



QPASTT

نصائح عملية للتعافي من الصدمات

العربية | Arabic

نشرة المعلومات 1: الهجرة والاستيطان في بلد جديد

قد يستغرق الاستقرار في مجتمعك الجديد بعض الوقت

يمكن أن يشير الوصول إلى أستراليا العديد من المشاعر المختلفة. في البداية، قد تشعر بالراحة أو الأمان أو الإثارة. ولكن بعد مرور بعض الوقت، قد تواجه مشاعر أخرى مثل الشعور بالضيق أو ثقل العبء أو التعب. قد يكون تعلم لغة جديدة وفهم ثقافة جديدة والتعامل مع الأنظمة الجديدة بمثابة صدمة كبيرة. قد يكون من المتعب أن تتعلم الكثير. قد تشعر بالتوتر أو عدم الارتياح لأن كل شيء مختلف جدًا.

قد تشعر أيضًا بالحزن بسبب ترك كل شيء وكل شخص تعرفه وراءك. ربما تغير وضعك المالي كثيرًا، وقد تشعر بالذنب لمغادرتك أثناء بقاء أشخاص آخرين. قد تقلق بشأن سلامة أولئك الذين تركتهم وراءك. قد تشعر أيضًا بالعجز إذا كان أحبائك في موقف صعب.

يجد بعض الأشخاص صعوبة في اتخاذ القرارات وقبول المساعدة، خاصة إذا كانوا معتادين على الاستقلالية الشديدة. يشعر بعض الناس أنهم يجب أن يكونوا أقوياء ولا يظهرون مشاعرهم. إذا كنت تواجه صعوبات في الحصول على تأشيرة، فقد لا تشعر بالأمان بسبب عدم اليقين بشأن مستقبلك.

«تشعر بالكثير من التوتر لأنه ليس بلدك. عندما جئنا في أول الأمر، كان كل شيء مختلفًا.»
بانا، إحدى اللاجئين الناجيات

«عندما كنا في طريقنا إلى هنا، كانت لدينا فكرة عامة عن وجود مثل هذه القارة ومثل هذا البلد، وأن الأمر سيكون مختلفًا إلى حد ما هناك. عندما جئنا إلى هنا، كان الأمر بمثابة صدمة لنا.»
فاسيل، لاجئ ناچ

«كنت هنا مع طفلين، وشعرت بالحزن والوحدة. عندما أرى الأخبار عن بلدي - أخي لا يزال هناك - أشعر بالحزن الشديد والتشرد.»
كارولين، إحدى اللاجئين الناجيات



التكيف مع ثقافة جديدة

عندما يستقر الناس في بلد جديد، قد يواجهون مراحل مختلفة من التكيف:

🏠 مرحلة الاندماج:

عملية الاندماج بشكل أكبر في الثقافة الجديدة. قد يبدأ الناس في الشعور بمزيد من الراحة والثقة والانتماء في بيئتهم الجديدة.

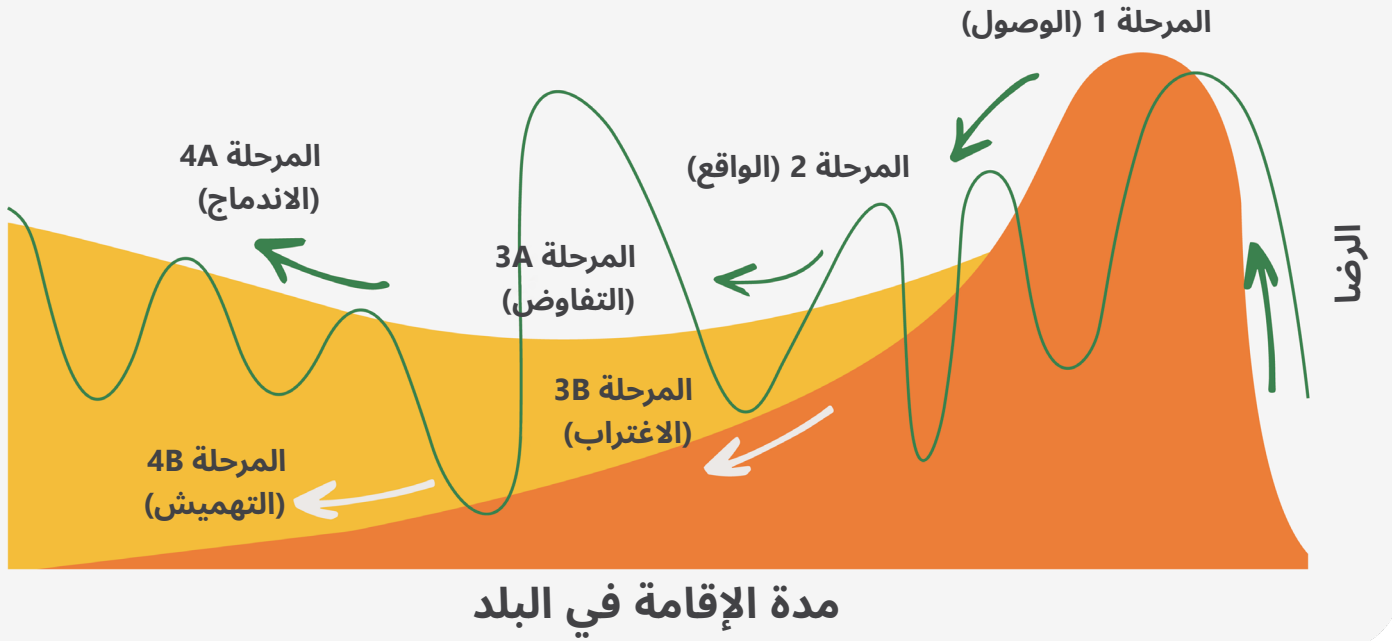
☹️ مرحلة الواقع:

فترة من الشعور بالحنين إلى الوطن والوحدة والحزن. قد يعاني الناس من الإحباط والارتباك ويقل العبء وحتى الغضب عندما تصبح الاختلافات الثقافية أكثر وضوحًا.

🏡 مرحلة الوصول:

شعور أولي بالأمل والإثارة. كل شيء جديد والناس لديهم توقعات عالية بشأن موطنهم الجديد.

مراحل تأقلم اللاجئين



مقتبس من مركز الشباب متعدد الثقافات، 2006

تجربة كل شخص في التكيف هي تجربة فريدة من نوعها. سيتحرك الناس عبر المراحل بمعدلات مختلفة حسب ظروفهم. لن يمر جميع الأشخاص بالضرورة بجميع المراحل.

من المهم أن تعرف أن جميع المشاعر وتجارب التكيف طبيعية. في أستراليا، هناك أمان عند طلب الدعم الذي تحتاجه. مع مرور الوقت، وبدعم من الأحباء والمجتمعات والخدمات، يصبح النجاح ممكنًا.

يوضح الرسم البياني أعلاه أنه يمكن أن يكون هناك العديد من التقلبات مع انتقال الأشخاص خلال هذه المراحل. كما يُظهر أن بعض الأشخاص قد يواجهون تحديات مستمرة ومشاعر بعدم الانتماء إلى المجتمع إذا لم يتلقوا الدعم.

