

آزار هیجانی و پیامدهای آن

1

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

دوران کودکی: دوران آسیب پذیری

➤ نوزاد و کودک انسان به شدت **آسیب پذیر** است.

➤ این آسیب پذیری عمدتاً مربوط به موضوعات ارتباطی و عاطفی است.

صدمات و آسیب های کودکی

- هر پدیده ای که به دل بستگی صدمه بزند، به کودک آسیب جدی زده است.
- متأسفانه آسیب های دوران کودکی شایع اند.

کودک آزاری

➤ یکی از مخرب ترین صدمات و آسیب ها، کودک آزاری است.

➤ کودک آزاری منجر به صدمات شدید و سنگین بر سلامت جسمی و روانی کودک می شود.

انواع کودک آزاری

1. جسمی
2. روانی/عاطفی/هیجانی
3. جنسی
4. غفلت
5. شاهد نزاع و درگیری والدین بودن

کودک آزاری عاطفی / هیجانی / روانی

➡ الگوی رفتاری که بر احساس ارزشمندی کودک صدمه می زند

و ➡

➡ بر رشد هیجانی وی تاثیر منفی می گذارد

اشکال آزار عاطفی

➡ آزار عاطفی به شکل های مختلفی خود را نشان می دهد:

➡ سرزنش

➡ مقایسه کردن

➡ مسخره کردن

➡ کنترل کردن

اشکال آزار عاطفی

- زورگویی و قلدری
- با اسم نامناسب کودک را صدا کردن
- توهین و اهانت

- طرد
- انتقاد کوبنده
- ایراد گرفتن از کودک
- تحقیر

هدف از کودک آزاری هیجانی

- کنترل و تسلط بر کودک
- اجبار و دستکاری کودک با استفاده از رفتارها و کلماتی که به او صدمه عاطفی می زند.

شیوع کودک آزاری عاطفی

➡ 2.3% کودکان در سال 2017 در امریکا

عوارض و تاثیرات کودک آزاری عاطفی

- مشکل در دلبستگی
- مشکلات رفتاری
- مشکلات اجتماعی
- تکرار چرخه کودک آزاری
- بیماری های روانی
- خودکشی

مشکل در دل بستگی

- آزار عاطفی مانع ایجاد دل بستگی سالم میشود.
- در نتیجه، قربانی به انواع بیماری های روانی و آسیب های ارتباطی مبتلا می شود.

- پدیده **دلبستگی**، پیوند عاطفی است که در سال های اول زندگی انسان بین مادر و کودک ایجاد می شود.
- چنان چه نوزاد به درستی مورد رسیدگی و مراقبت قرار گیرد، با مادر خود وارد پیوند عاطفی عمیقی می شود.
- دلبستگی از مادر به سایر اطرافیان کودک سرایت می کند.

پیامد دل‌بستگی سالم

➤ **اعتماد**

➤ دنیا و انسان‌ها قابل اعتماد اند.

➤ **امنیت**

➤ دنیا محل ایمنی است.

پیامد دل‌بستگی ناسالم

- بی اعتمادی و ناامنی در رابطه:
- کنترل کردن،
- چک کردن،
- پرسیدن،
- زیر سوال بردن طرف مقابل
- خشونت
- و ...

مشکلات رفتاری

- بزهکاری
- رفتارهای ضد اجتماعی
- رفتارهای جنسی نامناسب
- خشونت های گسترده و وسیع
- مشکل ارتباطی با همسالان در مدرسه و ...

➡ اقدام به خودکشی در قربانیان کودک آزاری هیجانی بسیار بالاست

پیامد صدمات دوران کودکی: بیماری ها

- بیماری های جسمی و روانی مختلف:
- انواع بیماری های روان-تنی
- انواع اختلالات افسردگی
- انواع اختلالات اضطرابی
- انواع اختلالات مرتبط با تروما و استرس
- انواع اختلالات شخصیت به خصوص خوشه B و C

پیامد صدمات دوران کودکی: آسیب های اجتماعی

- اعتیاد
- روابط جنسی محافظت نشده
- بیماری های عفونی آمیزشی: HIV/AIDS، هپاتیت ها، هرپس، زگیل تناسلی، کلایمدیا، سفلیس، سوزاک و ...
- جرم و جنایت
- آسیب به خود
- خودکشی
- و

مشکلات اجتماعی

- انزوا و دوری گزینی
- ناتوانی در برقراری رابطه
- بدرفتاری با دیگران و...

