

روانشناس محترم،

تعجب می‌کنم که چرا نمی‌توانم در فنلاند، برای یادگیری زبان، در کلاسهای آموزشی تمرکز کافی داشته باشم. شخص بزرگسالی هستم و همیشه داری حافظه بسیار خوبی بوده‌ام. برعکس حالا به نظر می‌رسد که نمی‌توانم مطالبی را که در طول روز یاد گرفته‌ام، اصلاً به خاطر بیاورم. در نتیجه، تصور می‌کنم که باید فراگیری مطالب روز گذشته را دوباره از نو شروع نمایم. اطلاع دارم که فشارها و مشکلات زندگی در میزان تمرکز، نیروی حافظه و توانایی یادگیری انسان بسیار موثر است. سختیها و ناملايمات بسياري كشيده‌ام؛ از جمله در کشور متبوعه قبلیم زندانی شده و اتفاقات بسیار ناگواری برایم رخ داده است. سعی می‌کنم تا تمام این موضوعات را از ذهنم دور کنم، تا به این ترتیب بتوانم زندگانی جدیدی را در اینجا شروع نمایم. تعجبم در اینجا است که حالا که دیگر سختیهای زندگانی گذشته را ندارم و در محیط آرامی به سر می‌برم، پس چرا نمی‌توانم برای آموزش و یادگیری تمرکز کافی داشته باشم. به تدریج دارم نگران می‌شوم که آیا مبتلا به نوعی بیماری شده‌ام که موجب تضعیف حافظه می‌گردد. مطالبی راجع به بیماریهایی مانند 'فراموشی پیری' dementia و 'آلزایمر' Alzheimer خوانده‌ام؛ ولی هیچوقت در فامیل ما چنین بیماریهایی سابقه نداشته است. آیا امکان این هست که عواملی مانند شکنجه به حافظه شخصی آسیب برساند؟

امضاء: فرد فراموشکار

پرسش کننده عزیز،

این یک واقعیت است که اتفاقاتی که باعث بروز لطمات روحی، یا به عبارت دیگر "تراما" trauma می‌شوند؛ مانند شکنجه و رفتارهای خشونت آمیز دیگر، ممکن است موجب پیدایش انواع عوارض و اختلالات روانی گردند. این چنین عوارضی معمولاً در کارکرد حافظه، قدرت تمرکز و توانایی یادگیری مشهود می‌شوند. این نوع تجربیات ناگوار و تلخ باعث بروز عوارض مختلف دیگری نیز می‌گردند. اتفاقات هولناک گذشته ممکن است به ضمیر ناخود آگاه انسان باز گردند و موجب نگرانی و اضطراب او شوند. معمولاً کابوس و خوابهای وحشتناک هم مرتب به سراغ شخص می‌آیند. حتی گاهی از اوقات به نظر می‌رسد که احساس همان اتفاقات گذشته دوباره در ذهن انسان نقش می‌گیرند. همانطور که خود شما به آن اشاره نمودید؛ شخصی که از اثرات "تراماهای" گذشته رنج می‌برد، معمولاً از یادآوری صحنه‌های مربوط به آنها به شدت معذب و مضطرب شده؛ و به همین مناسبت سعی دارد تا آنها را به خاطر نیاورده، از آنها صحبتی به میان نیاورد و همه را به یاد فراموشی بسپارد. حتی گاهی اتفاق می‌افتد که شخص نمی‌تواند وقایع مربوط به "تراماهای" خود را به یاد بیاورد؛ و ظاهراً به نظر می‌رسد که موفق شده تا آنها را واقعاً از ذهن خود پاک کرده باشد. مصاحبت با نزدیکان و حضور در جمع برایش مشکل به نظر می‌آید؛ و خیال می‌کند که احساس گرم و محبت خود را نسبت به دیگران از دست داده است. احساس می‌کند که زندگانش توأم با غم، ناامیدی و سختی است. علاوه بر اینها، ممکن دچار مشکلات بیدار خوابی شده، نتواند به راحتی به خواب برود یا مرتب از خواب بپرد. کم شدن قدرت تمرکز، که شما هم به آن اشاره کرده‌اید، از عوارض خیلی معمول به شمار می‌رود. شخص ممکن است که

