



ALMHAR



کمک به پناهجویان

۱۲ مشکلات روحی-روانی و چگونگی مقابله با
آنها را ملاحظه کنید





ALMHAR

کمک به پناهجویان

۱۲ مشکلات روحی-روانی و چگونگی مقابله با
آنها را ملاحظه کنید

محتوی

پرسشهای متداول ۸

- ۸ هدف این بروشور چیست؟
چگونه می‌توانید از این بروشور
۹ استفاده کنید؟
آیا راهنمایی‌ها همیشه برای همه
۹ مناسب هستند؟
۱۰ چه کسی این بروشور را طراحی کرده؟
۱۱ که می‌تواند کمک بیشتری عرضه کند؟

استرس ۱۲

- ۱۳ مورد مثال
۱۵ چه چیزی می‌تواند کمک کند

تشویش ۱۶

- ۱۹ مورد مثال
۲۱ چه چیزی می‌تواند کمک کند

تمرکز حواس و حافظه ۲۲

- ۲۳ چه چیزی می‌تواند کمک کند

درد جسمی ۲۶

- ۲۷ چه چیزی می‌تواند کمک کند

رفتار گوشه گیری ۲۹

چه چیزی می تواند کمک کند ۳۳

احساس سردرگمی ۳۵

چه چیزی می تواند کمک کند ۳۷

خاطرات پس از سانحه -

زنده شدن دوباره آنچه قبلاً

از آن عبور کرده و تجربه کرده اید ۴۰

چه چیزی می تواند کمک کند ۴۲

خشم و برانگیختگی -

احساس لب مرز بودن ۴۵

مورد مثال ۴۶

چه چیزی می تواند کمک کند ۴۸

احساس گناه ۵۲

چه چیزی می تواند کمک کند ۵۴

احساس غم - مود افسرده ۵۷

مورد نمونه ۵۹

چه چیزی می تواند کمک کند ۶۰



اختلالات خواب ۶۳

چه چیزی می تواند کمک کند ۶۴

سوگواری ۶۹

چه چیزی می تواند کمک کند ۷۱

اطلاعات پیش زمینه افسردگی ۷۴

علائم جسمی ۷۵

علائم فکری ۷۵

علائم رفتاری ۷۵

اطلاعات پیش زمینه:

اختلالات و آسیب روانی بعد از سانحه ۷۸

موارد نمونه ۸۰



لیست ها تمرینات ۸۲

لیست تمرینات جسمی امکان پذیر ۸۲

لیست فعالیتهای مطلوب امکان پذیر ۸۳

لیست مراسم شبانه ممکن ۸۵

لیست فعالیت های ممکن تسکین بخش ۸۵

لیست تمرینات ذهنی ممکن ۸۶

تمرینات تمدد اعصاب ۸۷

استراحت پیشرفته عضلات - RMP ۸۷

تنفس عمیق ۹۰

تمرکز روی بدن و محیط فیزیکی اطراف ۹۲

خودتان را نظاره کنید ۹۳

مشخصات ناشر ۹۶



ALMHAR

این اپلیکیشن برای پناهجویانی طراحی شده که از محل سکونتشان مجبور به فرار شده اند و آنهایی که احتمالاً اکنون در خارج زندگی میکنند. همچنین یک برنامه گوشی هوشمند برای دستگاه های اندرویدی با نام (AppLication for ALMHAR (Mental Health Aid for Refugees) با محتوای مساوی وجود دارد. **شما می توانید برنامه را در فروشگاه Google Play یا در وب سایت www.almhar.org دانلود کنید.**

فرار شما از محل زندگی يك تجربه غير قابل شرح، تأثیر گذار و ترسناك میباشد که منجر به تغییر زندگی میشود.

خیلی از پناهجویانی که مجبور به ترک خانه و کشورشان میشوند بر اساس تجربه هایشان دچار انواع مشکلات جسمی و روانی میشوند. اگر این مسأله شامل حال شما میشود، معنی آن این نیست که شما ضعیف هستید یا دچار جنون شده اید.

بسیاری از این مشکلات يك عكس العمل عادى افراد به تجربیات غیر عادى هستند!

این بروشور مشکلات احساسی متداولی را که شما به عنوان پناهجو احتمال تجربه اش را دارید شرح داده و حمایت های اولیه برای مواجهه با آنان را عرضه میکند. این اپلیکیشن اطلاعات مبنائی مربوط به آا مشکل رایج را عرضه کرده و توصیه هائی عملی و راحت جهت انجام ارائه میدهد.

پرسشهای متداول

هدف این بروشور چیست؟

فهمیدن علائم و عوارض متداول:

این بروشور توضیح میدهد که ذهن و بدن ما چگونه و چرا به اتفاقات پراسترس واکنش نشان میدهند. فهمیدن این میتواند اطمینان بخش باشد و ترسناک بودن آن را کاهش دهد.

توسعه روش‌های برای برخورد فعالانه با مشکلات متداول:

پس از هر موضوع، توصیه‌های عملی برای برخورد با مشکلات عودکننده ارائه میشود. این بروشور قصد جایگزینی کمک حرفه‌ای یک پزشک یا معالج روانی را ندارد. قصد آن ارائه پشتیبانی عملی به شماست. چنانچه علائم بهتر نشوند، حتماً جستجوی کمک حرفه‌ای مفید میباشد (سؤالات متداول را ببینید که چه کسی میتواند بیشتر کمک ارائه کند؟).

چگونه می‌توانید از این بروشور استفاده کنید؟

این بروشور از ۱۲ موضوع تشکیل شده است و می‌توانید آنها را به صورت دلخواه خواند. هر موضوع یک عارضه خاص را و مسبب آن را شرح میدهد و توصیه‌هایی که چگونه با آنها کنار بیایید. برخی توصیه‌ها شاید منطبق باشند. آنها میتوانند برای کمک به مشکلات مختلف به کار آیند.

آیا راهنمایی‌ها همیشه برای همه مناسب هستند؟

همه توصیه‌های داخل این بروشور شناخته شده هستند برای کسانی که با این مشکلات بخصوص برخورد میکنند. آنها میتوانند کمکتان کنند که فعالانه با مشکلاتی که در حال حاضر تجربه میکنید برخورد کنید و بر روی حالتان تأثیرگذارند.

به هر حال، همه توصیه‌ها برای همه موقعیت‌ها یا همه کس مناسب نیستند. مهم این است که توصیه‌ها و تمرین‌های عملی امتحان شوند تا پی برده شود که آیا برایتان مفیدند یا خیر.

چنانچه روش خودتان را یافتید، مهم است که آنها را به طور مرتب انجام دهید تا بهترین نتایج حاصل شوند. برای آن بطور جدی تلاش کرده و تا جایی که شرایط کنونی‌تان اجازه میدهد به آن عمل کنید.

چه کسی این بروشور را طراحی کرده؟

این بروشور و برنامه توسط یک سازمان غیر دولتی به نام ÜBERLEBEN (www.ueberleben.org) طراحی شده است. مرکز T در سال ۱۹۹۲ میلادی راه اندازی شده و سابقاً به نام مرکز درمانی قربانیان شکنجه در برلین شناخته شده بود.

وزارت امور خارجه آلمان بودجه راه اندازی این بروشور و اپلیکیشن را تأمین کرده است. این اداره تأمین بودجه در توسعه یا محتوای دخالتی ندارد از این بروشور. اطلاعات ارائه شده ها به نویسندگان تعلق داشته و لزوماً نظرات اداره تأمین بودجه را منعکس نمیکند.



که میتواند کمک بیشتری عرضه کند؟

توصیه های عملی که در این بروشور فهرست شده اند بعضاً برای برخورد با همه مشکلات و عوارض کافی نیستند. چنانچه علائم مدّت طولانی ادامه پیدا کرده و یا بدتر میشوند، میتواند مفید باشد که یک متخصص را ببینید. این يك ایده میدهد که چه کسی چه کسی است:

يك پزشك عمومی طبیبی است که مراقبت های روزمره را ارائه میدهد (مثل ایمن سازی، آنفولانزا، سرفه).

يك روانشناس روان درمانگر يك متخصص درمان مشکلات روحی روانی است که از روشهای روانشناسانه استفاده میکند. این معمولاً شامل جلسات مرتب مشاوره و گفتاردرمانی میشود.

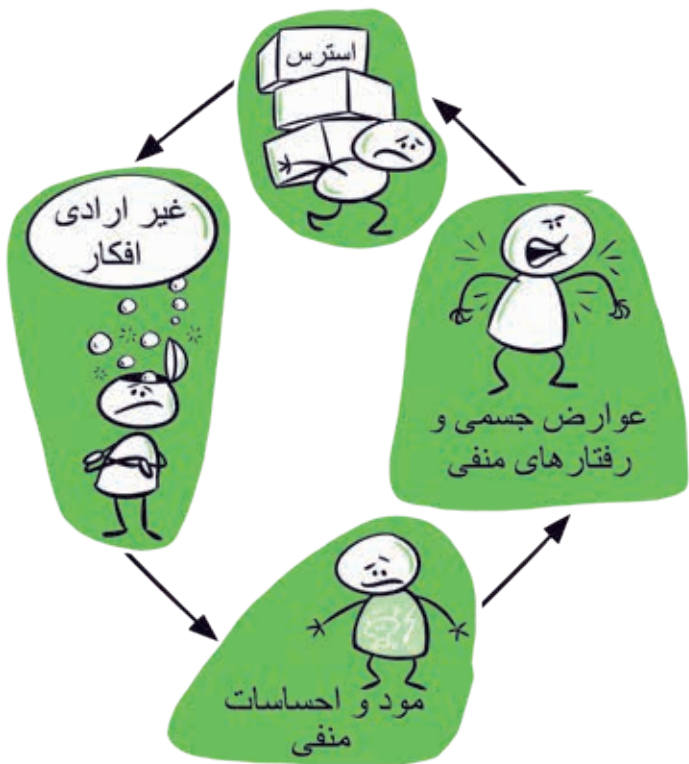
مددکاران اجتماعی به حمایت افراد جهت مقابله با مشکلات زندگی روزمره میپردازند، مثل خانه داری، تغذیه، کار، مراقبت از اطفال، تعلیم و تربیت، امور مالی. اینها خدمات اجتماعی هستند که به پناهجویان پشتیبانی ویژه میدهند.

استرس



استرس میتواند با احساس خفگی، خستگی یا فشار روانی توصیف گردد. موقعیت های خاصی که شما به طور ناگهانی، غیر قابل پیش بینی و غیر قابل کنترل تجربه کرده و میتوانید شما را به سطح بالای استرس برسانند. استرس روی بدن و ذهن شما تأثیر میگذارد.

شما نگران هستید، احساس دلواپسی دارید، بیقرار و مضطرب میشوید، بدنتان پر از تنش میشود، تنفستان تغییر میکند و ترشحات هورمون هایتان عوض میشوند، این ها فقط تعدادی از علائم هستند که نام برده ایم. در کلام کوتاه، همه این تغییرات جسمی به شما کمک میکنند که با مشکلات ناگهانی مواجه شده و با موقعیت خود کنار بیایید (به عنوان مثال فصل مربوط به اضطراب را ملاحظه نمائید). اما اگر استرس زمان طولانی تداوم پیدا کند، این تغییرات جسمی به سختی قابل تحمل بوده و شما را در مقابل مشکلات جسمی و روانی شکننده میسازند.



مورد مثال



فردا احمد يك قرار ملاقات بسیار مهم دارد. او نمیتواند فکر کردن به این قرار ملاقات را متوقف کند. آیا همه چیز را خواهد فهمید؟ آیا قادر به پاسخگوئی به همه سؤالات خواهد بود؟ آیا به موقع بیدار خواهد شد؟

با تمام این سؤالات که از سرش میگذرند به حال بدی دچار میشود. حالا بابت این قرار ملاقات نگران شده است (مثلاً من قادر به پاسخگوئی به همه سؤالات نخواهم بود) و نگران است که فردا به موقع بیدار نشود و خواب بماند. حالا متوجه میشود که قلبش تندتر زده و در حال عرق کردن است. او واقعاً مضطرب بوده و دور خود میچرخد، نمیتواند چیزی بخورد یا بنوشد.

این مثال نشان میدهد که چگونه يك فرد دچار استرس تمام فکر و ذکرش را مشغول مسائل منفی و چیزهای غیر قابل پیش بینی میکند. این افکار روی احساساتش (احساس نگرانی و اضطراب) و روی بدن (ضربان قلب، تعریق) و رفتارش (توانائی خوردن و نوشیدن) تأثیر میگذارند.

