ادامه از صفحه ۹

جنگ جریان دارد، مثل موج

جانباز دیگری وارد بیمارستان می‌شود، ساک بزرگی در دست دارد، موهایش سفید است، در گرمای مردادماه کاپشنی برتن کرده؛ می‌خواهد از خودپرداز مستقر در سالن پول برداشت کند، نمی‌تواند؛ نگهبان متوجه می‌شود و برایش موجودی می‌گیرد: «یک‌میلیون و ۹۰۰هزار تومان.» خوشحال می‌شود، می‌گوید: «۲۰۰هزار تومان می‌خواهم.» دستگاه اما خطا می‌دهد که «موجودی کافی نیست»، نگهبان می‌گوید که «اشتباه کردیم، موجودی کارت ۱۹هزار تومان است.» او هم ساکش را برمی‌دارد وازبیمارستان خارج می‌شود.

در آهنی کرم‌رنگ با ریموت در دست نگهبان بازمی‌شود، یکی از جانبازان بستری شده با لباس سبز کمرنگ و دمپایی‌هایی سفید بیرون می‌آید، همسرش روی یکی از صندلی‌های راهروی ملاقات نشسته. صحبت‌های جانباز بستری شده برای همسرش پر از هیجان است:

همسر: همه‌چی که خوبه؟

جانباز: آره؛ همه پرسنل این‌جا محبت داشتن؛ به‌مرتضی‌علی از گل کمترنگفتن.

همسر: خودت که کارا تو انجام میدی؟

جانباز: آره؛ لباسامو خودم می‌شورم؛ به مرتضی‌علی فیلم بازی نمی‌کنم، عین واقعیته.

همسر: پس همه‌چی روبه‌راهه؟

جانباز: آره، آره؛ خدارو شکر. چی آوردی حالا؟ ایناچیه؟

همسر: کالباس گوشت.

جانباز: این‌قدر این‌جا خوردم که... ببرش خونه، نیمخوام به‌مرتضی‌علی.

همسر: راستی، عمه اینا هم‌ازسفر برگشتن.

جانباز: واقعا؟ شمارشو بگیر باهاش صحبت کنم... سلام عمه، این‌جا ۴۰، ۵۰ تا جانباز هست، دعاکن واسشون عمه؛ خیلی مظلومن به‌مرتضی‌علی.

حیاط آسایشگاه؛ من هم یک روز عاقل بودم

بازدید از آسایشگاه‌های جانبازان کار سختی است، بازدید از آن دسته که در تهران قرار گرفته‌اند سخت‌تر و بازدید از ۲ آسایشگاه مخصوص اعصاب و روان این شهر هم از همه سخت‌تر. با همه اینها امابه‌حیاط آسایشگاه می‌رسیم.

نگهبان با ریموتی که در دست دارد، در را باز می‌کند، در آهنی و محکم کرم‌رنگی که یکی از راه‌های ورود به بخش بستری است. در حیاط آسایشگاه که طول زیاد و عرض کمی دارد، چند نیمکت قرارگرفته که با رنگ‌های زرد و سبز رنگ‌آمیزی شده‌اند، یک حوض و آلاچیق هم در وسط آن خودنمایی می‌کند. فاصله این حیاط تا محل خواب جانبازان تنها چند قدم است، چند گام کوچک. سه، چهارتا از جانبازان روی نیمکت‌ها نشسته‌اند. یکی دارد به تنهایی سیگار می‌کشد، سرش پایین است، دارد فکر می‌کند، می‌خواهد فکر کند؛ به چه؟ به روزهای جنگ، به دوران فرماندهی‌اش، به لحظه‌ای که مجبور شد برای همیشه خاطرات جنگ را با خود به همراه داشته باشد؛ به حالا، که نه خانواده و نه اطرافیان و نه همرزمانش او را به یاد نمی‌آورند و تنها دارایی‌اش همین لباس سبز کمرنگ است و دمپایی‌هایی سفید. دارد سیگار می‌کشد و به روزهایی فکر می‌کند که از شرمندگی نمی‌توانست در کنار خانواده‌اش زندگی کند؛ از شرمندگی بعد از کتک‌زدن خانمش، از شرمندگی بعد از شکستن وسایل خانه، بد و بیراه گفتن به دخترش؛ دختری که تنها آرزوی او می‌تواند شهیدشدن پدرش باشد و دلیل آن را این‌طور تعریف کند که «آخه بابام مشکل اعصاب و روان داره. هروقت تشنج می‌کنه و حال خودشو نمی‌فهمه، شروع می‌کنه به کتک‌زدن من و مادر. اما مشکل ما این نیست. بعد از این‌که حالش خوب می‌شه و متوجه می‌شه چه کاری کرده، شروع می‌کنه دست و پاهای همه‌مون‌رو ماچ می‌کنه و معذرت‌خواهی می‌کنه. ما طاقت نداریم شرمندگی‌پدرمون‌روببینیم.»