پیامد صدمات دوران کودکی: انواع مشکلات ارتباطی

- ناتوانی در برقراری رابطه با دیگران
- دوستی های ناسالم و ناپایدار
- مشکلات مکرر و مشابه در روابط
- پرخاشگری یا کمرویی در روابط
- اجازه سوء استفاده به دیگران دادن یا آزار دیگران

پیامد صدمات دوران کودکی: افت کارکردها

- مشکلات تحصیلی
- مشکلات شغلی
- مشکلات خانوادگی
- مشکلات مالی
- ...

پیامد صدمات دوران کودکی: عزت نفس ضعیف

- عزت نفس یعنی میزان ارزشمند بودن خود
- صدمات دوران کودکی عزت نفس را کاهش می دهد
- عزت نفس ضعیف
- اعتماد به نفس ضعیف، پیامد صدمات دوران کودکی اند.

پیامد صدمات دوران کودکی

- کمال گرایی
- سرزنش خود
- بی توجهی به خود
- خودشیفتگی
- و مانند آن

تکرار چرخه کودک آزاری

- فردی که آزار دیده اقدام به آزار دیگران می کند
- شکستن چرخه آزار، نیاز به توجه و کمک گرفتن از دیگران دارد

دوباره قربانی شدن

- در صورتی که فرد اقدامی برای رهایی از صدمات دوران کودکی نکند،
- دوباره قربانی می شود.
- آسیب های روانی، چرخه هایی ایجاد می کنند که دوباره فرد، قربانی همان مشکلات یا از همان جنس می شود.

چه باید کرد؟

- شناخت خود: خودکاوی Self-analysis
- استفاده از درمان های تخصصی: گروه درمانی

افزایش تجارب سالم زندگی

- مشارکت در فعالیت های مختلف اجتماعی سالم
- روی آوردن به جامعه
- شرکت در انجمن ها و گروه های سالم اجتماعی
- سالیوان: شخصیت رشد نمی کند مگر در جامعه.
- ماکسیم گورکی: کتاب دانشکده های من

افزایش فعالیت های سالم و مفرح

- ورزش
- طبیعت گردی
- سرگرمی
- تفریح
- و ...

شفقت نسبت به خود

- آموزش نحوه برخورد مشفقانه با خود
- شناخت و توقف منتقد درون
- منتقد درون: ادامه ضربات و صدمات دوران کودکی است
- منتقد درون: نماینده آسیب‌زندگان قدیمی در مغز ماست.

آموختن ذهن آگاهی

- ذهن آگاهی شناخت و فهم تجربه های درونی و بیرونی است بدون قضاوت
- آگاهی است از آن چه در ما می گذرد
- نوعی فهم و پذیرش خود است با هر آن چه که تجربه می کنیم.

آموختن ذهن آگاهی

➡ استعاره: کاخ زیبای نورانی و بلورینی که تبدیل به یک انبار مخروبه ای پر از احساسات و تجارب بد.



معنا دادن به رنج و صدمه

➤ Post-Trauma Growth (PTG)

- رشد بعد از یک تروما
- رشد بعد از یک آسیب
- خیلی از اوقات، تروماها، صدمات و آسیب منجر به یک رشد عظیم روانی در فرد می شود.
- هیچ پدیده ای بی معنی و بی علت نیست.
- معنای رنج می تواند به رشد بیشتر یک انسان کمک بسیار کند.

هیچ رنجی بی حکمت نیست

➡ نیچه:

➡ آن چه مرا نکشد، قوی ترم می کند.

با تشکر از صبر و حوصله شما

