



سرشناسنامه: بونانو، جورج ا.

Bonanno, George A

عنوان و نام پدیدآورنده: پایان تروما/نویسنده جورج بونانو؛ ترجمه ابراهیم قاسمی مرزبال؛ ویراستار
غلامرضا خدارحمی.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۴

مشخصات ظاهری: ۱۹۸ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۱۱-۵۰-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD, 2021.

موضوع: آسیب روانی

Psychic trauma

آسیب روانی — درمان

Psychic trauma – Treatment

شناسه افزوده: قاسمی مرزبال، ابراهیم، ۱۳۶۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره : 552rc

دیویی : ۶۱۷/۱۰۶۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۵۵۲۸۰

پایان تروما

نویسنده: دکتر جورج بونانو

ترجمه: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنزه

طراح جلد: آذر آرتقی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰نسخه

قیمت: ۲۵۰هزار تومان

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

پایان تروما

نویسنده: دکتر جورج بونانو

ترجمه: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

یادداشت نویسنده:

این کتاب، روایتگر داستان‌های واقعی از انسان‌های شجاعی است که تجربیات بسیار دشوار و آسیب‌زا داشته‌اند. برای حفظ حریم خصوصی به جز «جد مگافین» و «مارن وستفال» نام و مشخصات افراد دیگر را تغییر داده‌ام.

فهرست

۷مقدمه
۱۹ بخش اول: فصل دو-سوم
۲۰ فصل ۱: ابداع و اختراع PTSD (اختلال استرس پس از سانحه)
۳۵ فصل ۲: تاب‌آوری (انعطاف‌پذیری)
۵۶ بخش دوم: داستان‌ها و پیش‌بینی‌ها
۵۷ فصل ۳: چیزی فراتر از ظاهر
۷۴ فصل ۴: پارادوکس تاب‌آوری
۹۲ بخش سوم: وارد شدن به بازی
۹۳ فصل ۵: طرز فکر تاب آور
۱۲۷ قسمت چهارم نکات و جزئیات
۱۲۸ فصل ۷: توالی تاب‌آوری (مسیر تاب‌آوری)
۱۵۰ فصل ۸: تاب‌آوری
۱۶۵ بخش پنجم: بعد از من تکرار کن
۱۶۶ فصل ۹: با خودتان حرف بزنید
۱۸۷ فصل ۱۰: و سپس یک همه‌گیری جهانی آغاز شد

مقدمه

چرا من حال خوبی داشتم؟

جد را اولین بار زمانی دیدم که برای مصاحبه دکتری روانشناسی بالینی به دانشگاه تربیت معلم کلمبیا آمده بود. مثل بیشتر داوطلبان او با ظاهری آراسته و با احترام وارد دفترم شد؛ اما از اینکه می‌توانست راه برود برایم کمی عجیب بود. می‌دانستم که او در یک تصادف وحشتناک تا پای مرگ رفته بود و مطمئن نبودم بتواند راه برود. آن روز زیاد درباره تصادف حرف نزد. زمان زیادی گذشت تا کل ماجرا را فهمیدم. پنج سال قبل، جد در نیویورک نوازنده بود. خودش می‌گفت: «من یک نوازنده‌ای بودم که مجبور شدم پیشخدمت هم باشم.» او در یکی از بهترین رستوران‌ها به نام «بابو رستورانته» در گرینیچ ویلیج کار می‌کرد، اما او به دنبال تغییر بود. جد به روانشناسی علاقه‌مند شد و چند کلاس در «سیتی کالج» گرفت. درسش خوب بود به خاطر همین تصمیم گرفت ترم بعد واحدهای بیشتری بردارد. شب ۲۱ دسامبر، بعد از یک شیفت طولانی جد حدود ساعت ۱:۳۰ بامداد از رستوران خارج شد. او پیش از رفتن، به زیرزمین رفته بود تا چهار بطری شراب به عنوان هدیه کریسمس برای خانواده‌اش ببرد. بطری‌ها را در کوله‌پشتی‌اش گذاشت و بیرون رفت.

هوا بسیار سرد بود. جد کلاه هودیش را پایین کشید و در گوشه خیابان هشتم غربی منتظر ماند. نور سفید چراغ عابر پیاده، روی سنگفرش یخ‌زده برق می‌زد و جد وارد چهارراه شد. ناگهان یک کامیون زباله با سرعت به او برخورد کرد. قبل از اینکه بفهمد چه شده روی زمین افتاد. جد به من گفت: «همه چیز را کاملاً بیاد دارم. من به سپر جلو کامیون برخورد کردم و ماشین از روی پای چپم رد شد.»