> **بخش ساکت است و تنها صدای شکستن تخمه است که به گوش می‌رسد. هر کدام از آنها صدمه‌ای دیده‌اند، انگار همین چند لحظه پیش از یک جنگ تمام‌عیار بازگشته‌اند؛ یکی با عصابی که در دست گرفته قدم برمی‌دارد و دیگری چشم‌های ضربه‌دیده خود را بسته است**

در قسمت دیگری از حیاط دارند ساخت‌وساز می‌کنند و چند کارگر با فرغونی که در دست دارند، مشغول رفت‌وآمدند. چند جانباز هم روی یکی از نیمکت‌های زرد و سبز نشسته و به هم خیره شده‌اند، هیچ‌کدام حرفی نمی‌زنند، به فاصله چند دقیقه یکبار یکی از آنها یک کلمه را بیان می‌کند و باز در سکوت فرومی‌روند و به چشم‌های هم یا به دیوار روبه‌رویشان زُل می‌زنند. نگهبانی که لباسی خاکستری به تن کرده، مدام مسیر طولی حیاط را طی می‌کند تا امنیت را برای ما فراهم کرده باشد. ماموریت او، محافظت از آدم‌هایی است که به آسایشگاه می‌آیند. برای رسیدن به بخش بستری، راه دیگری هم غیر از حیاط وجود دارد؛ قرار است از آن راه وارد بخش شویم. دوباره از کنار فردی که مشغول سیگار کشیدن است می‌گذریم، چندبار پشت‌سرهم تکرار می‌کند: «منم یه روز عاقل بودم.»

بخش‌بستری؛ منظره‌ای به‌نام سفیدی سقف

«آقای عبادالهی» مسئول حراست آسایشگاه است. او ما را از در دیگری وارد بخش می‌کند، دری که در ورودی آن پرستارها مستقر شده‌اند. در اتاق پرستاری متناسب با شماره تخت‌ها، قرص، آمپول و شربت آماده می‌کنند. تختی در این قسمت قرار گرفته که دستگاه شوک روی آن خودنمایی می‌کند. هر ۵ثانیه یکبار صدای یکی از دستگاه‌ها به گوش می‌رسد. کمی جلوتر مانیتوری که در صفحه آن ۸،۷ دوربین به‌نمایش گذاشته شده به چشم می‌خورد؛ مانیتوری که وظیفه‌اش زیرنظر داشتن آدم‌هایی است که دارند روی یکی از ۴۰ تخت بخش زندگی می‌کنند؛ ۴۰ نفری که روی صندلی‌هایی قرمز و میزهایی سفید که دقیقا میان ردیف‌های فشرده تخت‌ها قرار گرفته می‌نشینند. میانگین سنی آنها به نظر ۵۰ سال می‌رسد. بخش ساکت است و تنها صدای شکستن تخمه است که به گوش می‌رسد. هرکدام از آنها صدمه‌ای دیده‌اند، انگار همین چند لحظه پیش از یک جنگ تمام‌عیار بازگشته‌اند؛ یکی با عصابی که در دست گرفته قدم برمی‌دارد و دیگری چشم‌های ضربه‌دیده خود را بسته است. همه آنها با لباس‌های سبز کمرنگ روبه‌روی هم نشسته‌اند و به هم نگاه می‌کنند. در بخش، سالن نسبتا بزرگی قرار دارد و ۳،۲ اتاق کوچک. تخت‌ها با فاصله بسیار کم از هم تعبیه شده‌اند. درهای کوتاه و بلند، قفل‌های دستی و اتوماتیک. ۲ نفر از جانبازان در بخش نشسته‌اند و به تیتراژ پایانی یکی از فیلم‌ها نگاه می‌کنند و پشت‌سر هم تخمه می‌شکنند. جانبازان در ۴ ردیف که تقریبا هرکدام از آنها شامل ۸ تخت است، قرار گرفته و به سفیدی سقف خیره شده‌اند؛ خوابیده و نمی‌دانند همرزمان و همقطارانشان حالا روی کدام صندلی روزگار می‌گذرانند و روزهای تعطیل خود را در کدام پهنه جغرافیایی سپری می‌کنند. آنها آرام‌اند، نه‌این‌که خودشان خواسته باشند، اثرات قرص‌های جوراجور آرامبخش است؛ تنها وسیله‌ای که برای آنها آرامش می‌آورد، آرامشی که فراموش کنند باید سرشان را به دیوار بکوبند و صدای توپ و تانک و خمپاره را از خاطر ببرند. «آقای عبادالهی» طبق مجوزی که برایش صادر شده هر لحظه همراه ما است؛ او می‌گوید: «می‌خواهیم اتاق‌ها را بزرگتر کنیم تا بتوانیم خدمات بهتری به جانبازان بدهیم.» روند تخمه‌شکستن ۲ جانبازی که مشغول تماشای تیتراژ پایانی یکی از فیلم‌های تلویزیونی هستند ادامه دارد، منظم و پشت‌سر هم، درست مثل قطعات یک چاپخانه؛ انگار می‌خواهند با دست سوزن تا کنند؛ از کنار آنها می‌گذریم، هرکدام تنها نگاهی می‌اندازند و باز در تنهایی خود غرق می‌شوند.

