشانه ها تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، افراد در ایران ممکن است به عنوان پاسخی به تروما، اضطراب و ترس شدیدی از خود نشان دهند (فتحی آشتیانی و همکاران، ۱۴۰۰ق). این پاسخ عاطفی با یافته های یک مطالعه بین فرهنگی توسط اسمیت و همکاران مطابقت دارد. (۲۰۱۹)، که جهانی بودن ترس و اضطراب را به عنوان پاسخ های تروما برجسته می کند.

یکی دیگر از نشانه های روانی رایج تروما در ایران، تجربه خاطرات مزاحم است. در مطالعه ای توسط روشن و همکاران. (۲۰۲۱)، مشخص شد که افرادی که تروما را تجربه کرده اند، اغلب فلاش بک های واضح و ناراحت کننده یا کابوس های شبانه را گزارش می کنند. این خاطرات مزاحم می توانند با رویداد آسیب زا مرتبط باشند و ممکن است باعث ناراحتی قابل توجهی شوند. شناسایی و پرداختن به این خاطرات در تروما درمانی بسیار مهم است.

افرادی که در ایران تروما را تجربه کرده اند نیز ممکن است علائم افسردگی را نشان دهند. اثر سلطانی و همکاران. (۱۴۰۲ق) بر شیوع بالای افسردگی در بازماندگان تروما در ایران تاکید کرد. این علائم افسردگی می تواند شامل غم و اندوه مداوم، از دست دادن علاقه به فعالیت هایی باشد که قبلاً از آنها لذت می بردید، و تغییر در اشتها و الگوهای خواب. شناخت این علائم برای مداخله زودهنگام ضروری است.

تروما همچنین می تواند منجر به احساس گناه و شرم در افراد شود. در تحقیق کریمی و همکاران. (۲۰۲۰)، بعد فرهنگی شرم در زمینه تروما در ایران مورد بررسی قرار گرفت. شرم و گناه می توانند پاسخ های عاطفی قدرتمندی به تجربیات آسیب زا باشند و ممکن است تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان فرد داشته باشند. متخصصانی که در ایران با بازماندگان تروما کار می کنند باید نسبت به تفاوت های فرهنگی این احساسات حساس باشند.

علاوه بر علائم روانی و عاطفی، تروما می تواند به صورت فیزیکی و رفتاری در افراد ایرانی تجلی یابد. برای مثال، افرادی که تروما را تجربه کرده اند ممکن است بیش‌هوشیاری،

حالتی از هوشیاری و حساسیت بالا نسبت به تهدیدات احتمالی را نشان دهند. این موضوع در مطالعه ای توسط مصطفی زاده و همکاران برجسته شده است. (۲۰۱۸)، که نشان داد بازماندگان تروما در ایران اغلب برانگیختگی و هوشیاری بیشتری را به عنوان یک واکنش محافظتی از خود نشان می دهند.

یکی دیگر از علائم فیزیکی رایج تروما در ایران، شکایات جسمی است. تروما می تواند به صورت علائم فیزیکی مانند سردرد، مشکلات گوارشی و تنش عضلانی ظاهر شود. این شکایات جسمی در کار احمدی و همکاران بررسی شده است. (۱۴۰۳ ق)، که بر اهمیت توجه به ارتباط ذهن و بدن در ارزیابی و درمان تروما تأکید می کند.

سوء مصرف مواد یکی دیگر از نشانه های رفتاری تروما در افراد ایرانی است. در مطالعه ملکی و همکاران. (۲۰۲۱)، مشخص شد که افرادی که تروما را تجربه کرده اند به احتمال زیاد درگیر مصرف مواد به عنوان مکانیزم مقابله هستند. این امر نیاز به یک رویکرد کل نگر برای پرداختن به تروما را با در نظر گرفتن هر دو جنبه روانشناختی و رفتاری برجسته می کند.

تمایز تروما از سایر اختلالات روانی

درک تروما و تمایز آن از سایر اختلالات روانشناختی یک جنبه حیاتی از تحقیقات و عملکرد سلامت روان است. تروما یک پدیده پیچیده و فراگیر است که تأثیر عمیقی بر سلامت روانی فرد دارد. در ایران، مانند بسیاری از نقاط دیگر جهان، شناخت و تمایز تروما از سایر اختلالات روانی برای تشخیص دقیق و درمان موثر بسیار مهم است. هدف این بخش بررسی ابعاد مختلف تروما، بررسی انواع و ویژگی های آن در بافت ایرانی و برجسته کردن اهمیت تمایز تروما از سایر اختلالات روانی است. برای دستیابی به این هدف، مروری جامع از تحقیقات اخیر، به ویژه مراجع ایرانی، ارائه خواهد شد تا درک عمیق تری از این موضوع ارائه شود.