«عندما أتحدث عن الصدمة السابقة، يساعدني ذلك كثيرًا.»
عميل خدمة الاستشارة في QPASTT

للتحدث مع QPASTT أو لمعرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة qpastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمة. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 2: ما هي الصدمة؟

امسح للاطلاع على
شرح بواسطة
أخصائي مشورة
حول الصدمة



الصدمة هي كلمة تستخدم لوصف المواقف والتجارب المهددة للحياة أو الخطيرة للغاية والمخيفة التي يمكن أن تؤثر على قدرة الشخص على التأقلم أو العمل بشكل طبيعي. تتحدى الأحداث المؤلمة فهمنا للعالم وإحساسنا بالأمان داخله.



يغطي مصطلح الصدمة الأحداث الشائعة في تجربة اللاجئين، بما في ذلك:

التعرض للحرب والصراعات

التعرض لأعمال عنف وقسوة شديدة أو مشاهدتها

رحلة أو هروب محفوفان بالمخاطر

الانفصال عن الأسرة والمجتمع

العنف الجنسي



التدمير العنيف للأماكن ذات الأهمية الثقافية

تهديدات بالأذى



فترات طويلة من عدم اليقين وانعدام السلامة

الاضطهاد وانتهاكات حقوق الإنسان

الفقر المدقع والحرمان، بما في ذلك عدم توفر الرعاية الصحية والتعليم

يمكن أن تشير الصدمة أيضًا إلى أحداث الحياة المخيفة الأخرى التي ربما مر بها العديد من الأشخاص بما في ذلك الكوارث الطبيعية والحرائق وحوادث المركبات والإصابات الخطيرة.

قد تسبب هذه التجارب جروحًا يمكننا رؤيتها من الخارج، ولكنها قد تسبب أيضًا جروحًا لا يمكننا رؤيتها من الداخل والتي تحتاج أيضًا إلى العناية بها والشفاء منها.



على من تؤثر الصدمة؟

والشعور بالذنب. قد يشعر بعض الأشخاص بالخدر (الشعور بانعدام المشاعر). قد يخفي بعض الأشخاص محتثهم عن الآخرين أو يتجاهلونها ليلبدوا أقوياء.

يمكن أن يظهر تأثير هذه الأحداث بعد فترة وجيزة أو حتى بعد سنوات، مما يؤثر على الصحة والرفاهية والأسر والعلاقات والمجتمعات.

يمكن أن تؤثر التجارب المؤلمة على أي شخص، بغض النظر عن جنسك أو عمرك أو دخلك أو وظيفتك أو تعليمك، سواء ولدت في أستراليا أو وصلت كمهاجر أو لاجئ.

سيتأثر كل من يمر بتجربة صادمة تقريبًا بطريقة أو أخرى. غالبًا ما يروي الناس عن شعورهم بعدم الأمان ومعاناتهم من مشاعر قوية مثل الخوف والحزن والغضب والعار



»لقد ساعدتني الاستشارة على تحليل تجربة اللجوء الخاصة بي بطريقة لم أكن أعتقد أنني أستطيع القيام بها. لقد كانت رحلة صعبة، لكنني كنت بحاجة للقيام بها. لقد ساعدني المستشار كثيرًا.» عميل QPASTT

كيف يدعم QPASTT التعافي من الصدمات؟

يوفر QPASTT دعمًا مجانيًا وسريًا للأشخاص المتضررين من القضايا المتعلقة بتجاربتهم مع الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين أو بعد التعرض للتعذيب.

لدى QPASTT مجموعة من الخدمات والبرامج المختلفة للبالغين والأسر والأطفال والشباب والمجتمعات.

يمكن للأشخاص الاتصال بـ QPASTT للحصول على المشورة بشأن إمكانية الوصول إلى خدماتنا، أو يمكنهم إجراء الإحالة من خلال موقعنا على qpastt.org.au.

فهم تجربتك مع الصدمة

من المهم أن تتذكر ما يلي:

- ردود الفعل تجاه الأحداث الصادمة هي استجابات بشرية طبيعية للتوتر والخوف العارم.
- قد تؤثر الصدمة علينا في أوقات مختلفة وبطرق مختلفة.

- يعد التعافي من الصدمة أثناء الاستقرار في بلد جديد أمرًا صعبًا. قد تؤثر تجاربك في أستراليا أيضًا على التعافي. يمكن أن يؤدي التعرف على خدمات الدعم والوصول إليها في أقرب وقت ممكن إلى إحداث تأثير إيجابي على رحلة الاستقرار والتعافي.

- مع الوقت والدعم، يتعافى معظم الناس ويجدون الأمان والأمل والمعنى لحياتهم. من الممكن تحقيق الازدهار في أستراليا.

للتحدث مع QPASTT أو لمعرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة qpastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 3: تأثير الصدمة على البالغين

رد الفعل الطبيعي لجسم الإنسان تجاه الصدمة

عندما يحدث شيء خطير للغاية، تركز أجسادنا وعقولنا بشكل طبيعي على الحفاظ على سلامتنا. في وقت الحدث، من الطبيعي والمفيد أن تركز أجسامنا وعقولنا كل طاقتنا واهتمامنا على محاولة الحفاظ على سلامتنا. يُعَدُّ الجسم نفسه غريزيًا إما لمواجهة الخطر (القتال)، أو للهروب من الخطر (الهروب)، أو التوقف عن العمل لحماية نفسه من الخطر (الجمود). يُعرف هذا باستجابة القتال والهروب والجمود.

في بعض الأحيان، لا يبدأ الشعور بتأثير الصدمة ومعناها إلا بعد زوال الخطر.

قد يشعر بعض الأشخاص بالقوة والعزيمة أثناء الأحداث الصادمة ولكنهم يجدون أنه في وقت ما بعد مرور الصدمة تبدأ التأثيرات في الظهور. ربما شعر أشخاص آخرون بآثار الصدمة على الفور، بما في ذلك أثناء الحدث. قد يستمر الناس في الشعور بأنهم يتعرضون للتهديد على الرغم من زوال الخطر. قد يستمر في الشعور بهذه الطريقة لأيام وشهور وحتى سنوات بعد ذلك.

يُطلق على التأثير المستمر للصدمة أحيانًا اسم اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

ردود الفعل الشائعة للصدمة والتوتر:



فيما يلي بعض ردود الفعل الشائعة التي يبلغ عنها البالغون بعد الأحداث الصادمة وفترات طويلة من عدم اليقين وانعدام الأمان.