محله قیطریه؛ پایان جنگ؟

حراست، محافظت خود را از ما انجام داده و باید به روزنامه برگردیم و داستان قهرمانانی را روی کاغذ بیاوریم که به فراموشی سپرده شده‌اند. قیطریه محله خوش آب‌وهوایی است؛ کافی‌شاپ‌ها و رستوران‌های متعددی دارد که خیلی‌ها برای قرارهای عاشقانه خود آن را انتخاب می‌کنند. راننده‌ای که می‌خواهد ما را از این محل به روزنامه برگرداند، یکی از ۳۳۵هزار سرباز کهنسالی است که هنوز دارد با جنگ دست‌وپنجه نرم می‌کند، بیش از ۳ دهه؛ دستش را روی قسمتی از سمت راست سرش می‌گذارد و می‌گوید: «دیگر مودر نمی‌آورد، وقتی که ترکش خورد، باورم نمی‌شد؛ یک‌آن بیهوش شدم. هیچ‌وقت هم دنبال کارت جانبازی‌ام نرفتم. هیچ استفاده‌ای هم نکرده‌ام.» او حرف‌هایش را با تعریف خاطرات جنگ ادامه می‌دهد: «۱۸۲ نفر بودیم که ۹ نفرمان باقی‌ماندیم، در یک کوه گیر افتاده بودیم. ۱۰ روز بود چیزی نخورده بودیم. بعد از آن‌که راه فراری پیدا کردیم، به سرعت مشغول دویدن شدیم. یکی از همرزمانم که جلوتر داشت می‌دوید، بر اثر اصابت ترکش، ۲ پایش را از دست داد و من فورا از روی او پَرت شدم؛ باران گلوله داشت بر سر ما ریخته می‌شد؛ صدایم زد و گفت: «رفیق منم با خودت ببر، مامانم منتظره.» حالا آقای راننده نمی‌تواند حرف‌هایش را ادامه دهد؛ با بغض می‌گوید: «باید انتخاب می‌کردم، یا خودم، یا هیچ‌کدام.» دلش می‌خواهد به آن زمان برگردد و همرزمش را نجات دهد. او راننده آژانسی است که از جنگ متنفر است‌متنفر.

