

ترومای جمعی چیست؟

تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۸ صفحه



ترومای جمعی چیست؟

بسیاری از ما به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم تروما و آسیب جمعی را تجربه کرده‌ایم. یک رویداد آسیب‌زا می‌تواند نه فقط یک فرد، بلکه یک گروه، یک جامعه یا حتی یک ملت را تحت‌تأثیر قرار دهد.

ترومای جمعی به تأثیرات روانی و هیجانی گفته می‌شود که در پی تجربه یک رویداد مشترک و آسیب‌زا، در سطح جمعی شکل می‌گیرد. این رویداد می‌تواند جنگ، سرکوب، فجایع طبیعی، خشونت سازمان‌یافته یا بحران‌های طولانی‌مدت باشد و ممکن است در مقیاس محلی، ملی یا حتی جهانی رخ دهد.

پیامدهای کوتاه‌مدت

در مراحل اولیه ترومای جمعی، واکنش‌ها اغلب شدید، ناگهانی و فراگیر هستند. بسیاری از افراد دچار شوک، گیجی یا ناباوری می‌شوند؛ انگار ذهن هنوز نمی‌تواند آنچه اتفاق افتاده را بپذیرد. احساساتی مانند ترس، خشم، اندوه، درماندگی یا اضطراب به‌سرعت بروز می‌کنند و گاهی به‌صورت نوسانات شدید هیجانی دیده می‌شوند.

در این مرحله، زندگی روزمره نیز مختل می‌شود:

- روال عادی خواب، کار و روابط به هم می‌ریزد
- ساختارهای اجتماعی تضعیف می‌شوند
- حس ناامنی و بی‌ثباتی افزایش می‌یابد

در واقع، سیستم عصبی جمعی وارد وضعیت «بقا» می‌شود.

پیامدهای بلندمدت

اگر ترومای جمعی بدون پردازش و حمایت باقی بماند، می‌تواند پیامدهای بلندمدت و عمیقی داشته باشد. یکی از مهم‌ترین آن‌ها ترومای بین‌نسلی است؛ یعنی ترس‌ها، الگوهای دفاعی، سکوت‌ها و زخم‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شوند، حتی اگر نسل بعدی مستقیماً آن رویداد را تجربه نکرده باشد.

همچنین، خطر بروز یا تداوم مشکلات سلامت روان افزایش می‌یابد، از جمله:

- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
- افسردگی



- اضطراب مزمن
- بی‌حسی یا فرسودگی هیجانی

در سطح اجتماعی، ترومای جمعی می‌تواند منجر به شکاف، بی‌اعتمادی، قطبی‌شدن و فروپاشی همبستگی اجتماعی شود؛ چالش‌هایی که گاهی سال‌ها یا دهه‌ها باقی می‌مانند.

حمایت و التیام

با وجود همه این‌ها، نکته بسیار مهم این است که التیام ممکن است.

یکی از پایه‌های اصلی التیام، تاب‌آوری جمعی است؛ یعنی ایجاد و تقویت شبکه‌های حمایتی، گروه‌های همیار و فضاهاى امن برای بیان تجربه و احساس.

دسترسی به منابع سلامت روان نقش حیاتی دارد:

- خدمات درمانی قابل دسترس
- درمان‌های ترومامحور
- رویکردهای فرهنگی-حساس و آگاه به زمینه اجتماعی افراد

در کنار این‌ها، همدلی، آموزش و گفت‌وگوی باز نقش درمانی دارند. شنیدن رنج یکدیگر بدون قضاوت، بدون انکار و بدون بازتروماسازی، یکی از قدرتمندترین ابزارهای التیام است.

التیام تروما فقط درمان فردی نیست؛ یک فرایند جمعی، اخلاقی و انسانی است.

در پایان، می‌خواهم بر یک پیام امیدوارکننده تأکید کنم: جوامعی که تروما را تجربه کرده‌اند، فقط قربانی نیستند؛ آن‌ها حامل قدرت، مقاومت و ظرفیت عمیق برای بازسازی نیز هستند.

تاریخ بارها نشان داده که انسان‌ها توانایی شگفت‌انگیزی برای معنا ساختن، پیوند دوباره و التیام دارند.

دعوت من این است که با حمایت مداوم، همبستگی، آگاهی و شفقت، در کنار یکدیگر بایستیم و اجازه ندهیم تروما آینده‌ی ما را تعریف کند.

التیام، وقتی جمعی باشد، پایدارتر و عمیق‌تر خواهد بود.