01 استرجاع الذكريات المخيفة لما حدث:

- ذكريات مؤلمة ومفاجئة عن الأحداث الماضية
- كوابيس أو أحلام مزعجة
- مشاعر خوف شديدة أو رعب
- الخوف الشديد من أي شيء يذكرك بالحدث
- أحاسيس جسدية مثل تسارع ضربات القلب والغثيان وجفاف الفم وصعوبة في الكلام والتعرق والارتجاف والرغبة في الهرب أو الجمود وتسارع الأفكار

02 الرغبة في الابتعاد عن ذكريات الماضي:

- تجنب الحديث أو التفكير في الأحداث الماضية
- الحث على الابتعاد عن الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة التي تذكرك بما حدث
- فقدان الذاكرة
- الشعور بالخدر (انعدام الشعور بأي شيء) أو عدم الشعور بوجودك في جسدك
- الرغبة في البقاء وحيداً
- الاستمرار في الانشغال لتجنب الذكريات
- الشعور بأن الوقت يمر ببطء أو كما لو كنت في حلم
- القيام بالأشياء ولكن دون تذكر القيام بها

03 الشعور بالتوتر وعدم القدرة على الاسترخاء والاستعداد للخطر:

- يسهل إثارة ذعره، ولا يهدأ
- الشعور باليقظة وتوقع الخطر
- صعوبة في النوم أو الاستمرار فيه
- التهيج ونوبات الغضب
- عدم القدرة على الاسترخاء أو الجلوس بهدوء
- صعوبة في التركيز أو التعلم
- الدوخة أو الصداع أو آلام الجسم غير المبررة

04 التغييرات في طريقة تفكيرك وشعورك تجاه نفسك والآخرين والعالم:

- مشاعر قوية مثل الشعور باليأس أو العجز أو الذنب أو الغضب أو الخجل
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي تحبها وصعوبة الشعور بالسعادة أو الفرح
- فقدان الأمل أو معنى الحياة
- صعوبة الثقة بالآخرين وعدم الرغبة في الاختلاط بالآخرين
- فقدان القدرة على الشعور بالحب أو الرغبة في العلاقة الحميمة
- فقدان احترام الذات ومعرفة الذات والهدف من الحياة
- أفكار حول إيذاء النفس أو إيذاء الآخرين

من المهم أن تتذكر ما يلي:

• ردود الفعل هذه هي ردود فعل طبيعية تجاه المواقف الصعبة.

• سيكون لكل شخص طريقته الخاصة التي يتأثر بها بالصدمات.

• قد يجد الأطفال صعوبة في التعبير عن ضيقهم من خلال الكلمات وقد يظهرون ذلك من خلال السلوك والعواطف القوية.

• مع الوقت والدعم، يستعيد معظم الناس الشعور بالأمان والمعنى في حياتهم.

النمو في مرحلة ما بعد الصدمة

أبلغ العديد من الناجين من الصدمة عن مكاسب إيجابية غير متوقعة على الرغم من تجاربهم الصعبة.

يصف الكثير من الناس الشعور بالقوة والاعتماد على الذات. لقد أبلغوا عن وجود علاقات أعمق وحكمة أكبر وتقدير متزايد للحياة. يقولون إن لديهم المزيد من المرونة في مواجهة الإجهاد وقد شهدوا تقوية إيمانهم أو الغرض من حياتهم.

على الرغم من المعاناة التي تعرضوا لها، فإن هذه الاستجابات الإيجابية تمكن العديد من الناجين من خلق حياة غنية وذات مغزى عميق في أستراليا وتقديم مساهمات هامة وكبيرة لمجتمعاتهم.

«أشعر الآن بالثقة. أنا بخير نفسيًا ولست مكتئبًا. ما زلت أعاني من بعض المشاكل، لكنني أتعامل معها بشكل أفضل».

عميل QPASTT

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 4: تأثير الصدمة على الأطفال والشباب

يمكن أن يشعر الأطفال والشباب بتأثير الأحداث الخطيرة والمخيفة، سواء عندما يتعرضون لها بشكل مباشر أو عندما يسمعون عن هذه الأحداث من والديهم أو أحيائهم.

نظرًا لصغر سنهم، قد يكون فهم هذه الأحداث والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم أمرًا صعبًا.

يمكن أن يُساء فهم استجابات الأطفال والشباب للأحداث المخيفة على أنها بسبب «شقاوة» أو «صعوبة». قد يكون من الصعب على الآباء ومقدمي الرعاية فهم هذا السلوك، خاصة إذا كانوا يتعاملون مع محتثهم الخاصة.



ردود الفعل الشائعة للصدمة والتوتر لدى الأطفال والشباب:



02 الرغبة في الابتعاد عن ذكريات الماضي:

- رفض المشاركة في الأنشطة المدرسية
- صعوبة تذكر التفاصيل المهمة المتعلقة بالماضي
- تجنب الحديث عن أو التواجد مع أشخاص أو في مواقف متعلقة بالماضي
- عدم الرغبة في التواصل الاجتماعي أو اللعب مع الأطفال الآخرين

01 استرجاع الذكريات المخيفة لما حدث:

- ذكريات مؤلمة خلال اليوم تؤثر على التعلم
- الكوابيس أو الخوف من النوم، والرغبة في النوم في سرير الوالدين
- الاضطراب العاطفي والجسدي المتعلق بتذكر الأحداث (مثل التبول في الفراش أو الارتعاش أو الجمود أو الظهور بمظهر مشتت الذهن)
- التحدث عن الحدث دون إبداء أي مشاعر
- استعادة ذكر الأحداث أثناء اللعب أو الرسم

04 التغييرات في طريقة تفكيرك وشعورك تجاه نفسك والآخرين والعالم:

- فقدان الاهتمام بالأشياء التي اعتادوا الاستمتاع بها
- قلة ردود الفعل العاطفية، الشعور بالخدر (انعدام المشاعر)
- مظهر حزين وانطوائي، مع البكاء
- فقدان الثقة والسلوك الاستكشافي المحدود، وزيادة التشبث
- عدم الثقة بالآخرين أو رفض المساعدة أو الاستقلالية الشديدة
- السلوك العدواني تجاه الذات أو الآخرين (الضرب والعص وإيذاء النفس)
- إلقاء اللوم على أنفسهم بسبب الأحداث أو الأشياء التي فعلوها أو لم يفعلوها



من المهم ملاحظة أن الأطفال قد يتأثرون بما مر به آبائهم، حتي لو لم يكونوا هناك أو ولدوا لاحقاً. وهذا ما يسمى **الصدمة بين الأجيال**. يمكن أن يؤثر التوتر والصدمات النفسية على الطريقة التي يتواصل بها الوالدان مع أطفالهما، ويعبران عن مشاعرهما، ويتعاملان مع العواطف، ويتحدثان معهم. إن الاهتمام برعاية الوالدين ومقدمي الرعاية أمر ضروري لدعم رفاهية الأطفال.

03 الشعور بالتوتر وعدم القدرة على الاسترخاء والاستعداد للخطر:

- القلق بشأن احتمال حدوث أمر سيء للعائلة أو الأصدقاء
- التشبث أو الضيق عند الانفصال عن مقدمي الرعاية أو المعلمين
- زيادة التهيج أو الغضب أو نوبات الغضب
- صعوبة التركيز في المدرسة والتعلم
- الإفراط في اليقظة والقلق، وعدم القدرة على الجلوس أو الاسترخاء
- سهولة الذعر من الضوضاء العالية
- مشكلة في النوم بانفراد
- الصداع المتكرر أو آلام المعدة، والتغيرات في الشهية (عدم الجوع أو الجوع دائماً، أو الانتقائية في الطعام)



للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافياً للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 5: كيف تعتني بنفسك والآخرين المتضررين من الصدمة

قد يكون التعامل مع تأثير تجاربنا السابقة أثناء التعامل مع تحديات الاستقرار في بلد جديد أمرًا مربكًا في بعض الأحيان. يمكن أن تساعدنا الاستراتيجيات البسيطة على استعادة الشعور بالسيطرة وإدارة الإجهاد.

فيما يلي قائمة بالاقترحات التي قدمها الناجون الآخرون الذين وجدوا هذه الاستراتيجيات مفيدة في التعامل مع ضغوط الاستقرار في أستراليا والشفاء من تجاربهم السابقة.