بیرون آسایشگاه برای مدتی صدای تیر و ترکش و خمپاره قطع می‌شود، دودها برجا نشسته‌اند، سنگرها نیست‌شده‌اند، خبری از داد و فریاد نیست. زوج‌های جوان در خودروهای خود با صدای ترانه‌ای که از ضبط پخش می‌شود، همخوانی می‌کنند، مادرها دست در دست فرزندان خود گذاشته‌اند و خبری از تشنج نیست

بررسی «اختلال استرس پس از جنگ» در گفت‌وگو با «امیر شعبانی» روانپزشک

به ناحق موجی خوانده می‌شوند

جانبازانی را می‌شناسم که در یک اتاق خود را حبس می‌کنند

جانبازانی هستند که نیمه‌های شب از خواب بلند می‌شوند و فکر می‌کنند همسری که در کنارشان خوابیده سرباز عراقی است

طرح نو| «موجی»، «دیوانه»، «روانی»، «مجنون»؛ اینها واژه‌هایی است که جایگزین کلماتی مثل «قهرمان»، «افتخار» و «مدافعان وطن» شده‌اند. حکایت جانبازان اعصاب و روان حکایت مظلومیت‌ها و محرومیت‌هاست. حکایت طردشدن از خانواده و اجتماع، حکایت تنهایی و فراموشی. برای تعریف، تبیین و بررسی علایم این گروه از جانبازان سراغ «امیر شعبانی» رفته‌ایم. او جزو معدود روانپزشک‌های ایرانی است که در این حوزه- جانبازان اعصاب و روان- فعالیت کرده و صاحب پژوهش‌های مختلف است. در ابتدا قرار بود زمان مصاحبه ما بین ویزیت بخش بستری آسایشگاه صدر و ویزیت درمانگاه آن انجام شود اما به پایان این ویزیت‌ها موکول شد و در یکی از اتاق‌های قسمت اداری آسایشگاه جانبازان اعصاب و روان با او که عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو انجمن روانپزشکی ایران است هم‌صحبت شدیم. آنچه در ادامه می‌آید حرف‌های مطرح شده در این گفت و گو است.

• به‌نظر می‌آید اگر گفت‌وگو را با تعریف جامعی از بیماری اعصاب و روان ناشی از جنگ شروع کنیم، می‌تواند روشن‌کننده ادامه بحث باشد.

در متن‌های علمی به این بیماری اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) گفته می‌شود. این اختلال پس از یک سانحه ناگوار که تهدیدکننده حیات است به وجود می‌آید؛ مثل سیل، زلزله، تجاوز و جنگ. یعنی پس از آن‌که فرد احساس کند عنقریب ممکن است فاجعه‌ای برایش اتفاق بیفتد یا شاهد فاجعه‌ای برای فرد دیگری باشد بیماری شروع می‌شود. اما چون بحث ما درمورد جنگ است، می‌توانیم نام بیماری را «اختلال استرس پس از جنگ» بگذاریم.

• درمان و علایم هردوی اینها مثل هم است؟

بله، از این لحاظ تفاوتی با هم ندارند و علایم و اصول کلی درمان آنها مثل هم است.

• این بیماری با این اسم شناخته شده؟ گویا نام‌های دیگری هم مطرح است.

در گذشته به آن شل شاک (shell shock) می‌گفتند؛ به معنای شوک ناشی از انفجار. از روی همین عبارت، واژه موجی و انگ‌هایی مانند آن رواج پیدا کرده و بر بیماران نامگذاری شده است. به این معنا که انفجاری رخ داده و موج آن فرد را پرت کرده و پس از آن فرد ضربه دیده و به خاطر انفجار دچار بیماری روانی شده است.

• یعنی شما اعتقادی به کلمه موجی ندارید؟

خیر، این کلمه توسط عموم افراد به نادرست استفاده می‌شود. بسیاری از بیماران هم فکر می‌کنند به دلیل آن‌که روزی بر اثر موج انفجار پرت شده‌اند این بیماری برایشان به وجود آمده؛ درصورتی که خود آن موج انفجار و پرت شدن ربطی به این موضوع ندارد. البته پرت‌شدن ممکن است باعث ایجاد ضربه مغزی شود، یا تکان مغزی شدیدی به وجود آورد که علایم خاصی را به دنبال داشته باشد؛ مانند اختلال تمرکز، اختلال حافظه، اختلال یادگیری و حتی اختلال رفتاری؛ اما اختلال استرس پس از جنگ برخلاف تصور عامه هیچ ربطی به موج و پرت شدن ندارد.