تذکر: ما همه استرس را به گونه های متفاوت و در شرایط مختلف تجربه میکنیم. هر مشکلی بر اساس عوامل مختلف امکان تشدید شدن دارد، مثلاً بر اساس يك موقعیت ویژه، بر اساس شخصیت شما و اینکه شما چگونه آموخته اید که با شکست های زندگی کنار بیائید و خود را با آنها وفق

دهید. فرار شخص از خانه اش و پناهنده شدن يك اتفاق پر از استرس میباشد. بدن و افکارمان برای ماندن طولانی در شرایط استرس ساخته نشده اند، به همین خاطر عادیست که در این شرایط احساس سختی و مشقت کنیم.

چه چیزی می تواند کمک کند



تمدد أعصاب:

استرس منجر به برانگیختگی میشود که در تضاد با تمدد اعصاب میباشد. بنابراین شما میتوانید استرس را با انجام دادن به تمرین های ذیل کاهش دهید.

- ستراحت پیشرفته عضلات (صفحه ۸۷)
- تنفس عمیق (صفحه ۹۰)

به خودتان وقت بدهید:

توجهتان را منقطع به بقا و به وفق دادن خود به شرایط جدید کنید. آنچه بیش از همه کمکتان میکند، زمانی که همه چیز اطرافتان نا امن است، این است که به خودتان وقت داده و به نیازهایتان گوش دهید. زمانی که موقعیتتان مجدداً ثابت پیدا کرد، امکان برخورد فعالانه با مسائل دیگر را پیدا خواهید کرد.

تنشویش



ترس امری حیاتی جهت بقا میباشد. چنانچه ما در خطر باشیم، بدن و ذهن ما به صورت خودکار آماده نشان دادن عکس العمل میشوند. مثلاً وقتی يك مار سمی میبینید یا هنگام عبور از خیابان ناگهان يك ماشین به شما نزدیک میشود. اولین چیزی که اکثر افراد احساس میکنند واکنش فیزیکی جسمانی است: ضربان قلبتان بالا رفته، تنفستان تندتر شده، شما شروع به عرق کردن میکنید و در عضلاتتان احساس تنش میکنید. اما چیزهای دیگری هم به صورت ناخودآگاه اتفاق میافتند. به يك موقعیت فکر میکنید (به خودتان میگوئید که خطرناک هست یا نه). اگر چنین باشد، هورمون های استرس در بدنتان به جریان میافتند. همه این تغییرات به تخمین دقیق و عکس العمل به موقعیت در يك لحظه کمک میکنند. این احساس ترس زمانی مشکل زا میباشد که به طور بی ربطی بیش از اندازه باشد، یا بعد از اینکه موقعیت تهدید آمیز تمام شد هنوز ادامه پیدا کند یا اینکه خطر واقعی در کار نبوده باشد. در این صورت به آن اضطراب گفته میشود.

اگر احساس تهدید میکنیم اینگونه واکنش نشان میدهیم:

فرار: ما قصد دویدن و ترك موقعیت را داریم

قفل شدن: از همه کار دست برمیداریم، به شرایط امیدوار بوده و ترسمان از بین میرود.

درگیری: ما با موقعیت یا شخص ترس آور درگیر میشویم.

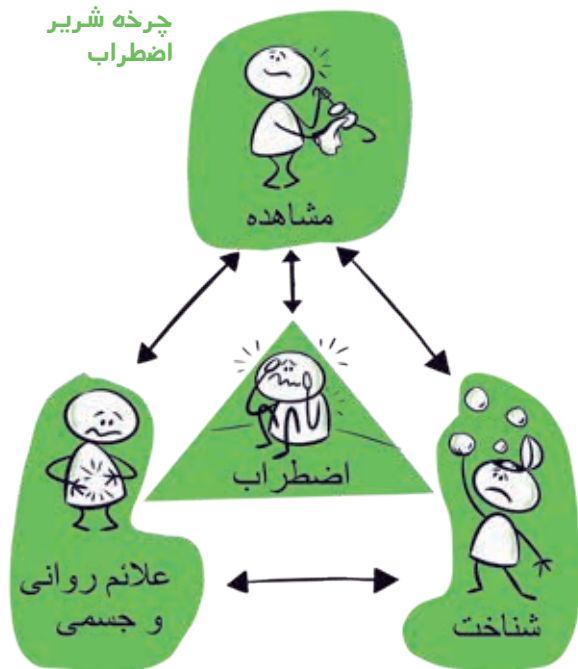
آیا این واکنش‌ها به نظرتان آشنا نیستند؟ هنگامی که بار دیگر دچار اضطراب شدید، لحظه‌ای وقت گذاشته و به عکس‌العملتان فکر کنید. چگونه واکنش نشان دادید؟ آیا این واکنش ضرورت داشت؟ چگونه می‌توانستید غیر از این واکنش نشان دهید؟

هر فردی به موقعیت‌های تهدید آمیز به صورت متفاوتی واکنش نشان میدهد. این کاملاً عادی است. اگر شما به طور ناگهانی با یک موقعیت تهدید آمیز مواجه شوید یا نتوانید از چنین موقعیتی پیش‌گیری کنید، این واکنش‌ها میتوانند به شما کمک کنند تا با شرایط تهدید آمیز مقابله کنید. اما گاهی اوقات نحوه مقابله ما بهترین روش برای برخورد با اضطراب برای خودمان نمیباشد. آگاهی به اینکه ما چرا برخی کارها را انجام میدهیم و اینکه چگونه آنها را انجام میدهیم میتواند به ما کمک کند که به میزان کافی و به طور صحیح با یک موقعیت مواجه شویم.

گاهی افراد از موقعیت‌هایی که میتوانند برایشان تهدید زا شوند اجتناب میکنند. اما در مدت طولانی این باعث میشود که اضطراب بد و بدتر شود. مشکل اضطراب بهبود میابد اگر شما بالاخره با موقعیت‌ها مواجه شوید، چرا که در این صورت

میتوانید یاد بگیرید که چگونه با آنها کنار بیایید. اما رسیدن به این نقطه آنقدرها هم آسان نیست. احساس دلواپسی موجب افزایش افکار ترس و تشویش میشود. از آنجا که احساسات ما تحت تأثیر افکارمان میباشند، فکرهای نگران کننده میتوانند احساسات اضطراب و تشویش به وجود آورند. بر اساس این رابطه متقابل بین افکار و احساسات، عوارض تشدید میشوند و اضطراب در يك چرخه شرير "بالا" میرود.

چرخه شرير اضطراب



مورد مثال



احمد و دوستش ربی در خیابان پیاده روی میکنند. زمانی که از يك چهارراه عبور میکنند، احمد جمعیتی از افراد را میبیند که به سمتشان می آیند. آیا این يك تظاهرات است که او ازش خبر نداشت؟ سر و صدای بلند، صدای فریاد و بوق ماشین ها به او احساس ناآرامی میدهند. احمد در گذشته تجربه های بدی با جمعیت و شلوغی داشته است. آیا میخواهند به او حمله کنند؟ احمد احساس میکند که نفسش تنگ شده و ضربان قلبش تند میشود. دستهایش خیس عرق میشوند و به صورت غیر قابل کنترلی میلرزد. احساس تهوع میکند. به صورت دیوانه وار دنبال يك راه خروج میگردد. در همان زمان ربی در حال لپخند زدن است. او کنار احمد ایستاده، جمعیت را تماشا میکند و متوجه میشود که این يك جشن عروسی است که در حال گذر از خیابان میباشد. زوج عروس ر داماد در ماشین اول نشسته اند، سرخوشانه بوق میزنند. تعدادی از مهمانان پهلو به پهلو می آیند.

این مثال نشان میدهد که افراد با چه سختی و دشواری قادر به ادراك يك موقعیت مشابه بر اساس تجربه های شخصیشان هستند. احمد در ارتباط با ازدحام جمعیت و شلوغی تجربه های بدی داشته و آنها را به عنوان يك اتفاق خطرناك مشاهده میکند، در حالی که در مورد ربی چنین نیست - او در ارتباط با جمعیتی که از کنارش عبور میکنند جنبه مثبت را میبیند. این مسأله همچنین ارتباط بین مشاهده (تنها برخی از جنبه های يك موقعیت را مشاهده کردن)، عکس العمل روانی (تنفس، تپش قلب، لرزش دستها، تهوع) و افکار ("آیا آنها به من حمله میکنند؟") را تشریح میکند.

نکته: بیشتر افراد نگرانند که اضطراب در حد بی نهایت افزایش یابد. اما پس از اینکه از يك حدی عبور کرد، معمولاً شروع به پائین آمدن میکند چرا که برای اضطراب از لحاظ فیزیکی غیر ممکن است که به مقدار بینهایت افزایش یابد.

چه چیزی می تواند کمک کند



مرکز توجهتان را تغییر دهید:

اضطراب و عوارض جسمی (مثل لرزش و تعرق) ناشی از آن ندهید، بلکه توجهتان را به انجام فعالیت های مثبت سوق دهید. این کار میتواند چرخه شریر را از "فوران کردن" بازدارد. شما میتوانید به عنوان مثال کتاب خوانده یا به موسیقی که دوست دارید گوش دهید، یا یک آهنگ را بخوانید. میتوانید مجموعه ای از فعالیت های مثبت را در لیست زیر بیابید و اگر مایلید برای خودتان یک لیست شخصی تهیه کنید.

- فعالیت های مطلوب (صفحه ۸۳)

تمدد اعصاب:

ترس و وحشت مشخصه آشفتگی و تنش جسمانی شدید میباشد. این نقطه مقابل تمدد اعصاب است، به همین جهت شما میتوانید احساس ترس و وحشت را با انجام دادن به یکی از تمرین های تمدد اعصاب زیر کاهش دهید.

- استراحت پیشرفته عضلات (صفحه ۸۷)
- تنفس عمیق (صفحه ۹۰)

تمرکز حواس و حافظه



فراموش کردن چیزهاست که ما همه، همه روزه میکنیم. این برای بقا و عملکرد روزانه ما ضروری است. ما جزئیات زیادی را می‌شنویم، میبینیم و حس میکنیم، ذهن ما قادر به درک و ضبط کردن همه آنها نمیباشد. لذا، ذهن ما جزئیات بی اهمیت را غریب کرده تا عملکرد بهتری داشته باشد. به طور خلاصه، در هنگام

موقعیت های استرس زا بسیار مفید است که ذهن ما به طور خودکار به اطلاعات مهم پرداخته و بقیه را مسدود کند؛ وقتی یک ماشین در حال برخورد کردن و صدمه زدن به شماست، شما مسیر همه اطلاعات دیگر را سد میکنید (مثلاً افرادی از کنار آن عبور میکنند). این تمرکز توجه و حواس ما را قادر میسازد که عکس العمل نشان دهیم (سریعاً به عقب بپریم).

اگر شما به میزان زیاد و جزئیات مهمی از زندگی روزمره را فراموش میکنید و یا زمان طولانی یا اصلاً قادر به تمرکز حواس نمیباشید، این میتواند نگران کننده و هولناک باشد. این اتفاقیست که پیش میاید اگر استرس مدت زیادی ادامه پیدا کند، مثلاً در وضعیت یک پناهنده. ذهن شما در مود استرس میباشد، و مرکز توجهش فقط به مسائلی است که برای "پیش رفتن" مهم هستند. نتیجه اش این است که شما اطلاعات دیگر را فراموش کرده و یا نمیتوانید روی هیچ موضوعی تمرکز کنید.

نه تنها موقعیت های استرس زا، بلکه مشکلات احساسی و جسمی روی حافظه شما تأثیر گذار هستند. این زمانی اتفاق میافتد، به عنوان نمونه، که شما در مود افسرده ای هستید، اگر بی احساس و سرد هستید یا فلاش بک به اتفاقات گذشته دارید. در خصوص تجربه مشکلات تمرکز، مهم اینست که به این پی ببرید که حافظه شما به طور دائم از کار نیفتاده است. از حافظه تان انتظار بهبود داشته باشید وقتی که شرایط و موقعیت اطرافتان تغییر کنند.

چه چیزی می تواند کمک کند



یادداشت برداری:

با يك لیست (داخل تلفن) یا دفترچه یادداشت شروع کنید و تمام آنچه لازم دارید یا میخواهید به یاد داشته باشید، یادداشت کنید. این دفترچه یادداشت یا لیست میباید منحصراً برای این مقصود استفاده شود. اگر از دفترچه یادداشت استفاده میکنید، باید آن را همیشه در يك محل نگهداری کنید (به عنوان نمونه در يك بخش بخصوص يك کیف مشخص).

يك 'بند انگشت یادآوری کننده' ببندید:

يك بند انگشت که دائماً بسته شود میتواند يك موضوع خاص را که شما میخواهید به خاطر داشته باشید به طور مداوم یادآور باشد (مثلاً ورزش روزانه).