إذا كنت تواجه صعوبات، فربما هناك شيء واحد فقط من القائمة يمكنك القيام به لنفسك أو لشخص آخر هذا الأسبوع.

ذكر نفسك بأمنك في أمان:



- طمئن نفسك والآخرين أنك في أمان الآن
- إذا لم تكن في بيئة آمنة، ففكر في التواصل مع QPASTT أو خدمة أخرى تثق بها

اعترف وكن لطيفًا:



- افهم أن التكيف مع الحياة في أستراليا يستغرق وقتًا
- كن لطيفًا مع نفسك والآخرين. ركز على الخطوات الإيجابية الصغيرة التي تم تحقيقها
- اعترف بمشاعرك وذكّر نفسك أنه من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق أحيانًا

تحكم في مدى تعرضك للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي



- من الطبيعي أن ترغب في مواكبة التقارير الإخبارية ووسائل التواصل الاجتماعي، لكنها يمكن أن تسبب أفكارًا ومشاعر مزعجة وتؤثر سلبيًا على النوم. حاول مشاهدة المعلومات وقراءتها في وقت مبكر من اليوم وخطط لكيفية استعادة توازنك وتهذنة نفسك إذا رأيت شيئًا مزعجًا (راجع نشرة المعلومات 8: فهم الخوف والتوتر واليقظة المفرطة والذعر وكيفية التعامل معها لبعض تمارين التأريض والاسترخاء)

تناول وجبات صحية:



- تناول ثلاث وجبات صحية يوميًا بما في ذلك الفواكه والخضروات والأسماك والحبوب الكاملة والبقوليات والفاصوليا وزيت الزيتون واللبن الزبادي وبعض اللحوم الخالية من الدهون أو غيرها من البروتينات ومنتجات الألبان
- تجنب السكر الزائد والأطعمة المصنعة (مثل رقائق البطاطس والبسكويت والأطعمة المقلية)

اقض وقتًا في الهواء الطلق وحرك جسمك:



- اقض 10 دقائق على الأقل في الهواء الطلق كل يوم
- شارك في الأنشطة البدنية التي تستمتع بها، مثل المشي أو الرقص أو السباحة

اشرب الماء وقلل من الكافيين:



- اشرب الكثير من الماء (6-8 أكواب على الأقل يوميًا)
- قلل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين (الكولا والقهوة ومشروبات الطاقة)

تواصل مع الثقافة والمجتمع:



- ابق على اتصال بثقافتك من خلال المشاركة في الأنشطة الثقافية. قد يكون ذلك عن طريق طهي الطعام التقليدي الذي يجلب الراحة وقراءة الكتب والاستماع إلى الموسيقى بلغتك والتواصل مع الناس في مجتمعك

ضع روتينًا للنوم:



- اتبع روتين في النوم من خلال الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم
- اقض بعض الوقت الهادئ قبل النوم، واسترخ بعيدًا عن الهواتف وأجهزة التلفزيون والأجهزة الأخرى

انخرط في ممارسة دينك و/أو معتقداتك الروحية:



- تواصل مع مجتمعك الديني ومعتقداتك الروحية بطريقة تشعرك بالراحة والسلام

استمتع بالأنشطة العائلية:



- شارك في أنشطة عائلية ممتعة مثل النزاهات أو الاستكشاف أو الطهي معًا

اطلب المساعدة:



- يعد طلب المساعدة وقبولها في أقرب وقت ممكن أمرًا مهمًا للشفاء. يمكنك طلب المساعدة التي تحتاجها في أستراليا بأمان. هناك العديد من الخدمات مثل QPASTT في أستراليا لمساعدتك على المواجهة والتكيف مع الوضع

حافظ على الروتين:



- حافظ على روتينك أنت وعائلتك لكي تبدو الحياة آمنة ويمكن التنبؤ بها. اذهب إلى المدرسة والعمل والدراسة. تناول الإفطار والعشاء. اخلد إلى النوم في نفس الوقت تقريبًا كل ليلة

«لقد عاصرت حربين وهذه الذكريات لا تفارق ذهني أبدًا. أنا أراها في أحلامي. لا أستطيع السيطرة عليها. من الجيد أن أتمكن من التحدث والتخلص مما يشغل بالي».

عمل QPASTT

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا،
يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسية ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 6: كيفية دعم الأطفال والشباب المتضررين من الصدمات

من الطبيعي أن يشعر الأطفال والشباب بمشاعر قوية ويظهرون سلوكيات صعبة بعد تجربة أو سماع أحداث مخيفة. غالبًا ما يُساء فهم ردود الفعل هذه على إنها دليل على أن الطفل أو الشاب «صعب» أو «شقي» وقد يتصرف الآباء ومقدمو الرعاية بغضب أو إحباط.

من المهم أن نتذكر أن الأطفال والشباب مبرمجون بطبيعتهم على البحث عن الأمان لدى البالغين والأشخاص من حولهم. يمكن أن يكون لاستجاباتنا الهادئة واليقظة تجاه الأطفال والشباب الذين يمرون بأوقات عصيبة تأثير قوي على إحساسهم بالأمان والتعافي.

نصائح للوالدين ومقدمي الرعاية الذين يدعمون الأطفال والشباب

- افهم أن سلوك الطفل/الشاب قد يكون علامة على الخوف وتأثير الصدمة
- أعرب عن تفهمك لمشاعر الطفل/الشاب. أظهر لهم أنك تفهم أن مشاعرهم طبيعية بالنظر إلى ما مروا به
- استمع إلى أفكار الطفل/الشاب وهمومه ومخاوفه وشجعه على التعبير عن مشاعره
- طمئن الطفل/الشاب بأنه في أمان وأنه يحظى بالرعاية
- اعمل على الحد من تعرض الطفل/الشاب للأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي
- قوموا بأنشطة ممتعة معًا كعائلة (اذهبوا في نزهة، واستكشفوا موقعًا جديدًا، وقوموا بالطهي معًا)
- شارك في أنشطة مع الطفل/الشاب تبقيهم على اتصال بثقافتك
- وفر الأحضان والطمأنينة الجسدية إذا كان هذا ما يطلبه الطفل/الشاب
- وفر الفرص للطفل/الشاب للتعبير عن نفسه باستخدام الفن أو اللعب أو الحركة





تذكر:

تلعب رفاهيتك كوالد دورًا كبيرًا في مساعدة طفلك/ابنك المراهق على التعافي من التجارب الصعبة. إن الاعتناء بنفسك هو الخطوة الأولى في دعم تعافيتهم.

إذا كانت ردود فعل الطفل/الشباب خطيرة أو مستمرة أو تزداد سوءًا وتجد صعوبة في التعامل معها، ففكر في طلب المزيد من المساعدة. يمكنك التحدث إلى أخصائي رعاية الأطفال والشباب في QPASTT أو التحدث مع طبيبك العمومي.

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا،
يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسية ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 7: فهم الذكريات المخيفة والتعامل معها (ذكريات الماضي)

قد تجعلك الذكريات الماضية تشعر وكأن الصدمة تتكرر من جديد. غالبًا ما تُثار هذه الذكريات بواسطة شيء في الوقت الحاضر يذكرك بالأحداث الماضية.