تروما مفهومی چند وجهی با طیف وسیعی از تعاریف و تفاسیر است. به طور کلی می توان آن را به عنوان یک واکنش روانی یا عاطفی به یک رویداد یا مجموعه ای از رویدادهایی که ناراحت کننده یا مضر هستند، تعریف کرد. در ایران، تعریف تروما با استانداردهای بین‌المللی همسو است، اما توجه به عوامل فرهنگی و اجتماعی که تجربه و ادراک تروما را در بافت ایرانی شکل می‌دهند، حائز اهمیت است (رضایی، ۱۳۹۰، ص ۱۵).

یکی از ویژگی های کلیدی تروما ماهیت ذهنی آن است. آنچه ممکن است برای یک فرد آسیب زا باشد، ممکن است تأثیر یکسانی بر دیگری نداشته باشد. اهمیت تفسیر ذهنی یک رویداد در زمینه تروما در تحقیقات ایرانی به خوبی ثابت شده است (امیری، ۱۳۹۹، ص ۴۲). این ذهنیت اهمیت تنوع فرهنگی و فردی را در درک و شناسایی تروما برجسته می کند.

برای افتراق تروما از سایر اختلالات روانی، بررسی انواع مختلف تروما ضروری است. در ایران، مانند بسیاری از کشورها، تروما را می توان به چند نوع مجزا دسته بندی کرد که هر کدام ویژگی های مشخص کننده ای دارند. این شامل:

ترومای حاد: ترومای حاد به یک رویداد منفرد و بسیار ناراحت کننده اطلاق می شود که می تواند عواقب روانی فوری و شدید داشته باشد (سلطانی و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۷۳). به عنوان مثال، مشاهده یک تصادف رانندگی یا تجربه یک بلای طبیعی می تواند منجر به تروما حاد شود.

ترومای مزمن: از طرف دیگر، ترومای مزمن شامل قرار گرفتن مکرر در معرض رویدادهای ناراحت کننده در یک دوره طولانی است. این می تواند شامل تجربیاتی مانند سوء استفاده طولانی مدت خانگی یا زندگی در یک منطقه جنگ زده باشد (حسینی، ۱۳۹۷، ص ۵۵).

ترومای پیچیده: ترومای پیچیده از حوادث تروماتیک متعدد و اغلب مرتبط با هم ناشی می شود. در بافت ایران، افرادی که هم آزار سیاسی و هم آوارگی را تجربه کرده‌اند، می‌توان این امر را مثال زد (رضوانی، ۱۳۹۹، ص ۲۸).

ترومای رشدی: ترومایی که در مراحل حیاتی رشد مانند کودکی یا نوجوانی رخ می دهد، ترومای رشدی نامیده می شود. تحقیقات ایرانی اهمیت درک چگونگی تأثیر ترومای رشدی بر افراد در طول عمر را برجسته کرده است (احمدی و همکاران، ۲۰۱۷، ص ۶۷).

ترومای ثانویه: ترومای ثانویه توسط افرادی تجربه می شود که به طور غیرمستقیم در معرض رویدادهای آسیب زا هستند، اغلب در نتیجه حرفه خود. این می تواند شامل کارکنان مراقبت های بهداشتی باشد که بیماران ترومایی را درمان می کنند یا خبرنگارانی که اخبار آسیب زا را پوشش می دهند (خسروی و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۹۲).

به منظور تمایز تروما از سایر اختلالات روانشناختی، بررسی ویژگی های خاصی که تجارب تروماتیک را تعریف می کند، حیاتی است. در ایران، این ویژگی ها با استانداردهای بین المللی همخوانی دارد، اما تفسیر آنها ممکن است تحت تأثیر عوامل فرهنگی باشد. برخی از ویژگی های کلیدی تروما عبارتند از:

نفوذ و تجربه مجدد: افرادی که تروما را تجربه کرده‌اند، اغلب از طریق افکار مزاحم، کابوس ها یا فلاش بک ها، رویداد آسیب زا را دوباره تجربه می کنند (رحیمی و اکبری، ۲۰۱۸، ص ۱۱۰). در پژوهش های ایرانی، این ویژگی در رابطه با تجارب آسیب زا مختلف از جمله ترومای مربوط به جنگ مورد بررسی قرار گرفته است.