• پس چه چیزی باعث این بیماری می‌شود؟

همان مفهوم روانشناختی زیربنایی رویداد فاجعه‌باری که گفته شد. یعنی فرد در شرایطی قرار گرفته که فکر می‌کرده هر لحظه ممکن است از بین برود یا یک رویداد مصیبت‌بار را تجربه کند یا این‌که این بلا بر فردی نازل شود که همراه اوست. حتی ممکن است فرد شاهد صحنه‌ای در تلویزیون باشد و اصلا در محل اتفاق حضور نداشته باشد. از دیگر مواردی که می‌تواند سبب‌ساز بروز این بیماری شود می‌توان شکنجه‌شدن یا شاهد کشته شدن یا شکنجه شدن فرد دیگر یا فرد همرزم را نام برد. این بیماری الزاما به موج انفجار ربطی ندارد.

> **وقتی که فرد شاهد یک صحنه فجیع بوده و حالا با فردی روبه‌رو می‌شود که چهره او شبیه به یکی از افراد حاضر در آن صحنه است یا نوحه‌ای می‌شنود که در زمان حادثه می‌شنیده؛ هر یک از این یادآورها برای دگرگونی او کافی است**

• وقتی که فرد این اتفاق را تجربه می‌کند چه می‌شود؟ اصلا این بیماری به فاصله چه مدت زمانی بروز می‌کند و خود را نشان می‌دهد؟

طیف این فاصله بسیار زیاد است؛ ممکن است از همان روز سانحه شروع شود یا از سال‌ها بعد. بعضی از گزارش‌ها شروع بیماری را در ۳۰ سال بعد هم نشان داده است. اما این‌که ادعای کسانی که بعد از ۳۰ سال خود را به‌عنوان مبتلا به این بیماری معرفی می‌کنند تا چه حد می‌تواند معتبر باشد، بحث دیگری است. آنچه گاهی می‌بینیم جانبازانی هستند که با مناعت طبع سال‌ها دنبال غرامت نرفته‌اند و بعد از سال‌ها که دچار مشکل اقتصادی شده‌اند حاضر به تن دادن به دریافت غرامت شده‌اند. آنها باورهایی داشته‌اند که اجازه نداده دنبال این موضوع بیایند. این جانبازان اغلب جزو آن دسته‌ای هستند که علایم‌شان خفیف‌تر بوده و به مرور با زیادشدن سن یا مشکلات اقتصادی و خانوادگی، علایم خفیف جدی‌تر شده است.

• البته آنطور که جانبازان گفته‌اند اثبات این مورد هم بسیار سخت است...

به هر حال تمارض جزو تشخیص‌های افتراقی اختلال استرس پس از جنگ است و در تمام دنیا هرجا که غرامت پرداخت شود، عده‌ای تمارض می‌کنند. یعنی آن دسته‌ای که مثلا تنها در پشت جبهه حضور داشته‌اند و شاهد هیچ صحنه فاجعه‌بار یا دلخراشی هم نبوده‌اند ممکن است علایم عصبی خود را به فجایع جنگ مرتبط کنند. حالت عکس آن هم ممکن است؛ یعنی فرد دچار این بیماری است ولی پزشک به اشتباه تشخیص تمارض می‌گذارد.

• شما چه پیشنهادی برای نحوه شناسایی این گروه از جانبازان دارید؟

به‌نظر من اگر به تمام کسانی که خود را جانباز اعصاب و روان معرفی می‌کنند و پزشکان نیز آنها را با احتمال نسبی دچار اختلال روانپزشکی ناشی از حضور در جبهه جنگ می‌دانند غرامت کافی پرداخت شود درنهایت به نفع جانبازان و به سود کشور است؛ چرا که ممکن است به علت مشکوک بودن به تمارض یا بزرگنمایی، از پرداخت غرامت به عده‌ای که واقعا دچار بیماری هستند، غفلت شود و این فاجعه‌بارتر از آن است که به عده‌ای از افراد بی‌جهت غرامت داده شود. از سوی دیگر، می‌دانیم که شماری از جانبازان اعصاب و روان صرفا برای آن‌که به‌درصد جانبازی (غرامت صدمات وارده) متناسب خود برسند، به ناچار خود را در بیمارستان بستری می‌کنند و با درنظر داشتن مجموع این روند، هزینه‌های غیرضروری، مستمر و هنگفت تحمیل می‌شود. اما با این روش پیشنهادی می‌توان از بستری‌شدن‌های نابجا برای اثبات اختلال روانپزشکی به سیستم مسئول جلوگیری کرد. البته این بستری‌شدن‌های نابجا عموما به قصد تمارض نیست، بلکه برای دیده شدن و رساندن صدای نیاز است. نیازی که وظیفه داریم به آن پاسخ دهیم.

