

درک آسیب روانی

تروما چه تأثیری بر ما و کودکان ما دارد؟



تروما زمانی به وجود می‌آید که ما رویدادهای بسیار ترسناک یا ناراحت‌کننده‌ای را تجربه کنیم که کنار آمدن با آن‌ها دشوار است. این رویدادها می‌توانند باعث شوند مغز و بدن ما برای مدت طولانی احساس ناامنی کنند، حتی زمانی که از نظر فیزیکی در امنیت هستیم.

زمانی که تروما را تجربه می‌کنیم، بخش‌هایی از مغز به طور موقت کمتر فعال می‌شوند تا تمام انرژی مغز برای حفظ امنیت ما استفاده شود.

تروما می‌تواند بر موارد زیر تأثیر بگذارد:

عصبانیت، ناراحتی یا احساس ناامیدی	خواب بیش از حد یا بسیار کم	مشکل در تمرکز
دوری از صحبت با دیگران	رفتارهای پرخطر	سردرد، دل‌درد و دردهای بدنی
فکر کردن مکرر به رویداد ترسناک	مشکلات حافظه و دشواری در یادگیری	احساس غمگینی و لذت نبردن از چیزهایی که قبلاً لذت‌بخش بودند
	مشکل در کنترل احساسات و رفتار	گوشه‌گیری و انزوا

این تأثیرات معمولاً زمانی کاهش می‌یابند که شما یا کودک‌تان دوباره احساس امنیت کنید، آرام بگیرید و روند بهبودی را طی نمایید. هنگام حمایت از کودک خود، فراموش نکنید که از خودتان نیز مراقبت کنید؛ غذای مناسب بخورید، استراحت کنید و در صورت نیاز از دیگران کمک بگیرید.