اجتناب و بی حسی: بازماندگان تروما ممکن است فعالانه از یادآوری رویداد آسیب زا، از جمله مکان ها، افراد یا مکالمات مرتبط با آن اجتناب کنند. این اجتناب می تواند منجر به بی حسی عاطفی و دوری از عزیزان شود (کریمی، ۱۳۹۰، ص ۳۹).

برانگیختگی بیش از حد: افرادی که تروما را تجربه کرده‌اند ممکن است تحریک‌پذیری، مشکل در خوابیدن و بیش‌هوشیاری را نشان دهند. این علائم در بافت ایرانی در میان بازماندگان تروماهای مختلف رایج است (محمودی و کلانتر، ۲۰۱۹، ص ۷۸).

تغییرات منفی در خلق و خو و شناخت: تروما می‌تواند منجر به احساسات منفی مداوم، باورهای تحریف شده در مورد خود یا دیگران و کاهش علاقه به فعالیت‌هایی شود که قبلاً از آنها لذت می‌بردید (شیرازی و فتیحی، ۲۰۲۲، ص ۵۰).

تغییر عملکرد اجتماعی و بین فردی: تروما اغلب بر توانایی فرد برای اعتماد و ارتباط با دیگران تأثیر می‌گذارد که می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی و مشکلات در روابط شود (جعفری، ۱۳۹۹، ص ۶۴).

توجه به این نکته مهم است که این ویژگی‌ها می‌توانند با علائم سایر اختلالات روان‌شناختی همپوشانی داشته باشند، و تمایز تروما از شرایطی مانند افسردگی، اضطراب یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) ضروری است.

تشخیص تروما از سایر اختلالات روانشناختی به دلیل همپوشانی علائم و همبودی بالقوه شرایط، یک کار پیچیده است. در ایران، این تمایز در ارائه مراقبت‌های مؤثر سلامت روان از اهمیت بالایی برخوردار است. عوامل متعددی به این تمایز کمک می‌کنند، از جمله طول مدت علائم، زمان شروع علائم، و رویداد یا رویدادهای آسیب‌زا خاص.

جامعه پژوهشی ایران سهم قابل توجهی در تمایز تروما از سایر اختلالات روانی داشته است. به عنوان مثال، مطالعه‌ای توسط محمدی و همکاران (۲۰۱۹، ص ۱۲۳) بر نیاز به ارزیابی طول مدت علائم هنگام تشخیص تروما تأکید کرد. این تحقیق تأکید کرد که علائم مرتبط با تروما اغلب با یک رویداد ناراحت‌کننده خاص همراه است و ممکن است در طول زمان بهبود یابد، به خصوص با مداخلات مناسب.

یکی دیگر از جنبه‌های مهم تمایز، زمان شروع علائم است. تحقیق کریم زاده و همکاران (۲۰۲۰، ص ۸۷) تأکید کرد که علائم مرتبط با تروما معمولاً اندکی پس از رویداد آسیب‌زا ظاهر می‌شوند. با این حال، در برخی موارد، این علائم ممکن است تا

زمانی که زمان قابل توجهی سپری نشود، ظاهر نشوند. درک تنوع در شروع علائم برای تشخیص دقیق بسیار مهم است.

علاوه بر مدت زمان و زمان، ماهیت رویداد آسیب زا خود عامل مهمی در تمایز است. مطالعات ایرانی نشان داده‌اند که شدت و زمینه رویداد می‌تواند بر بروز علائم تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، افرادی که ترومای شدید بین فردی را تجربه کرده‌اند ممکن است علائم متفاوتی را با افرادی که یک بلای طبیعی را تجربه کرده‌اند نشان دهند (فرامرزی و محمدی، ۲۰۱۸، ص ۱۰۵).

همبودی چالش دیگری در تشخیص تروما از سایر اختلالات روانی است. تجربه علائم افسردگی، اضطراب یا اختلالات مصرف مواد در بازماندگان تروما غیر معمول نیست (توکلی، ۱۳۹۰، ص ۷۲). بنابراین، ارزیابی‌های جامعی که طیف کامل سلامت روان فرد را در نظر می‌گیرد برای تشخیص دقیق ضروری است.

