

ضربه چیست؟

وقتی اتفاق بسیار ناراحت کننده ای برای ما رخ می دهد ، مغز و بدن ما برای محافظت از ما آماده می شوند. بعضی اوقات این سیستم محافظتی همیشه روشن است و می تواند بر سلامتی و سلامتی ما تأثیر بگذارد. درک نحوه مغز و بدن ما می تواند مفید باشد تا برخی از علائمی را که ممکن است تجربه کنیم درک کنیم و بتوانیم استراتژی هایی را برای شروع بهبود ایجاد کنیم.



❖ تروما تجربه ای بسیار آزار دهنده ، تهدیدکننده و طاقت فرسا است.

❖ بسیاری از افراد در NSC آسیب روحی را تجربه کرده اند.

❖ وقتی چیزی بسیار ناراحت کننده را تجربه می کنیم ، مغز و بدن ما بلافاصله سعی می کنند از ما محافظت کنند.



❖ وقتی پریشانی را تجربه می کنیم ، بخشی از مغز ما وجود دارد که به بدن ما می گوید باید هوشیار بمانیم و فرار کنیم. اگر نتوانیم فرار کنیم ، مغز ما ممکن است به بدن ما بگوید که خاموش شود یا بی حس شود.

❖ قسمتهای دیگر مغز ما مانند بخشی از مغز ما که تصمیم می گیرد و افکار و خاطرات را سازمان می دهد خاموش می شوند.



❖ اگر ما یک اتفاق بسیار ناراحت کننده را تجربه کرده ایم ، شاهد این هستیم که فرد دیگری یک اتفاق ناراحت کننده را تجربه می کند یا اینکه در مورد یکی از نزدیکان خانواده یا یکی از دوستانتان یک اتفاق ناراحت کننده را می شنویم ، این سیستم محافظتی می تواند فعال شود و گاهی اوقات تصمیم گیری می کند.

❖ وقتی این اتفاق می افتد ، حتی وقتی که رویداد ناراحت کننده به پایان رسیده باشد ، ممکن است ما به راحتی احساس ترس کنیم ، بسیاری از دردهای بدن را داشته باشیم ، کابوس ببینیم یا قادر به خواب نباشیم ، یا ممکن است نتوانیم فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده را متوقف کنیم یا احساس فشار کنیم دوباره اتفاق می افتد حتی گاهی ممکن است نتوانیم چیزی مانند بی حس بودن را احساس کنیم



❖ از آنجا که قرار گرفتن در این حالت محافظتی انرژی زیادی می‌خواهد، بدن ما ممکن است گاهی خیلی خسته شود و ممکن است احساس خستگی، خستگی بیش از حد، یا بسیار غمگین و یا حتی عصبانی داشته باشید.

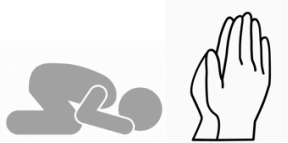
❖ در NSC، افراد زیادی را می‌بینیم که بسیاری از مشکلات سخت را در زندگی خود تجربه کرده‌اند. بسیاری از آنها در خوابیدن مشکل دارند، دردهای زیادی در بدن دارند، در تمرکز یا به خاطر سپردن چیزها مشکل دارند یا نمی‌توانند به تجربیات خود فکر کنند. اینها همه پاسخ‌های طبیعی به تجربه اتفاقات بسیار ناراحت‌کننده است.

چه عواملی به افرادی که ضربه روحی را تجربه کرده‌اند کمک می‌کند؟

- ❖ موارد زیادی وجود دارد که برای افرادی که از تروما بهبود می‌یابند مفید بوده است.
- ❖ همه افراد متفاوت هستند، بنابراین ما می‌توانیم چیزهای مختلفی را امتحان کنیم تا ببینیم برای ما کار می‌کنند یا نه.
- ❖ در اینجا برخی از مواردی است که دیگران گفته‌اند به آنها در بهبودی کمک کرده است.



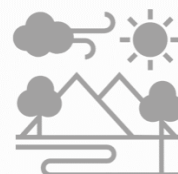
ورزش



دعا



اجتماعی



بودن در طبیعت



درمان



کمک‌های گروهی



منزیک شنیدن



طبله زدن



مراقبت‌ها



یوگا



ماساژ



طب سوزنی



کارهای دوطلاباً



پخت و پز



دانس کردن



پاکی و صافی



تنفس کردن



باغ‌داری

چه نوع فعالیت‌هایی به شما کمک کرده است که در گذشته احساس بهتری داشته باشید؟