



انتشارات موجک



ترومای ایران و عراق

مؤلف:
سیما عبدالملکی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ترومای ایران و عراق

تالیف:

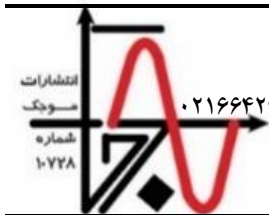
سیما عبدالملکی



انتشارات موجک



سرشناسه: عبدالملکی، سیما، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور: ترومای ایران و عراق / تالیف سیما عبدالملکی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۹۲ ص.
شابک: ۹-۱۸۸-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۳۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۹۳]-۹۷.
موضوع: رشد پس از سانحه
موضوع: Posttraumatic growth
موضوع: اختلال فشار روانی پس آسیبی
موضوع: Post-traumatic stress disorder
موضوع: قربانیان جنگ -- بهداشت روانی
موضوع: War victims -- Mental health
موضوع: جانبازان -- ایران -- بهداشت روانی
موضوع: Disabled veterans -- Iran -- Mental Health
رده بندی کنگره: RC۵۵۲
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱۰۵
شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۹۸۰۱۱



انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: ترومای ایران و عراق

تالیف: سیما عبدالملکی

طراح جلد: سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری: ۹۲ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۳۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹-۱۸۸-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

تقدیم به

روح پدر و مادر عزیزم که برایم موهبت الهی بودند.

و استاد گرانقدرم که یادشان همیشه به خیر است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه
۵.....	فصل اول: کیفیت زندگی
۹.....	فصل دوم: معلولیت
۱۵.....	فصل سوم: کیفیت زندگی جانبازان
۲۱.....	فصل چهارم: زندگی جسمانی جانبازان
۲۷.....	فصل پنجم: مشکلات روانی جانبازان
۳۱.....	فصل ششم: زندگی زناشویی جانبازان
۳۷.....	فصل هفتم: روابط عاطفی و صمیمیت در خانواده
۴۱.....	فصل هشتم: اصول یک خانواده سالم
۴۷.....	فصل نهم: تأثیر عملکرد خانواده بر فرزندان
۵۱.....	فصل دهم: ابعاد عملکرد خانواده
۵۵.....	فصل یازدهم: تروما

- فصل دوازدهم: رشد پس از تروما ۵۹
- فصل سیزدهم: ابعاد رشد پس از سانحه ۶۵
- فصل چهاردهم: دین داری و رشد پس از تروما ۶۹
- فصل پانزدهم: نشانه‌ها و علائم تعالی ۷۱
- فصل شانزدهم: جنسیت و تعالی پس ترومایی ۷۵
- فصل هفدهم: سن و تعالی پس از تروما ۷۷
- فصل هجدهم: رویکردهای نظری به اثرات انطباقی تروما ۷۹
- فصل نوزدهم: جمع‌بندی ۸۷
- منابع ۸۹
- منابع فارسی ۸۹
- منابع انگلیسی ۹۰

مقدمه

تاریخ جهان تا به امروز شاهد جنگ‌ها^۱ و درگیری‌های بسیاری بوده است. در واقع جنگ و اختلاف همیشه و همیشه در همه‌ی شرایط و در همه‌ی جای دنیا بوده و هست و خواهد بود، اما مسئله‌ای مهم‌تر از جنگ وجود دارد آن‌هم وجود جوانانی بوده که برای دفاع از میهن و وطن و ناموس خودشان به‌سوی دشمن رفتند در خط مقدم جنگیدند و بسیاری شهید^۲ شدند. جوانانی که روزی پسر و پدر خانواده‌ای بودند و یا شاید الان هم پدر و یا پسر خانواده‌ای هستند اما نه با شرایط قبلی.