چرخ جلوی کامیون پای جد را له کرد. چند لحظه بعد؛ یک ثانیه، دو ثانیه... و بعد دو چرخ عقب کامیون نیز از رویش رد شدند.

«بیست و پنج تن کامیون... از رویم رد شد.»

عجیب اینکه چهار بطری شراب در کوله جد سالم ماندند؛ اما پا و بخشی از لگنش له شده بود. تصادف وحشتناکی بود. او با صدای بلند فریاد می‌کشید. تیم آتش‌نشانی خیلی سریع در عرض چند دقیقه به محل رسید. ستوان آدریان والش، جد را پیدا کرد و دستش را گرفت. جد کاملاً

آگاه بود که چه خطری او را تهدید می‌کند «می‌دانستم که مسئله مرگ و زندگی است، هرگز بی‌هوش نشدم. داشتم فریاد می‌کشیدم. می‌دانم که مدتی طولانی فریاد می‌کشیدم».

سپس فهمید آمبولانسی که قرار بود او را به بیمارستان سنت وینسنت ببرد در ترافیک گیر کرده است. با اینکه بیمارستان فقط شش خیابان دورتر بود، انتظار در آن شرایط غیرقابل تحمل بود. آتش‌نشانی رسید و کل خیابان را بست. کامیون زباله را به خوبی بیاد دارم. از جایی که دراز کشیده بودم، می‌دیدم که بالای سرم ایستاده خیلی واضح یادم است. تا رسیدن آمبولانس کار زیادی نمی‌شد کرد اما آمبولانس کجا بود؟! خیلی سروصدا بود، ستوان والش داد می‌کشید و سعی داشت راهی برای رساندن من به بیمارستان پیدا کند، داشتند نگران می‌شدند. او سر آتش‌نشان‌ها فریاد می‌زد و به ماشین خودشان اشاره می‌کرد و می‌گفت: «نمی‌تونیم همین الان بذاریمش تو این ماشین و ببریمش سنت وینسنت؟»

هر دقیقه که می‌گذشت خطر برای جد بیشتر می‌شد. خون زیادی از دست داده بود. ستوان والش بعداً گفت شاید خوش‌شانسی جد در آن شب این بود که روی سنگفرش سرد دراز کشیده بود چون این سرما احتمالاً خونریزی را کند می‌کرد. باین حال، خونریزی جد شدید بود. امدادگران مجبور شدند پنجاه واحد خون به او تزریق کنند (تقریباً پنج برابر کل خون بدن). بیست‌وپنج دقیقه طول کشید تا آمبولانس برسد. این زمان برای جد به اندازه یک ابدیت گذشت و چاره‌ای جز کنار آمدن با آن شرایط نداشت.

«به یاد دارم روی زمین دراز کشیده بودم و انگار در حالت مدیتیشن بودم؛ تمام تمرکز جمع شده بود، شاید داشتم نفسم را دنبال می‌کردم، نمی‌دانم. در شوک بودم». هیاهوی زیادی بود و مردم فریاد می‌زدند: «آمبولانس را سریع بفرستید!» ستوان والش آن زن مهربان، دستم را گرفته بود و سعی می‌کرد آرامم کند. من هم در آن حالت گیجی، تمام تلاشم را می‌کردم تا زنده بمانم. بالاخره آمبولانس رسید. جد برای لحظه‌ای احساس آرامش کرد، اما بلافاصله فهمید که جابه‌جا شدنش درد وحشتناکی خواهد داشت. او نمی‌توانست تکان بخورد و می‌دانست که آن‌ها قرار است همان قسمت آسیب‌دیده را حرکت دهند. بعد شروع کردند به جابه‌جا کردن من تا بلندم کنند. جد در تمام مدت هوشیار بود. او گفت: «درد آنقدر زیاد بود که مغزم را از کار انداخت. فکر کنم تمام مسیر تا بیمارستان سنت وینسنت فریاد می‌کشیدم. از همان لحظه به بعد، به خاطر شدت درد، هوشیاری‌ام را کم کم از دست دادم». مسیر رسیدن به بیمارستان سنت وینسنت کوتاه بود و آمبولانس با سرعت حرکت می‌کرد اما این

مسیر برای جد بسیار دردناک و طاقت‌فرسا بود. او برای دریافت مسکن فریاد می‌زد اما به دلیل شرایط اضطراری فرصتی برای تزریق دارو وجود نداشت.

