

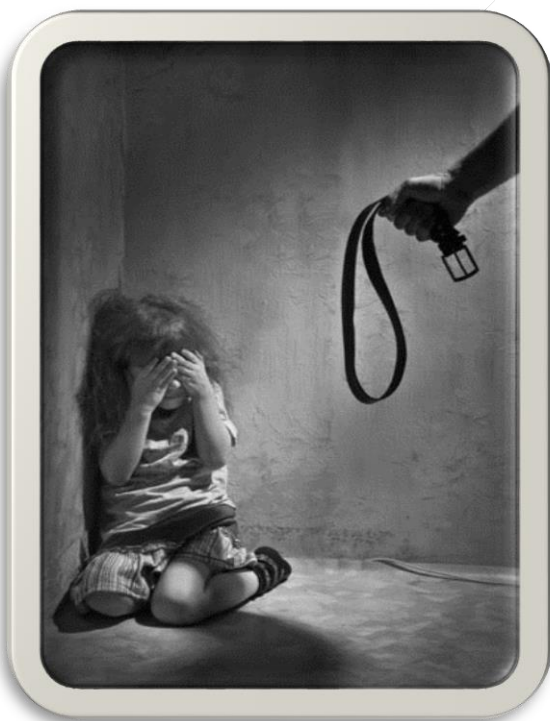


راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان



ویژه سفیران سلامت

خودمراقبتی برای کودکان قربانی بدرفتاری



خودمراقبتی برای کودکان قربانی بدرفتاری

منظور از بدرفتاری با کودکان چیست؟

کودکان به طرق مختلف مورد تعرض قرار می گیرند. تمامی این موارد جدی هستند و اثرات آن ها علی رغم این که ممکن است کودک در آن زمان آن ها را بروز ندهد، مهم و قابل توجه می باشد.

روش های بدرفتاری با کودکان به قرار زیر است:

غفلت: زمانی است که والدین یا پرستار به نیازهای اساسی کودک توجهی نکنند که می تواند شامل رها کردن کودک در سن پایین باشد (یا گذاشتن او پیش خواهر یا برادری که به دلیل بی تجربگی از عهده کارهای خودش نیز برنمی آید) یا بی توجهی به نیازهای اولیه کودک مثل غذا، پوشاک و سرپناه. چنین شرایطی کودک را در معرض آسیب قرار می دهد.

کودک آزاری هیجانی یا عاطفی (کمبود محبت): اصطلاحی است که در مورد فرزندی به کار می رود که از والدینشان محبت، عشق و آرامش دریافت نکرده اند.

سوء رفتار جسمی: زمانی که کودک مورد خشونت های جسمی شامل تنبیه های مختلف، ضرب و شتم، هل دادن و پرت کردن قرار می گیرد. این شرایط در کوتاه مدت برای کودکی که آزار دیده یا زندگی اش در خطر است، عوارض وخیمی دارد. همین طور در بلند مدت نیز هراس و مشکلات عاطفی را در پی خواهد داشت که بسیار مخرب می باشند.

سوء استفاده جنسی: درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت های جنسی و نیز تماس نامناسب از جمله این موارد می باشد. هر گونه تعرض جنسی می تواند منجر به مشکلات و آشفتگی های جدی در زمان وقوع رویداد یا در آینده شود.

اثرات طولانی مدت سوء استفاده از کودکان چیست؟

افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته اند، احساسات متغیری دارند. توصیف هایی که در پایین ذکر شده فقط چند مورد از آشفتگی هایی است که با

آن مواجهند. البته وجود این احساس ها در افراد همیشه به معنای این نیست که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند.

باید در نظر داشته باشید که امکان دارد افرادی که مورد سوء استفاده واقع نشده‌اند نیز افکار آشفته، علایم، احساسات و رفتارهایی را که در این راهنما ذکر شده تجربه کنند.

۱- مشکل در برقراری ارتباط

بزرگسالانی که در کودکی از طرف افرادی که بیشترین اعتماد را به آن ها داشته اند مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، ناامید شده اند. مسئله اعتماد، اساسی ترین موردی است که می‌تواند آن ها را از داشتن رابطه ای موفق محروم کند. زیرا آن ها حتی به نظرها و قضاوت های خودشان نیز در مورد دیگران اطمینان ندارند. دلیل این امر خیلی ساده است زیرا وقتی این کودکان قادر به اعتماد به والدینی که وظیفه مراقبت از آن ها را داشتند، نیستند، اکنون نیز به افرادی که در زندگی شان حضور دارند بدبین هستند.

