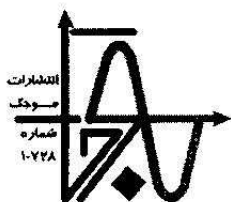


ترومای ایران و عراق

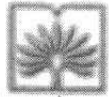
تالیف:

سیدما عبدالملکی

www.ketab.ir



انتشارات موجک



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

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: فیا

یادداشت: کتابنامه ص. [۹۳]-۹۷.

موضوع: رشد پس از سانحه

Post-traumatic growth: موضوع

موضوع: اختلال فشار روانی پس از سانحه

Post-traumatic stress disorder: موضوع

موضوع: قربانیان جنگ -- بهداشت روانی

War victims -- Mental health: موضوع

موضوع: جانبازان -- ایران -- بهداشت روانی

Disabled veterans -- Iran -- Mental Health: موضوع

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 - ۰۲۱۶۶۱۲۹۷۲۳

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.



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 نوین به اثرات انطباقی تروما ۷۹

فصل نوزدهم: جمع‌بندی ۸۷

منابع ۸۹

منابع فارسی ۸۹

منابع انگلیسی ۹۰

www.ketaboo.ir

مقدمه

تاریخ جهان تا به امروز شاهد جنگ‌ها^۱ و درگیری‌های بسیاری بوده است. در واقع جنگ با اختلاف همیشه و همیشه در همه‌ی شرایط و در همه جای دنیا بوده و هست و خواهد بود، اما مسئله‌ای مهم‌تر از جنگ وجود دارد آن هم وجود جوانانی بوده که برای دفاع از میهن و وطن و ناموس خردشان به سوی دشمن رفتند در خط مقدم جنگیدند و بسیاری شهید^۲ شدند. جوانانی که روزی پسران پسران خانزاده‌ای 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، ما می‌دانند چه بر سر میهن^۳ و وطنش آمده است. می‌دانند 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.

دریغ 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 سوزم 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 شهادت 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، انز، تلبلی^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 نداشتن از سبب‌های جامعه و مشکلات جسمانی، تردید در تصمیم‌گیری، بی‌قراری و همه و همه باعث ایجاد برایندها برای آن فرد و حتی اعضای خانواده او می‌شود، چرا که 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 پس‌از 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 قدرانی 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 قدری نمی‌گیریم؟

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.

^۱ Irritability
^۲ Headache
^۳ Forget it
^۴ Anxiety
^۵ Depression
^۶ Isolation
^۷ 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 موارد مانند کاهش زمان، افزایش سن بیماران و فقدان درمان جامع، موجب تشدید علائم و مشکلات جابجا می‌شود.

مطالعات انجام شده برای بررسی آثار درازمدت جنگ بر وضعیت روانی-اجتماعی^۲ و خانوادگی جانبازان، حاکی از آن است که گذشته‌ی 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 در فضای آرامش من و شما کرده‌اند. در مقدمه‌ای چنین کوتاه نمی‌توان تمام انگیزه‌های این نوشتار را بازگو کرد اما حداقل آن این است که نسل نوجوان بتواند با بزرگ‌مردان تاریخ انقلاب ایران اسلامی آشنا شود.

¹ Shin

² Veterans

³ Psychosocial status