بعد الأحداث الصادمة، غالبًا ما يكون لدى الأشخاص ذكريات مفاجئة ومخيفة للأحداث، تُعرف باسم ذكريات الماضي. غالبًا ما تكون هذه الذكريات المحزنة مصحوبة بمشاعر شديدة من الرعب أو الخوف أو العار.

أثناء مشهد استرجاعي، قد تشعر بما يلي:

ذكريات الماضي المرئية:

قد ترى صورة واضحة أو ضبابية لشيء مخيف في ذهنك.



ذكريات جسدية:

قد تشعر جسديًا وكأن الحدث المرعب الذي وقع في الماضي يتكرر من جديد، في هذه اللحظة بالذات.



ذكريات الماضي الحسية:

قد تشم أو تتذوق أو تسمع بشكل غير متوقع شيئًا مألوفًا من الماضي لا يحدث بالفعل الآن.



الكوابيس:

قد تواجه كوابيس حول الأحداث المؤلمة أو الأشياء الأخرى التي تسبب لك نفس المشاعر المحزنة.



الخوف العام:

قد تشعر بإحساس غامر بالخوف أو الرعب أو القلق، مع أحاسيس جسدية مثل تسارع ضربات القلب، أو الشعور بالتوتر، أو الشعور بالجمود في مكانك.



فهم ذكريات الماضي

خلال الأحداث الصادمة، يركز جسمنا وعقلنا على البقاء على قيد الحياة، مما يؤخر قدرتنا على فهم الأحداث.

يمكن أن تحدث ذكريات الماضي مباشرة بعد الحدث أو بعده بسنوات.

قد تكون ذكريات الماضي هي طريقة الجسم لجلب الذكريات إلى أذهاننا حتى نتمكن من فهم ما حدث وبالتالي التعافي. على الرغم من أنها محزنة للغاية، إلا أن ذكريات الماضي يمكن أن تكون علامة على أن عقلنا وجسدها مستعدان لبدء الشفاء.

من الطبيعي محاولة تجنب الذكريات المؤلمة والمواقف التي تثير الخوف. غالبًا ما يبلغ الناس عن دورة من التذكر (ذكريات الماضي) وتجنب الذكريات والمشاعر المؤلمة. يمكن أن يشعر الناس بالتوتر ويكونون في حالة استنفار دائم بحثًا عن أي خطر. قد يتجنبون الذكريات والأشخاص والأماكن والمواقف التي تثير هذه المشاعر المؤلمة. في حين أن هذا أمر مفهوم، إلا أن التجنب المستمر يمكن أن يزيد من الضيق بمرور الوقت ويقلل من جودة حياتنا.

التحدث يساعد

بالنسبة للعديد من الأشخاص، تقل ذكريات الماضي والذكريات المخيفة ببطء بشكل طبيعي بمرور الوقت. بالنسبة للآخرين، قد يشعرون أنها لن تغادر أبدًا. في حين أنه من المفهوم تجنب الحديث عن الذكريات المؤلمة، فإن مشاركة تجاربك مع شخص تثق به يمكن أن تساعد في الشفاء.

تقدم QPASTT دعمًا مجانيًا مع ضمان السرية لمساعدتك في التعامل مع آثار هذه الذكريات المؤلمة والتغلب عليها.

» تتيح لك الاستشارة التعبير عن نفسك بحرية في بيئة آمنة دون الشعور بالأنانية.«

عميل QPASTT

التعامل مع ذكريات الماضي والذكريات المخيفة

يمكن أن تساعدك التمارين التالية في التعامل مع ذكريات الماضي والذكريات المخيفة. عند ممارستها بانتظام، يمكنك أن تساعد في تخفيف الشعور بالضيق المرتبط بهذه الذكريات واستعادة الشعور بالأمان ببطء. في بعض الأحيان، يمكن أن تكون ذكريات الماضي محزنة للغاية أو متكررة وقد تجد صعوبة في القيام بهذه الأساليب بنفسك. يمكن لعامل QPASTT مساعدتك في استخدام هذه الاستراتيجيات بطريقة آمنة بالنسبة لك.

التمرين: احتفظ بمفكرة لتسجيل العوامل المُحفزة

يمكن أن تشمل الأشياء التي يمكن أن تثير ذكريات الصدمة ما يلي:

- الأصوات - سماع أصوات معينة تذكرك بالماضي
- الأشخاص - التواجد حول أشخاص مرتبطين بالماضي أو لديهم أوجه تشابه مرتبطة به
- الأفكار - يمكن لبعض الذكريات أو الأفكار أن تعيد ذكريات قديمة أخرى
- المواقف - أن تكون في موقف يجعلك تشعر بعدم الأمان
- المشاعر - الشعور بالعواطف المؤلمة حتى لو لم تكن مرتبطة بالماضي
- الروائح - بعض الروائح يمكن أن تذكرك بذاكريات الماضي
- الأماكن - الأماكن التي تشترك في أوجه التشابه مع الماضي
- وسائل الإعلام - مشاهدة شيء ما على الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي يشبه الماضي

يمكن أن يساعدك تدوين مذكرات عن الأشخاص والأماكن والأحداث التي تثير ذكريات الصدمة على الاستعداد لمواجهة تلك المواقف في المستقبل. عندما ندرك ما الذي يثيرنا، نتمكن من التحكم بشكل أفضل في طريقة ردنا، مما يجعل الأمر أقل إزعاجًا.

في البداية، يمكن أن تشعر ذكريات الماضي وكأنها تأتي من العدم. ومع ذلك، تثار ذكريات الماضي من خلال شيء في الوقت الحاضر يذكرك بطريقة ما بالأحداث الماضية.



التمرين : الوعي المزدوج

حاول التركيز على تنفسك بتبطينه /واسترخاء
وجسمك. يمكنك أيضًا دمج هذا مع طريقة
التنفس المريح في نشرة المعلومات 8: فهم
الخوف والتوتر والذعر واليقظة المفرطة.

تعني ممارسة الوعي المزدوج (الوعي بأمرين أو
أكثر في نفس الوقت) أننا ننتبه إلى ما يحدث
داخلنا (جسدنا وعقلنا) وكذلك لما يحدث من حولنا
(في بيئتنا). يمكن أن تساعدك على البقاء حاضرًا
وتنظم عواطفك.

تكون أقوى عندما يتم التحدث بها بصوت عالٍ. قد
تحتاج إلى تكرار هذا التمرين عدة مرات حتى تهدأ
مشاعر القلق لديك.

**مارس التمرين أدناه عندما تعاني
من ذاكرة مؤلمة للمساعدة في تذكير
عقلك وجسمك بأنك آمن الآن.**

الآن، أشعر ... (أدخل اسم العاطفة/المشاعر)

وأنا أشعر في جسدي ...

(صف ما لا يقل عن ثلاثة أحاسيس يمكن أن تشعر بها في جسمك، مثل الكتفين المشدودين وسرعة ضربات القلب)

لأنني أتذكر ... (ضع اسم الذكرى المؤلمة - ولكن لا تدخل في تفاصيل الحدث)

في الوقت نفسه، أنظر حولي حيث أنا الآن ... (اذكر السنة، على سبيل المثال 2025)

هنا في ... (ضع اسم المكان الذي تتواجد فيه، على سبيل المثال غرفة نومي)

وأستطيع أن أرى ... (صف ثلاثة أشياء على الأقل تراها الآن، في هذا المكان)

وهكذا، أعلم أن هذا لا يحدث الآن/مرة أخرى.