به روزتان تا جای ممکن برنامه دهید:

بخش زیادی از مبانی زندگی ما غیر قابل برنامه ریزی و پیش بینی از قبل میباشد. اما شما میتوانید در برنامه ریزی بخشی از آن موفقیت حاصل کنید، مثل زمان غذا خوردن، زمان خوابیدن و انجام فعالیت هایی مثل ورزش کردن. يك برنامه روزانه مرتب به شما کمک خواهد کرد که فعالیت هایی که تکرارپذیرند بهتر مدیریت کرده و به شما کمک میکند که مسائل بیشتری را به خاطر آورید.

اجرای فعالیت ها با حضور ذهن:

به طور نمونه تمرین کنید که به همه آنچه هنگام راه رفتن در خیابان میبینید توجه کامل کنید (میتوانید در ذهن خود نامشان را ببرید) یا به همه اعمال خاصی که جهت آماده کردن شام انجام میدهید. این به شما کمک میکند که تمرکز داشته و آنچه را که پس از آن انجام داده اید راحت تر به خاطر آورید.

اجتناب از مصرف داروهای زیان آور برای حافظه:

فراموشی میتواند عارضه جانبی يك دارو باشد. اگر دارو مصرف میکنید، همیشه عوارض جانبی احتمالی آن را و هر گونه تغییر محسوس را با پزشك معالجتان مطرح کنید. لطفاً سر خود مصرف دارو را قطع نکنید. همواره با پزشکتان مشورت کنید.

درد جسمی

جسم و روان ما در رابطه متقابل هستند. وقتی جسماً مریض هستیم، رنج میکشیم، بد خلق میشویم، نگران شده یا راجع به آینده ناامید میشویم. خلاف آن هم صدق میکند: زمانی که افسرده هستیم، دچار آسیب روانی، استرس یا خشم هستیم، آن را معمولاً در بدنمان حس کرده یا احساس درد میکنیم.

هر نوع از نارضایتی و شکوه هم عوارض جسمی و روانی خواهد داشت. رابطه روان و جسم در فرم های مختلف تجلی میکند، مثل "داشتن گرفتگی در معده" یا "داشتن بغض و گره در حلقتان" که نشان میدهد که مضطرب و نگران هستید.



فهمیدن ریشه و خاستگاه درد اهمیت دارد. دل درد بوجود آمده از ویروس نیاز به مداوای داروئی خواهد داشت. اما اگر پزشك نتواند دلیل فیزیکی عارضه شما را پیدا کند، معنیش این نیست که شما درد را تخیل میکنید. دردی که احساس میکنید واقعی میباشد، فقط ممکن است منشأ روانی داشته و احتیاج به مداوای متفاوتی دارد. این بسیار شایع است که افرادی که يك اتفاق پر از استرس را پشت سر میگذارند به طور جسمی و روانی عذاب میکشند. اگر درد ناشی از استرس باشد با برخی از روش های زیر قابل کاهش و التیام است.

چه چیزی می تواند کمک کند

استراحت:

کاهش استرس از طریق تمرین تنفس عمیق یا استراحت عضلات به روش پیشرفته هم میتواند درد جسمی را کاهش دهد.



- استراحت پیشرفته عضلات (صفحه ۸۷)
- تنفس عمیق (صفحه ۹۰)

تمرین جسمی:

فعالیت های ورزشی به طور کلی روحیه شما را بهبود بخشیده و شما را جسماً قویتر میکند، این به شما کمک میکند که شکوه و مشکلات جسمی ناشی از استرس را کاهش دهید. تمرین های عضلانی به طور اخص مهم میباشند. تمرین مرتب (بهتر از همه هر روز صبح برای حدود ۲۵ دقیقه).

- تمرین جسمی (صفحه ۸۲)

از سینه تان بیرونش اندازید:

با کسی که به او اطمینان دارید درباره موقعیتتان، درباره فشاری که احساس میکنید، درباره ترسهایتان و افکارتان صحبت کنید. این تسکین بخش است و متعاقباً استرس و فشار را کاهش میدهد.

به خودتان فرصت حواس پرتی دهید:

"فعالیت های مطلوب که حواس شما را از نگرانیهایتان پرت میکند به شما کمک خواهند کرد که نیروی تازه دریافت کنید و سطح انرژیتان را افزایش دهید. یک کار مطلوب در روز انجام دهید. شما میتوانید در این فهرست زیر نمونه هایی از فعالیت های مثبت را یافته و یک لیست شخصی خودتان را آماده سازید، اگر مایلید.

- فعالیت های مطلوب (صفحه ۸۳)

رفتار گوشه گیری



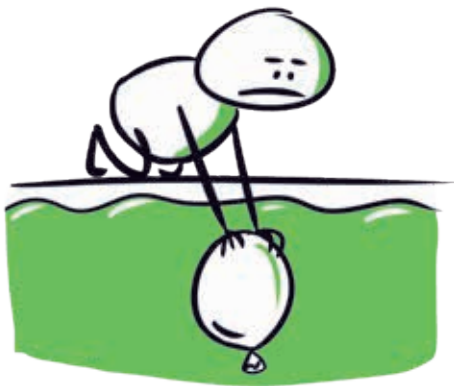
هنگامی که ما احساس غمگینی، خشم، عدم امنیت، اضطراب میکنیم و یا خاطرات بدی داریم، یک واکنش طبیعی این است که ما این احساسات منفی را از طریق اجتناب از موقعیت هائی که آنها را فعال میکنند دور میکنیم. در بسیاری از شرایط اجتناب یک مکانیزم

هوشمند جهت ادامه حیات میباشد: اجتناب از خطر جسمی شما را در امنیت نگه میدارد. تلاش جهت اجتناب از افکار و احساسات خاص برای یک زمان کوتاه منطقی است در صورتی که شما در یک موقعیت استرس زای ویژه هستید، مثلاً اگر احساس خطر میکنید و یا زندگیتان در خطر است. این به شما کمک میکند که زمان های دشوار را سپری کنید.

چنانچه اخیراً از خانه یا کشورتان فرار کرده اید، شما قطعاً به تمام انرژی و تمرکزتان جهت ادامه بقا و بازیافتن خود در شرایط جدید نیاز دارید. آنچه بیش از همه میتواند کمک کند زمانی که همه عوامل اطراف نا مطمئن هستند این است که به خودتان وقت داده و به نیازهایتان گوش فرا دهید. زمانی که موقعیت مجدداً آرام شد، این امکان را پیدا خواهید کرد که به طور فعال به سایر مسائل بپردازید.

در هر صورت، اگر تلاش کنید که از افکار و احساسات منفی برای مدت زمان طولانی پرهیز نمائید، این میتواند در زمان دراز اثر عکس داشته باشد. احساسات و افکار درون ما هستند، و به این خاطر نمیتوانیم با اجتناب کردن از اماکن، افراد، موقعیت ها، صداها یا هر چیز دیگری که آنها را بیدار میکند سرکوبشان کنیم. آنها وجودشان ادامه یافته و مشکل احتمالاً بدتر میشود.

مثال بادکنک زیر آب: دلیل اینکه اجتناب از احساسات منفی همواره اثر عکس خواهد داشت سرکوب احساسات را میتوان با فشار دادن يك بادکنک به زیر آب مقایسه کرد. شما در ابتدا موفق میشوید، اما بعد از مدتی این مسأله بیشتر و بیشتر انرژی میبرد. متوجه میشوید که دستهایتان شروع به لرزه میکنند و بادکنک به صورت کنترل ناپذیر از آب بیرون میپرد، و آب را به اطراف میپاشاند (و حتی ممکن است به صورتتان



برخورد کند). شما نیاز به استراحت خواهید داشت قبل از اینکه دوباره بادکنک را داخل آب کنید، و این کار همواره سخت تر و سخت تر میشود چرا که شما خسته میشوید.

عیناً همین قاعده در ارتباط با سرکوب احساسات قابل اعمال میباشد. ابتدائاً موفق میشوید که منجر به تسکین اولیه گردد. اما بعد از مدتی سخت تر و سخت تر شده و متوجه میشوید که مشکلات افزایش پیدا میکنند: شما بداخلاق، خسته، ناراحت و یا عصبانی میشوید. احساسات راهی را پیدا میکنند که توجه شما را به خودشان جلب کنند و خودشان را به صورت غیر قابل کنترل و غیر قابل پیش بینی نشان دهند. (مثلاً، شخصی سر شما فریاد میکشد و شما قادر به انجام هیچ کاری در این مورد نیستید. در عوض، شما باید دیرتر سرخوردگیتان را روی کس دیگری خالی کنید).



به مرور زمان این مسأله سخت تر و سخت تر میشود، انرژی بیشتر و بیشتری برای سرکوب احساساتتان میطلبد.

با تلاش برای سرکوب کردن این احساسات و افکار منفی، شما قادر نخواهید بود بیاموزید که چگونه با آنها کنار آئید. در آخر، شما احساس میکنید که از آدم های اطرافتان منزوی و بیگانه شده اید، چرا که شما يك سری از فعالیت ها را به خاطر ترس از اینکه آنها احساسات منفی را بیدار کنند، کنار میگذارید. اگر از موقعیت های زیادی در زمان طولانی اجتناب کنید، این میتواند نشانه ای از عارضه اختلالات و آسیب روانی بعد از سانحه باشد.

تذکر: بعضاً ما از موادی مثل الکل، علف یا مخدرات دیگری برای "خنثی سازی" احساسات و افکار منفی استفاده میکنیم. این يك روش سالم احتراز نمیباشد، و حتی اگر ظاهراً چنین به نظر برسد که در زمان کوتاه کمک میکند، در زمان طولانی عوارض و نتایج جدی دارد. اگر شما احساس میکنید که به این عارضه دچار شده اید، باید در جستجوی دریافت کمک حرفه ای از پزشک یا گروه های حامی باشید.



چه چیزی می تواند کمک کند



حواستان را از موضوع پرت کنید:

فعالیت های مطلوب به شما کمک خواهند کرد که سطح انرژی‌تان را بالا ببرید. همچنین شما را از احساس انزوا محفوظ داشته و کمک میکند که مجدداً در زندگی اطرافتان احساس مشارکت کنید. اگر امکانش هست، روزی یک فعالیت کوچک خوشنودکننده انجام دهید. چندین نمونه از فعالیت های مثبت را در فهرست زیر میابید و میتوانید لیستی شخصی تهیه کنید اگر مایلید.

• تمرین جسمی (صفحه ۸۳)

تمرین های جسمی:

و روانی بیشتری خواهید داشت. این کار استرس را کاهش داده و کمکتان میکند بهتر استراحت کنید. سعی کنید به طور مرتب تمرین داشته (ترجیحاً هر روز یک زمان کوتاه، مثلاً ۱۰ دقیقه).

• تمارین قابل انجام (صفحه ۸۲)

تمرین های قابل انجام:

در زندگی اطرافتان شرکت داشته باشید. گذراندن وقت با دیگران کمکتان میکند احساس بهتری داشته باشید. شما میتوانید به افرادی که بهشان علاقه دارید زنگ زده یا برایشان بنویسید. این احساس خوبی است که مورد حمایت کسانی قرار بگیرید که شما را خوب میشناسند، به این طریق که در مورد مسائل مثبت یا مسائل روزمره صحبت کنید یا صرفاً با همدیگر وقت بگذرانید.

احساس سردرگمی



همه ما فازهائی داریم که در آن ذهنمان محو میشود و از زمان حال جدا میشویم. یک مثال آشنا رویاپردازی و خیالبافی میباشد: کسی از شما یک سؤال میپرسد و شما ناگهان متوجه میشوید که مکالمه را دنبال نمیکرده اید.

در شرایط تحت استرس زیاد، این فازها که در آن شما از واقعیت جدا میشوید میتوانند به صورت کاملاً نوسانی اتفاق بیفتند، و اطلاعات بیشتر و بیشتری "قفل میشوند"، حتی بعضاً جنبه های مهمی از شما یا از اطرافتان. به این فازها اختلال گسستگی ذهنی یا دیسوسیشن گفته میشود.

شما میتوانید حس کنید:

- جدائی از خودتان (انگار که دیگر خودتان نیستید، یک نظاره گر بیرونی خودتان هستید، تناسب بدنیتان تغییر یافته یا اجزاء بدنتان جدا شده اند.
- جدائی از محیط اطرافتان (انگار محیط اطرافتان غیر واقعی است، شما قادر نیستید دوستانتان را بازشناسی کنید و یا واقعیت را درک نمائید).
- انگار شما "تعلق" به چیزی ندارید، یا اینکه "جدا شده" از مردم اطرافتان هستید و، نتیجه اش اینکه، شما احساس "بی حسّی" میکنید.