در واقع نه باحالت روحی و روانی سالمی که ما انتظار آن را داریم، با جسمی متفاوت، روانی ناراحت. جوانانی که اگر نبودند کشور ما الان در این جایگاه نبود. نسل امروز، نسلی که هیچ‌گاه جنگ را ندیده است اما می‌داند چه بر سر میهن^۳ و وطنش آمده است. می‌داند که از برکت وجود چه مردانی بوده است که الان در خاک و وطن خود نفس می‌کشند و بدون نگرانی و دلهره با آرامش در کنار خانواده‌ی خود هستند. دریغا که چه حسین فهمیده‌هایی در زمانی که شاید خیلی از ما نبودیم در عمق ماجرا، جان‌برکف در جبهه‌ها حضور داشتند.

درست است که سال‌های زیادی از جنگ می‌گذرد، چندین دهه گذشته است، اما هنوزم اختلالات روانی^۴ ناشی از آن برای عزیزانی که از ما دفاع کردند و در صف مقدم بودند، در حال تکرار و تکرار و تکرار است، دائماً در حال یادآوری آن روزهای سخت و نفس‌گیر است، روزهایی که لحظه‌به‌لحظه آن با استرس و نگرانی سپری می‌شد، نگرانی از ملاقات و بودن دوباره در کنار خانواده.

¹ War

² Martyr

³ Fatherland

⁴ Psychopathy

در این شرایط اگر زمانی موقعیت‌هایی برای آن عزیزان پیش بیاید که فقط اگر حتی ذره‌ای به آن شرایط وحشتناک جنگ شباهت داشته باشد، باعث آشفتگی روانی آن‌ها می‌شود.

ممکن است در سال‌های اولیه خیلی متوجه این مشکلات نبودند، اما کم‌کم تمام مشکلاتی که در واقع از جنگ برایشان به یادگار مانده شروع به نمایان شدن می‌کنند.

مشکلاتی مانند اختلال در حافظه، اختلال در خواب، کم‌حوصلگی، حساسیت نسبت به سروصدا، تحریک‌پذیری^۱، سردرد^۲، فراموشی^۳، اضطراب^۴، افسردگی^۵، بی‌اشتهایی، خستگی، عصبانیت، سرگیجه، انزوای طلبی^۶، کم‌حرفی، عدم تمرکز حواس، پرخاشگری^۷، یاس و ناامیدی، عدم احساس لذت از زندگی و افکار مربوط به مرگ، کاهش رضایت از زندگی مشترک، مشکلات در روابط بین فردی، درک نشدن از سوی جامعه و مشکلات جسمانی، تردید در تصمیم‌گیری، بی‌قراری و همه و همه باعث ایجاد شرایط ناخوشایندی برای آن فرد و حتی اعضای خانواده او می‌شود، چراکه جنگ تا اعماق خانواده‌ها هم نفوذ کرده است (محقق و همکاران، ۱۳۸۹).

از سال‌های دور تا به امروز مطالعات بسیاری در خصوص ارتباط بین جنگ و اختلالات اضطرابی پس از آن انجام شده است، اما مطالعات کمی به بررسی زندگی جانبازان در سال‌های پس از جنگ پرداخته است.

مسائلی از قبیل ارتباط اعضای خانواده جانبازان و کیفیت زندگی آنان، یا مطالعاتی در خصوص شرایط زندگی جانبازان و اعضای خانواده.

هیچ‌کس نمی‌داند آیا الان از این عزیزان به اندازه‌ای که باید قدردانی می‌شود؟

آیا همه ما میدانیم که تا چه میزان زندگی خود را مدیون آن‌ها هستیم؟

آیا ما به‌نوبه‌ی خود از آن‌ها تشکر کرده‌ایم و یا از اعضای خانواده آن‌ها قدردانی کرده‌ایم؟

پس بهتر است بیشتر و بهتر مطالعه کنیم و یا بیشتر مطلب بنویسیم حتی خودمان دست‌به‌کار شویم تا شاید ذره‌ای از کار بزرگی که آن‌ها برای ما انجام داده‌اند را، جبران کنیم.