بدون هیچ دلیل عاقلانه‌ئی ناراحت و عصبی شود. ممکن است که فکر و خیال به سرش بزند که کسی او را در خیابان دنبال می‌کند؛ و یا به خاطر چیز کوچکی مانند صدای غیرمترغبه‌ئی از جای خود بپرد. باضافه، احتمال می‌رود که انواع مختلف عوارض جسمی؛ از جمله سوء هاضمه، دردهای مختلف و سردرد نیز ظاهر شوند. چنانچه به مدتی بیش از یک ماه بعد از وقوع اتفاقات ناگوار، هنوز دچار علائمی نظیر اینها، همراه با فراموشی باشید؛ می‌توان گفت که مشکل شما اختلالات عصبی ناشی از "تراما" می‌باشد. البته گاهی این عوارض برای مدتی برطرف می‌شوند؛ ولی بعد از گذشت مدت زمانی، دوباره در مرحله دیگری از زندگانی، مجدداً به سراغ انسان می‌آیند.

بهتر است که در مورد این مشکل، با پزشکی مشورت نمایید. به خاطر داشته باشید که اگر هر یک از علائم مذکور فوق برایتان آشنا است، آنرا به پزشکتان نیز اطلاع دهید. اما اگر مشکل شما فقط منحصر به ضعف حافظه است، می‌توان با تجویز پزشک، این مسأله را از طریق یک سری تستهای روانشناسی مورد تحقیق و بررسی قرار داد. ولی اشکال بزرگ این تستهای روانشناسی در این است که آنها برای افراد فنلاندی طرح شده؛ و چنانچه شخص مورد تحقیق از جامعه و فرهنگ دیگری آمده باشد، به سختی می‌توان آنها را مناسب با خصوصیات فرهنگی این شخص تغییر داد. نحوه بررسی امتیازات و درک واژه‌های این تستها بر اساس منابع و مؤخذ فنلاندی طرح ریزی شده‌اند. با این وجود می‌توان از نتایج این تستها اطلاعات بیشتری کسب نموده و به موضوعاتی نیز پی برد.

به خاطر داشته باشید که صرفاً نقل مکان به جامعه و فرهنگی بیگانه و پیرامونی ناآشنا، می‌تواند چنان فشارهای روحی به انسان وارد کند که موجب بروز یک چنین اختلالات حواس و تضعیف نیروی یادگیری شوند. در یک چنین شرایطی، تمام حواس انسان در زیر بار سنگینی از موضوعات و مطالب زندگانی جدیدش قرار می‌گیرند. مخصوصاً برای پناهندگان، کارها و اموری که در مرحله اوّل انتقال باید به انجام برسند، خیلی زیاد می‌باشند. علاوه بر تمام اینها، فراگیری یک زبان جدید و مشکل نیز در سر راه آنها قرار می‌گیرد. انسان که کامپیوتر نیست. پس بنا بر این، سیل عظیم اطلاعات و مطالب جدید، حافظه و قدرت تمرکز هر انسانی را مختل می‌کند. این مسائل و مشکلات، بیشتر برای افراد پرکار و سریع‌العمل پیش می‌آید.

چنانچه ناراحتی شما اختلالات عصبی ناشی از "تراما" تشخیص داده شود، آنگاه برای بهبودی آن به زمان و صبر و حوصله خود شما هم نیاز خواهد بود. برای درمان این اختلالات، به همراه دارو از جلسات گفتگو و مشاورت استفاده نیز استفاده خواهد شد. هدف نهائی از انجام این درمان، تقلیل عوارض مذکور فوق می‌باشد. به تدریج، با پیشرفت درمان، آرامش خیال و تقویت نیروی تمرکز و حافظه نیز مشهود می‌گردند. بنا بر این، اولین کاری که باید بکنید، مراجعه به مطب پزشک خودتان است.

"سیرگو سویگانن" Sirkku Suikkanen

روانشناس