یادم می‌آید امدادگر گفت: «صبر کن، وقتی به بیمارستان برسیم بهت مسکن می‌دیم». بالاخره به سنت وینسنت رسیدند، پزشکان دور جد جمع شدند و بلافاصله شروع به پرسیدن سؤال از او کردند. آنها به جزئیات نیاز داشتند. پاسخ جد واضح بود: «اول چیزی برای درد به من بدهید بعد به سؤالاتان جواب می‌دهم». هوشیاری‌اش کم شده بود اما یک چیز را به وضوح به یاد می‌آورد: «دیدن دوستش مگان». او در آپارتمان‌شان در بروکلین خبر تصادف را شنیده بود و مستقیم به بیمارستان رفت. یادم می‌آید مگان خیلی نگرانم بود. خیلی ناراحت و گریان به نظر می‌رسید. احساس درماندگی می‌کردم. می‌خواستم کاری کنم تا او مطمئن شود که حالم خوب می‌شود. وقتی من را به سمت اتاق عمل می‌بردند خیلی با اعتمادبه‌نفس به مگان گفتم: «بزودی می‌بینمت و بعد من را سریع بردند».

این آخرین چیزی بود که جد از آن شب به خاطر می‌آورد.

در اتاق عمل، در حالی که جد همچنان خونریزی می‌کرد، متخصصان ارتوپدی باعجله درباره قطع کردن پایش بحث می‌کردند. ناگهان جراح ارشد عروق رسید و آنها را کنار زد. جد بعداً فهمید که جراح چیزی شبیه به این گفته بود: «با این وضعی که شماها دارید این مرد زنده نمی‌مونه. باید راهی برای توقف خونریزی پیدا کنیم.» بعد جراح، متخصصین ارتوپد را از اتاق عمل بیرون کرد. وضعیت جد بحرانی بود. مشخص نبود که درمانش چقدر طول می‌کشد و آیا پایش قطع می‌شد یا نه. او نمی‌دانست که به زودی پزشکان با مگان و خانواده‌اش صحبت خواهند کرد تا شدت جراحاتش را توضیح دهند و آنها را احتمالاً برای مرگش آماده کنند. جد اولین شب را برای ساعت‌ها در اتاق عمل گذراند و تیم پزشکی برای زنده نگه داشتن او خیلی تلاش کردند. با توجه به شدت جراحات، پزشکان تصمیم گرفتند او را به کُمای القایی^۱ ببرند تا بتوانند چندین عمل جراحی روی او انجام دهند. سه روز بعد از تصادف مشخص شد که پای جد از کار افتاده و کل پای چپ و مفصل لگنش قطع شد. عمل‌های بیشتری انجام گرفت و قرار بود جد برای مدتی در کما القایی نگه داشته شود. کُمای القایی پزشکی، شباهت کمی به

^۱ کمای القا شده یا کمای القایی درمانی (MIC) که با نام های کمای ناشی از باریتورات، یا کمای ناشی از دارو نیز شناخته می‌شود، یک کمای موقت (یک حالت عمیق بیهوشی).

گمایی دارد که در اثر تصادف مانند آسیب مغزی شدید یا کمبود اکسیژن مغز رخ می‌دهد. گمای پزشکی با دوزهای کنترل‌شده باریتورات (معمولاً پنتوباریتال یا پروپوفول) ایجاد می‌شود. باریتورات‌ها متابولیسم مغز را کاهش داده و یک وضعیت موقت و عمیق از بیهوشی ایجاد می‌کنند. اگرچه فعالیت مغز در گمای القایی کاهش می‌یابد اما همچنان مقداری پردازش شناختی وجود دارد. بیمارانی که در کما بوده‌اند معمولاً از رویاهای واضحی حرف می‌زنند. گاهی این رویاها شامل صدهای اطرافشان، اقدامات درمانی یا حس‌هایی مثل لمس شدن و جابه‌جایی است. در یکی از رویاها جد احساس می‌کرد در حال سقوط است. بدنش را حس نمی‌کرد بی‌وزن بود و بی‌وقفه سقوط می‌کرد. حس خوشایندی نبود. «انگار در یک ماشین روباز شبیه هواپیما بودم، بدنم را حس نمی‌کردم. داشتم مستقیم و با سرعت زیاد از کنار یک آبشار به پایین سقوط می‌کردم. این حس شبیه پرواز نبود و هیچ کنترلی نداشتم. همه چیز مبهم بود اما چیزی که حس می‌کردم یک سقوط آزاد بی‌پایان بود.» نمی‌دانم سقوط چقدر طول کشید، فقط ادامه داشت. به نظر می‌رسید برای مدت خیلی طولانی در حال سقوط بودم و بعد... ووشش. انگار فرود آمدم.

