

توصیه‌های خودمراقبتی برای کودکان قربانی بد رفتاری

منظور از بد رفتاری با کودکان چیست؟

کودکان به طرق مختلف مورد تعرض قرار می‌گیرند. تمامی این موارد جدی هستند و اثرات آنها علی‌رغم این‌که ممکن است کودک در آن زمان آنها را بروز ندهد، مهم و قابل توجه می‌باشد.

روش‌های بد رفتاری با کودکان به قرار زیر است:

غفلت: زمانی است که والدین یا پرستار به نیازهای اساسی کودک توجهی نکنند که می‌تواند شامل رها کردن کودک در سن پایین باشد. (یا گذاشتن او پیش خواهر یا برادری که به دلیل بی‌تجربگی از عهده کارهای خودش نیز بر نمی‌آید) یا بی‌توجهی به نیازهای اولیه کودک مثل غذا، پوشاک و سرپناه. چنین شرایطی کودک را در معرض آسیب قرار می‌دهد.

کودک آزاری هیجانی یا عاطفی (کمبود محبت): اصطلاحی است که در مورد فرزندانی به کار می‌رود که از والدینشان محبت، عشق و آرامش دریافت نکرده‌اند.

سوء رفتار جسمی: زمانی که کودک مورد خشونت‌های جسمی شامل تنبیه‌های مختلف، ضرب و شتم، هل دادن و پرت کردن قرار می‌گیرد. این شرایط در کوتاه مدت برای کودکی که آزار دیده یا زندگی‌اش در خطر است، عوارض وخیمی دارد. همین‌طور در بلندمدت نیز هراس و مشکلات عاطفی را در پی خواهد داشت که بسیار مخرب می‌باشند.

سوء استفاده جنسی: درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت‌های جنسی و نیز تماس نامناسب از جمله این موارد می‌باشد. هر گونه تعرض جنسی می‌تواند منجر به مشکلات و آشفتگی‌های جدی در زمان وقوع رویداد یا در آینده شود.

اثرات طولانی مدت سوء استفاده از کودکان چیست؟

افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته اند، احساسات متغیری دارند. توصیف هایی که در پایین ذکر شده فقط چند مورد از آشفتگی هایی است که با آن مواجهند. البته وجود این احساس ها در افراد همیشه به معنای این نیست که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند.

باید در نظر داشته باشید که امکان دارد افرادی که مورد سوء استفاده واقع نشده اند نیز افکار آشفته، علائم، احساسات و رفتارهایی را که در این راهنما ذکر شده تجربه کنند.

۱- مشکل در برقراری ارتباط

بزرگسالانی که در کودکی از طرف افرادی که بیشترین اعتماد را به آنها داشته اند مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، ناامید شده اند. مساله اعتماد، اساسی ترین موردی است که می تواند آنها را از داشتن رابطه ای موفق محروم کند. زیرا آنها حتی به نظرها و قضاوت های خودشان نیز در مورد دیگران اطمینان ندارند. دلیل این امر خیلی ساده است زیرا وقتی این کودکان قادر به اعتماد به والدینی که وظیفه مراقبت از آنها داشتند، نیستند، اکنون نیز به افرادی که در زندگی شان حضور دارند بدبین هستند.

روابط نزدیک نیز یک مشکل مهم می باشد. افرادی که دچار تعرض جنسی بوده اند، دشواری در روابط جنسی خواهند داشت. که می تواند شامل ترس از برقراری ارتباط جنسی، و وسواس های مربوط به روابط جنسی باشد. در صورتی که فردی مورد تعرض جسمی قرار گرفته باشد، هر گونه تماس فیزیکی محبت آمیز او را متشنج و عصبی خواهد کرد.

۲- اختلال در احترام به نفس

بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار می گیرند، داری عزت نفس و اعتماد به نفس پایین هستند.

از آنجایی که بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، هرگز محبت و احترامی که شایسته اش بوده اند را دریافت نکرده اند، بنابراین توانایی احترام و عشق ورزی به خودشان را ندارند. اعتماد به نفس و عزت نفس این افراد بسیار پایین بوده و ترس از دست دادن در آنها منجر به

دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم‌گیری‌هایشان می‌گردد.

