

خانم روانشناس محترم،

سالهاست که از مشکل بزرگی بسیار رنج می برم. حتی نوشتن این مطلب نیز برایم بسیار دردناک است، ولی از روی ناچاری مجبورم که این کار را بکنم. بعضی اوقات ناخواسته تصویر اتفاقات بدی که در کشور زادگاهم برایم رخ داده فکرم را تسخیر می کند. این اتفاقات چنان وحشتناک و نفرت انگیز است که هیچکس حاضر به شنیدن آنها نخواهد بود. این حوادث مانند صحنه های یک فیلم از نظرم می گذرند و حالم را بسیار مغشوش و دگرگون می کنند. سالهاست که اطرافیانم می گویند که من آدمی انعطاف ناپذیر و خیلی عصبانی هستم؛ ولی پیش از این، در زمان جوانیم کسی چنین مطالبی راجع به من نمی گفت. می دانم که حوادثی که برایم اتفاق افتاده باعث تغییر و دگرگونی من شده؛ ولی بحث و گفتگو راجع به این اتفاقات حالم را چنان وخیم می کند که نمی خواهم اصلاً راجع به این مطلب فکر کنم. بعضی شبها خیس از عرق از خواب می پریم و متوجه می شوم، که پیش از اینکه خودم از خواب بپریم، اعضای خانواده ام را با فریادهایی که در خواب کشیده ام از خواب پرانده ام. بعضی اوقات صحنه های مبهمی از خوابهایی که دیده ام به یاد می آورم؛ در بقیه اوقات، بعد از بیداری هیچ چیزی در خاطر من مانده است. آیا داروی خواب برای این مشکل کمکی می تواند باشد؟ دوست دارم که همه چیز را به دست فراموشی بسپارم؛ اما چگونه چنین کاری را می توانم به تحقق برسانم؟

پرسش کننده عزیز،

به نظر می رسد که حوادث ناگوار گذشته اثرات خیلی عمیقی در شما باقی گذاشته است. یا به عبارت دیگر، وقتی هر انسانی، مانند شما، با حوادثی وحشتناک و بی اندازه تکان دهنده مواجه می شود، اصطلاحاً می گویند که شخص دچار "صدمه یا جراحت روحی" شده؛ یا به عبارت دیگر "تروماتایزد" (traumatized) گردیده. "صدمات شدید روحی" غالباً نوعی آشفتگی و پریشانی روحی به دنبال دارد که آنرا "اختلالات عصبی ناشی از صدمات روحی"، یا به اصطلاح علمی (post-traumatic stress disorder) می نامند. عوارض این آشفتگی روحی، همانطور که خود در پرسشتان مطرح کرده اید، دقیقاً همانهایی هستند که شما نیز از آنها رنج می برید.

تمام عوامل مربوط به حوادثی که منجر به این "صدمات روحی" شده، شدیداً موجب آزردهی خاطر و اضطراب شخص مبتلا به "اختلالات عصبی ناشی از صدمات روحی" می گردد، و به همین علت او سعی دارد که از آنها اجتناب و دوری کند. نکته حساس اینجا است که در نتیجه تلاش برای دوری از این عوامل، گاهی اوقات به نظر می رسد که شخص موفق شده که آنها را فراموش کند؛ چون نمی تواند که این وقایع و اتفاقات را به اختیار به یاد بیاورد؛ انگار که به صورتی از حافظه او پاک شده باشند. اما از طرف دیگر، بعضی وقتها همان حوادث فراموش شده بدون اختیار و خواست او به ذهنش هجوم آورده و او را دچار اضطراب و حتی حالی غیر طبیعی می کنند. خوابهای بد و کابوسهای مکرر مرتب رخ می دهند. همانطور که خودتان نیز اشاره کرده اید، برای شخصی که به این شرح شدیداً از فشارهای عصبی رنج می برد، اکثر اوقات تحمل مصاحبت افراد دیگر بسیار مشکل است. زندگانی را ناامیدی پر می کند و حتی امور روزمره زندگی نیز با دشواری و به سختی انجام می پذیرند. به نظر می آید که روابط احساسی و محبت او نسبت به دیگران دارد کم می شود و شخص در نگرانی دائم به سر می برد و تا حدی به اطرافیانش بدبین می گردد.

اگر خوابتان نمی برد و یا نیمه شب از خواب بیدار می شوید و نمی توانید مجدداً بخوابید، احتمالاً داروی خواب می تواند کمک موقتی برای بی خوابی شما باشد؛ علاوه بر آن، داروهائی نیز برای تخفیف اضطرابهای شدید نیز موجود است. اما برای مشکل اصلی شما، معمولاً داروهائی تجویز میشود که برای درمان افسردگی به کار می روند. با وجود اینکه می دانم که یادآوری و صحبت در باره این مشکل برایتان عذاب آور است، ولی برای بهبود حالتان، جلسات مشاوره و گفتگو با یک روانشناس امری بسیار مهم می باشد. معمولاً بعد از اولین جلسات گفتگو حال شخص بدتر می شود و کابوس، خوابهای بد و غیره بیشتر به سراغ آدم می آید. ولی بعد از گذشت مدتی، به تدریج به اهمیت این موضوع پی می برید که باید با این بار سنگین گذشته خود به طریقی کنار بیایید؛ زیرا ما انسانها قادر نیستیم که تمام وقایع تلخ گذشته خودمان را که ما را دچار عذاب کرده، به آسانی فراموش کنیم. گاهی نیز لازم است که کارهائی را که از آنها وحشت داریم: مثلاً رفت و آمد با اتوبوس شهری، ملاقات با آشنایان و دوستان را نیز اجباراً، ولی به تدریج، به خود تحمیل کنیم.

در فنلاند، در شهر هلسینکی سازمانی به نام "مرکز توان بخشی به شکنجه شدگان" تأسیس شده که کارش "تراپی" و درمان صدمات روحی وارده به قربانیهای شکنجه است. برای مراجعه به این سازمان، لازم است که پزشک معالج شما، یا یکی از کارکنان اداره خدمات مهاجرین، شما را کتباً به این سازمان معرفی نماید. اشخاصی که در اثر شکنجه دچار "صدمه یا جراحت روحی" شده اند، می توانند از خدمات این سازمان برخوردار گردند.