تمایز تروما از سایر اختلالات روانشناختی یک وظیفه حیاتی در زمینه سلامت روان به ویژه در بافت ایرانی است. تروما پدیده‌ای پیچیده و چندوجهی است و شناسایی دقیق آن برای ارائه درمان و حمایت مناسب از افرادی که آن را تجربه کرده‌اند ضروری است. این بخش به بررسی تعریف، انواع و ویژگی‌های تروما با تمرکز ویژه بر تحقیقات و منابع ایرانی پرداخته است. ماهیت ذهنی تروما، انواع مختلف آن و ویژگی‌های تعیین‌کننده آن در متن تجارب ایرانی مورد بحث قرار گرفته است.

تمایز تروما از سایر اختلالات روانشناختی در ایران به در نظر گرفتن طول مدت علائم، زمان شروع علائم و رویداد آسیب‌زا بستگی دارد. عوامل فرهنگی و اجتماعی و نیز همبودی بالقوه شرایط، این کار را پیچیده‌تر می‌کند. با شناخت این پیچیدگی‌ها و استفاده از بینش‌های حاصل از تحقیقات اخیر ایرانی، متخصصان سلامت روان می‌توانند بهتر به بازماندگان تروما خدمت کنند و بهزیستی کلی افراد در جامعه ایران را افزایش دهند.

تعریف تروما: انواع و ویژگی ها

تروما پدیده ای پیچیده و چندوجهی است که توجه قابل توجهی را در حوزه روانشناسی و رشته های مرتبط به خود جلب کرده است. درک انواع مختلف و ویژگی های تروما برای پرداختن مؤثر به تأثیر آن بر یادگیری و بهزیستی روانشناختی بسیار مهم است. در شرایط ایران، جایی که افراد در معرض طیفی از رویدادهای آسیب زا قرار گرفته اند، درک تروما اهمیت بیشتری پیدا می کند.

برای شروع کاوش تروما، تعریف این پدیده ضروری است. تروما را می توان به طور کلی به عنوان یک واکنش روانی و عاطفی به یک رویداد یا مجموعه ای از رویدادها توصیف کرد که ناراحت کننده، طاقت فرسا و فراتر از توانایی فرد برای مقابله است (ون در کولک، ۲۰۱۴، ص ۳۳). در متن ایران، تروما اغلب از تجربیاتی مانند جنگ، بلایای طبیعی، درگیری سیاسی و خشونت بین فردی ناشی می شود. نجفی محقق ایرانی (۲۰۱۸) تأکید می کند که آسیب های روانی در بافت ایرانی را باید از دریچه رویدادهای تاریخی و عوامل اجتماعی-سیاسی که تجربه جمعی مردم آن را شکل داده اند دید.

تروما به اشکال مختلف ظاهر می شود که هر کدام مجموعه ای از ویژگی های خاص خود را دارند. دو نوع اصلی تروما، ترومای تک حادثه ای و ترومای پیچیده هستند. ترومای یک حادثه معمولاً با یک رویداد مجزا و تکان دهنده همراه است که تکان دهنده و ناراحت کننده است. نمونه ای از این نوع تروما در بافت ایران می تواند تجربه یک بلای طبیعی مانند زلزله بم در سال ۱۳۸۲ باشد (غفاری، ۱۳۹۵، ص ۷۸). از سوی دیگر، ترومای پیچیده با قرار گرفتن طولانی مدت و مکرر در معرض رویدادهای آسیب زا، اغلب در چارچوب روابط، مرتبط است و می تواند منجر به عواقب روانی شدید شود (فورد، ۲۰۱۵، ص ۱۲۲). این نوع تروما به دلیل تأثیر ماندگار جنگ ایران و عراق و تجارب اختناق سیاسی در ایران شایع است (توکلی، ۱۳۹۶، ص ۴۵).

تروما با طیف وسیعی از پاسخ های عاطفی، روانی و فیزیولوژیکی مشخص می شود. اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یک پیامد شناخته شده تروما است و با علائمی مانند افکار مزاحم، فلاش بک، بیش از حد برانگیختگی و بی حسی عاطفی مشخص می

شود (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳، ص ۲۷۵). در زمینه ایران، تحقیق آقاخانی و همکاران. (۲۰۱۹) نشان می دهد که افرادی که در معرض تروما قرار گرفته اند، به ویژه در طول جنگ ایران و عراق، میزان بالایی از علائم PTSD را نشان می دهند که نشان دهنده تأثیر ماندگار چنین تجربیاتی است.

علاوه بر PTSD، افرادی که تروما را تجربه کرده اند، اغلب علائم افسردگی و اضطراب را نشان می دهند. این پاسخ‌های عاطفی بیشتر با احساس گناه، شرم و گناه بازمانده ترکیب می‌شوند، که به‌ویژه در بازماندگان آسیب‌های روحی ایرانی که با خاطرات جنایات دوران جنگ دست و پنجه نرم می‌کنند، ویژگی‌های برجسته است (رفیعی، ۲۰۱۸، ص ۹۱).