روابط نزدیک نیز یک مشکل مهم می‌باشد. افرادی که دچار تعرض جنسی بوده‌اند، دشواری در روابط جنسی خواهند داشت. که می‌تواند شامل ترس از برقراری ارتباط جنسی، و وسواس های مربوط به روابط جنسی باشد. در صورتی که فردی مورد تعرض جسمی قرار گرفته باشد، هر گونه تماس فیزیکی محبت آمیز او را متشنج و عصبی خواهد کرد.

۲- اختلال در احترام به نفس

از آنجایی که بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، هرگز محبت و احترامی که شایسته اش بوده اند را دریافت نکرده اند، بنابراین توانایی احترام و عشق ورزی به خودشان را ندارند. اعتماد به نفس و عزت نفس این افراد بسیار پایین بوده و ترس از دست دادن در آن ها منجر به دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم گیری هایشان می گردد.

بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار می گیرند، داری عزت نفس و اعتماد به نفس پایین هستند.

۳- مشکل در عواطف

احساس خجالت و گناه
در کنار افسردگی از
جمله مواردی است که
افرادی که مورد سوء
استفاده قرار گرفته اند با
آن رو به رو هستند.

بازماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده ای هستند که مجبور به کنترلش می باشند. بیش تر آن ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی حتی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و نشیب های احساسی زیادی هستند. احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از موارد متداول می باشد.

تعدادی هم درگیر اضطراب، هراس، تشویش، کابوس و اختلال در خواب هستند.

۴- اختلال در تغذیه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته اند، مشکلاتی در تغذیه و خوردن غذا دارند و نیز در مورد ظاهرشان احساس نارضایتی می کنند. این شرایط به مسائلی مانند تغذیه اجباری، خوردن افراطی، استفراغ و گرسنگی کشیدن منجر می شود.

۵- مرور خاطرات گذشته (فلاش بک) و کابوس های شبانه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته اند، در دوران بزرگسالی کابوس می بینند و اتفاقی که برایشان رخ داده، دوباره احیا می شود. فلاش بک ها خاطراتی واضح هستند که باعث می شوند فرد آن حادثه را دوباره تجربه کند.

۶- کاهش پیشرفت در امور زندگی

افرادی که مورد بدرفتاری قرار می گیرند، عملکرد و پیشرفتشان دستخوش اثرات این رویداد می باشد. بیشتر این افراد اهداف دشوار و عملکردهایی بالاتر از استاندارد برای خودشان تعیین می کنند، هر آنچه که انجام می دهند و هر موفقیتی که به دست می آورند کافی و مطلوب نیست. تعدادی دیگر واکنش کاملاً متضادی دارند. آن ها از خودشان هیچ انتظاری جز شکست ندارند و یا از پیروزی و موفقیت هراس دارند، زیرا این موضوع توجه سایرین را به سوی آن ها جلب می کند و این توجه برای آن ها مطلوب نیست.

۷- خودآزاری

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند. این آسیب‌ها می‌تواند شامل خودکشی یا اقدامات دیگر مانند خود زنی، خود سوزی و آسیب‌هایی از این قبیل باشد. امکان دارد تعدادی از افراد نیز به الکل یا مواد مخدر اعتیاد پیدا کنند.

اقدامات اولیه در غلبه بر اثرات ناشی از سوء رفتار

بکوشید در امنیت باشید

اولین و مهم‌ترین قدم در غلبه بر اثرات سوء استفاده اطمینان از امنیت کنونی می‌باشد.

سوالات زیر را مطالعه کنید. اگر جواب شما به هریک از این سوالات مثبت است، توصیه می‌کنیم با پزشک عمومی، روانشناس یا روانپزشک مشاوره کنید.

آیا انگیزه خود آزاری دارید؟

آیا فردی از اطرافیانتان به شما آسیب می‌رساند یا شما را تهدید می‌کند؟

آیا اقدام به خودکشی کرده اید؟

آیا برای خودکشی برنامه ریزی کرده اید؟

آیا در موقعیت ناامنی قرار گرفته اید؟

آیا افکار، خاطرات و احساسات بر شما غلبه می‌کنند و خود را خارج از

دنیای حقیقی احساس می‌کنید؟

آیا از اطرافیانتان کسی هست که شما را درگیر شرایط غیر قانونی و خطرناک کند؟

رابطه‌های خود را مدیریت کنید.

در بخش‌های قبلی توضیح دادیم که اثرات سوء استفاده چطور می‌تواند بر روابط شما تاثیر بگذارد به عنوان مثال ممکن است شما خودتان را درگیر الگوهای مشابه در روابط بدانید که نمونه‌هایی از آثار آن در زیر آمده است:

همیشه نقش ناجی و مراقب را دارید

از اطرافیانتان دور می‌شوید

حد و مرزی برای خودتان قائل نیستید و اجازه می‌دهید هر کاری که می‌خواهند با شما انجام بدهند.

