

برای افرادی که
جنگ را تجربه
کرده اند



تجربه جنگ و تجدید افکار آن

تمامی افرادی که جنگ را به صورت شدید و جدی تجربه نموده‌اند به طرق مختلف تحت تاثیر اتفاقات ناشی از جنگ قرار می‌گیرند. نوع واکنشی که این افراد از خود نشان می‌دهند یکسان نیست و از فرد به فرد دیگری تفاوت دارد. بعضی افراد بلافاصله و بعضی نیز چندین سال بعد از تجربه جنگ از خود واکنش نشان می‌دهند و در ضمن این واکنشها بستگی به مقطع سنی و برهه زندگی شخص نیز دارد. بطور مثال کودکان غالباً به طریق دیگری که متفاوت با افراد بزرگسال است از خود واکنش نشان می‌دهند.

اینکه از خود واکنشی نشان ندهید بیشتر غیر طبیعی است

!

آیا نگران واکنشهای خودتان و یا واکنش هایی که خویشاوندان شما ممکن است بعد از تجربه جنگ از خود نشان دهند هستید؟ در این جزوه اطلاعاتی، واکنشهای طبیعی در افرادی که اوضاع بیرحمانه جنگ را تجربه نموده اند ذکر شده است. درک بعضی از این واکنش ها و دانستن این حقیقت که بعضی از این واکنش ها کاملاً طبیعی است می تواند جهت غلبه به این مشکلات به شما کمک کند. در این جزوه اطلاعاتی، همچنین واکنش های گوناگون و راه و روش هایی که میتوان برای غلبه به اینگونه ناراحتیها بکار برد، مخصوصاً برای افراد بزرگسالی که تجربه شدید جنگ داشته اند، ذکر شده است.

چگونه افراد از خود واکنش نشان میدهند؟

واکنشهایی که بلافاصله بعد از جنگ زندگی بروز می کند غالباً شوک، بی اعتقادی و ناباوری، گنگی و خاموشی، انزوا، انکار و عدم پذیرش هستند و بعد از مدتی واکنشهای احساسی دیگری از قبیل عصبانیت، خشم، وحشت، سوگواری، گنجی و سردرگمی، احساس گناه کردن، ناامیدی و یکسری احساسات دیگر نیز به شخص دست میدهد. با اینکه اینگونه واکنشها از فرد به فرد دیگری متفاوت است اما بسیاری از واکنشها و احساسات برای قربانیان خشونت، خصوصاً افرادی که در معرض خشونت‌های مکرر و دراز مدت بوده‌اند یکسان است.

یک تجربه قوی جنگی میتواند بر روی عملکرد شخص، چه فیزیکی و چه روحی اثر بگذارد. همه چیز از افکار گرفته تا احساسات، رفتار، عملکرد فیزیکی و روابط با افراد دیگر تحت تاثیر قرار می گیرند. در اینجا لیست تعدادی از اثرات معمولی ناشی از تجربه جنگ که میتوانند بر روی کارکردهای روزانه ما اثر بگذارند ذکر شده است:

اثر بر روی افکار

- بیاد آوردن موضوعات کوچک و ساده دشوار است.
- دشواری در تمرکز حواس.
- مشکل در تصمیم گیری.
- گنجی و سردرگمی.
- خود را سرزنش کردن.
- هجوم افکار گوناگون در یک زمان.
- افکار خود کشی.
- خاطرات ناگهان به ذهن خطور می کنند.
- واقعه ای دوباره و دوباره تکرار میشود.



اثر بر روی احساسات

- احساس ناتوانی و ناامیدی.
- سوگواری (احساس غم).
- درک احساسات شخصی برای خود شخص دشوار میشود.
- ترس، وحشت، ناآرامی برای امنیت خویش.
- ترس از اینکه دیگران چه فکری می کنند.
- احساس گناه کردن.
- احساس آسیب پذیری و وابستگی.
- عصبانیت، خشم.
- احساسات (خلق، حال و حوصله) بطور مداوم بالا و پایین می رود.
- کابوس.
- احساس کم ارزش بودن.
- احساس انزوا.
- احساس از دست دادن کنترل بر روی زندگی خود.

اثر بر روی عملکردهای جسمی

- خستگی.
- ساعت خواب متغیر.
- کم اشتهاپی.
- ناراحتیهای مربوط به شکم.
- احساس تهوع، اسهال.
- عرق ریختن و طپش شدید قلب.
- درد در قفسه سینه.
- سر درد.
- درد کمر و گردن.
- به سهولت سرما خوردن.

اثر بر روی رفتار

- استفاده بیش از حد مشروبات الکلی، دارو یا مواد مخدر.
- نشان دادن واکنشهای شدید نسبت به تغییرات کوچک در محیط اطراف (صدا، بازدید کنندگان و امثال آن).
- به وجود آمدن عواملی که باعث برهم خوردن فعالیتهای روزمره میگردد.
- اجتناب از چیزهایی که خاطرات تلخ را به یاد می آورد.
- کمتر شدن علاقه نسبت به چیزهایی که قبلاً بدان علاقمند بوده.
- عدم داشتن توانایی در انجام وظایفی که قبلاً قادر به انجام آن بوده.