تظاهرات فیزیکی تروما نیز قابل مشاهده است. به عنوان مثال، درد مزمن، مشکلات گوارشی و اختلال در سیستم ایمنی از پیامدهای فیزیکی رایج تروما هستند (سروش و همکاران، ۲۰۱۷، ص ۲۵۴). این علائم جسمی می‌توانند پریشانی روانی تجربه شده توسط بازماندگان تروما را تشدید کنند و بر نیاز به درک جامع تروما در بافت ایرانی تأکید بیشتری دارند.

فرهنگ نقش مهمی در چگونگی تعریف و تجربه تروما دارد. در ایران، یک جامعه جمع‌گرا، هنجارها و ارزش‌های فرهنگی می‌توانند بر نحوه درک افراد و مقابله با تروما تأثیر بگذارند. محققان ایرانی به اهمیت حمایت جامعه، دینداری و احساس شهادت در شکل دادن به روایت تروما اشاره کرده اند (شریفی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۱۱۲). این عوامل فرهنگی جزء جدایی ناپذیر تعریف و درک تروما در ایران هستند و می‌توانند بر نحوه کمک گرفتن افراد و پردازش تجربیات آسیب‌زا تأثیر بگذارند.

درک تروما در زمینه آموزش بسیار مهم است، زیرا تأثیر عمیقی بر یادگیری و عملکرد تحصیلی دارد. دانش آموزانی که تروما را تجربه کرده اند ممکن است مشکلاتی در تمرکز، حافظه و تنظیم هیجانی داشته باشند که می‌تواند مانع پیشرفت تحصیلی آنها شود (فلیتی و همکاران، ۱۹۹۸، ص ۲۴۵). در ایران که بسیاری از دانش‌آموزان در

معرض جنگ و درگیری قرار گرفته‌اند، مربیان و مؤسسات باید از چالش‌های خاصی که بازماندگان تروما در محیط آموزشی با آن مواجه هستند، آگاه باشند.

تروما یک پدیده چند وجهی با انواع و ویژگی‌های مختلف است. تعریف تروما، درک انواع آن، و شناخت ویژگی‌های منحصر به فرد آن، گام‌های اساسی در پرداختن به تأثیر تروما بر یادگیری و بهزیستی روانی است. در بافت ایران، جایی که افراد بسیاری از وقایع آسیب‌زا را متحمل شده‌اند، توجه به عوامل فرهنگی و تاریخی که بر نحوه درک و تجربه تروما تأثیر می‌گذارند، بسیار حیاتی است. با اذعان به جنبه‌های مختلف تروما، مربیان و متخصصان سلامت روان می‌توانند بهتر از افرادی که تحت تأثیر تروما قرار گرفته‌اند حمایت کنند و بهبودی و موفقیت تحصیلی آنها را ارتقا دهند.

در این بخش مروری بر تعریف، انواع و ویژگی‌های تروما با تمرکز بر بافت ایرانی ارائه شده است. تداوم تحقیق و درک تروما، چه در داخل ایران و چه در مقیاس جهانی، برای توسعه راهبردهای مؤثر برای پرداختن به تأثیر آن بر یادگیری و بهزیستی روانشناختی ضروری است.

اثرات بلند مدت بر سلامت روان

درک اثرات درازمدت تروما بر سلامت روان یک جزء حیاتی برای رسیدگی به بهزیستی افرادی است که رویدادهای آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند. این بخش به تأثیر پایدار تروما بر سلامت روان می‌پردازد و چگونگی تجلی و تداوم چنین تأثیراتی را در طول زمان بررسی می‌کند. با توجه به بافت منحصر به فرد فرهنگی و تاریخی ایران، جایی که افراد با انبوهی از حوادث آسیب‌زا مواجه شده‌اند، بررسی پیامدهای درازمدت تروما در این منطقه ضروری است.

یکی از بارزترین اثرات طولانی مدت تروما، تداوم پریشانی روانی است. افرادی که آسیب‌های روحی مانند جنگ، بلایای طبیعی یا خشونت سیاسی را تجربه کرده‌اند، اغلب مدت‌ها پس از وقوع حادثه آسیب‌زا از علائم اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) رنج می‌برند (نجفی، ۲۰۱۸، ص. ۵۶۷). در ایران، تأثیر پایدار جنگ