¹ Irritability

² Headache

³ Forget it

⁴ Anxiety

⁵ Depression

⁶ Isolation

⁷ Violence

بنویسیم از زندگی آن‌ها، بنویسیم از خانواده‌ی آن‌ها، بنویسیم از کیفیت زندگی آن‌ها. نشانه‌هایی وجود دارد که به صورت مثبت یا منفی می‌تواند بر روی کیفیت زندگی افراد تأثیرگذار باشد.

کیفیت زندگی در سلامت فردی و اجتماعی افراد از اهمیت بالایی برخوردار است (شین^۱، ۲۰۱۵). در واقع اگر مشکلی برای یکی از اعضای خانواده ایجاد شود، قطعاً کیفیت زندگی بقیه افراد خانواده هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

پس در واقع اعضای خانواده در همه‌ی شرایط با یکدیگر در ارتباط هستند و شاید بتوان گفت مشکل یکی از اعضا مشکل تمام اعضا به حساب می‌آید و همه‌ی اعضای خانواده باید برای حل کردن آن تلاش کنند.

بد نیست بدانید که مواردی مانند گذشت زمان، افزایش سن بیماران و فقدان درمان جامع، موجب تشدید علائم و مشکلات جانبازان^۲ می‌شود.

مطالعات انجام شده برای بررسی آثار دراز مدت جنگ بر وضعیت روانی-اجتماعی^۳ و خانوادگی جانبازان، حاکی از آن است که گذشت زمان به نفع بهبودی بیمار نیست، بلکه با افزایش سن، علائم بیماری و اختلالات همراه وی نیز افزایش می‌یابد (مرزآبادی، ۱۳۹۰).

در واقع این افراد نه فقط ۸ سال بلکه تمام زندگی خود را وقف آرامش من و شما کرده‌اند. در مقدمه‌ای چنین کوتاه نمی‌توان تمام انگیزه‌های این نوشته را بازگو کرد اما حداقل آن این است که نسل نوجوان بتواند با بزرگ مردان تاریخ انقلاب ایران اسلامی آشنا شود.

¹ Shin

² Veterans

³ Psychosocial status

سال‌های زیادی از جنگ می‌گذرد، چندین دهه گذشته است، اما هنوزم اختلالات روانی ناشی از آن برای عزیزانی که از ما دفاع کردند و در صف مقدم بودند، در حال تکرار و تکرار و تکرار است، دائماً در حال یادآوری آن روزهای سخت و نفس‌گیر است، روزهایی که لحظه‌به‌لحظه آن با استرس و نگرانی سپری می‌شد، نگرانی از ملاقات و بودن دوباره در کنار خانواده.

در این شرایط اگر زمانی موقعیت‌هایی برای آن عزیزان پیش بیاید که فقط اگر حتی ذره‌ای به آن شرایط وحشتناک جنگ شباهت داشته باشد، باعث آشفتگی روانی آن‌ها می‌شود.

مسائلی از قبیل ارتباط اعضای خانواده جانبازان و کیفیت زندگی آنان، یا مطالعاتی در خصوص شرایط زندگی جانبازان و اعضای خانواده. آیا همه ما میدانیم که تا چه میزان زندگی خود را مدیون آن‌ها هستیم؟ آیا ما به‌نوبه‌ی خود از آن‌ها تشکر کرده‌ایم و یا از اعضای خانواده آن‌ها قدردانی کرده‌ایم؟

پس بهتر است بیشتر و بهتر مطالعه کنیم و یا بیشتر مطلب بنویسیم حتی خودمان دست‌به‌کار شویم تا شاید ذره‌ای از کار بزرگی که آن‌ها برای ما انجام داده‌اند را، جبران کنیم.

بنویسیم از زندگی آن‌ها، بنویسیم از خانواده‌ی آن‌ها، بنویسیم از کیفیت زندگی آن‌ها.