فرودم نسبتاً سخت بود اما آزاردهنده نبود. اوه، من دوباره به این بدن برگشتم. دیگر سقوط نمی‌کنم، تمام شد. من در یک حالتی از... چه می‌توان گفت؟... شاید حالتی شبیه به برزخ بودم و بعد دوباره به بدنم بر می‌گشتم. شاید عجیب باشد، اما صدای یک حکیم که قبلاً او را در یک مراسمی دیده بودم به گوشم رسید. او گفت: روی تو و خانواده‌ات نفرینی بود و حالا آن بدهی پرداخت شده، همه چیز خوب خواهد شد.

جد در حالی که با به یاد آوردن آن مرد می‌خندید، این رویاها را «روایهای روان‌درمانی» نامید. در رویای دیگری او آشپز مشهور ماریو باتالی و شریکش جو باستینیچ (صاحبان رستوران بابو) را ملاقات کرد. در واقع، این دو نفر وقتی جد در کما بود به دیدنش آمده بودند و او به وضوح صدای مادرش را به یاد می‌آورد که خبر آمدن آن‌ها را می‌داد؛ اما ملاقات در ذهن جد در یک اتاق بیمارستان اتفاق نیفتاد؛ بلکه در یک مزرعه سرسبز در جایی مثل ویرجینیا بود. جد هیچ مکالمه خاصی را به خاطر نمی‌آورد، فقط حضور آن‌ها و محیط آرام آنجا را بیاد می‌آورد. محیط روستایی، یک موضوع پر رنگ در رویاهای جد بود. «در رویایم، در یک مرکز مراقبت بسیار لوکس و زیبا بودم. آنجا یک آلاچیق و تپه‌های سرسبز داشت، خورشید می‌درخشید و هوا گرم و خوب بود.»

آن آلاچیق، جد را به یاد آلاچیقی مشابه در شهر زادگاهش می‌انداخت و در چندین رویای دیگرش نیز دیده شد. او چندین بار خواب ازدواج با مگان را دید اما رویاهای عروسی‌اش گاهی بسیار عجیب و غریب می‌شدند. جد تعریف می‌کند: «اولین رویای عروسی‌ام واقعاً عجیب بود. دوست خواهرم که الان شوهر و برادرزنم است، آنلاین در سایت‌های کره‌ای دنبال یک لباس عروس قدیمی برای مگان بود، لباسی شبیه لباس‌های دهه شصت بیتلز، بعد ما با یک ماشین اسپرت روباز قرمز در حال رانندگی در یک جاده کوهستانی بودیم که به سمت یک آلاچیق در بالای کوه می‌رفت. مگان خوشحال بود و همه چیز شبیه یک عروسی قدیمی دهه شصتی بود. جزئیات زیادی از عروسی در خواب نبود، اما بعد یادم می‌آید که باید آن را تکرار می‌کردیم. پدر مگان از چیزی در عروسی ناراضی بود بنابراین مجبور شدیم همه چیز را دوباره انجام دهیم. ما دو بار ازدواج کردیم».

روایهای بیمارستانی جد معمولاً عجیب بودند، اما برخی از آن‌ها به شدت ناراحت‌کننده بود. این رویاها اغلب حالتی پارانوئیدی داشتند و شامل نوعی مجازات برای خطایی بودند. او این رویاها را «روایهای تحریف‌شده» می‌نامید. «یک بار، دو هفته در یک زبرداریی گیر کرده بودم و آشپزی می‌کردم. این مجازات یک کار بد بود. انگار بد رفتاری کرده بودم و دوازدهم مجازات می‌شدم».

