

### مفهوم ترومای جمعی

ترومای مشترک به نوعی فشار روانی اطلاق می‌شود که بر بسیاری از مردم یک جامعه یا فرهنگ آن جامعه تأثیر می‌گذارد. این حالت روانی در واکنش به یک آسیب‌ویرانگر مشترک در سطح جامعه اتفاق می‌افتد. زندگی روزمره خانواده‌ها و دوستان بیشتر از همه از این تروما آسیب می‌بیند. بر اساس نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۸ میلادی در مجله سوئیسی «مرزهای روان‌شناسی» منتشر شد، پردازش ترومای جمعی فرایندی روان‌شناختی و اجتماعی است که در وهله اول به خلق معنا می‌انجامد. به عبارت دیگر، نخستین واکنش افراد یک جامعه به حادثه‌ای مهیب، معنا بخشیدن به آن و کشف زمینه‌های آن است.

هرچند این وقایع آسیب‌زا هستند، باید آن روی سکه را هم دید. این چالش‌ها به جامعه فرصت رشد و تغییر می‌دهند. همان‌طور که مشکلات فردی می‌توانند به اصلاح ما کمک کنند، رویدادهای آسیب‌زا هم ممکن است به رشد جامعه منتهی شوند.

رینا هرناندز توبرت، روان‌کاو آمریکایی لاتین، باور دارد که رابطه فرد با جامعه‌اش مانند رابطه نوزاد با مادر است؛ «مادر بستری برای ارضای نیازهای عاطفی و جسمی نوزاد مخصوصاً اضطراب غیرقابل‌تحمل اوست. نوزاد تجربیات هیجانی دردناک خود را به مادر منتقل می‌کند و مادر دریافتشان می‌کند، رنج می‌برد و آنها را به زبانی قابل فهم درمی‌آورد. سپس فهم تازه خود را از ناراحتی نوزاد به عملی خاص در مسیر حل و رفع منبع این ناراحتی تبدیل می‌کند. به این شکل روند نمادپردازی در نوزاد آغاز می‌شود. همچنین مادر با پاسخ‌های متناسب و بموقع خود به نوزاد کمک می‌کند تجربیات هیجانی خود را نامگذاری کند.»

اجتماع و سازمان‌های اجتماعی دقیقاً آ‌ارکردی مشابه با نقش مادر در رشد و تحول نوزاد دارند. نظام اجتماعی باید به نیازهای اساسی و رنج‌های افراد و گروه‌هایش واکنش نشان دهد؛ ابتدا با تصدیق و به رسمیت شناختن این درد و رنج، سپس با انجام اقدام‌های ضروری برای حل و رفع آن. گاهی حل و رفع این گرفتاری به دلایل مادی میسر نیست، اما تصدیق و به رسمیت شناختن رنج افراد و گروه‌های آسیب‌دیده ضروری است. آنها به این ترتیب احساس می‌کنند دیده می‌شوند و برای جامعه خود واقعاً وجود دارند.

فرد بزرگسال در این خصوص حتی نیازمندتر و درمانده‌تر از نوزاد است. بنابراین، هر زمان جامعه و سازمان‌هایش نتوانند بستری برای ارضای نیازهای عاطفی و جسمی افراد و گروه‌ها شوند، «ضربه جمعی» رخ می‌دهد. چیزی شبیه تجربه کودکی که مادری بی‌کفایت یا سوءاستفاده‌گر دارد. کودک برای تأمین آرامش و رفاه خود به مادری پناه می‌برد که از او بهره‌کشی می‌کند، منکر رنج و درد او می‌شود و حتی او را به دروغگویی و خرابکاری متهم می‌کند. در اینجا ضربه جمعی به دلیل بی‌عدالتی موجود پیچیده‌تر و سهمگین‌تر می‌شود.

تمثیل «کودک وابسته و مادر بی‌کفایت» تصویر آشنایی از وضع شهروندان در بسیاری نظام‌های سیاسی و اجتماعی ناکارآمد در دنیاى امروز است.

### دلایل اصلی ترومای جمعی

هر رویداد ناخوشایندی که برای مردم یک جامعه رخ می‌دهد، ممکن است به ترومای جمعی منجر شود. این نوع اتفاقات اغلب سیاست و احساسات ملی را تغییر می‌دهند و حتی ممکن است بر تصمیمات شخصی افراد جامعه مانند بچه‌دارشدن یا نشدن نیز تأثیر بگذارند.

این رویدادها تا مدت‌ها بعد نیز در حافظه جمعی مردم باقی می‌مانند و بر ارزش‌ها، باورها و سبک زندگی افراد جامعه اثر می‌گذارند. جالب است بدانید در بسیاری مواقع برخی از افراد به‌صورت مستقیم درگیر تروما نیستند اما تماشاى اخبار و پیگیری آنها می‌تواند باعث درگیری فرد در ترومای جمعی شود. برای بهتر همراه شدن‌تان

چند نمونه از رویدادهایی که باعث ترومای جمعی می‌شوند را باهم مرور می‌کنیم:

- بیماری‌های همه گیر
  - سقوط هواپیما و غرق شدن کشتی
  - فحطی
  - رکود اقتصادی
  - بلایای طبیعی
  - حملات تروریستی
  - نسل کشی
  - جنگ و درگیری نظامی
- این حوادث ممکن است گروه کوچکی مانند خانواده یا گروهی بزرگتر مانند مردم یک کشور را درگیر کنند. حوادث آسیب‌زا می‌توانند سلامت روانی، نحوه رفتار، احساس، مشارکت جمعی و حتی تربیت فرزندان یک جامعه را تغییر دهند.