منابع محدود در حین ترامای جمعی

در شرایط ترامای جمعی وقتی دسترسی به منابع محدود است، کار دشوارتر می‌شود، اما غیرممکن نیست. وقتی دسترسی به منابع محدود می‌شود، حمایت از افراد به ویژه نوجوانان، چالش برانگیزتر می‌شود. با این حال، حتی در چنین شرایطی، راهکارهای عملی و مؤثر وجود دارد که می‌توانند تفاوت معناداری ایجاد کنند:

۱- شبکه‌های حمایتی محلی و اجتماعی

تشویق به شکل‌گیری گروه‌های کوچک و محلی حتی غیررسمی که افراد بتوانند تجربه‌های خود را به اشتراک بگذارند و از یکدیگر حمایت کنند، بسیار قدرتمند است. این فضاها به ایجاد اعتماد، همدلی و حس تعلق کمک می‌کنند.

۲- کانال‌های ارتباطی امن

در صورت امکان، استفاده از روش‌های ارتباطی امن و خصوصی مانند پیام‌رسان‌های رمزگذاری شده می‌تواند به افراد احساس امنیت بیشتری برای بیان افکار و احساساتشان بدهد.

۳- توانمندسازی از طریق آموزش

ارائه مطالب آموزشی ساده، قابل‌فهم و در دسترس درباره تروما، راه‌های مقابله و تاب‌آوری، می‌تواند به افراد و جوامع احساس کنترل، آگاهی و توانمندی بدهد.

۴- بهره‌گیری از شیوه‌های فرهنگی

ادغام سنت‌های درمانی بومی، روایت‌گری، آیین‌ها و مناسک فرهنگی می‌تواند حس تداوم، معنا و آرامش ایجاد کند و پیوند افراد با ریشه‌هایشان را تقویت کند.

۵- حمایت همسالان و نقش راهنما

ایجاد ارتباط میان نوجوانان و افراد کمی بزرگتر که تجربه‌های مشابهی را پشت سر گذاشته‌اند، می‌تواند منبع مهمی از اعتماد، الگوسازی و راهنمایی باشد.

۶- راهبردهای عملی مقابله‌ای

آموزش تکنیک‌های پایه‌ای تنظیم هیجان مانند تنفس عمیق، تمرین‌های زمین‌گیری یا **grounding**، یا نوشتن به افراد کمک می‌کند تا حتی به تنهایی نیز بتوانند استرس و فشار روانی را بهتر مدیریت کنند.

رویکردهای ساده و قابل اجرا در هر شرایطی و به خصوص در شرایط دشوار، برای حمایت معنادار از نوجوانان و جوامع در زیر پیشنهاد می‌شود.

نوجوانان و کودکان در مرحله‌ای حساس از رشد مغز قرار دارند و تروما می‌تواند تأثیرات عمیقی بر تنظیم هیجانی، رشد شناختی، احساس امنیت و سلامت روان کلی آن‌ها بگذارد. مغز در حال رشد، به‌ویژه در این سنین، به‌شدت تحت‌تأثیر استرس مزمن و ناایمنی قرار می‌گیرد.

مسئله زمانی پیچیده‌تر می‌شود که والدین خودشان نیز درگیر تروما باشند. در چنین شرایطی، ظرفیت روانی والد برای حضور هیجانی، تنظیم احساسات و حمایت مؤثر از کودک کاهش می‌یابد؛ نه از سر بی‌توجهی، بلکه به دلیل فرسودگی، اضطراب، سوگ یا فعال‌بودن سیستم بقا.

به همین دلیل، در این موقعیت‌ها ضروری است که حمایت فقط بر کودک متمرکز نباشد، بلکه والدین نیز دیده شوند. برخی رویکردهای کلیدی در این زمینه عبارت‌اند از:

- حمایت‌های اجتماع‌محور که فشار را از دوش خانواده‌ی هسته‌ای بردارد و حس تنها نبودن ایجاد کند
- دسترسی به منابع سلامت روان ساده و قابل‌دسترس، حتی در حد آموزش‌های پایه‌ای و تروما-محور
- شبکه‌های حمایت همسالان برای والدین و نوجوانان، که بتوانند تجربه‌ی مشترک، همدلی و راهبردهای عملی را به اشتراک بگذارند

این یک چالش لایه‌لایه و چند سطحی است؛ اما تجربه و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که با تلاش جمعی، نگاه دلسوزانه و رویکردهای مبتنی بر آگاهی از تروما، همچنان امکان حمایت معنادار و التیام وجود دارد.