جد در رویای دیگری به یاد می‌آورد که یک پرستار یا بهیار داشت او را اصلاح می‌کرد. اگرچه این ممکن بود فقط یک خاطره از آماده‌سازی برای عمل جراحی باشد، اما در رویای او فرق داشت. جد از دور، خودش را تماشا می‌کرد که اصلاح می‌شود و این کار به شدت دردناک بود. در رویا، پرستار به عمد او را تنبیه می‌کرد. عجیب بود. محتوای آزاردهنده‌ای داشت، انگار من پسر بدی بودم، یادم نمی‌آید چه گفتند اما واضح بود که عصبانی بودند و داشتند من را مجازات می‌کردند. یکی از بدترین رویاهایش این بود که در یک مزرعه زندگی می‌کرد اما این یک مزرعه معمولی نبود، او می‌گوید: «این مزرعه شبیه جایی بود که فقط برای چاق شدن ساخته شده باشد و فضای آن واقعاً ترسناک بود. بیماران همه بیش‌ازحد چاق بودند و مدام از تخت‌هایشان می‌افتادند. همه با سرم تغذیه می‌شدند. من هم روی تختی بودم و با سرم غذا می‌گرفتم، آن قدر بزرگ و چاق شده بودم که از تخت پایین افتادم. احساس می‌کردم مثل یک حیوان در مزرعه‌ای هستم که ما را برای پرورش نگه داشته‌اند». متأسفانه اطلاعات کمی درباره علت این کابوس‌ها یا تعداد دفعات وقوع آن‌ها در کمای القایی وجود دارد. با این حال،

به نظر می‌رسد بسیاری از بیمارانی که تجربه کمای القایی دارند این رویاهای توهم‌آلود و عجیب را گزارش می‌کنند. یکی از رایج‌ترین شکایت‌ها، ماهیت ترسناک و وهم‌آلود این رویاها است. برخی بیماران می‌گویند احساس می‌کردند توسط موجودات شیطانی احاطه شده‌اند و به مکان‌های مختلفی برده شده‌اند تا چیزهای وحشتناکی را تجربه کنند. این کابوس‌ها به دلیل ماهیت بی‌پایانشان در کمای القایی آزاردهنده‌تر می‌شوند. برخلاف خواب عادی، در کما چرخه‌های خواب و بیداری وجود ندارد به همین دلیل رویاها می‌توانند به طور مداوم ادامه داشته باشند. یکی از بیماران سابق این تجربه را «یک کابوس مداوم که نمی‌توانستم از آن بیدار شوم» توصیف کرد و دیگری آن را «کابوسی بی‌پایان از اتفاقات وحشتناک» نامید.

ادامه پیدا کردن رویاها باعث می‌شود آن‌ها واقعی به نظر برسند. به همین دلیل، بسیاری از کسانی که از کمای القایی بیرون آمده‌اند، چند روز طول کشیده تا بفهمند که آن اتفاقات واقعاً رخ نداده است. بدتر اینکه، حتی بعد از بهبودی، رویاهای کما از بین نمی‌روند و مانند یک خاطره آسیب‌زا ذهنشان را درگیر می‌کند. بیمار دیگری گفت: «کابوس‌هایی که در کما دیدم، هنوز هم ادامه دارند. آن‌ها هنوز هم برایم واقعی به نظر می‌رسند». برخی از بیماران شکایت دارند که خاطرات آن رویاها از خود جراحات بدتر است. برای مثال، یکی از آن‌ها گفت: «غلبه بر کابوس‌ها از بهبودی جسمی سخت‌تر بود» و دیگری گفت: «برای من بهبودی از رویاهای کما خیلی بیشتر از جراحات‌های فیزیکی‌ام طول کشید».

مشخص نیست که چگونه باید این خاطرات را تحلیل کرد، زیرا تاکنون هیچ پژوهش سیستماتیکی در مورد آن‌ها انجام نشده است. شاید تنها افرادی که تجربیات بدی داشته‌اند درباره آن صحبت می‌کنند. در واقع، همه بازماندگان کما رویاهای کابوس‌وار را گزارش نمی‌دهند و برخی اصلاً هیچ رویایی از آن زمان به یاد نمی‌آورند. با این حال، در یک مطالعه اخیر، بیماران سابق بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) تجربیات مشابهی را گزارش کردند. توهمات در ICU به قدری رایج است که به آن «روان‌پریشی ICU» می‌گویند. در این تحقیق، ۸۸ درصد از بیماران مصاحبه‌شده گفتند که خاطراتی از توهمات و کابوس‌های خود در ICU مانند پرستارانی که زامبی می‌شوند یا پرندگانی که می‌خندند را به یاد می‌آورند. این تصاویر حتی ماه‌ها بعد از ترخیص از بیمارستان نیز به ذهن آن‌ها هجوم می‌آوردند. برای جد همه چیز وحشتناک بود. او نه تنها یک حادثه هولناک را پشت سر گذاشته بود بلکه تمام جزئیات آن از جمله له شدن پایش زیر چرخ‌ها، جیغ‌ها، خونریزی و درد سوزان را به خاطر داشت. حالا