### نمونه‌های تاریخی ترومای جمعی

در طول تاریخ، وقایع آسیب‌زای فراوانی در سراسر جهان به وقوع پیوسته‌اند که زندگی انسان‌ها در یک کشور یا حتی در کل جهان را برای همیشه تغییر داده‌اند. این وقایع تلخ کم نیستند، اما برای درک بهتر مفهوم ترومای جمعی چند نمونه از آنها را بررسی می‌کنیم.

### ● رکود بزرگ امریکا

این واقعه با سقوط بازار امریکا در سه‌شنبه سیاه اتفاق افتاد. رکود بزرگ امریکا که در سال ۱۹۳۰ میلادی رخ داد، شدیدترین رکود اقتصادی در تاریخ مدرن این کشور به شمار می‌رود. بسیاری از آمریکایی‌ها هنوز خاطرات این ترومای جمعی را از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های خود می‌شنوند. به کودکان آن دوران «فرزندان عصر افسردگی» می‌گویند که توانستند به نسلی موفق تبدیل شوند.

### ● همه‌گیری کرونا

این بیماری که نخستین بار در ووهان چین گزارش شد، در مدتی کوتاه تمام جهان را در بر گرفت. کرونا و قرنطینه‌های طولانی مدت باعث افزایش احساس اضطراب و اختلال پس از حادثه در میان مردم جهان شد. بیماری‌های همه‌گیر همیشه با افزایش استرس، اضطراب و افسردگی همراه هستند. این بیماری‌ها معمولاً به انزوای افراد، تنهایی و خشم آنها منجر می‌شوند. علاوه بر این، کرونا سبب مشکل مالی بسیاری از مردم جهان شد و زندگی میلیون‌ها تن در سراسر دنیا را ویران کرد.

با وجود این، شبکه‌های اجتماعی بسیاری از مسائل دوران کرونا را در خود منعکس کردند و احساس همدلی در جهان گسترش یافت. این شبکه‌ها در دوران فاصله‌گذاری‌های اجتماعی به کمک مردم جهان آمدند. مردم از همین راه با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کردند و شبکه‌های اجتماعی به راهی برای آموزش مسائل بهداشتی نیز تبدیل شدند.

### ● تروما در جامعه ایران

متأسفانه وقایع آسیب‌زا در گوشه‌وکنار جهان کم اتفاق نیفتاده‌اند. مردم کشور ما نیز چنین حوادثی را از سر گذرانده‌اند. جنگ تحمیلی، زلزله‌های بم و کرمانشاه، ریزش ساختمان پلاسکو، ترور حاج قاسم سلیمانی، سقوط هواپیمای اوکراینی و حوادث و اعتراضات سه ماه گذشته همگی نمونه‌های بارزی از آسیب‌هایی است که به جامعه ایران وارد شده و تأثیرات شدیدی داشته و همچنان می‌توان اثرات روانی آن را مشاهده کرد.

### اثرات ترومای جمعی

### ● سلامت روانی جامعه:

آسیب‌های اجتماعی در وهله اول سلامت روان افراد جامعه را هدف می‌گیرند. تأثیر روانی این آسیب‌ها ممکن است تا سال‌ها میان اعضای یک جامعه مشاهده شود. شایع‌ترین این مشکلات روانی همان اختلال استرس پس از سانحه است که احساس ناامنی و استرس را میان مردم افزایش می‌دهد. همچنین ممکن است به بروز حملات پانیک یا اضطراب فلج‌کننده در افراد منجر شود. کاهش اعتمادبه‌نفس و بحران وجودی نیز از دیگر مسائل روانی هستند که ترومای جمعی ایجاد می‌کند.

### ● تروما جمعی و نسل‌های مختلف:

اگر نسل‌های قبل از شما درگیر یک ترومای مشترک شده و مشکل آنها به‌درستی حل نشده باقی بماند، شما نیز با مسائل پس از آن درگیر می‌شوید. اگر تروما از نسلی به نسل دیگر منتقل شود، به آن ترومای میان‌نسلی می‌گویند. این تروما بسیار ویرانگر است، چراکه اغلب در ناخودآگاه افراد شکل می‌گیرد. برای حل این مشکل باید از درمانگرهای حرفه‌ای کمک گرفت تا نسل‌های بعدی دچار تروما نشوند.

### ● تروما و روابط:

رابطه بخش مهمی از زندگی ماست. اگر روابطی سالم و پرنشاط برقرار نکنیم، نمی‌توانیم از لحظات سخت زندگی عبور کنیم. هنگامی که روابط ما آشفته و دردآور شوند، بیش از همیشه آسیب می‌بینیم. ترومای جمعی بر روابط ما اثر می‌گذارد و ممکن است باعث رواج بی‌اعتمادی بین افراد جامعه شود.