• این بیماری چه علایمی دارد؟

معمولا علایم آن در همان اوایل شروع می‌شود. در زلزله بم هم مشاهده شد که در همان روزهای ابتدایی خیلی‌ها دچار علایم PTSD شده بودند؛ البته اسم این حالت را در ابتدای بروز علایم، PTSD نمی‌گذارند؛ بلکه به آن اختلال استرس حاد می‌گویند که معمولا بعد از چند روز برطرف می‌شود؛ اگر مدت علایم از یک ماه بگذرد به آن PTSD گفته می‌شود. البته بسته به شدت سانحه یا تروما مدت علایم اختلال متفاوت خواهد بود. مثلا بیشتر کسانی که در اتاق‌های شکنجه اردوگاه نازی‌ها بودند دچار PTSD شدند، چراکه شرایط وحشتناکی داشتند. در جنگ ما هم اتفاق‌های ناگوار زیادی برای رزمندگان رخ داد. به هر حال، این بیماری جزو بیماری‌های وابسته به استرس قرار می‌گیرد و فرد دچار اضطراب شدید، بی‌قراری، حملات ناگهانی خشم و پرخاش، بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی و فعالیت زیاد سیستم سمپاتیک بدن مثل تپش قلب، لرزش و عرق کردن می‌شود.

• اضطراب یادشده در جانبازان چگونه شکل می‌گیرد؟

این اضطراب در زمینه ۳ دسته از علایمی رخ می‌دهد که ارزش تشخیصی دارد؛ یعنی وقتی این علایم به مدت بیش از یک ماه در فردی بروز کرده که در معرض سانحه قرار گرفته تشخیص، «اختلال استرس پس از سانحه» یا PTSD است. یک دسته از علایم، تکرار مکرر خاطرات آن اتفاق است که به آن خاطرات تروماتیک گفته می‌شود؛ مثلا کسی که از نزدیک شاهد شهادت دوست خود بوده یا در آخرین لحظات او را در آغوش خود داشته، ممکن است تصویر این لحظات یا صحنه‌ای که آخرین ترکش به بدن او برخورد کرده مدام در ذهنش تکرار شود. فردی تعریف می‌کرد که اسیر و شکنجه شده؛ او با جزییات همه صحنه‌ها را در ذهن خود داشت، حتی صداهایی که به گوشش می‌رسیده یا بوی فردی که او را شکنجه می‌کرده. اکنون هر بویی که او را یاد فرد شکنجه‌گر می‌اندازد باعث می‌شود که بسیار برانگیخته شود و در شرایطی گاه خودزنی یا حتی اقدام به خودکشی کند. او در اغلب روزها و ساعت‌ها در حال تداعی ناخواسته خاطرات فاجعه‌بار خود است.

• یعنی تداعی خاطرات هم جزو عواملی است که باعث برانگیختگی فرد می‌شود؟

بله؛ همان‌طور که گفته شد تداعی مکرر خاطرات فاجعه‌بار یکی از ۳ دسته علامت اصلی PTSD به‌شمار می‌آید. این تداعی گاهی آن‌قدر شدید است که جانباز اعصاب و روان فراموش می‌کند درحال حاضر کجا قرار گرفته و کاملا وارد خاطره خود می‌شود؛ او فکر می‌کند که این‌جا جبهه است، زیر میز سنگر می‌گیرد و طی حملات مکرر ذهنی از محیط فعلی خود کنده می‌شود و به محیط دیگر که جبهه است وارد می‌شود. حتی ممکن است ساعت‌های طولانی در این وضع باقی بماند و روزها و هفته‌ها همین مورد برای او تکرار شود این وضع گاهی آن‌چنان شدید است که هرچقدر به آنها توضیح داده شود، قبول نمی‌کنند و می‌گویند، «الان زمان جنگ است و باید به جبهه بروم، چرا مرا در بیمارستان نگه داشته‌اید؟» این حالت در دوره‌های شدید بیماری اتفاق می‌افتد. نکته جالب آنجاست که قسمت‌هایی که فرد تمایلی برای به‌یادآوردن آنها ندارد مدام در ذهن‌اش تکرار می‌شود، ولی قسمت‌هایی از داستان حادثه هم هست که هرچقدر کنکاش کند چیزی را به یاد نمی‌آورد. این قسمت معمولا محوری‌ترین بخش خاطره است؛ قسمتی که از فرط وحشتناک بودن نمی‌تواند به یاد آورده شود و انگار برای آن‌که فرد مصون بماند مغز ناخودآگاه آن را پنهان می‌کند.