دیوسوسیشن یا اختلال گسستگی ذهنی معمولاً برای افرادی پیش میاید که اتفاقات پراز استرس تجربه کرده اند. این يك عكس العمل عادی به يك موقعیت غیر عادی میباشد. معذلك، این تجربیات میتوانند بسیار شدید باشند. شما ممكن است كه از "دیوانه شدن" یا "از دست دادن كنترل" بترسید. این كه ذهن های ما قفل میکنند دلیلی دارد: ما مایل نیستیم كه به اتفاقات پر استرس زندگی فكر كنیم یا آنها را به یاد آوریم. بنابراین، این خاطرات دردناك از اتفاقات پر استرس همراه سایر خاطرات همراه آن مسدود میشوند. بدینسان، این پدیده در حقیقت به صورت هوشمندانه شما را از اتفاقات طاقت فرسای دیگر در زندگیتان محافظت میکند. سعی کنید بفهمید كه دیوسوسیشن چه زمانی و به چه دلیل پیش میاید. دانستن این موضوع به شما این قابلیت را میدهد كه سریع عكس العمل نشان دهید، بدین صورت میتوانید سعی کنید ذهنتان را به زمان حال بازگردانید.

چه چیزی می تواند کمک کند



تمرکز روی بدن و محیط اطرافتان:

محیط اطرافتان مستلزم تمرکز حواس بوده و میتواند شما را به اینجا و زمان حال بازگرداند. بدنتان را حس کنید و آگاهانه از طریق گوش، بینی، دهان، چشم ها و پوست (حواس مختلفان) محیط اطرافتان را مشاهده نمائید. به عنوان مثال چه میشنوید یا میبینید؟

• تمرین تمرکز (صفحه ۹۲)

تغییر دهید: (چیزی در) موقعیتتان را به طور فیزیکی

یک چیزی را در موقعیتتان تغییر دهید که نیاز به توجه بیشتری داشته و این شما را به زمان حال "بازگشت" دهد: یک لیوان آب سرد نوشیده یا صورتتان را بشوئید. اگر نشسته اید یا خوابیده اید، بلند شوید و قدم بزنید. کمرتان را کشش داده، صاف و به سمت بالا نشسته، تنش و فشار جسمی را کاهش دهید (به طور مثال فک، کمر، دستها و پاهایتان را با حرکت دادن شل کنید).

آنچه که در حال انجامش هستید تغییر دهید. میتوانید شروع به پخت و پز یا نظافت و یا تمرین کنید. میتوانید با یک دوست تماس بگیرید، یا به یک تکلیف ساده دیگر که قبلاً انجام نداده اید بپردازید.

درک کنید که کجا هستید:

ابا صدای بلند و آشکار بگوئید که کجا هستید. تا جای ممکن جزئیات زیادی را نام ببرید. این به شما کمک میکند که به اکنون و اینجا بازگردید: در چه کشوری، شهری، همسایگی، خیابان، ساختمان یا اتاقی هستید؟ چه کسی همراه شماست؟ در حال انجام چه کاری هستید؟

يك تصوير را شرح دهيد:

میدهد انتخاب کرده (به عنوان نمونه، از يك کارت پستال، كتاب يا يك عكس شخصی که همیشه میتوانید همراه داشته باشید). این تصویر را با جزئیات برای خود شرح داده زمانی که شروع میکنید احساس غایب بودن کنید. چه صحنه ای را در عکس میبینید؟ چه رنگهایی؟ جزئیات غیر منتظره؟ مهم است که عمیقاً روی تصویر تمرکز کرده تا به اینجا و اکنون بازگردید.

خودتان را نظاره کنید:

سریعتر قطع کنید. به همین دلیل مهم است که علائم اولیه دیسوسیشن را تشخیص دهید. دیسوسیشن یا اختلال گسستگی ذهن کی اتفاق میفتد؟ چه علائمی میتوانند منجر به دیسوسیشن شوند؟ علائم اولیه را تشخیص دهید: احساس غایب بودن یا ازهمه چیز قطع رابطه شدن میکنید؟ شما میتوانید یاد بگیرید که تغییرات خاصی را در بدنتان به سرعت ممکن تشخیص دهید.

- تمارین مراقبه (صفحه ۹۴)

تمارین ذهن:

تمرین های ذهنی را انجام دهید که مستلزم تمرکز و توجه هستند.

- تمارین ذهن (صفحه ۸۶)

خاطرات پس از سانحه - زنده شدن دوباره آنچه قبلاً از آن عبور کرده و تجربه کرده اید



برخی از خاطرات مربوط به اتفاقاتی که برای شما رخ داده اند میتوانند شدت خاصی به خود بگیرند. به نظر میاید که به صورت غیر ارادی ذهن شما را دوباره و دوباره "دربرگرفته" و "ظهور" میکنند. این خاطرات ناشی از سوانح شدت بیشتری دارند تا خاطرات عادی.

آنها شامل تصاویر واضح پر استرس، افکار، بوها و صداها هستند. خاطرات ناشی از سوانح میتوانند اجزاء باقیمانده اتفاقات باشند، یا به شکل کابوس در خواب ظاهر شوند، پر از جزئیات دقیقی از اتفاقات. خاطرات میتوانند آنقدر عمیق و منکوب کننده باشند که احساس این را ایجاد میکنند که شما در حال حاضر مجدداً از تونل این تجربیات عبور میکنید. شما ممکن هست همان واکنش جسمی را داشته باشید که هنگام اتفاق افتادن سانحه داشته اید، مثل عرق کردن، افزایش ضربان قلب یا احساس ترس شدید. این تجربه میتواند بسیار وحشت انگیز باشد.

این اتفاق به این سبب پیش میاید که مغز ما گاهاً قدرت برخورد با اتفاقات استرس زا را نداشته و نمیتواند آنها را به درستی پردازش کند. در حین رجوع این خاطرات ناشی از سانحه، شما ارتباطتان را با واقعیت کنونی گم میکنید، به مدت زمانی که فرایند دیسوسیشن یا اختلال گسست ذهنی طول میکشد. اما هنگام به خاطر آوردن خاطرات سانحه، ذهن شما آنچه را که در گذشته برایتان رخ داده دوباره زندگی میکند اما شما باید متوجه باشید که با اینکه خاطرات رنج آور سانحه بسیار توان فرسا میباشند، آنها خطرناک نبوده و خیلی زیاد سراغ کسانی میایند که يك واقعه سانحه آسیب زننده به روان را پشت سر گذاشته اند. آنها يك عارضه کلیدی ناشی از شرایط مربوط به سانحه آسیب زننده به روان هستند که بهشان اختلال استرس زای روانی بعد از سانحه گفته میشود.

خاطرات مربوط به سانحه آسیب زننده به روان به طور خاص به سختی قابل کنترل بوده و عموماً بخشی از شرایطی جدی میباشند که برای افراد بعد از يك سانحه آسیب زننده به روان ایجاد میشود. سعی کنید که بهتر متوجه شوید که چه زمانی و چگونه خاطرات مربوط به سانحه پیش میایند. و زمانی که ظهور پیدا میکنند، به خودتان مهر ورزیده و ذهنتان را به زمان حال بازگردانید.



**اگر شما به شدت تحت این
خاطرات مربوط به سانحه
آسیب زننده به روان رنج
میبرید، ممکن است منطقی
باشد که دنبال کمک حرفه
ای بروید (مثلاً يك پزشك).**

چه چیزی می تواند کمک کند

تمرکز بر روی بدن و اطرافتان:



اطرافتان مستلزم تمرکز بوده و میتواند شما را به اینجا و زمان حال بازگرداند. بدنتان را حس کنید و آگاهانه از طریق گوش، بینی، دهان، چشم ها و پوست (حواس مختلفتان) محیط اطرافتان را مشاهده نمائید. چه چیز را میشنوید و یا میبینید به طور مثال؟

• تمارین تمرکز (صفحه ۹۲)

تغییر فیزیکی (چیزی در) موقعیتتان:

این موجب "بازگشت" شما به زمان حال میشود: یک لیوان آب نوشیده و یا صورتتان را بشوئید. اگر نشسته اید یا دراز کشیده اید، از جا برخیزید. کمی در اطراف راه رفته، بدنتان را کشیده، کمرتان را صاف کنید، تنش جسمی را کاهش دهید (مثلاً فک، کمر، دستها و پاهایتان را با تکان دادن شل کنید). آنچه انجام میدهید تغییر دهید. میتوانید شروع به پخت و پز یا نظافت و یا تمرین کنید. میتوانید با یک دوست تماس بگیرید، یا به یک تکلیف ساده دیگر که قبلاً انجام نداده اید پردازید.

درك كنيد كه كجا هستيد:

حاضر دوباره آن سانه مخرب روان را تجربه نمیکنید. آگاه باشید که کجا هستید، به این طریق که به خودتان بگوئید که در حال حاضر در امنیت قرار دارید! تا جایی که میشود جزئیات زیادی را نام ببرید: در چه کشوری، شهر، همسایگی، خیابان، ساختمان، اتاقی هستید؟ چه کسی پیش شماست؟ در حال انجام چه کاری هستید؟ برای خود تکرار کنید (اگر ممکن است با صدای بلند) که اکنون در امنیت هستید، در موقعیت واقعه سانه مخرب روان نیستید، و دیگر هیچ اتفاقی برایتان نمیافتد.

يك تصوير را شرح دهيد:

میدهد انتخاب کرده (به عنوان نمونه، از يك کارت پستال، کتاب یا يك عکس شخصی که همیشه میتوانید همراه داشته باشید). این تصویر را با جزئیات برای خود شرح داده زمانی که شروع میکنید احساس غایب بودن کنید. چه صحنه ای را در عکس میبینید؟ چه رنگهایی؟ جزئیات غیر منتظره؟

خودتان را نظاره کنید:

مشخص را دنبال کنید؟ چه چیز منجر به این خاطرات شفاف میشود؟ ممکن است به نظر برسد که خاطرات مربوط به سانحه آزار دهنده روان به طور خود به خود ظاهر میشوند، اما آنها عمدتاً از طریق نشانه های مشخصی تحریک میشوند. این نشانه ها میتوانند خیلی متفاوت باشند و شما ازشان بی اطلاع باشید. یک صدای مشخص، شیء، صوت یا حتی بو میتواند آن اتفاق را به یاد شما بیندازد. بسیار مشکل است که یک الگوی خاص را تشخیص داد، اما بعضی اوقات میتوان به این توجه کرد که این خاطرات معمولاً در موقعیت های ویژه ای ظهور میکنند. شناخت این موقعیت که در آن شما معمولاً به طور غیر ارادی خاطرات پر از استرس مربوط به سانحه آزار دهنده روان را تجربه میکنید کمکتان میکند که با موقعیت بهتر همراه شده و واکنشتان را بهتر متوجه شوید.

- تمرین تمرکز (صفحه ۹۴)

تمارین ذهن:

تمارین ذهنی انجام دهید که نیاز به تمرکز و توجه دارند.

- تمارین ذهن (صفحه ۸۶)

خشم و برانگیختگی - احساس لب مرز بودن

در موقعیت های ویژه، مثل فرار از وطنتان، باید بطور مداوم هشیار و به همه چیزهای اطرافتان بسیار حساس باشید، آماده برای واکنش مستقیم به هر تهدید ممکن. حالت تشدید شده برانگیختگی و آشفتگی میتواند تا مدتها ادامه پیدا کند، حتی بعد از اینکه شما به يك محل امن رسیده باشید.

يك تنش درونی میتواند باعث شود به شما احساس ناآرامی، كج خلقی، آشفتگی، اضطراب و گیجی بدهد (مثلاً بعد از يك سرو صدای كوچك). این میتواند منجر به اختلال خواب و مشکلات تمرکز حواس و حافظه شود. كوچكترین محرک (مثلاً يك صدا یا تصویر که شما را به یاد يك اتفاق پر استرس میندازد) میتواند موجب رفتار خشمگین و غضبناك در مقابل دیگران (مثل پرخاش یا حمله) یا خودتان (مثل آسیب زدن به خود یا کشیدن موها)

شود. حس کردن این عصبانیت شدید از درون و ترس اینکه قدرت کنترل خود را نداشته باشید میتوانند بسیار مخوف باشند. این قابل فهم است اگر شما در قبال دیگران و یا "تمام دنیا" یا خودتان احساس عصبانیت کنید. اگر يك شکلی از خشم درونی به مدت طولانی ادامه پیدا کند، این میتواند يك بخشی از علائم اختلالات و آسیب روانی بعد از سانحه باشد.



مورد مثال



احمد صبح زود بیدار میشود و برای خرید مواد غذایی بیرون میرود. او اخیراً احساس خستگی و تنش زیاد کرده بود. او میخواست چند لحظه ای برای خودش داشته باشد. وقتی درب را برای ورود به خانه اش باز میکند، دو تا بچه اش به سمت او دویده و میخواهند برایش از روزشان تعریف کنند، با او شوخی کرده و بخندند.