۳- مشکل در عواطف

احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از جمله مواردی است که افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند با آن رو به رو هستند.

بازماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده‌ای هستند که مجبور به کنترلش می‌باشند. بیش‌تر آن‌ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی حتی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و نشیب‌های احساسی زیادی هستند. احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از موارد متداول می‌باشد. تعدادی هم درگیر اضطراب، هراس، تشویش، کابوس و اختلال در خواب هستند.

۴- اختلال در تغذیه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، مشکلاتی در تغذیه و خوردن غذا دارند و نیز در مورد ظاهرشان احساس ناراضی می‌کنند. این شرایط به مسائلی مانند تغذیه اجباری، خوردن افراطی، استفراغ و گرسنگی کشیدن منجر می‌شود.

۵- مرور خاطرات گذشته (فلاش بک) و کابوس‌های شبانه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، در دوران بزرگسالی کابوس می‌بینند و اتفاقی که برایشان رخ داده، دوباره احیا می‌شود. فلاش بک‌ها خاطراتی واضح هستند که باعث می‌شوند فرد آن حادثه را دوباره تجربه کند.

۶- کاهش پیشرفت در امور زندگی

افرادی که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، عملکرد و پیشرفتشان دستخوش اثرات این رویداد می‌باشد. بیشتر این افراد اهداف دشوار و عملکردهایی بالاتر از استاندارد برای خودشان تعیین

می‌کنند، هر آنچه که انجام می‌دهند و هر موفقیتی که به دست می‌آورند کافی و مطلوب نیست. تعدادی دیگر واکنش کاملاً متضادی دارند. آنها از خودشان هیچ انتظاری جز شکست ندارند و یا از پیروزی و موفقیت هراس دارند، زیرا این موضوع توجه سایرین را به سوی آنها جلب می‌کند و این توجه برای آنها مطلوب نیست.

۷- خودآزاری

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند. این آسیب‌ها می‌تواند شامل خودکشی یا اقدامات دیگر مانند خود زنی، خود سوزی و آسیب‌هایی از این قبیل باشد. امکان دارد تعدادی از افراد نیز به الکل یا مواد مخدر اعتیاد پیدا کنند.

اقدامات اولیه در غلبه بر اثرات ناشی از سوء رفتار

بکوشید در امنیت باشید

اولین و مهم‌ترین قدم در غلبه بر اثرات سوء استفاده اطمینان از امنیت کنونی می‌باشد. سوالات زیر را مطالعه کنید. اگر جواب شما به هریک از این سوالات مثبت است، توصیه می‌کنیم با پزشک عمومی، روانشناس یا روانپزشک مشاوره کنید.

آیا انگیزه خود آزاری دارید؟

آیا فردی از اطرافیان‌تان به شما آسیب می‌رساند یا شما را تهدید می‌کند؟

آیا اقدام به خودکشی کرده‌اید؟

آیا برای خودکشی برنامه‌ریزی کرده‌اید؟

آیا در موقعیت ناامنی قرار گرفته‌اید؟

آیا افکار، خاطرات و احساسات بر شما غلبه می‌کنند و خود را خارج از دنیای حقیقی احساس می‌کنید؟

آیا از اطرافیانتان کسی هست که شما را درگیر شرایط غیر قانونی و خطرناک کند؟

رابطه های خود را مدیریت کنید.

در بخش های قبلی توضیح دادیم که اثرات سوء استفاده چطور می‌تواند بر روابط شما تاثیر بگذارد به عنوان مثال ممکن است شما خودتان را درگیر الگوهای مشابه در روابط بدانید که نمونه هایی از آثار آن در زیر آمده است:

همیشه نقش ناجی و مراقب را دارید

از اطرافیانتان دور می شوید

حد و مرزی برای خودتان قائل نیستید و اجازه می‌دهید هر کاری که می‌خواهند با شما انجام بدهند.

درد و رنج روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر و خود آزاری کاهش می‌دهید.

دیگران به شما تعدی و توهین می‌کنند.

بهتر است کم کم نحوه ارتباط خود را با دیگران تغییر دهید. این تغییرات را با در نظر گرفتن ارزش و جایگاهتان انجام دهید.