التمرين : مشاركة قصتك

المستشار هو شخص يمكنك التحدث معه بسرية
حول ما تشعر به وما تمرّ به. يمكنه دعمك في سرد
قصتك بطريقة آمنة لك وبالسرية التي تناسبك.

هناك العديد من الطرق التي قد تختارها لمشاركة
قصتك. يمكنك اختيار كتابة أفكارك ومشاعرك في
دفتر يوميات. يمكنك كتابة قصة أو أغنية أو شعر
أو إخبار شخص تثق به.

قد ترغب في التفكير في التحدث مع مستشار،
خاصة إذا كانت مشاركة قصتك أمرًا محزنًا للغاية
بالنسبة لك.

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا،
يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات.
إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا
للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين.
لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 8: فهم الخوف والتوتر واليقظة المفرطة والذعر وكيفية التعامل معها

حتى بعد مرور التهديد الأولي، قد يظل عقلنا وجسدها في حالة تأهب قصوى لضمان السلامة وإبقائنا بعيدًا عن الخطر.

عندما تتعرض لصدمة طويلة الأمد أو الشعور بعدم الأمان لفترات طويلة، يظل الجسم مستعدًا للخطر وقد يفقد قدرته على إدراك الأمان. قد تستمر هذه الاستجابات لفترة طويلة بعد زوال الخطر.

أحد ردود الفعل الأكثر شيوعًا بعد الحدث الصادم هو الشعور المستمر بالخوف والتوتر واليقظة القصوى تجاه الخطر (اليقظة المفرطة). يمكن أن تستمر هذه المشاعر لفترة طويلة بعد مرور الحدث الصادم.

أثناء حدث يهدد الحياة، تستعد أجسامنا تلقائيًا للخطر، وتفرز الهرمونات لإعداد الجسم لمحاربة التهديد أو الهروب أو الجمود. هذه الاستجابة التلقائية تعد الجسم لحمايتنا من الأذى وليست ضمن سيطرتنا المباشرة.

فهم الذعر

الذعر هو كلمة تستخدم لوصف موجة مفاجئة من الخوف الشديد، تحدث دون سابق إنذار. إنه شعور يثقل كاهلك، ويثير رغبة شديدة في الهروب أو خوفًا من فقدان السيطرة على تصرفاتك. ينشأ الذعر نتيجة تذكير المرء بأحداث صادمة من الماضي.

كيف يستجيب جسمنا للتهديد (قتال/هروب/جمود)

يُعدّ الجسم نفسه غريزيًا إما لمواجهة الخطر (القتال)، أو للهروب من الخطر (الهروب)، أو التوقف عن العمل لحماية نفسه من الخطر (الجمود). يُعرف هذا باستجابة القتال والهروب والجمود.

الجمود (التوقف عن العمل)



يستعد الجسم للتوقف عن العمل من خلال:

- السكون أو الجمود
- التفكير السريع أو عدم القدرة على التفكير
- قلة الإحساس
- تخدر المشاعر
- عدم القدرة على التحرك
- الشعور بالإغماء و/أو الدوخة

الهروب (الابتعاد)



يستعد الجسم للنشاط البدني من خلال:

- تسارع معدل ضربات القلب
- تسارع التنفس
- توتر عضلات الساق
- انخفاض تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي، مما يسبب آلام المعدة والغثيان والحاجة إلى الذهاب إلى المراحيض
- التفكير السريع والتركيز على الهروب

القتال (المواجهة)



يستعد الجسم للنشاط البدني من خلال:

- تسارع معدل ضربات القلب
- تسارع التنفس
- تشنج في اليدين والذراعين والفك
- انخفاض تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي، مما يسبب آلام المعدة والغثيان والحاجة إلى الذهاب إلى المراحيض
- تركيز شديد على المخاطر وكيفية التصدي للتهديد

علامات الخوف والتوتر والذعر واليقظة المفرطة التي قد تلاحظها أنت وعائلتك

- التنبيه المستمر للخطر
- الأرق والإثارة وصعوبة الاسترخاء أو الجلوس بلا حراك
- الانزعاج بسهولة من الضوضاء المفاجئة
- صعوبة في النوم أو الاستيقاظ المتكرر بالليل
- زيادة التهيج والغضب بسبب أمور تافهة، والدخول في جدال مع الأحباء
- العصبية المستمرة والخوف وصعوبة الاسترخاء
- أفكار متسارعة
- الشعور بالهياج أو الإحباط أو الغضب بسهولة
- صعوبة الثقة بالآخرين والخوف من الناس
- الخوف من الوحدة
- صعوبة التركيز أو تعلم معلومات جديدة، بما في ذلك لغة جديدة
- الصداع المتكرر وآلام الجسم
- تسارع ضربات القلب، الشعور بالمرض، جفاف الفم، فقدان الشهية، صعوبة التحدث، التعرق، ارتعاش اليدين أو الساقين

التعامل مع الخوف واليقظة المفرطة والذعر

عند ممارسة التمارين بانتظام، يمكن أن تساعد التمارين الواردة في نشرة المعلومات 8B: تمارين للتعامل مع الخوف واليقظة المفرطة والذعر للتخفيف من مشاعر الخوف واستعادة الشعور بالأمان تدريجيًا.

في بعض الأحيان تكون مشاعر الخوف لدينا قوية جدًا، وقد تجد صعوبة في تطبيق هذه الأساليب بنفسك. يمكن أن يساعدك التحدث إلى أحد العاملين في QPASTT على تعلم هذه الاستراتيجيات تدريجيًا ودعمك أثناء قيامك بها بطريقة تشعرك بالأمان.



التوتر والاسترخاء

المهم هو أن تختار نشاطًا مريحًا
لجسمك وعقلك، وتمارس هذا
 بانتظام.

ما هي الأنشطة التي تعرف
أنها تساعد جسمك على
الاسترخاء؟

يعد إبقاء توتر العضلات في أجسامنا استجابة شائعة
للخوف لإعداد الجسم للقتال أو الهروب.

عندما يتعرض الناس للضغط أو الخوف لفترات طويلة
من الزمن، يمكن أن يؤدي هذا التوتر إلى الصداع والأوجاع
والآلام الجسدية الأخرى. قد يؤدي هذا التوتر أيضًا إلى
شعور الناس بالانفعال والقلق والإفراط في القلق، كما
قد يجعلهم أكثر حساسية، بحيث يتفاعلون مع الأحداث
البسيطة وكأنها تشكل تهديدًا لهم. قد لا يدرك الكثير من
الناس أنهم متوترون.

من خلال تعلم إرخاء جسمك، يمكنك البدء في تغيير
مشاعر الخوف والقلق. ما يمنح المرء شعورًا بالاسترخاء
يختلف من شخص لآخر.