اثر بر روی رابطه با افراد دیگر

- اعتماد کردن به افراد دیگر دشوار میشود
- عوض شدن فعالیتهای جنسی
- برقراری رابطه نزدیک با دیگران دشوار میشود
- طرز تفکر انتقاد آمیز نسبت به دیگران
- خود را در خانواده ، بین دوستان و همکاران غریبه احساس کردن
- احساس تنهایی کردن

احساس گناه کردن - یک واکنش عادی

یکی از عادیترین واکنش هایی که بعد از تجربه جنگ بروز میکند دست دادن احساس گناه به شخص است. احساسی که درک آن برای افراد دیگر که در اطراف ما هستند دشوار است. احساس گناه می تواند در مورد واقعه ای باشد که برای خودتان اتفاق افتاده است و یا احساس گناه برای اینکه آن طور که باید از خودتان و یا نزدیکانتان مواظبت بعمل نیآورده اید - احساس گناه برای اینکه به علامات هشدار دهنده توجه نکرده اید و یا واکنشی نشان نداده اید - احساس گناه برای اینکه در جنگ زنده مانده اید و یا بطور خلاصه و کوتاه احساس مسئولیت برای اتفاقی که برایتان رخ داده است.

چه کاری خودتان می توانید بکنید؟

هیچ نسخه ساده ای وجود ندارد که بیان کند برای هر شخصی چه چیزی بهتر است. شما باید مبداء کار خود را بر روی خودتان، نیازهایتان و شرایطی که در آن قرار دارید بگذارید. در این جزوه تعدادی از کارهایی که تجربه نشان داده است سودمند بوده و کمک کرده اند ذکر شده است.

کنترل زندگی خود را دوباره در دست بگیرید

هرگونه تلاشی در جهت بازیابی احساس کنترل بر روی زندگی تان حائز اهمیت است. تصمیم گیری در هر موردی که امکان آن باشد میتواند در بازیابی ارزش فردی و عزت نفس شما مؤثر باشد. حتی تصمیم گیری و مسئولیت اجرای کارهای کوچکی از قبیل تعیین زمان قدم زدن در هوای آزاد و یا قرار گذاشتن با یک دوست و یا آشنا برای صرف چای یا قهوه میتوانند گام های کوچکی در مسیر درست و صحیح باشند.

خود را به عادات روزانه عادت دهید

- تا حد امکان در ساعات مشخصی غذا بخورید. مصرف مشروبات الکلی را کم کرده و یا در مصرف آن اعتدال به خرج دهید.
- سعی کنید به اندازه کافی و ترجیحا بطور مرتب استراحت کنید.
- در فعالیتهای ورزشی شرکت کنید.
- نرمش کنید، با کودکان بازی کنید و بطور مرتب به قدم زدن بروید.
- هدفهای کوچک و واقع گرایانهای را برای خودتان در نظر گرفته و سعی کنید مشکلاتی که در دستیابی به این هدفها وجود دارد را از میان ببرید، بطور مثال برنامههای مشخص روزانهای را برای خود و خانواده تان در نظر بگیرید.

به نیازهای عاطفی (احساسی) خود اهمیت دهید

- به خودتان وقت و اجازه سوگواری دهید.
- احساساتتان را همانطوری که هستند قبول نمایید. احساس خشم

بطور مثال بدان معنی نیست که به کسی صدمه و آسیب وارد آورید و یا احساس عدم داشتن کنترل به معنی از دست دادن کنترل و یا اینکه در حال دیوانه شدن هستید نیست. احساس ناتوانی کردن بدان معنی نیست که ناتوان هستید.

- فعالیت یا کاری که قبلا در زمان بحرانی و استرس میتوانست مثر ثمر باشد را تکرار کنید.
- با خانواده، دوستان یا افرادی که به آنها اعتماد دارید تماس بگیرید.
- صحبت در مورد تجارب جنگی و عکس العملهای ناشی از آن میتواند اهمیت داشته باشد. در میان گذاشتن تجاربتان و نکاتی که از این تجارب یاد گرفته اید، با افراد قابل اطمینانی که می شناسید به شما کمک میکند.
- در انتخاب فردی که میخواهید تجارب خود را با او در میان بگذارید دقت نمایید. بعضی افراد میتوانند با گوش دادن به حرف های شما کمک موثری به شما بکنند و بر عکس بعضی افراد میتوانند حتی بعدا احساس تنهایی و سردرگمی بیشتر در شما به وجود آورند.
- تجارب جنگی میتواند بر روی تمایلات و نیازهای جنسی شما نیز اثر بگذرد. با شریک زندگی خود در این مورد صحبت کرده و نزدیکی به همدیگر را تاحدی که برای هر دوی شما خوشایند و لذت بخش است ارزیابی نمایید.
- بعضی وقایع مانند روزهای اعیاد، روزهای با اهمیت در زندگیتان و یا بطور مثال اخبار تلویزیون یا اینترنت میتوانند خاطرات تلخ گذشته را زنده نمایند. خاطرات به روش های گوناگونی زنده میشوند ولی کوشش کنید آنها را پیش بینی کرده و خودتان را برای مقابله با آنان آماده سازید.



در صورتیکه مشکلات بسیار زیاد شد

با اینکه غلبه بر مشکلات در حال حاضر غیر ممکن بنظر میرسد، اما بیاد داشته باشید بسیاری از افرادی که مشکلاتی شبیه به شما داشته اند بعد از مدت زمانی قادر بودهاند زندگی پر مفهومی برای خود پدید آورند. در صورتیکه عکسالعملهای بعد از جنگ به قدری زیاد شد که توانایی انجام امور روزمره را از شما گرفت و یا برای مدت بیش از یک ماه این واکنش ها خود را غالب نشان داد تماس با متخصص را مورد بررسی قرار دهید. با پزشک خانوادگی خود تماس گرفته بصورتیکه او شما را به متخصصی که در این نوع مشکلات تجربه دارد معرفی نماید.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



این جزوه توسط مرکز کارشناسی در مورد خشونت،
استرس ترومای روحی و بازداری از خودکشی در منطقه
Midt در سال 2016 تهیه شده است.

www.rvts.no