درد و رنج روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر و خود آزاری کاهش می‌دهید.

دیگران به شما تعدی و توهین می‌کنند.

بهتر است کم کم نحوه ارتباط خود را با دیگران تغییر دهید. این تغییرات را با در نظر گرفتن ارزش و جایگاهتان انجام دهید.

اگر همیشه این شما هستید که مراعات دیگران را می‌کنید، سعی کنید خواسته‌های خودتان را نیز مطرح کنید. بگذارید دیگران نیز برای شما کاری انجام دهند. معمولاً دوستانتان را از میان افراد نیازمند کمک انتخاب می‌کنید اکنون سعی کنید دوستان متفاوتی هم داشته باشید.

آیا به این فکر می‌کنید که "اگر برای کسی مفید نباشم طرد خواهم شد"؟ اگر افکارتان چنین است با آن‌ها مبارزه کنید زیرا به شما کمک خواهد کرد دوستانی حامی و واقعی را از اطرافتان انتخاب کنید.

اگر برای روابطتان مرزی قائل نیستید و دیگران از این موقعیت سود می‌برند، یاد بگیرید که مانع آن‌ها شوید. فراموش نکنید که شما هم حقوقی دارید. تعیین محدوده در روابط، شما را از سوء استفاده دیگران مصون نگه می‌دارد.

اگر مشکلات و عذاب روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر یا روش‌های دیگر برطرف می‌کنید، زmantان را برای یافتن مسائلی بگذارید که در رابطه‌ها باعث آزار شما می‌شود. به دنبال الگوهای جدید باشید، برای خودتان محدوده تعیین کنید و بگذارید خواسته‌هایتان را برآورده کنند.

فلاش بک و کابوس‌های شبانه را درمان کنید.

همان‌طور که قبلاً گفتیم، بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند تجربیاتی از تجدید خاطره (فلاش بک) و کابوس دارند. این‌ها عوارض ترس و خاطرات قبلی هستند که برجسته می‌شوند و باعث استرس‌زایی می‌گردند. بهترین روش غلبه بر آن‌ها، کنترل کردنشان می‌باشد.

در صوت کابوس یا فلاش بک، موارد زیر را به هنگام بیدار شدن اعمال کنید:

۱- هر آن چه را که به ذهنتان آمد با جزئیات بنویسید. این کار را هر بار تکرار کنید. اگر به نوشتن آن ها ادامه دهید، کم کم از بین خواهند رفت.

۲- به خودتان یادآوری کنید که الان بزرگسال و در امنیت هستید و شرایط گذشته را ندارید.

۳- بعضی وقتها ساختن یک پایان جدید برای خاطرات یا تصاویری که در کابوس ها یا فلاش بک ها می بینید، بسیار موثر است. برای مثال برخی از افراد تصور می کنند که فرد متجاوز پشت یک صفحه آهنی گیر افتاده. برخی دیگر در خیالشان خود را بزرگسال تصور می کنند و وارد صحنه شده و جلوی فرد متجاوز را می گیرند. این امر به شما کمک می کند تا در برابر خاطرات ناخوشایند کنترل خود را حفظ کنید.

اگر احساس می کنید مشکل شما با کابوس ها و فلاش بک ها حل نمی شود، بهتر است کمک تخصصی بگیرید.

سعی کنید به ابعاد مثبت زندگیتان بیشتر بپردازید

در صورتی که در زندگی تان مدام درگیر بحران هستید، راه های بهبود دهی شرایط را بررسی کرده و برای آن برنامه ریزی کنید. می دانیم افرادی که در کودکی مورد سوء استفاده واقع شده اند، در بزرگسالی به احتمال زیاد مشکلاتی در سلامت خود خواهند داشت. بنابراین مراقبت از سلامت، امری بسیار مهم است.

کمک های بیشتر:

با وجود این که تکنیک های این راهنما می تواند برایتان موثر بوده و به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک های حرفه ای بیشتری هست. اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با متخصصین تماس بگیرید. حالاتی چون احساس افسردگی، اضطراب و حملات اضطرابی، فکر خودکشی یا خودزنی و خودآزاری، با مصرف دارو و استفاده از تکنیک های روان درمانی قابل درمان هستند. در این خصوص از روانشناس یا روانپزشک کمک بخواهید. گاهی تماس با پزشک عمومی یا کارشناس مراقب سلامت پیش از مراجعه به روان پزشک ساده ترین راه است.