بعض الأمثلة على أنشطة الاسترخاء تشمل:



الغناء



الاستمتاع بوجبة مفضلة



الصلاة



التأمل



اللعب مع الأطفال



الذهاب للنزهة



التواجد في الطبيعة



اللعب أو الاستماع
إلى الموسيقى



مشاهدة
فيلم مضحك



القراءة



ممارسة الرياضة
أو ممارسة التمارين



قضاء الوقت مع
الأصدقاء والعائلة

التمرين: استرخاء العضلات التدريجي

سيكون المستشار الخاص بك قادرًا على إرشادك خلال تمرين استرخاء العضلات التدريجي الذي يمكنك ممارسته في المنزل، أو يمكنك استخدام نص التعليمات البسيط أدناه. يمكنك تسجيله على هاتفك والاستماع له مرة أخرى لممارسة التمرين. إذا قمت بتسجيل النص، فتأكد من ترك فاصل زمني بين كل تعليمة وأخرى لمنح جسمك وعقلك فرصة المتابعة عندما تأتي للقيام بالتمرين.

الاسترخاء التدريجي للعضلات يطلب منك شد العضلات المختلفة ثم إرخائها في جميع أنحاء الجسم.

عند ممارسته بانتظام، يمكن أن يقلل الألم ويحسن النوم ويساعد الناس على تحقيق شعور قوي للغاية بالهدوء.

2 ركز على يديك



اقبض كفيك. استمر في القبض لبضع ثوانٍ... والآن، أرخ قبضتك عليهما. استشعر التوتر وهو يغادر يديك.

1 خذ نفسًا عميقًا



خذ نفسًا من أنفك. انتظر لحظة. والآن، أخرج الزفير ببطء من فمك. دع جسمك يسترخي.



توقف لحظة واجلس أو استلق في وضع مريح. أغمض عينيك إذا كنت تشعر بالراحة.

5 ركز على وجهك



قلّص وجهك وشد فكك وعينيك وجبينك. استمر على ذلك لبضع ثوانٍ... والآن، استرخ. استشعر نعومة وسلاسة وجهك.

4 انتقل بتركيزك إلى كتفيك



ارفعهما نحو أذنك. استمر في الضغط... ثم أنزلهما. اشعر باسترخاء كتفيك تمامًا.

3 انتقل بتركيزك إلى ذراعيك



شد ذراعيك عن طريق ثني مرفقيك وشد عضلاتك. استمر في الشد... ثم استرخ. لاحظ الاسترخاء والثقل فيهما.

8 أخيرًا، قدميك.



اثني أصابع قدميك وشد قدميك. استمر على ذلك لحظة... ثم استرخ. لاحظ الشعور بالراحة ينتشر في قدميك.

7 الآن ساقيك



اضغط بأصابع قدميك إلى الأسفل وشد عضلات فخذيك. استمر على ذلك... ثم استرخ. استشعر الثقل في ساقيك.

6 بعد ذلك، ركز على معدتك



شد عضلات بطنك كما لو كنت تجذب شُرْتك إلى الداخل. استمر في الشد... ثم استرخ. استشعر الراحة في معدتك.

خذ نفسًا عميقًا آخر... ثم أخرج الزفير ببطء. عندما تكون مستعدًا، افتح عينيك برفق.

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 8B: تمارين للتعامل مع الخوف واليقظة المفرطة والذعر

التمرين: طريقة التنفس المريح

مارس التمرين أدناه لمدة 10-5 دقائق على الأقل كل يوم.



غالبًا ما يبدأ الناس في التنفس بسرعة أكبر عندما يشعرون بالخوف أو الانزعاج. هذه استجابة طبيعية للبقاء على قيد الحياة لإعداد الجسم للقتال أو الهروب.

قد يكون الأمر صعبًا في البداية، ولكن كلما تدربت أكثر كلما أصبح الأمر أسهل. التمرين في أوقات الراحة سيساعد جسمك على تذكر الشعور بالأمان بسهولة أكبر. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل مشاعر الخوف عند حدوثها ويمكن أن يساعدك على التعافي من تجربة الذعر بسرعة أكبر.

في بعض الأحيان يمكن أن يستمر جسمنا في حالة استنفار قصوى ويمكن أن يستمر التنفس السريع لفترة طويلة من الزمن مما يتسبب في أحاسيس جسدية مزعجة. التنفس المريح هو أسلوب بسيط يساعدك على إبطاء استجابة الجسم للبقاء على قيد الحياة ويساعد في تقليل مشاعر الخوف والذعر.

الخطوة 5



استمر في التنفس بهذه الطريقة حتى تختفي كل علامات الخوف والتوتر والذعر.

الخطوة 4



قل كلمة «استرخ» (أو كلمة مهدئة أخرى) في كل مرة تزفر فيها لمدة 6 ثوانٍ.

الخطوة 3



- استنشق الهواء لمدة 4 ثوانٍ
- انتظر لمدة 4 ثوانٍ

الخطوة 2



ضع إحدى يديك على بطنك والأخرى على صدرك.

الخطوة 1



استلقي على ظهرك أو اجلس في وضع مريح ومستقيم مع وضع كلتا القدمين على الأرض.

في بعض الأحيان تعود الأعراض بعد فترة قصيرة - وهذا أمر طبيعي. ما عليك سوى متابعة طريقة التنفس المريح مرة أخرى طالما كانت هناك حاجة إليها.



التمرين: لاحظ خمسة أشياء

مارس هذه الطريقة على مدار اليوم، خاصة في أي وقت تجد فيه نفسك غارقاً في الأفكار والمشاعر الصعبة.



عندما نشعر بالتوتر والخوف، ننشغل بأفكار وذاكرات وعواطف وأحاسيس صعبة تتعلق بالماضي أو بمخاوفنا من المستقبل.

يمكن أن يكون التركيز على حاسة البصر والصوت واللمس والشم والذوق وسيلة سريعة وقوية لإعادة انتباهنا إلى اللحظة الحالية حيث نكون في أمان.

توقف لحظة. لاحظ وسمّ ما تعاني منه (على سبيل المثال، أعاني من صعوبة في التذكر، أو أشعر بضيق في صدري). ثم انظر حولك وسمّ ما يلي بصوت عالٍ:



5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك سماعها



3 أشياء يمكنك لمسها

(أو التي يمكن أن تشعر بها على بشرتك)



2 أشياء يمكنك شمها



1 شيء يمكنك تذوقه

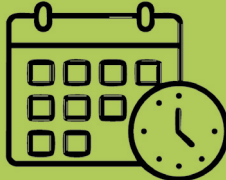
التمرين: ذكّر نفسك أنك بأمان

يمكن أن يكون الجمع بين هذا وطريقة التنفس المريح مفيداً بشكل خاص عند ممارسته بانتظام.

قد تجعلك الذكريات غير مرغوب فيها من الماضي والقلق بشأن المستقبل تشعر بعدم الأمان. الإستراتيجية البسيطة التي يمكنك ممارستها يوميًا هي تذكير نفسك بأنك آمن الآن.



ذكّر نفسك بأن مكانك الحالي يختلف عن مكانك في الماضي. كن دقيقاً.



ذكّر نفسك بالوقت الحالي (على سبيل المثال، الساعة 5 مساءً يوم الأحد. إنه اليوم/ الشهر/السنة).



ذكّر نفسك بالمكان الذي أنت فيه الآن (على سبيل المثال أنا في غرفة نومي، في منزلي، في برزبن).

إذا لم تكن في بيئة آمنة، ففكر في التواصل مع QPASTT أو خدمة أخرى تثق بها.



