

# درمان و بازتوانی فرد تروماتیزه شده در فضای مجازی



دکتر مرجان مولائی

روانپزشک

# مقدمه

- ▶ درمان تروما در کودکان و نوجوانان : رویکردی چندبُعدی و ترکیبی
- ▶ هدف، صرفاً کاهش علائم نیست؛ بلکه:
  - (۱) بازسازی تجربه‌ی ایمنی
  - (۲) بازیابی کارکردهای شناختی و هیجانی
  - (۳) بازتوانی اجتماعی کودک در تعامل با محیط واقعی و مجازی

# مرور گذرا بر درمان‌ها

(۱) درمان‌های روان‌درمانی متمرکز بر تروما:

- EMDR: بازپردازش خاطرات هیجانی و کاهش *intrusive memory*، به‌ویژه در خاطرات دیجیتال تهدیدآمیز (Shapiro, 2018).
- DBT: مهارت‌های ذهن‌آگاهی، تحمل پریشانی و تنظیم هیجان در کودکان و نوجوانان با رفتارهای خودآزارانه (Linehan et al., 2015).
- TF-CBT: محور اصلی درمان

(۲) درمان دارویی: SSRIها برای کاهش اضطراب و افسردگی،  $\alpha$ -آگونیست‌ها برای کنترل بیش‌برانگیختگی و Prazosin برای کابوس‌های تکرارشونده (Cohen et al., 2015).

(۳) مداخلات خانواده‌محور و بین‌رشته‌ای: افزایش حس تعلق و کاهش خودسرزنش‌گری، به‌ویژه در سایبرتروما (Hutson et al., 2017; Kamaruddin et al., 2023).

(۴) بازتوانی دیجیتال و آموزش سواد رسانه‌ای برای پیشگیری از بازتروماسازی

# TF-CBT: محور اصلی درمان

▶ درمان خط اول PTSD، سطح ۱ شواهد

▶ سه محور:

(۱) بازسازی شناختی: بازفرآوری سازگارانه خاطره تروماتیک، شناسایی و تعدیل باورهای تحریف شده مرتبط با تروما

(۲) پردازش هیجانی: مواجهه کنترل شده با یادآورهای تروماتیک تا کاهش اضطراب

(۳) بازسازی ارتباط و دلبستگی ایمن: مشارکت والد برای ایجاد امنیت و حمایت هیجانی

# مدل PRACTICE

مرحله	هدف درمانی	نمونه مداخله
P – Psychoeducation	کاهش احساس ناهنجاری افزایش درک PTSD	تصویر یا ویدیو، توضیح پاسخ «جنگ/گریز»
R – Relaxation	کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک	تنفس دیافراگمی، ذهن آگاهی
A – Affective Modulation	شناسایی و مدیریت احساسات	کارت‌های هیجانی، بازی
C – Cognitive Coping	بازسازی شناختی افکار تحریف‌شده	گفت‌وگوی سقراطی و بازفریم‌سازی
T – Trauma Narrative	ادغام حافظه هیجانی و روایی	نقاشی، نوشتار، بازسازی داستانی
I – In Vivo Mastery	غلبه بر اجتناب رفتاری	مواجهه تدریجی با موقعیت
C – Conjoint Sessions	تقویت ارتباط والد-کودک	گفت‌وگوی ایمن درباره تروما
E – Enhancing Safety	آموزش مهارت‌های ایمنی	تمرین نه‌گفتن، منابع حمایتی

# سازوکار عصبی TF-CBT

- ▶ بازسازی تنظیم هیجان، کنترل شناختی و حافظه روایی از طریق:
  - (۱) کاهش فعالیت آمیگدالا
  - (۲) افزایش فعالیت mPFC و اتصال fronto-parietal
  - (۳) افزایش حجم هیپوکامپ