همزمان همسرش از او درباره شیری میپرسد که قرار بود بخرد. او این را فراموش کرده بود. او در گلویش احساس تنگی میکند، غورت دادن برایش سخت میشود. عضلاتش منقبض میشوند، و پیشانیاش داغ میشود. همسرش شروع به شکایت میکند، و آنها جر و بحث میکنند. بچه ها به خاطر تنش بین والدینشان شروع به گریه کردن میکنند. احمد تمام سر و صدای بلند و گریه هائی که در زمان جنگ شنیده بود به خاطر میآورد. این غیر قابل تحمل بود. حالا گوش دادن به گریه بچه های خودش برایش زیادی است.

احمد نمیتواند خودش را کنترل کند. او بر سر بچه ها فریاد میزند که خفه شوید، سر زنش داد میزند که تمام وقت اذیت کردن او را بس کند و مواد غذایی را به طرف دیوار پرتاب میکند. از عصبانیت وازده شده، احساس شرمساری میکند که کنترلش را از دست داده و لذا بیش از قبل احساس تنش و خستگی میکند.



این مثال نشان میدهد که چگونه يك محرک (گریه بچه ها) میتواند به يك طغیان خشم (فرياد، پرتاب کردن مواد غذائی) منجر شود، بخصوص زمانی که تنش درونی، استرس و غیره وجود دارد. بعد از طغیان خشم، معمولاً احساس شرم بالا زده و منجر به استرس بیشتر میشود (احساس تنش و خستگی).

در لحظات تنش، برخی افراد با بقیه رفتار خشونت آمیز کرده (مثلاً با بچه هایشان) یا با خودشان و عموماً بعد از آن احساس شرمساری میکنند. مهم این است که يك راهی برای کنترل خشونت پیدا کرد قبل از اینکه فرد کنترل را از دست داده و به کسی صدمه بزند.

چه چیزی می تواند کمک کند

فعالیت های تسکین دهنده:

طور مثال گوش دادن به موسیقی که دوست دارید، نگریستن به تصاویر زیبا). آزادانه لیستی شخصی از فعالیت های تسکین دهنده تهیه کنید.



- فعالیت های تسکین دهنده (صفحه ۸۵)

به خودتان مهلت بدهید:

شاید شما به طور معمول میدانید چه وقت عصبی میشوید. به محض اینکه متوجه میشوید که سطح تنش یا خشم در حال بالا رفتن است، موقعیت را جهت آرام شدن ترك کنید. اگر داخل محلی هستید، برای چند دقیقه به اتاق دیگری رفته یا به خارج محل رفته تا هوای تازه دریافت کنید. آنقدر بمانید که نیاز دارید تا عصبانیتتان کاهش پیدا کند.

تمدّد أعصاب:

این روش های ساده به شما کمک خواهد کرد که آرام شوید. در ابتدا آنها را در يك حالت آرام تمرین کنید، آنوقت زمانی که تنش و فشار افزایش میابد میدانید چه کنید.

- استراحت پیشرفته عضلات (صفحه ۸۷)
- تنفس عمیق (صفحه ۹۰)

مراقبه كنيد كه چه زمانى تنش درونى و عصبانيت افزايش ميابد:

امكان اين هست كه ياد بگيريد كه به علائم تنش درونى و احساسات شديد هشيار باشيد كه چه زمانى شروع به عصبى شدن ميكنيد قبل از اينكه آنها به طور غير قابل كنترل ظهور كنند. آنها به طور ناگهانى از هيچ جا ظهور نميكنند.

دفعه آينده كه عصبانى هستيد، سعى كنيد توجه كنيد كه بدنتان چگونه تغيير ميکند. چندين مثال:

- مشت كردن دست
- قبض و فشار روى تمام بدن
- كشيدگى/دراز كردن خود
- با صدای بلند و قوی حرف زدن يا فریاد زدن
- از بين دندان/با صدای گرفته حرف زدن
- حالت گرفته و منقبض
- گره و گرفتگی در گلو
- صورت داغ يا برافروخته/احساس حرارت
- افزايش ضربان قلب
- احساس گسستگی
- لرزش و تکان دست ها يا پاها

چنانچه متوجه ظهور این علائم شدید،
میتوانید شروع کنید به تلاش برای کنترل خشم
از طریق ترك موقعیت. این به شما كمك میکند
که دوباره احساس کنترل کنید.

تمرین جسمی:

شما میتوانید روی برخوردتان با عصبانیت کار
کنید بدون اینکه به خودتان یا دیگران آسیب
بزنید. میتوانید تمارین فیزیکی را انتخاب کنید
که کمکتان میکنند فشار را تخلیه کنید، مثلاً بدوید،
یا به يك کیسه بکس مشتمل بزنید. بعد از آن احساس
راحتی خواهید کرد.

- تمرین جسمی (صفحه ۸۲)



احساس گناه

فرار يك نفر از كشورش معمولاً يك تصميم نهائی و انتخاب آخر است. بسیاری از پناهجویان سختیهای زیادی تحمل میکنند تا نهایتاً به امنیت برسند یا احتمالاً آینده بهتری داشته باشد. ولی بسیاری از افراد بعد از آسایش خاطر احساس گناه میکنند. احساس گناه یعنی شما فکر میکنید که به نوعی عمل غلط مرتکب شده اید. شما ممکن است احساس کنید که اینکه به تنهائی رفته اید غلط بوده، اساساً غلط بوده که رفته اید، یا غلط بوده که شما به سایرین کمک نکرده یا به گونه ای به اندازه کافی تلاش نکرده اید. بسیاری افراد افکاری دارند که با عبارت "اگر فقط ... میکردم" شروع میشوند.



اما پیش فرض احساس گناه این است که شما همیشه يك انتخاب داشته اید یا میتوانستید روی شرایط به نوعی تأثیر بگذارید. در وضعیت عادی، ممکن است که چنین بوده باشد. اما تحت شرایط پراسترس و وضعیت بحرانی چنین چیزی ممکن نیست. احساس گناه و خجالت تمرکز شما را روی آنچه در گذشته "میتوانست بوده باشد" نگه داشته، و این را مشکل میسازد که به اندازه کافی به وضعیت فعلیتان بپردازید، این وضع احتمال خطر مشکلات روحی روانی را افزایش میدهد. علاوه بر این، تنها تعداد کمی از افراد اقرار به احساس گناه و شرم میکنند، افزون به بار سنگین و قبح این احساس ها.

چه چیزی می تواند کمک کند



با خودتان معقول برخورد کنید:

جرم نیست که زنده بمانید و به زندگیتان در جای دیگری ادامه دهیم. در تجدید و تمجید زندگیتان احساس راحتی کنید. شما برای اینکه بقا یافتید گناهی ندارید.

دلیل و برهان خود را ارزیابی کنید:

بعضی اوقات افراد احساس گناه میکنند چرا که ادامه بقا داده یا فرار کرده اند در حالی که شخص مورد علاقه شان یا بقیه افراد در رنج بوده یا مرده اند. اگر شما کسی را از دست داده اید و به این دلیل که خودتان فرار کرده یا ادامه بقا داده اید احساس گناه میکنید، این مهم است که با این احساسات کنار بیایید.

به عقب نگاه کنید، اتفاقات گذشته به نظر اجتناب ناپذیرند، و يك خیال وجود دارد که کسی باید نتیجه و آخروعاقبت را میدانست و با عملکردی متفاوت میتوانست آن را تغییر دهد. "شناخت گذشته همیشه از دانستن آینده و پیشگوئی راحت تر است.

ما معمولاً میزان تأثیرمان در گذشته را دست بالا گرفته و به این سبب احساس مسؤولیت یا حتی گناه میکنیم برای مسیری که چیزها پیش آمده اند. مهم این است که ارزیابی کنید که استدلالتان توجیه است و میزان تأثیرتان را نسبت بدهید. چه چیز شما را به تصمیمتان هدایت کرد؟ در آن شرایط چه احساسی داشتید؟ آیا انتخاب دیگری داشتید؟ چه فرصت‌های دیگری وجود داشتند؟ میزان مسؤولیت سایرین را محاسبه کنید (مثلاً جنایتکاران) و عواملی که شرایط را تسهیل کرده اند (مثل اینکه شما وقتی برای فکر کردن راجع به تصمیمتان نداشته اید).

این میتواند کمک کند که با خودتان يك استدلال داشته باشید، از يك طرف ضمیر آگاه خود باشید (که از تصمیمتان در گذشته دفاع میکند)، و از طرف دیگر عدو و معارض خود باشید (که احساس گناه را بوجود می‌آورد). این روش "مدافع شیطان" نام دارد. هنگامی که موضع معارض خود را گرفته و علیه دلایل خود استدلال میکنید، باید قادر باشید که احساس گناهتان را در زوایای مختلف قرار دهید.

اقرار کنید " به احساسات گناه و شرمساریتان:

حفظ کردن احساسات گناه و شرمتان تنها این احساسات را تشدید میکند. اگر موقعیتتان اجازه میدهد، شما میتوانید گروه های حامی را ملاقات کنید. این به شما امکان این را میدهد که در مورد احساس گناه فعلیتان به قضاوت منصفانه تری برسید: آیا شما مسئول وضعیتتان و تصمیمتان برای فرار هستید؟ آیا شما مسئول وضعیت داخل کشورتان هستید؟ آیا مسئول اتفاقاتی هستید که برای شما پیش آمده اند؟ این همچنین تابوی قبح صحبت کردن در باره احساس گناه یا شرمساری را برمیدارد. احساس گناه در حال حاضر بین خیلی از افراد رایج میباشد. دلیلی برای شرمسار بودن وجود ندارد.



احساس غم - مود افسرده

غم یکی از اساسی ترین احساسات بشر میباشد. ما گریه میکنیم، از دیگران آرامش گرفته یا پس زده میشویم. احساس غمگینی يك فرایند طبیعی و مهم است، که به ما کمک میکند که با مسائل پیش برویم تا زمانی که معنی بیشتری پیدا کنند و ما بتوانیم آنها را در زندگیمان ادغام کنیم.



وقتی احساس غمگینی میکنیم، معمولاً افکار منفی داریم (مثلاً "من هرگز نخواهم توانست از پس این کار بر بیایم. چرا همه این اتفاقات برای من افتاده اند؟ زندگی من هیچ ارزشی ندارد").

به تمرکز دادن مطلق توجهمان به این افکار منفی، به دوباره و دوباره فکر کردن بهشان توی فکر رفتن گفته میشود. توی فکر فرو رفتن یا غرق شدن این را بسیار سخت تر میکند که روی يك راه حل یا روی مثبت اندیشی بیشتر تمرکز کنیم تا روی مشکل.

از همه قابل توجه تر اینکه به هر حال شما اینرا در بدنتان حس میکنید. شما خسته بوده، کم انرژی، و علاقه تان را به فعالیت هائی که دوست دارید از دست میدهید. یا اینکه شما ممکن است بدن درد داشته، که کوچکترین حرکتی و فعالیتی را برایتان به چالشی هنگفت تبدیل میکند. يك غمگینی پیشرفته و منکوب کننده میتواند بخشی از افسردگی باشد.



- افکار -

اینکه چه فکری میکنیم بر
احساس و عملکردمان
تأثیر میگذارد



- رفتار -

اینکه چه میکنیم بر فکر و
احساس کردنمان تأثیر
میگذارد



- احساسات -

اینکه چگونه احساس میکنیم
بر فکر و عملکردمان تأثیر
میگذارد

مورد نمونه



احمد درب آپارتمان خالیش را بعد از يك روز طولانی باز میکند. در شهر تازه اش، هنوز هیچ کس را نمیشناسد. امروز، او تنها در يك بار نشسته بود. او مایل بود با کسی صحبت کند، اما هیچ کس ظاهراً به او توجهی نمیکرد. از خودش پرسید: "آنها راجع به من چه فکر میکنند؟ مطمئناً من را دوست ندارند. هیچ کس سعی نکرد با من حرفی بزند. چرا همیشه همه چیز برای من اینقدر سخت است؟ آیا من مشکلی یا ایرادی دارم؟" بعد از رسیدن به خانه، بدون روشن کردن چراغ، احمد به تخت خواب رفته و دراز میکشد. او احساس بی انرژی بودن و غمگینی میکند. يك سال پیش، شروع کرد به بازی فوتبال با کسانی که به مرور زمان شناخته بود. او عاشق بازی فوتبال است، اما بعدها نمیتوانست خود را حرکت دهد و به آنجا برود. او نگران بود که آنها از او عصبانی باشند.

این مثال ارتباط بین افکار (افکار منفی راجع به افرادی که او را دوست دارند)، رفتار (با افراد حرف نزدن، روی تخت دراز کشیدن، بیرون نرفتن)، و احساسات (بی انرژی، غمگین، نگران) را نشان میدهد.