### ● تروما و کودکان و نوجوانان

تروما می‌تواند باعث مشکلاتی در زندگی روزمره کودکان شود. به‌طور مثال ترومایی مانند کرونا باعث شد کودکان و نوجوانان از مدرسه و روابط روزمره جدا شوند. بسیاری از کودکان و نوجوانان والدین خود را بر اثر این بیماری از دست دادند و مشکلات روانی بسیاری مانند استرس، افسردگی و اضطراب بین آنها رواج پیدا کرد.

### درمان و مقابله با تروما

### ● افزایش آگاهی:

آگاه‌شدن نخستین گام است. سعی کنید درباره موقعیت فعلی و تأثیر رویداد آسیب‌زا بر شما، خانواده و اطرافیان‌تان آگاهی بیشتری کسب کنید. به این نکته مهم توجه کنید که شما بازمانده این رویداد هستید نه قربانی آن. با دوستی معتمد یا کارشناس سلامت روان صحبت کنید. تمرین ذهن‌آگاهی هم می‌تواند به افزایش سلامت جسم و روان شما کمک کند.

### ● انعطاف‌پذیری:

برای شناخت و بیان احساسات خودتان تلاش کنید. اینطوری در برابر شرایط سخت انعطاف‌پذیرتر می‌شوید. تقویت حس قدردانی نیز به سازگاری بیشتر شما با شرایط کمک می‌کند. تحمل فجایع دردناک کار ساده‌ای نیست، اما در همین شرایط نیز می‌توانیم روزه‌های امید را پیدا کنیم.

### ● سلامت جسمی:

در شرایط سخت ممکن است از وضع جسم خود غافل شویم، در حالی که حفظ سلامت جسم به سلامت روان کمک می‌کند. برای کنترل این مسأله سعی کنید ورزش و فعالیت‌های آرامش بخش مانند یوگا و ماساژ درمانی را در برنامه خود قرار دهید. به اندازه کافی بخوابید و آب کافی بنوشید. به رژیم روزانه خود نیز دقت کنید و از مصرف قند و چربی بیش از حد پرهیز کنید.

### ● تشکیل گروه:

پیدا کردن گروهی از افراد که مانند شما ترومای جمعی را تجربه کرده‌اند، اهمیت بسیاری دارد. در کنار آنها خود واقعی‌تان هستید و لازم نیست احساسات‌تان را پنهان کنید. صحبت‌کردن با این گروه‌ها و دریافت حمایت اجتماعی راهی فوق‌العاده برای درمان جمعی شماست.

### ● کمک‌گرفتن:

بسیاری از افراد تمایلی به صحبت در مورد احساسات خود ندارند و از این کار طفره می‌روند. بیان احساسات بسیار مهم است و برای سلامت روان ضروری است. برای کمک می‌توانید از تجربیات یک روان درمانگر بهره‌برید. در زمان ترومای جمعی نباید از کمک گرفتن ترسید و بهتر است با صحبت با یک کارشناس درگیری با ترومای جمعی را کاهش داد. ترومای جمعی یکی از معضلات روانی جوامع است، اما مجبور نیستیم آن را تنهایی تحمل کنیم. به‌لطف فناوری‌های نوین و شبکه‌های اجتماعی می‌توانیم با هر کسی در جهان ارتباط برقرار کنیم. ایجاد ارتباط با انسان‌های معتمد سبب تقویت انعطاف‌پذیری و سلامت روان ما می‌شود. اگر با ترومای جمعی دست به گریبان شده‌اید، همین امروز با یک دوست قابل اعتماد یا روان‌درمانگر تماس بگیرید. با صحبت‌کردن درباره شرایط سخت، زندگی متفاوتی خواهید داشت.



نوید شفیعی

روانشناس



رنج انسان فقط محصول اتفاقات تلخ شخصی، روابط بین فردی آزار دهنده، یا ناکامی‌های دوران کودکی نیست. از آنجا که بخش عمده‌ای از «خود» متأثر از ارزش‌ها، اهداف و معانی ساخته شده اجتماعی است، اگر اجتماعی که در آن زندگی می‌کنیم دچار بلایای طبیعی، فقر ساختاری، بحران اقتصادی، بیماری اپیدمیک، آشفتگی اجتماعی، فساد ساختاری، خشونت یا جنگ شود، من به‌عنوان یک فرد نیز رنج می‌کشم. دوران همه‌گیری کرونا نمونه بسیار خوبی از ترومای جمعی است. یعنی زمانی که همه با هم مسائلی را از سر می‌گذرانیم و به خاطره مشترکمان تبدیل می‌شوند. درک واکنش‌های جامعه به این تجربیات تلخ و آسیب‌زا به ما کمک می‌کند که بفهمیم چگونه زندگی و نگرشمان تغییر می‌کند. مقابله با پیامدهای ترومای جمعی با مشترک مستلزم این است که مفهوم آن را بدانیم.

## درباره ترومای جمعی

# سفر دسته‌جمعی به مصیبت