

رهایی از آسیب های دوران کودکی

1

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

دکتر ربابه نوری روانشناس بالینی مرکز اندیشه مهر

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.

دلبستگی

- 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.

صدمات و آسیب های کودکی

- هر پدیده ای که به دل بستگی صدمه بزند، به کودک آسیب جدی زده است.
- متاسفانه 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

تروماها

- هر اتفاقی که باعث جدایی کودک از مادر/والدین شود، برای کودک یک تروماست.
- همچنین، تجربه شخصی، شاهد بودن یا رخ دادن موارد زیر برای اطرافیان:
- تجربه مرگ قریب الوقوع
- جراحت، صدمه و آسیب بدنی شدید
- تجاوز

جدا شدن از افراد مهم زندگی:

فوت

جدایی: مهاجرت، طلاق، متارکه والدین و...

بیماری والدین: چه جسمی و چه روانی

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

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
- ❑ و...

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

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.



دکتر ربابه نوری رواشناس بالینی مرکز اندیشه مهر

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



دکتر ریبه نوری روانشناس بالینی مرکز اندیشه مهر