التیام در چنین شرایطی به معنای «بی‌درد شدن» نیست، بلکه به معنای کاهش تنهایی، افزایش ظرفیت تنظیم، و بازسازی تدریجی احساس امنیت، هم برای کودک و هم برای مراقب است.

راهبردهای عملی برای والدین و مراقبین ترومادیده

هدف: کمک به مراقب برای تنظیم خود، بدون فشار «مراقب یا والد کامل بودن»

اصول کلیدی



- کودک به مراقبی که کاملاً از نظر احساسی تنظیم شده و مسلط است، نیاز ندارد؛ بلکه به والد یا مراقبی نیاز دارد که به اندازه کافی حاضر است.
- اول تنظیم والد یا مراقب، بعد حمایت از کودک مانند اصل اکسیژن هواپیما که اول برای خودتان ماسک می‌گذارید و بعد برای کودکی که همراه شما است.

راهبردهای عملی

- کاهش انتظارات: در بحران، حداقل کارکرد کافی است و هدف عملکرد ایده‌آل نیست.
- نامگذاری ساده احساسات:
- «الان بدن من خیلی خسته/ترسیده است، ولی کنار ت هستم.»
- تنظیم بدنی کوتاه ۲-۵ دقیقه:
 - فشار کف پا به زمین
 - شست‌وشوی دست با آب گرم
 - بازدم طولانی‌تر از دم
- روتین‌های کوچک اما ثابت: حتی یک زمان ثابت خواب یا غذا، برای مغز کودک پیام امنیت دارد.
- کمک گرفتن بدون شرم: درخواست کمک نشانه مسئول بودن است و نه ضعف.

راهبردهای ویژه برای کار با کودکان و نوجوانان در شرایط بحران

هدف: بازگرداندن احساس امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و اختیار

بایدها

- امنیت قبل از معنا: کودکی که امنیت ندارد نمیتواند تحلیل کند.
- بدن‌محور کار کنید، نه فقط کلام‌محور.
- کنترل انتخاب‌های کوچک را به کودک بدهید مثلاً بپرسید «می‌خواهی بنشینم یا بایستی؟» این کار موجب بازگرداندن حس agency یا عاملیت می‌شود.

ابزارهای عملی

- برای کودکان:
 - نقاشی آزاد بدون تفسیر

- بازی‌های ریتمیک مانند دست زدن و راه رفتن هماهنگ
- داستان سرایی و قصه‌گویی با قصه‌هایی که پایانش «ایمنی» دارد
- برای نوجوانان:
 - نوشتن بدون الزام به اشتراک‌گذاری
 - تمرین‌های **grounding** یا گران‌دینگ که او را به حواس پنجگانه وصل می‌کند.
 - تأیید خشم بدون تشویق به خشونت
- جملات امنیت ساز بگویید:
 - «واکنش بدنت قابل فهمه.»
 - «قرار نیست الان قوی باشی.»

نبايدها

- نصیحت زود هنگام
- مقایسه رنج
- وادار کردن به حرف زدن

چارچوب راهنما برای اکتیویست‌ها، معلمان و مراقبان

هدف: حمایت مؤثر بدون فرسودگی یا بازسازی تروما

اصول اخلاقی

- شنیدن بدون استخراج اطلاعات
- نه قهرمان‌بازی، نه بی‌طرفی سرد
- مرز حرفه‌ای یعنی مراقبت از خود و دیگری

بایدها

- فضاهای امن کوتاه و قابل پیش‌بینی ایجاد کنید
- اطلاعات راه قطره‌ای و قابل هضم منتقل کنید
- به افراد حق «نه گفتن» بدهید
- منابع را معرفی کنید اما تحمیل نکنید



نبايدها

- پرسش‌های جزئی از صحنه‌های آسیب
- فشار برای امید یا معنا
- استفاده ابزاری از روایت رنج

مراقبت از خود کمک‌گر

- دوز تماس با رنج را آگاهانه و به تناسب سلامتتان تنظیم کنید
- بعد از شنیدن، تخلیه بدنی داشته باشید
- به علائم فرسودگی مانند بی‌حسی، خشم و خستگی شدید توجه کنید

مهم:

این شرایط چندلایه است:

کودک، والد یا مراقب، و سیستم هم‌زمان آسیب می‌بینند.
پس پاسخ هم باید چند لایه و تدریجی باشد.

التیام یعنی:

- کمتر تنها ماندن
- کمی تنظیم بیشتر
- کمی امنیت پایدارتر

و قصد «درست شدن سریع» نیست.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.