چه چیزی می تواند کمک کند



به خودتان اجازه دهید غمگین باشید:

اذعان به غمگینی يك عكس العمل عادى به بسيارى از اتفاقات زندگى ميباشد. خودتان را بخاطر عواطفتان سرزنش نكنيد، اما درك آن بهتان براى برخورد با مسائل مهم كمك خواهد كرد.

به خودتان اجازه دهید فاصله بگیرید

مقدارى فاصله گيرى از طريق فعاليت هاى مطلوب به شما كمك خواهد كرد كه بهبود يافته و انرژى بدست آوريد. روزى يك چيز كوچك مطلوب انجام دهيد. شما ميتوانيد چندين مثال از فعاليت هاى مطلوب را در فهرست زير يافته و ليست شخصى خود را آنگونه كه دوست داريد تهيه كنيد.

• فعاليت هاى مطلوب (صفحه ۸۳)

تمرین فیزیکی:

اگر شما به طور مرتب تمرین کنید، به لحاظ جسمی و ذهنی سالم تر میشوید. تمرین میتواند باعث شود کمتر احساس خستگی کنید. استرس را کاهش میدهد و کمکتان میکند بهتر استراحت کنید. سعی کنید به طور مرتب تمرین کنید (ترجیحاً برای یک مدت کوتاه در هر روز، مثلاً ۱۰ دقیقه). شما تأثیر بیشتری خواهید دید اگر در شروع روز به تمرین بپردازید (به طور مثال در ساعات صبحگاهی).

- تمرین جسمی (صفحه ۸۲)

به چیزهای کوچک مثبت توجه کنید:

اگر احساس غم میکنید، مغزتان متمایل به این است که چیزهای مثبت را ندیده بگیرد. گرچه این در ابتدا میتواند مشکل باشد، نوشتن خودکار شما را مجبور میکند که به آنها توجه کرده و بهتر به خاطر بیاوریدشان. یک دفترچه جداگانه نگهدارید و یک چیز مثبت را هر روز یادداشت کنید، که میتواند حتی چیزهای بسیار کوچکی باشند. برای مثال، یک چیز زیبا که دیده اید (یک گل، یک پرنده، یک تصویر قشنگ) یا شنیده اید (چه چه یک پرنده، موسیقی)، یک چیز قشنگی که کسی گفته، یا چیز مشکلی که شما در انجامش موفق شده اید (یک فعالیت، رسیدن به یک وقت ملاقات).

افراد مورد اعتمادتان را ملاقات کنید:

بگذرانید. شما ضمناً میتوانید به کسانی که علاقه دارید زنگ زده یا ملاقاتشان کنید. این احساس خوبی است که از طرف کسانی که شما را خوب میشناسند احساس حمایت کنید. شما میتوانید تنها در مورد مسائل مثبت یا روزانه صحبت کنید. مهم این است که با هم وقت بگذرانید.

دفتر وقایع روزانه بنویسید:

شما میتوانید درباره تجربه‌ها بنویسید در باره احساسات و افکار. این به شما کمک خواهد کرد که همه آنچه در ذهنتان هست را سازمان دهید.

اختلالات خواب

عدم توانائی خوب خوابیدن در شب یکی از اولین و اساسی ترین مشکلاتی است که افزایش میابد وقتی ما تحت استرس هستیم. اختلالات و مشکلات خواب منجر به عدم توانائی به خواب رفتن، بیدار شدن در دفعات زیاد، بیدار دراز کشیدن در زمان طولانی، یا خیلی زود بیدار شدن از خواب میشوند. "خواب رفتن" چیزی میشود که شما در مجموع از آن هراس دارید.



اختلالات خواب معمولاً از طریق دلایل مشابه به وجود میایند. "خاموش کردن" ذهننتان درطول شب میتواند مشکل باشد. نگرانیها و افکار شما را بیدار نگه میدارند، یا ما اتفاقات را در ذهنمان مرور میکنیم (همراه افسردگی یا عوارض روانی ناشی از سانحه). عکس العمل های فیزیکی به استرس (مثلاً تنش، سرعت ضربان قلب) خودشان از يك خواب خوب جلوگیری میکنند، چرا که طراحی شده اند که ما را در حالت هشیاری نگه دارند.

این امر کاملاً قابل فهم است و نرمال که مشکل خوابیدن داشته باشید، وقتی يك پناهجو در خارج هستید. میزان غیر قابل توصیف استرس وابسته به این اتفاق معمولاً این را اجتناب ناپذیر مینماید. از خوابتان انتظار بهتر شدن داشته باشید وقتی شرایط دوباره آرام میشوند. در این حین، برخی توصیه های عملی میتوانند کمک کنند.

چه چیزی می تواند کمک کند

مراسم شبانه:



رسوم ساده و کوچک شبانه قبل از اینکه به تختخواب بروید کمکتان میکند "داخل مود" شب شوید. اینها احتیاجی به دقت به جزئیات ندارند. آنها میتوانند به سادگی پوشیدن پیژامه تان باشند. بعضی چیزها فقط میتوانند تبدیل به رسوم شوند وقتی شما هر شب آنها را قبل از خواب انجام دهید. آزادانه لیست شخصی خود را از مراسم شبانه تهیه کنید.

- مراسم شبانه قابل انجام (صفحه ۸۵)

به ساعت نگاه نکنید:

نگاه کردن به ساعت در طی شب غالباً ما را بیشتر تحت فشار قرار میدهد برای اینکه بالاخره به خواب رویم و معمولاً نتیجه اش ناآرامی بیشتر و مشکلات

جهت خواب رفتن میباشد. بنابراین بهتر است که ساعت یا مشابه آن در نزدیکی محل خوابتان نداشته باشید.

اجتناب از یا کاهش مصرف مواد:

کافئین (در قهوه، چای، یا نوشیدنی هائی مثل کوکا کولا) ما را بیدار نگه میدارد. بنابراین، باید چند ساعت قبل از رفتن به خواب از آن پرهیز گردد. مفید است که یک وقت مشخصی برای خود تنظیم کنید، که بعد از آن دیگر کافئین ننوشید، مثلاً پنج ساعت قبل از رفتن به تختخواب.

نیکوتین (در سیگار) مغزمان را فعال کرده و ما را بیدار نگه میدارد. ما مشکلاتی برای به خواب رفتن داریم. عوارض ناشی از ترک سیگار خواب ما را در طی شب منقطع میکند. اگر اخیراً ترک سیگار کرده ایم، مشکلات و اختلالات خوابیدن ممکن است قبل از اینکه بهتر شوند در ابتدا بدتر بشوند.

داروها میتوانند روی بدن و ذهنشان اثر بگذارند. از پزشکتان درباره داروینتان پرسش کنید و امکان تغییر دارو را با او مطرح کنید، به خصوص اگر یک دوی تجویز شده است.

الکل و علف درابتدا کمکتان میکنند که به خواب روید، اما به خوابتان در ادامه شب آسیب زده و باعث میشوند زود بیدار شوید.

تمرین جسمی:

چنانچه به طور مرتب تمرین انجام می‌دهید، شما به لحاظ جسمی و روانی سلامت تر میشوید. ای باعث کاهش استرس شده و کمکتان میکند که آرام باشید و به این جهت بهتر بخوابید. سعی کنید مرتباً تمرین کنید (ترجیحاً هر روز، به طور مثال ۱۰ دقیقه). شما بهترین تأثیر را خواهید دید، اگر در ابتدای روز به تمرین بپردازید (مثلاً در ساعات صبحگاهی).

• تمرین جسمی (صفحه ۸۲)

از هیجان پرهیز کنید:

شما باید آرام باشید تا بهتر بخوابید، لذا قبل و در طول شب از هیجان پرهیز کنید. برای نمونه، در ساعات قبل از رفتن به رختخواب، مباحث احساسات برانگیز نداشته یا سراغ اینترنت جهت دریافت اخبار و طنتان نروید. آنچه در کشورتان اتفاق می‌فتد به صورت قابل درک فکرتان را مشغول میکند، اما پرداختن به آن (یا موضوعات دیگر احساسی) به خواب رفتن را حتی مشکل تر خواهد کرد.

استراحت:

این تکنیک ساده را کمی قبل از اینکه قصد خوابیدن دارید انجام دهید. عموماً، هر آنچه که به شما کمک میکند که قبل از اینکه به تختخواب بروید، آرام شوید به شما کمک خواهد کرد که بهتر بخوابید.

- استراحت پیشرفته عضلات (صفحه ۸۷)
- تنفس عمیق (صفحه ۹۰)

زمان بندی خواب:

این بسیار مشکل یا غیر ممکن است که سعی کنید همیشه حول و حوش یک ساعت معین به تختخواب رفته و سر ساعت مشخصی از خواب برخیزید تا به بدنتان یک ریتم خواب-بیداری مداوم بدهید. در صورت امکان، از خواب در طول روز پرهیز کنید. تفاوت قائل شدن بین شب و روز کمکتان میکند که بهتر بخوابید.

فضای محیطی خواب:

شرایط خوابیدن هنگام فرار یا در يك کمپ پناهندگان را عوض کنید. اگر میتوانید شرایط را عوض کنید، چیزهای زیادی است که میتوانید انجام دهید.

سعی کنید محیط پیرامونی خوابتان را در طول شب تاریک، خنک، با تهویه هوای خوب و تا جای ممکن ساکت نگهدارید. برای نمونه، سعی کنید هیچ مکالمه بلند یا موسیقی در نزدیکی‌تان نداشته باشید. اگر نور روز یا منبع دیگر نور وجود دارد، میتوانید چشمانتان را بپوشانید (با يك تکه پارچه یا يك حوله). بر ضد سر و صدا میتوانید از گوشی استفاده کنید. زمانی که به خواب میروید، تختتان باید صرفاً برای خوابیدن استفاده شود. روی تخت نباید لوازم دیگر یا غذا قرار داشته باشد، و افراد دیگری هم روی تخت ننشسته باشند.

سوگواری

"سوگواری فراگیر است و يك جواب طبیعی به مرگ. ما سوگواری میکنیم زمانی که يك شخصی که دوست داریم از دست میدهیم، اما ما در ارتباط با شرایط هم غصه میخوریم. برای مثال، وقتی خانه مان را از دست میدهیم، یا کشور، احساس امنیت، امید یا سلامتی.

افراد در شرایط خیلی متفاوت سوگواری میکنند. گریه کردن بسیار طبیعی است، اما عکس العمل های دیگری هم کاملاً سالم هستند، حتی اگر برای دیگران غیرعادی به نظر آیند.



هنگامی که سوگووار هستیم معمولاً فازهای متفاوتی را میگذرانیم.

فازهای سوگواری:

يك فاز شوک میباشد، عدم پذیرش فقدان و از دست دادن، سردی احساسی و بی علاقه‌گی.

در فاز دیگر، احساسات شدید مثل غم عمیق، خشم، ناآرامی و اضطراب پیش می‌آیند. اختلالات خوابیدن، عوارضی مثل احساس سرما یا از دست دادن اشتها معمولاً در این فاز وجود دارند.

يك اشتیاق شدید برای شخص یا برای گذشته از دست رفته و مواجهه مدام (دردناك) با واقعیت به طبقه بندی فاز دیگر غصه متعلقند.

نهایتاً، پذیرش از دست دادن و فقدان اتفاق می‌افتد. يك مرحله که به طور عادی عمل کردن در زندگی روزمره دوباره امکان پذیر است. از دست دادن و فقدان در زندگی "تازه" جا پیدا میکند. رابطه جدید و امکانات تازه میتوانند دوباره پیش بیایند.

اما فرایند سوگواری بسیار شخصی و از فرد به فرد متفاوت است. فازها بعضاً همزمان میشوند، میتوانند کوتاه تر یا طولانی تر بوده یا کاملاً جا بیفتند. بعضی عوامل میتوانند کنار آمدن شما با فقدان و ازدست دادن و سوگواری را مشکل سازند. برای نمونه: اگر شخص مورد علاقه تان را از طریق اعمال خشونت از دست داده باشید، اگر در حال حاضر در يك وضعیت ناامن و مشکل زندگی میکنید، یا اگر فاقد پشتیبانی از اطرافیانتان هستید. اما با تمام اینها، راهی برای سبک کردن پروسه وجود دارد.

