



## ترومای ثانویه؛ وقتی درد فرزند در خانه می پیچد

تروما یا آسیب ثانویه، تغییر در تجربه درونی والدین است که در نتیجه شنیدن داستان‌های آسیب‌زای فرزندشان (دانشجوی علوم پزشکی) و مشاهده رنج او در مواجهه با مجروحان و مرگ‌ومیرهای ناشی از جنگ ایجاد می‌شود.

### مکانیسم انتقال (چرا این اتفاق می‌افتد؟)

– نورون‌های آینه‌ای (Mirror Neurons): سیستم عصبی والدین به گونه‌ای طراحی شده که با مشاهده اضطراب فرزند، همان مسیرهای عصبی درد را در مغز خود فعال می‌کند.

### همدلی افراطی (Hyper-Empathy):

پیوند عاطفی عمیق باعث می‌شود مرز بین «اضطراب دانشجو» و «آرامش والدین» از بین برود.

### نشانه‌های بالینی در والدین:

- شناختی: هجوم افکار ناخواسته درباره خطراتی که فرزند را تهدید می‌کند، اختلال در تمرکز.
- هیجانی: احساس درماندگی، خشم ناگهانی، یا «بی‌حسی عاطفی» (گرختی نسبت به دنیای بیرون).
- جسمانی: اختلال خواب (کابوس)، تغییر اشتها، تپش قلب زمان شنیدن صدای زنگ تلفن.
- رفتاری: چک کردن مداوم اخبار یا تماس‌های مکرر و اضطرابی با فرزند.

### عوامل تشدیدکننده در شرایط جنگی (۴۰ روز بحران)

- استرس انباشته: گذشت ۴۰ روز باعث فرسودگی مکانیزم‌های دفاعی مغز شده است.
- ابهام در آینده: عدم توافق بر سر آتش‌بس، حس «بی‌پایان بودن رنج» را القا می‌کند.
- فشار مضاعف کادر درمان: دانشجوی علوم پزشکی علاوه بر خطر جنگ، با «فشار اخلاقی» (Moral Distress) ناشی از کمبود امکانات درمانی روبروست که این فشار را به خانه منتقل می‌کند.



### راهکارهای مبتنی بر شواهد (تاب‌آوری علمی)

- گوش دادن فعال بدون بازداری: والدین باید به فرزند اجازه تخلیه هیجانی بدهند، اما خودشان نباید تمام آن بار را به تنهایی حمل کنند (توزیع بار روانی در خانواده).
- رژیم اطلاعاتی (Information Hygiene): کاهش مواجهه با تصاویر گرافیکی جنگ و بیمارستان در شبکه‌های اجتماعی.
- تکنیک‌های زمین‌گیر شدن (Grounding Techniques): تمرکز بر فعالیت‌های روزمره و روتین‌های کوچک برای بازگرداندن مغز از حالت «هشدار جنگی» به «حالت امن».
- تغییر روایت: تبدیل روایت «فرزندم در خطر است» به «فرزندم در حال کسب هویت حرفه‌ای و خدمت انسانی است».

### پیام نهایی

- «مراقبت از خود، اولین قدم برای حمایت از فرزند است. والدی که از نظر روانی فرسوده باشد، نمی‌تواند پناهگاه امنی برای دانشجویش باشد.»

### کنار شما هستیم.

اداره ارتباط خانواده با دانشگاه مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
خط آنکال ارتباط خانواده با دانشگاه: ۰۹۹۶۷۹۲۴۹۵۲

تهیه و تنظیم: شهره سادات میرباقری، محبوبه اله مرادی