> **پرت‌شدن ممکن است باعث ایجاد ضربه مغزی شود، با تکان مغزی شدیدی به وجود آورد که علایم خاصی را به دنبال داشته باشد؛ مانند اختلال تمرکز، اختلال حافظه، اختلال یادگیری و حتی اختلال رفتاری؛ اما اختلال استرس پس از جنگ برخلاف تصور عامه هیچ ربطی به موج و پرت شدن ندارد**

• این بخش، چه اتفاق‌ها و خاطراتی را شامل می‌شود؟

این قسمت شامل ناگوارترین بخش خاطره است؛ ممکن است مربوط به خاطره مشاهده متلاشی شدن سر دوستش باشد یا مورد تجاوز قرار گرفتن یک فرد؛ لحظاتی که یادآوری‌اش برای او کشنده است. در واقع، خاطراتی هست که فرد می‌خواهد مقابل آنها را بگیرد اما مدام جلوی ذهنش می‌آید و بعضی دیگر نیز هست که هرچقدر بخواهد آن را مرور کند چیزی به خاطر نمی‌آورد؛ یعنی ممکن است داستانی را تعریف کند و وقتی که به نقطه اوج هیجانی آن برسد، بگوید: «دیگر چیزی به خاطر نمی‌آورم.» این کار تمارض نیست و فرد ممکن است واقعا چیزی به یاد نیاورد.

• خب، به ادامه علایم زمینه‌ساز استرس بپردازیم...

دسته دوم علایم، علایم اجتنابی نام دارد؛ یعنی فرد از چیزهایی که یادآور خاطرات عذاب‌آور اوست دوری می‌کند. دوری از یک بوی خاص هم می‌تواند مصداق همین اجتناب باشد. وقتی که فرد شاهد یک صحنه فجیع بوده و حالا با فردی روبه‌رو می‌شود که چهره او شبیه به یکی از افراد حاضر در آن صحنه است یا نوحه‌ای می‌شنود که در زمان حادثه می‌شنیده؛ هر یک از این یادآورها برای دگرگونی او کافی است بنابراین از مواجهه با چنین یادآورهایی دوری می‌کند درواقع هنگامی که از این یادآورها اجتناب نکند، ممکن است دوباره صدای خمپاره‌ها را بشنود یا تصویر تانک، شکنجه‌گرها یا کسانی که دارند به او حمله می‌کنند جلوی چشمانش بیاید.

• اگر این یادآورها زیاد شوند، چه اتفاقی می‌افتد؟

می‌تواند تا جایی پیش رود که هر صدای بلندی باعث یادآوری خاطرات بد آنها شود؛ مثلا در روز حادثه انفجار بزرگی رخ داده و پس از آن با شنیدن هر صدای مهیبی یاد آن روز می‌افتد. در عین حال ممکن است به تدریج این تحمل آن‌قدر کم شود که حتی صدای کلیک برجا گذاشتن گوشی تلفن هم یادآور خاطره شود و فرد را برانگیخته کند. در این وضع او هیچ صدایی را تحمل نمی‌کند و کلا قادر به زندگی عادی نیست. در این موقعیت هیچ‌کس حق ندارد در خانه بلند صحبت کند و حتی گاهی اصلا نباید هیچ‌کس صحبت کند. کسی حق امر کردن به او را ندارد و باید به تمام حرف‌های او «بله» گفته شود. رفته‌رفته فرد «دوری‌ها» و «اجتناب‌ها» را در زندگی خود اعمال می‌کند و از مردم و خانواده فاصله می‌گیرد و حتی ممکن است زندگی کردن در یک اتاق را به هر چیزی ترجیح دهد جانبازانی را می‌شناسم که اغلب خود را در یک اتاق منزل حبس می‌کنند تا مجبور به تحمل رفتار دیگران نباشند یا باعث آزار افراد خانواده خود نشوند. حتی یکی از بیماران من به یک شهرستان رفته و در اتاقی گوشه یک باغ به تنهایی زندگی می‌کند. او می‌گوید که در آن‌جا حال بهتری دارم، تا این‌که بخواهم در خانواده‌ای زندگی کنم که حال مرا درک نمی‌کنند.