چه چیزی می تواند کمک کند



به خودتان اجازه سوگواری بدهید:

به خودتان اجازه داغدار بودن بدهید و منتظر بهتر شدن را به مرور زمان باشید. اذعان داشته باشید که سوگواری يك واکنش عادی و مهم و کاملاً ضروری جهت غلبه بر فقدان میباشد. هر فرمی از سوگواری پسندیده است، چه جیغ زدن، ساکت بودن، پرحرفی یا هر چیز دیگر. به خودتان به اندازه ای زمان بدهید که برای پروسه سوگواری نیاز دارید. ضمناً به خودتان اجازه دهید که به مرور زمان احساسات بهتری داشته باشید. این معنیش این نیست که شخص مورد علاقه تان (یا کشورتان) فراموش شده است! گذشته شما و فرد مورد علاقه تان همیشه بخشی از شما خواهند بود، اما کنار آمدن با سوگ و غم به شما اجازه میدهد که خودتان را به سمت اکنون و آینده جهت دهید.

مراسم سوگواری:

مراسم سوگواری تسکین آورند و به شما کمک خواهند کرد که مجدداً کنترل روی احساساتتان را بدست آورید. آن مراسمی که مفید میدانید بستگی به فرهنگ و مذهبیتان دارند. برنامه ریزی کنید که کی به یاد میاورید و سوگواری میکنید. برای نمونه، یک روز در هفته یا یک وقت محدود هر روزه. ذخیره وقت برای داغداری ممتد به شما اجازه خواهد داد که روی بقیه ابعاد زندگیتان در وقت های دیگر تمرکز کنید. مراسم سوگواری مذهبی وجود دارند که شما میتوانید بهشان عمل کنید مثل دعا کردن یا خواندن کتاب مقدس. دیگر مراسم دینی سوگواری را میتوانید با دیگران یا در حضور دیگران اجرا کنید، مثل آواز خواندن، دعا کردن، مراسم یادبود برپا کردن. شما همچنین میتوانید به عنوان یک رسم سوگواری یک نامه به شخص از دست رفته بنویسید. یک دفترچه یادداشت نگه دارید که در آن به طور مرتب راجع به زمان های سخت در زندگیتان بنویسید.

حمایت از طرف افراد دور و برتان:

ابزارات تسلیت و همدردی را بپذیرید. با افراد مورد اعتمادتان درباره فقدان و زیاننات صحبت کنید. برای اطرافیانتان توضیح دهید که برای سوگواری به زمان احتیاج دارید. حرف زدن با دیگران درباره فقدان و زیاننات میتواند منبع فوق العاده ای از تسلی باشد.

گروه های حامی:

چنانچه وضعیتتان اجازه میدهد، میتوانید از گروه های حامی دیدن کنید. برخی انجمن ها امکان دیدار افرادی که در هنگام نیاز پشتیبانی میدهند را ایجاد میکنند.

به خودتان اجازه فاصله دهید:

مقداری فاصله گیری از طریق فعالیت های مطلوب به شما کمک خواهد کرد که بهبود یافته و انرژی بدست آورید. روزی یک چیز کوچک مطلوب انجام دهید. شما میتوانید چندین مثال از فعالیت های مطلوب را در فهرست زیر یافته و لیست شخصی خود را آنگونه که دوست دارید تهیه کنید.

- فعالیت های مطلوب (صفحه ۸۳)

اطلاعات پیش زمینه افسردگی

مهمترین علائم افسردگی بالینی روحیه شدیداً پائین و از دست دادن علاقه یا لذت در تقریباً تمام فعالیت هائی است که شما قبلاً از شان لذت میبردید. این مشکلات باید حداقل دو هفته وجود داشته باشند. عوارض موجب بروز مشکلاتی در کارکرد روزانه (برای نمونه، شما نمیتوانید به قرار هایتان رسیده یا دوستانتان را ملاقات کنید، به کارهای خانه، پختن و غیره نمیرسید) میشوند. فعالیت هائی که شما مشغول انجامش هستید میزان غیر قابل باوری تلاش و انرژی میطلبند. سایر علائم میتوانند به سه دسته تقسیم شوند:

علائم جسمی:



مثلاً قدرت تمرکز و حافظه ضعیف، فراموشی، اختلالات خواب، سردردهای طاقت فرسا، تغییر اشتها (به طور متداول - اما نه همیشه - از دست دادن اشتها، که منجر به کاهش وزن میشود).

علائم فکری:



مثلاً فکر زیاد یا عمیق شدن در افکار منفی (درباره بی ارزش بودن، احساس گناه بی مورد، درماندگی، ناامیدی، و افکار مربوط به مرگ و خودکشی).

علائم رفتاری:



مثلاً اجتناب از موقعیت ها و فعالیت های جمعی، کاهش نیروی جنسی، رفتار مضطرب یا بی حال، کند شدن حرکات.



این علائم همه برهم اثر متقابل دارند. شخصی که بیش از حد خسته است و کسی که از سردرد رنج میبرد، به طور قابل درک نمیخواهد غالب اوقات بیرون برود. این افکار منفی مثل "من به هیچ دردی نمیخورم"، "من ضعیفم" یا "با هیچ چیز نمیتوانم کنار بیایم" را تقویت میکند. و این افکار باعث میشوند شخص کمتر به فعال بودن علاقه نشان دهد (مثلاً عدم ملاقات دوستان، تمام روز تماشای تلویزیون، حمام نرفتن)، که به نوبه خود منجر به شکوه های جسمی بیشتری میشوند.



تمام این علائم متفاوت اثر متقابل دارند بر آنچه "چرخه بازگشت افسردگی" نامیده میشود. روحیه افسرده حفظ شده و مجدداً از طریق این چرخه پائین کشیده میشود.

چنانچه این شامل علائم شما میشود و شما شدیداً رنج میبرید، بهتر است که کمک حرفه ای بجوئید:

اطلاعات پیش زمینه: اختلالات و آسیب روانی بعد از سانحه

همانگونه که دچار جراحت جسمی میشوید، ذهنتان هم میتواند دچار جراحت جدی شود. آسیب روانی با تجربه، مشاهده یا شنیدن اتفاقات بشدت شوکه کننده و تأثیرگذار تحریک میشود، مثل مرگ يك شخص مورد علاقه، شکنجه، خشونت جنسی، بمباران و خیلی موارد بیشتر. این وقایع معمولاً شامل آسیب های جدی جسمی یا مرگ (شخص دیگر) میشوند، شما را نگران زندگی و امنیتتان میکنند، و باعث میشوند کاملاً احساس درماندگی کنید.

پس از آسیب روانی، برخی افراد دچار عوارض خاصی:



- تجربه مجدد يك آسیب روانی از طریق خاطرات غیر ارادی در خلال کابوس های شبانه یا در طول روز میتواند باعث شود که به نظر برسد که انگار شما به موقعیت منجر به آسیب روانی بازگشت

- برانگیختگی شدید (مثلاً تنش درونی، نا آرامی، فوران خشم، اختلالات خواب و حافظه)

- رفتار اجتناب کننده (مثلاً اجتناب از افراد، اماکن، افکار، موضوعات معینی که با آسیب روانی در ارتباطند)

علائم میتوانند در طی چند هفته بعد از تجربه آسیب روانی شروع شوند، اما میتوانند هم ماه ها دیرتر شروع شوند.

موارد نمونه



احمد مجبور شده از خشونت داخل کشورش فرار کند. در طی فرارش، در یکی از کشورهای مسیر عبور بازداشت شده بود، آنجا از وضعیت و بدرفتاری رنج دیده بود. گرچه او در حال حاضر در يك موقعیت امن میباشد، احساس در معرض تهدید بودن، تنش و نا آرامی برایش ادامه میابد.

احمد در راه ملاقات يك دوست است که در نزدیکی زندگی میکند. مثل همیشه، او مرتباً اطرافش را به دلیل تهدیدهای ممکن کنترل میکند و این برایش تمرکز کردن روی مسیر صحیح را مشکل میسازد. ناگهان صدای آژیر يك ماشین پلیس را شنیده و آن او را به یاد بازداشتش میندازد. بستن گوش ها و چشم هایش جلوی بالا آمدن خاطرات گذشته را نمیگیرند. احساس این را دارد که به گذشته بازگشته، و مدت زمانی طول میکشد تا به اینجا و اکنون بازگردد. قلبش سریع میتپد، پوستش خیس عرق است و نمیتواند لرزه اش را قطع کند. او میرود خانه، تصمیم میگیرد دوستش را نبیند و دیگر اصلاً بیرون نرود، تا زمانی که مطلقاً ضروری باشد. احمد به تختخواب میرود، اما به خواب رفتن سخت است. تمام وقت کابوس بازداشتش را میبیند.

این مثال نشان میدهد، چگونه يك محرك (آزير ماشين پليس) منجر به تجربه مجدد بي اختيار يك آسيب رواني (خاطرات اتفاقات گذشته بالا ميآيند) شده و منجر به احساس بودن دوباره در همان موقعيت با همان عوارض جسمي (تپش قلب، تعرق، لرزش بدن) ميشود. داشتن ممتد احساس تهديد شدگي منجر به برانگيختگي شديد (احساس تنش، ناآرامي، اختلال خواب و حافظه) ميشود.

در نتيجه، اجتناب از موقعيت هاي ويژه به ظاهر تنها امكان ميباشد (عدم ملاقات دوست، بيرون رفتن از خانه).

اين عوارض واكنش عادي به تجربه هاي غير عادي هستند. تقريباً هر كسي ممكن است بعد از چنين تجربه هاي متاثر شود. زماني كه علائم استرس آسيب رواني بعد از حادثه زمان طولاني ادامه پيدا كنند، به آنها اختلال استرس آسيب رواني بعد از سانحه گفته ميشود. اگر اين در مورد علائم شما صدق ميكند و شما شديداً رنج ميبريد، ممكن است بهترين كار اين باشد كه دنبال كمك حرفه اي باشيد.

لیست ها تمرینات

لیست تمرینات جسمی امکان پذیر

لیست زیر پیشنهاداتی برای تمرینات جسمی ممکن عرضه میکند. شما میتوانید ایده های خود را هم آزمایش کنید.

- بازی فوتبال
- بازی گرگم به هوا
- کشش
- پیاده روی
- پرتاب توپ
- دویدن
- دراز و نشست
- دوچرخه سواری
- کشش به با
- خمیدگی زانو /
- فشار به بالا
- خمیدگی زانو
- دوچرخه ثابت
- تمرین ماهیچه پشت
- وزنه زدن
- بازو
- ژیمناستیک / اروبیک
- بالا رفتن از پله
- طناب زدن

لیست فعالیتهای مطلوب امکان پذیر

لیست زیر پیشنهادهای برای فعالیت های مطلوب عرضه میکند. شما میتوانید ایده های خود را هم آزمایش کنید.

- بافتنی بافتن
- قلاب دوزی کردن
- از آفتاب لذت بردن
- ستاره ها را تماشا کردن
- به يك تصویر زیبا نگاه کردن
- طراحی کردن
- دوش گرفتن
- يك چیز که دوست دارید خوردن
- يك چیز جدید مطالعه کردن/آموختن
- چیزی را تعمیر کردن
- چیزهای خوب جمع آوری کردن
- با حیوانات وقت گذراندن
- تخته بازی کردن
- ورق بازی کردن
- خواندن متون مذهبی
- عبادت کردن
- کتاب خواندن
- مجله خواندن
- ساز زدن
- يك جا نشستن و برای خودتان وقت کافی گذاشتن
- به موسیقی دلپذیری گوش دادن
- قدم زدن
- فوتبال بازی کردن
- گل بو کردن
- گل دوزی کردن

- با دوستان غذا خوردن
- با کسی چت کردن
- در يك برنامه مذهبی شرکت کردن
- دویدن
- به سلمانی/ریش تراشی رفتن
- به کسی لبخند زدن
- سیگارکشیدن
- با خودتان زمزمه کردن
- آواز خواندن
- دوستانتان را دعوت کردن
- حیوانات را مشاهده کردن
- به صدای طبیعت گوش دادن (پرنده ها، برگ ها در باد...)
- رقصیدن
- با دیگران ملاقات کردن
- به بقیه کمک کردن
- در آفتاب نشستن
- در طبیعت وقت گذراندن/ طبیعت را تماشا کردن
- به آسمان/ابرها نگاه کردن
- دفترچه خاطرات روزانه نوشتن
- خیالبافی کردن
- به کتابخانه رفتن
- با دوستان/خانواده تماس گرفتن
- غذائی که دوست دارید پختن

لیست مراسم شبانه ممکن

لیست زیر پیشنهادهای برای مراسم شبانه ممکن عرضه میکند. شما میتوانید ایده های خود را هم آزمایش کنید.

- يك كتاب (مقدس) خواندن
- پيژامه پوشيدن
- جدول حل کردن
- يك فنجان چای نوشيدن
- موسيقي دلپذيري گوش دادن
- شب به خير گفتن
- دعا کردن

لیست فعالیت های ممکن تسکین بخش

لیست زیر پیشنهادهای برای فعالیت های تسکین دهنده ممکن عرضه میکند. شما میتوانید ایده های خود را هم آزمایش کنید.

