

اعتماد پس از تروما

دکتر ربابه نوری

دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

► موقعیت های تروماتیک عبارت اند از :

► مواجهه با مرگ

► تهدید به مرگ

► جراحی جدی

► خشونت جنسی

تروما چیست؟



خانم رانی جانف-بالمن Ronnie Janoff-Bulman
استاد روان شناسی دانشگاه ماساچوست پدیده
Shattered assumptions
را معرفی کرد.

SHATTERED ASSUMPTION

«چرا من؟»،

«چرا حالا؟»،

«چرا در این شرایط خاص؟» و

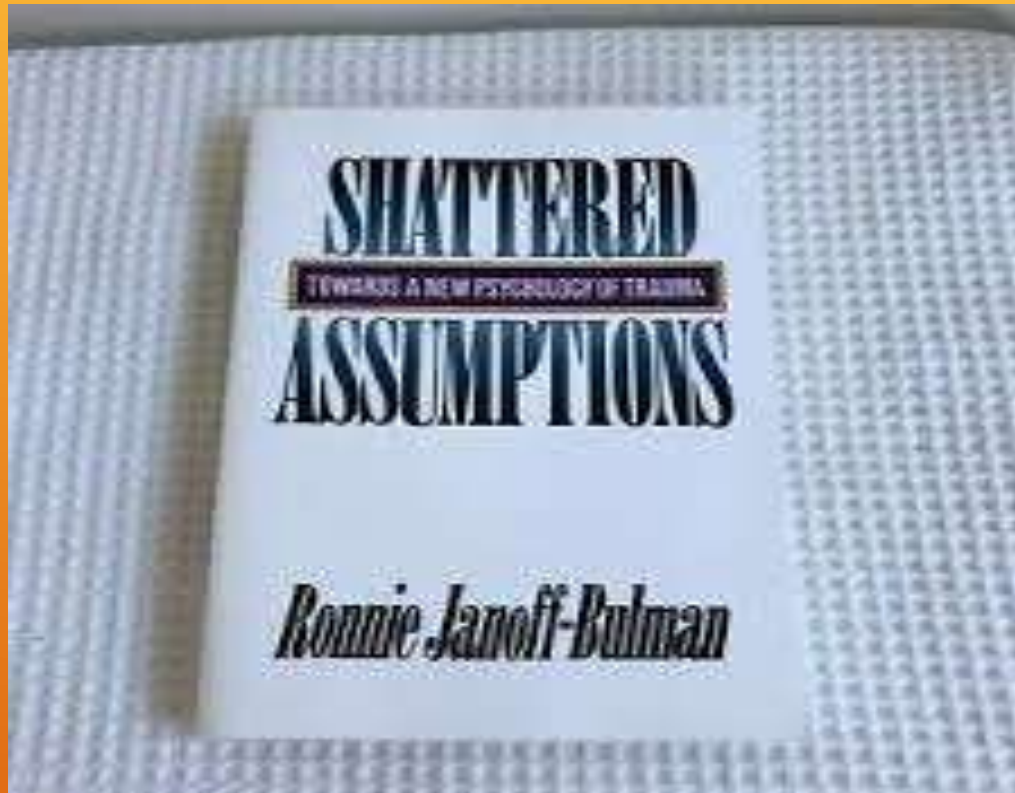
«ما فکر نمی کردیم که این اتفاق برای من بیفتند».

SHATTERED ASSUMPTION

- خانم جانف- بالمن سه نوع مفروضه اساسی را مشخص کرد:
- 1- باور به این که دنیا بر اساس خیرخواهی و نیک خواهی است،
 - 2- زندگی با معناست
 - 3-من خوبم.



SHATTERED ASSUMPTION



دنیا جای بدی است،
زندگی بی معناست و
من خوب نیستم.

باورهای پس از تروما: بی اعتمادی به جهان
و خود

- ▶ باور به خیر و خوب بودن جهان، خود، به دو باور قابل تقسیم است:
- ▶ 1- دنیا محل خیرخواهی است و
- ▶ 2- مردم جهان بر اساس خیر و خیرخواهی عمل می کنند.
- ▶ وقوع تراوما کل روابط و کل خیریت را در جهان به زیر سوال می برد.

باور اول: خیرخواهی و خیریت

- ▶ بسیاری از انسان ها در طی زندگی خود به این باور رسیدند که اگر کار خوب کنی، پاداش می بینی و اگر کار بد کنی، تنبیه می شوند. آنان این باور را به کل تجارب خودشان تعمیم داده اند. وقتی اتفاق بدی برای فردی رخ می دهد که «حقش نبوده» این افراد دچار مشکل جدی می شوند.
- وقتی عزیزی که «بدی به کسی نکرده است» و سرتاسر زندگی خود را با عشق و محبت طی کرده است و ... دچار بیماری می شود و فوت می کند، باور به بامعنی بودن زندگی زیر سوال می رود.

باور دوم: زندگی با معناست

- ▶ در چنین شرایطی، این فرد به همه چیز شک می کنند:
- ▶ که در این دنیا هیچ نظم و قاعده ای وجود ندارد.
- ▶ که دنیا معکوس است یعنی اگر کار بد کنی نتیجه خوبی می بینی و خوب بودن یعنی بدبخت شدن.
- ▶ پس، بهتر است بد باشی چون دنیا بی معنی است و

بی اعتمادی به جهان

احساس ارزشمندی بسیاری از انسان ها مشروط به کارها و فعالیت های مثبتی است که انجام می دهند.

بسیاری اعتقاد دارند که چون افراد خوبی هستند و چون کارهای خوبی می کنند اتفاق بدی برای آنها رخ نخواهد داد.

باور سوم: من خوبم

- ▶ افراد با استفاده از این روش ها سعی می کنند جهان و اتفاقات و حوادث را کنترل کنند.
- ▶ زمانی که چرخ زندگی و روال روزگار به کام آنها نمی چرخد و با مشکلات، حوادث و اتفاقات بد روبه رو می شوند به این نتیجه می رسند که پس من خوب نبودم، یا به اندازه کافی خوب نبودم و اصلاً بد بودم که به چنین سرنوشتی دچار شدم.
- ▶ در نتیجه به احساس بد و منفی از خودشان می رسند: «من بدم»، «بی ارزشم»، و

بی اعتمادی: پیامد تروما

درمان

- Judith Herman ▶
- پیشنهاد درمانی: ▶
- گروه درمانی ▶
- مراحل چندگانه درمان ▶

1. ایمنی
2. یادآوری و سوگواری
3. پیوند مجدد

مراحل درمان

1. ایمنی مراجعان
2. اعتماد سازی
3. حمایت گروهی
4. همکاری و فعالیت مشترک
5. توانمندسازی
6. توجه به موضوعات فرهنگی، و جنسیتی

ابعاد و مولفه های درمان PTSD



تشکر از صبر و حوصله شما