# تطبيق TF-CBT برای گروه‌های مختلف

- ▶ خردسالان ۳ تا ۷ سال: بازی درمانی و مشارکت والد
- ▶ نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال: تمرکز بر شناخت خود، هویت
- ▶ تروماهای دیجیتال: مواجهه با تصاویر یا پیام‌های آسیب‌زا در محیط کنترل شده
- ▶ تروماهای پیچیده: فاز Stabilization پیش از Trauma Narrative

# شواهد بالینی TF-CBT

- ▶ Cohen & Mannarino, 2015: بهبود تعامل والد-کودک و کاهش شرم
- ▶ Lydecker et al., 2024: کاهش اضطراب اجتماعی در قریانیان سایبرتروما
- ▶ Jones et al., 2024: Tele-TF-CBT : اثربخشی معادل حضوری

# اجرای TF-CBT در بستر دیجیتال

- ▶ ارتباط چهره به چهره مجازی: برای فعال سازی مدار limbic-prefrontal
- ▶ جلسات تعاملی: نقاشی آنلاین، بازی های شناختی
- ▶ پایش هیجانی لحظه ای: مقیاس SUD و چک این هیجانی
- ▶ نقش والد: هم درمانگر خانگی، مدیریت flashback
- ▶ پروتکل ایمنی آنلاین: برای پاسخ سریع به distress یا افکار خودآزاری

# نکات تکمیلی

- ▶ جلسات کوتاه‌تر برای کودکان با ADHD یا نقص‌های اجرایی
- ▶ فاز تنظیم هیجان قبل از روایت در موارد dissociation
- ▶ جلسات والد-محور پیش از Trauma Narrative در خانواده‌های آسیب‌زا
- ▶ تمرکز بر کنترل و اعتماد در سایبرتروما
- ▶ استفاده از شاخص‌های زیستی (Cortisol slope، HRV) در مراکز پژوهشی

# بازتوانی دیجیتال

- ▶ Digital Rehabilitation: تلفیق روان‌پزشکی، سواد دیجیتال و بازتوانی اجتماعی (Knipschild et al., 2025)
- ▶ Stepped-care: آغاز با اپلیکیشن‌های خودیار و ارتقا به جلسات حضوری
- ▶ عدالت سلامت روان: دسترسی به درمان برای کودکان محروم و بازماندگان بلایا
- ▶ پژوهش‌های بین‌رشته‌ای: ترکیب علوم اعصاب، روان‌درمانی و فناوری برای درمان رشد-محور

درمان تروما، صرفاً حذف درد نیست؛  
بازگرداندن جریان زندگی و معنا در مسیر رشد است...

سپاس از توجهتون



# منابع

1. Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2015).\* Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents: An Empirical Update. *Journal of Interpersonal Violence*.
2. Lydecker, J. A., et al. (2024).\* Conceptual Application of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy to Bullying Victims. *Journal of Child & Adolescent Trauma*.
3. Hutson, E., Kelly, S., & Militello, L. (2017).\* Systematic Review of Cyberbullying Interventions for Youth. *Journal of Pediatric Nursing*, 33, 37–47.
4. Kamaruddin, N. N., et al. (2023).\* A Systematic Review and Meta-Analysis of Interventions to Reduce Bullying and Cyberbullying. *Children and Youth Services Review*.
5. Linehan, M. M., et al. (2015).\* Dialectical Behavior Therapy for Emotion Dysregulation. *American Journal of Psychiatry*, 172(10), 990–1000.
6. Shapiro, F. (2018).\* Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford Press.
7. Martin, R. P., et al. (2023).\* Examining the Feasibility of Telehealth Trauma-Focused CBT for Youth. *Child Maltreatment*.
8. Knipschild, L., et al. (2025).\* From Digital Harm to Recovery: A Multidisciplinary Approach. *Frontiers in Psychiatry*.
9. Bae, Y. S., et al. (2024).\* Characteristics and Treatment of Cyberviolence Trauma in Children. *Korean Journal of Child and Adolescent Psychiatry*.
10. Jones, B. A., et al. (2023).\* Telehealth Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Children in Foster Care. *Child Maltreatment*, 28(4), 567-579.