• شما با جانبازان و خانواده‌های آنها در ارتباط هستید، خانواده‌ها معمولا در این شرایط چه واکنشی نشان می‌دهند؟

هیچ رفتاری را نمی‌توان به همه افراد و به شکل یکسان نسبت داد. با این حال بسیاری از خانواده‌هایی که جانبازشان بهبودی نیافته و این علایم شدید را تجربه می‌کند، کم‌کم خسته می‌شوند. آنها نمی‌توانند در خانه‌ای بدون صدا و با تلویزیونی که اغلب باید خاموش باشد زندگی کنند؛ میهمانی به خانه آنها نیاید و آنها هم به خانه کسی نروند. فرزندان پدر پرخاشگری را می‌بینند که گاه رفتارهایی بسیار خشونت‌آمیز نشان می‌دهد. بعضی از جانبازان اعصاب و روان با گوشه‌نشینی و دوری از اجتماع یا همان‌طور که گفته شد با تنها زندگی کردن توانسته‌اند تا حدی آرامش را به زندگی خود برگردانند. البته این آرامش یک آرامش غیرطبیعی و ناامیدانه است و به قیمت از دست دادن شاخص‌های ریز و درشت کیفیت زندگی به دست می‌آید. این جانبازان از مواردی هستند که ما توانایی خدمت کافی به آنها را نداشته‌ایم یا نتوانسته‌ایم اثری کافی در درمانشان بگذاریم. این ناتوانی نسبی و اثربخشی ناکافی ممکن است تا حدی به عواملی چون کمبود پرسنل و امکانات درمانی و توانبخشی موجود و عدم تأمین اقتصادی بیماران بازگردد.

• اگر موافق باشید بحث علایم PTSD را ادامه دهیم...

دسته سوم علایم، علایم بیش‌برانگیختگی است که عمدتا علایم بیش‌فعالی سیستم سمپاتیک است؛ در این مورد وقتی که فرد یاد خاطرات می‌افتد و اجتناب برای او ناممکن می‌شود تپش قلب، لرزش، بی‌قراری، تعریق و پرخاشگری شدید اتفاق می‌افتد. در بسیاری از موارد، فرد خاطرات فاجعه‌آمیز خود را در خواب به شکل کابوس می‌بیند. بنابراین خواب این افراد کیفیت بدی دارد؛ در خواب عرق می‌کنند و قلب‌شان تند می‌زند و به کرات از خواب می‌پرند. فردی را به یاد دارم که گاهی نیمه‌شب از خواب بلند می‌شد و فکر می‌کرد همسرش که در کنارش خوابیده سرباز عراقی است و گاهی در این حال به او حمله‌ور می‌شد.

• این پرخاشگری کاملا به صورت لحظه‌ای و ناخودآگاه انجام می‌شود؟

این نوع پرخاشگری کاملا ناگهانی و بدون فکر انجام می‌شود. اگر در لحظه‌ای که با یادآورها مواجه می‌شوند یا به دلیلی احساس ناکامی می‌کنند یا با تنشی مواجه می‌شوند- مانند این‌که مثلا در یک محیط اداری احترام آنها حفظ نشده- ممکن است آرامشی که تا لحظه‌ای پیش از آن داشته‌اند ناگهان ناپدید شود و رفتاری خشونت‌آمیز نشان دهند. در مورد این نکته آخر لازم است به شرایط اجتماعی و اقتصادی این افراد نیز اشاره شود. طبیعی است که انتظار داشته باشیم فردی که در