- موسيقي دلپذيري گوش دادن
- يك فنجان چای نوشيدن
- به يك تصوير زيبا نگاه کردن
- طراحی کردن
- به آسمان/ ابرها نگاه کردن
- دعا خواندن
- يك كتاب (مقدس) خواندن
- از آفتاب لذت بردن
- جدول حل کردن

لیست تمرینات ذهنی ممکن

لیست زیر پیشنهاداتی برای تمرینات ذهنی ارائه میکند. شما همچنین میتوانید ایده های خودتان را امتحان کنید.

- قدم هایتان را بشمارید (یا هر قدم دوّم را)
- اسم هائی که با حرف الف شروع میشوند را نام ببرید (و ب، پ و ...)
- اسم ماشین ها، گیاهان (یا هر شیء دیگری) را به ترتیب حروف الفبا نام ببرید
- حروف کلمات را بالعکس نام ببرید
- از ۱۰۰ تا ۱ برعکس بشمارید
- پایتخت کشورهای که میشناسید را نام ببرید
- از ۱۰۰ به عقب هر بار عدد ۷ را کم کرده و بشمارید
- حروف الفبا را بالعکس نام ببرید

تمرینات تمدد اعصاب

استراحت پیشرفته عضلات - PMR

ذهن و بدن ما به هم متصل هستند. زمانی که ما در موقعیت پر استرس بوده یا افکار پر استرس داریم، بدنمان به طور خودکار تنش داشته و بالعکس. ما میتوانیم با شل کردن عمدی بدنمان به شکل مثبت روی ذهنمان تأثیر بگذاریم.

در PMR هر سری از عضلات ابتدا تحت تنش قرار گرفته، و بعد رها میشوند، که باعث میشود که عضلات شل شده و استراحت کنند. این به ما اجازه میدهد که تضاد بین تنش و آرامش را متوجه شویم، که منجر به هشیاری در سطح بالای بدنی شده و شما را قادر ساخته که بدنتان را بر آن اساس آرام و ریلکس کنید. هدف اصلی PMR راحتی و تمدد اعصاب میباشد. چنانچه هر بخشی از تمرین ناراحت کننده است (چرا که برای الان سخت است یا شما آسیب دیده هستید) میتوانید آن بخش را جا انداخته و از آن پرش کنید.

نکته: بعضی اوقات ریلکس کردن و احساس راحتی اساساً بعد از تجارب بد مشکل بوده و بدنتان تمام وقت احساس تنش میکند. PMR در این موقعیت ها هم کمک میکند، چرا که عضلات به طور خودکار بعد از اینکه به طور اخص تحت تنش بوده اند ریلکس و شل میشوند و بدنتان میاموزد که چگونه دوباره ریلکس و آرام شود.

در قسمت پائین می‌توانید يك نسخه نوشتاری تمرینات PMR را بیابید.



راحت نشسته یا دراز بکشید. اگر مایلید، چشمانتان را ببندید. تمرکز حواستان را به صورت دوره ای روی بخش های مختلف بدنتان قرار دهید. سه بار هر دوره را تکرار کنید.

بعد از هر نوبت به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کنید

- **نوبت اول:** تنش و رهایش. اعضای بدن را تحت کشش قرار دهید، چندین دقیقه نگه دارید، بعد شل کنید.
- **نوبت دوم:** تنش خفیف و رهایش. اعضای بدن را فقط به میزانی کافی که متوجه آن شوید تحت کشش قرار داده، بعد شل کنید.
- **نوبت سوم:** فقط رهایش. فقط به هر سری عضلات توجه داده و تصمیم بگیرید ریلکس و شلشان کنید.

دوره توصیه شده برای اعضای بدن:

- **دست و بازوی راست:** مشت را گره کرده و ماهیچه های بازو را بفشارید.
 - **دست و بازوی چپ:** مشت را گره کرده و ماهیچه های بازو را بفشارید.
 - **پای راست:** پا را سفت کنید، زانو را کمی بالا ببرید.
 - **پای چپ:** پا را سفت کنید، زانو را کمی بالا ببرید.
 - **شکم:** عضلات شکم را سفت کنید.
 - **عضله پشت:** شانه هایتان را به عقب دهید.
 - **گردن و گلو:** سر را کمی به عقب به داخل بالش فشار دهید/صاف کنید.
 - **صورت:** عضلات صورتتان را بهم بفشارید.
- بعد از هر قسمت نتیجه را حس کنید و برای يك لحظه در حالت تمدد اعصاب صبر کنید.
- به طور مرتب تمرین کنید، در صورت امکان هر روز. معمولاً ایده خوبی است که شروع به تمرین مرتب کنید زمانی که آرام و ریلکس هستید، و بعد از این تکنیک به طور عادی استفاده کنید وقتی از هرگونه شرایط پراسترس عبور میکنید.

تنفس عمیق

تنفس عمیق یک شکل طبیعی و آرام تنفس است و ما آن را به طور خودکار در هر جایی که آرام و ریلکس هستیم انجام می‌دهیم. ما میتوانیم از ارتباط بین تنفس عمیق و تمدد اعصاب استفاده کرده و عمداً به داخل و خارج نفس عمیق بکشیم تا خودمان را راحت و ریلکس کنیم، زمانی که مثلاً اضطراب یا استرس احساس می‌کنیم.

زمانی که احساس تنش، عصبانیت، ترس یا استرس می‌کنیم، تنفسمان سطحی میشود. اگر تنفسمان سطحی باشد، میزان اکسیژن که بدنمان برای کارکرد صحیح لازم دارد دریافت نمی‌کنیم. با تنفس عمیق، یک میزان حداکثر اکسیژن وارد سیستم گردش خونمان شده و مغزمان و تمام سلول هایمان را تغذیه میکند.

در قسمت پائین میتوانید یک نسخه نوشتاری تمرینات تنفس عمیق را بیابید.



راحت نشسته یا دراز بکشید. چنانچه مایلید، چشمانتان را ببندید. یک استنشاق عمیق و آرام از طریق بینی (ترجیحاً تا دهان) انجام دهید، ضمن اینکه تا ۴ می‌شمارید، بعد برای یک لحظه نگه دارید.

خروج هوا را به آرامی و کامل انجام دهید، مجدداً تا ۴ بشمارید. مطمئن شوید که خروج هوا و استنشام به طور اخص روان انجام شود.

این را ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید، چندین (مثلاً سه) بار در روز.

این میتواند مفید باشد که هنگام تنفس يك دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید. به این ترتیب میتوانید احساس کنید که هوا کجا جریان دارد.

يك ریتم آرام تنفس بیابید که برایتان راحت است. شمردن تا ۴ يك قاعده مطلق نیست. ۳ یا ۵ را امتحان کنید. مهم این است که تنفس آرام و ممتد باشد.

برخی افراد تأثیر ریلکس بودن و آرامش را در ابتدا غیر عادی و ناراحت کننده احساس میکنند، اما این در اثر تمرین کردن از بین میرود. پافشاری کرده و تمرین کنید.

معمولاً ایده خوبی است که شروع به تمرین مرتب کنید زمانی که آرام و ریلکس هستید، و بعد این از تکنیک به طور عادی استفاده کنید وقتی از هرگونه شرایط پراسترس عبور میکنید.

تمرکز روی بدن و محیط فیزیکی اطراف

به جزئیات فیزیکی مختلف خودتان و محیط اطرافتان که نیاز به تمرکز دارند توجه نمائید. این شما را به اکنون و اینجا بازگردانده و استرس را کاهش میدهد.

در قسمت پائین میتوانید يك نسخه نوشتاری از تمرینات تمرکزی بیابید.

سعی کنید روی هر آنچه میتوانید در اطرافتان بوکنید، بشنوید، حس کنید یا ببینید، تا جایی که ممکن است آگاهانه تمرکز کنید. اینها حس های ما هستند، که از طریقشان دنیا را ادراک میکنیم.



روی حواس مختلف یکی یکی تمرکز کنید. شما میتوانید هر وجهی را در سرتان یا بلند توصیف کنید، و تا جایی که ممکن است با جزئیات زیاد.

چه میتوانید بو کنید؟
بوهای شدید مثل گلهاء، عطر، غذاها.

چه میتوانید بشنوید؟
میتوانید موسیقی بشنوید، چه چه پرندگان، صحبت افراد، صدای باد؟ صداهای مختلف را میشنوید؟ صداهای آرام در پس زمینه را میشنوید؟

چه میتوانید مزه کنید؟
چند طعم خیلی قوی، شدید را امتحان کنید، مثل فلفل تند، چیلی، لیمو یا زنجبیل. در ذهنتان متوجه چه میشوید؟ و در باقی بدنتان؟

چه میتوانید حس کنید؟
آیا لباس ها را روی پوستتان حس میکنید؟ فشار خفیف دسته صندلی یا کفشهایتان را؟ شما میتوانید همچنين يك كمش مو را دور مچ دستتان چفت کنید، يك سنگ زبر/توپ ماساژ در دستتان نگه داشته یا روی پوست دست ها و پاهایتان بمالید، يك شیء خنك/سرد روی پوستتان بمالید (مثل يك تکه یخ یا يك ... خنك كه در پارچه پیچیده شده است).

چه میتوانید ببینید؟
محیط اطرافتان را به لحاظ بصری توصیف کنید: کجا هستید؟ چه اشیائی میبینید؟ چه رنگهائی و اشکالی؟ در ابتدا کلیات را توصیف کنید، سپس به آرامی حین ادامه سراغ جزئیات بیشتری بروید. آیا گرد و خاک یا جزئیات غیر منتظره ای میبینید؟

خودتان را نظاره کنید

قبل از اینکه تنش درونی و احساسات غیر قابل کنترل به نظر برسند (به عنوان مثال قبل از اینکه احساس خشم یا غمگینی عمیق داشته باشید)، معمولاً يك فاز وجود دارد که شما میتوانید علائم اولیه ای را مشاهده کنید (عضلات تحت فشار بوده یا يك فکر منفی در ذهنتان ظهور میکند). اگرچه این نیاز به تمرین دارد، آموختن مشاهده واضح تر و سریع تر این علائم در جریان عمل ممکن بوده، و بدین گونه به شما امکان انجام عکس العمل میدهد.

در قسمت پائین میتوانید يك نسخه نوشتاری و از تمرینات مراقبه بیابید.

خودتان را تعلیم دهید که احساساتتان را نظاره کنید. در رابطه با هر احساس، به این توجه کنید که در بدنتان چه اتفاقی میافتد و چه افکاری دارید. این میتواند مفید باشد که تصور کنید که همه این جوانب را برای شخص دیگری توصیف میکنید. کسی که میخواهید دقیقاً بفهمد که چه اتفاقی برایتان افتاده است.



در ابتدا، نام بردن علائم جسمی/عوارض و افکاری را تمرین کنید که احساسات مثبت را همراهی میکنند، به طور نمونه، زمانی که احساس راحتی کرده یا در جستجوی چیزی هستید. معمولاً این راحت تر است از نام بردن علائم/عوارض و افکاری که احساسات منفی را مشایعت میکنند.

به تدریج نام بردن علائم جسمی را که احساسات منفی کمتری را همراهی میکنند تمرین کنید، مثل خوردن غذائی که دوست ندارید یا احساس خسته بودن.

در نهایت، سعی کنید علائم/عوارض جسمیتان و افکاری را نام ببرید وقتی که احساسات قوی دارید، مثلاً وقتی واقعاً عصبانی بوده یا عمیقاً غمگین هستید.

به طور مرتب تمرین کنید، هر زمان که ممکن است. این زمان زیادی نبرده و تبدیل به عادت میشود، و راحت تر میشود.

مشخصات ناشر

مرکز ÜBERLEBEN gGmbH
Turmstraße 21
10559 Berlin
Germany

Tel.: +49 (0)30 30 39 06-0

E-Mail: info@ueberleben.org



www.ueberleben.org

بین بروشور و برنامه توسط یک سازمان غیر دولتی به نام ÜBERLEBEN (www.ueberleben.org) طراحی شده است. مرکز ÜBERLEBEN در سال ۱۹۹۲ میلادی راه اندازی شده و سابقاً به نام مرکز درمانی قربانیان شکنجه در برلین شناخته شده بود.

وزارت امور خارجه آلمان بودجه راه اندازی این بروشور و اپلیکیشن را تأمین کرده است. این اداره تأمین بودجه در توسعه یا محتوای دخالتی ندارد از این بروشور. اطلاعات ارائه شده ها به نویسندگان تعلق داشته و لزوماً نظرات اداره تأمین بودجه را منعکس نمیکند.



ALMHAR

ÜBERLEBEN gGmbH مرکز
Turmstraße 21
10559 Berlin
Germany

Tel.: +49 (0)30 30 39 06-0
E-Mail: info@ueberleben.org

www.ueberleben.org