اگر همیشه این شما هستید که مراعات دیگران را می‌کنید، سعی کنید خواسته های خودتان را نیز مطرح کنید. بگذارید دیگران نیز برای شما کاری انجام دهند. معمولا دوستانتان را از میان افراد نیازمند کمک انتخاب می‌کنید اکنون سعی کنید دوستان متفاوتی هم داشته باشید.

آیا به این فکر می‌کنید که " اگر برای کسی مفید نباشم طرد خواهم شد " ؟ اگر افکار تان چنین است با آن‌ها مبارزه کنید زیرا به شما کمک خواهد کرد دوستانی حامی و واقعی را از اطرافتان انتخاب کنید.

اگر برای روابطتان مرزی قائل نیستید و دیگران از این موقعیت سود می‌برند، یاد بگیرید که مانع آنها شوید. فراموش نکنید که شما هم حقوقی دارید. تعیین محدوده در روابط، شما را از سوء استفاده دیگران مصون نگه می‌دارد.

اگر مشکلات و عذاب روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر یا روش‌های دیگر برطرف می‌کنید، زمانتان را برای یافتن مسائلی بگذارید که در رابطه‌ها باعث آزار شما می‌شود. به دنبال الگوهای جدید باشید، برای خودتان محدوده تعیین کنید و بگذارید خواسته‌هایتان را برآورده کنند.

فلاش بک و کابوس‌های شبانه را درمان کنید.

همان‌طور که قبلاً گفتیم، بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند تجربیاتی از تجدید خاطره (فلاش بک) و کابوس دارند. این‌ها عوارض ترس و خاطرات قبلی هستند که برجسته می‌شوند و باعث استرس‌زایی می‌گردند. بهترین روش غلبه بر آنها، کنترل کردنشان می‌باشد.

در صوت کابوس یا فلاش بک، موارد زیر را به هنگام بیدار شدن اعمال کنید:

۱- هر آنچه را که به ذهن‌تان آمد با جزئیات بنویسید. این کار را هر بار تکرار کنید. اگر به نوشتن آنها ادامه دهید، کم کم از بین خواهند رفت.

۲- به خودتان یادآوری کنید که الان بزرگسال و در امنیت هستید و شرایط گذشته را ندارید.

۳- بعضی وقتها ساختن یک پایان جدید برای خاطرات یا تصاویری که در کابوس‌ها یا فلاش بک‌ها می‌بینید، بسیار موثر است. برای مثال برخی از افراد تصور می‌کنند که فرد متجاوز پشت یک صفحه آهنی گیر افتاده. برخی دیگر در خیالشان خود را بزرگسال

تصور می‌کنند و وارد صحنه شده و جلوی فرد متجاوز را می‌گیرند. این امر به شما کمک می‌کند تا در برابر خاطرات ناخوشایند کنترل خود را حفظ کنید.

اگر احساس می‌کنید مشکل شما با کابوس‌ها و فلاش‌بک‌ها حل نمی‌شود، بهتر است کمک تخصصی بگیرید.

سعی کنید به ابعاد مثبت زندگیتان بیشتر بپردازید

در صورتی که در زندگی تان مدام درگیر بحران هستید، راه‌های بهبود دهی شرایط را بررسی کرده و برای آن برنامه ریزی کنید. می‌دانیم افرادی که در کودکی مورد سوء استفاده واقع شده‌اند، در بزرگسالی به احتمال زیاد مشکلاتی در سلامت خود خواهند داشت. بنابراین مراقبت از سلامت، امری بسیار مهم است.

کمک‌های بیشتر:

با وجود این که تکنیک‌های این راهنما می‌تواند برای تان موثر بوده و به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک‌های حرفه‌ای بیشتری هست.

اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با متخصصین تماس بگیرید. حالاتی چون احساس افسردگی، اضطراب و حملات اضطرابی، فکر خودکشی یا خودزنی و خودآزاری، با مصرف دارو و استفاده از تکنیک‌های روان‌درمانی قابل درمان هستند. در این خصوص از روانشناس یا روانپزشک کمک بخواهید. گاهی تماس با پزشک عمومی یا کارشناس مراقب سلامت پیش از مراجعه به روان‌پزشک ساده‌ترین راه است.