نشرة المعلومات 9: فهم التجنب

التجنب ليس بالضرورة قرارًا واعيًا تتخذه. يمكن أن يشمل التجنب جعل نفسك مشغولاً للغاية، حتى لا يكون لديك الوقت للتفكير في تجاربك السابقة. أو قد تجد نفسك غير قادر على إنجاز أي شيء أو تجد صعوبة في النهوض من السرير ومواجهة اليوم. قد تبحث عن عوامل تلهية مثل النظر إلى هاتفك أو مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة. يلجأ بعض الأشخاص إلى الكحول أو المخدرات أو المقامرة لتجنب الذكريات المؤلمة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل إضافية مثل الصراع مع أفراد الأسرة وفقدان المال والاتصال بالشرطة.

في حين أن هذه الاستجابات مفهومة، إلا أن التجنب المستمر يمكن أن يزيد من الضيق بمرور الوقت، ويمنعنا من القيام بما نريد القيام به، ويؤدي إلى تدهور نوعية حياتنا.

يمكن أن يتسبب النجاة من صدمة وضع عقولنا وأجسادنا في حالة تأهب قصوى، مما يدفعنا بشكل غريزي إلى تجنب الأشياء التي قد تكون خطيرة. من الشائع أن تتوقف عواطفنا (الشعور بالخدر أو انعدام الشعور) كإجراء وقائي. من الشائع أيضًا المعاناة من فجوات في الذاكرة لمنع الضيق الشديد.

هذه كلها جزء من طريقة الجسم والعقل لحمايتنا، وهو أمر بالغ الأهمية على المدى القصير أو عندما لا نزال في وضع غير آمن. ومع ذلك، مع مرور الوقت وعدم وجود التهديد، يمكن لهذه الاستجابات أن تجعل من الصعب علينا الشعور بالأمان في الظروف اليومية العادية. هذا يمكن أن يجعل من الصعب علينا التركيز على الشفاء.

بالنسبة للعديد من الأشخاص، يمكن أن تقل الحاجة إلى تجنب ما يذكركم بالأحداث المؤلمة أو المخيفة تدريجيًا مع بدء تخفيف الضيق الذي يصاحب ذكريات الماضي والذكريات المتسللة. ومع ذلك، بالنسبة لبعض الناس، فإن ضائقة الذكريات تجعل التجنب يبدو وكأنه آلية التأقلم الوحيدة.

علامات التجنب

- تجنب الحديث أو التفكير في الأحداث الماضية
- الحث على الابتعاد عن الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة التي تثير ذكريات صعبة
- تجنب الأخبار أو المعلومات الواردة من بلدك
- فقدان الذاكرة أو وجود فجوات في الذاكرة مثل فترات زمنية أو تفاصيل محددة
- انعدام المشاعر (الشعور بالخدر)
- الرغبة في البقاء وحيدًا
- الاستمرار في الانشغال أو البحث عن وسائل لتلهية الانتباه لتجنب الذكريات
- الشعور بأن الوقت يمر ببطء أو كأنك في حلم أو كأنك لست في جسدك
- استخدام الكحول أو المخدرات أو المقامرة لنسيان الذكريات



هناك أمل

بمجرد أن تكون في بيئة آمنة، تميل الضائقة التي تأتي مع الذكريات الصعبة إلى التراجع بشكل طبيعي بمرور الوقت، مما يقلل الحاجة إلى تجنب التذكير بالماضي. بفضل دعم من الأحباء والمجتمع وخدمات الدعم مثل QPASTT، يمكن للناجين استعادة الشعور بالأمان والانتماء في أستراليا.



استراتيجيات لاستعادة حياتك بأقل قدر من التجنب



- تحدّ نفسك ببطء وبلطف للقيام بشيء خارج منطقة راحتك أو شيء جديد عليك. من المهم أن تقرر ما هو ذلك ومتى وأين تفعل ذلك وما إذا كنت مستعدًا. قد ترغب في القيام بذلك بدعم من مستشار يمكنه مساعدتك في القيام بذلك بطريقة آمنة ومريحة لك
- إذا كنت تشرب الكحول أو تتعاطى المخدرات أو تلعب القمار - تحدث مع طبيبك أو صديقك الذي تثق به أو QPASTT. هناك مساعدة متاحة ويمكن أن يساعدك طبيبك العمومي و QPASTT في توصيلك بهذه الخدمات
- شارك قصتك. يمكن أن يكون هذا عن طريق كتابة مذكراتك أو التحدث مع صديق موثوق به أو مستشار

- ذكّر نفسك أنه من الطبيعي والمفهوم أن ترغب في تجنب الذكريات المؤلمة
- اعلم أن بعض التجنب أمر صحي ومناسب، ولكن انتبه إلى الحالات التي قد يؤثر فيها التجنب سلبيًا على علاقاتك أو نوعية حياتك
- مارس الاستراتيجيات الموضحة في النصائح العملية للتعافي من الصدمات للتعامل مع الذكريات المخيفة أو المخاوف
- إذا كنت آمنًا الآن، فذكّر نفسك بذلك بانتظام. إذا لم تكن في بيئة آمنة، ففكر في التواصل مع QPASTT أو خدمة أخرى تثق بها

للتحدث مع QPASTT أو لمعرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة qpastt.org.au

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 10: فهم التغييرات في طريقة تفكيرك وشعورك تجاه نفسك والآخرين والعالم



بعد تجربة حدث مخيف أو صادم، غالبًا ما يذكر الناس أن نظرتهم إلى أنفسهم والأشخاص الآخرين والعالم تتغير. على سبيل المثال، قد ينظر الناس إلى العالم على أنه أكثر خطورة، أو أنه لا يمكن الوثوق بالناس أو أنهم متضررون بشكل دائم من التجربة. قد تتغير المعتقدات الروحية لبعض الأشخاص أيضًا بعد الأحداث الصادمة.

يمكن لهذه المعتقدات الجديدة أن تجعلنا نشعر بمشاعر قوية مثل الخوف والعار والحزن العميق والغضب. قد تتسبب هذه المعتقدات أيضًا في أن يكون جسمنا في حالة تأهب دائم للخطر ومستعدًا للأسوأ. من الشائع أن ينسحب الناس بسبب الإحراج أو الخجل أو الارتباك بشأن هذه المشاعر الشديدة، مما يؤدي إلى زيادة المشاعر باليأس.

قد تلاحظ في نفسك أو في الآخرين:

- مشاعر قوية ومستمرة باليأس أو العجز أو الشعور بالذنب أو الغضب أو الخجل أو الاشمئزاز
- فقدان الاهتمام بالأنشطة المحبوبة وصعوبة الشعور بالسعادة أو المتعة
- فقدان الأمل أو معنى الحياة
- صعوبة الثقة بالآخرين، والتشكيك في دوافع الناس، والشعور بأن العالم لم يعد مكانًا آمنًا
- اللوم الذاتي، والشعور الشديد بالخزي أو الذنب لأحداث خارجة عن إرادتك
- الشعور بالذنب بسبب البقاء على قيد الحياة أو ترك الأحباء والمجتمع وراءك
- الشعور بالانكسار أو الأذى بسبب تجاربك
- الشعور بأنك لم تعد تعرف نفسك أو ما تريده من الحياة
- الشعور بالاختلاف عن الآخرين والصعوبة في التأقلم
- مشاعر قوية من الغضب والرغبة في الانتقام تجاه أولئك الذين يعتبرون مسؤولين أو تجاه المنظمات والأشخاص الذين لا يشاركونهم نفس المعتقدات
- مشاعر قوية من الحزن والأسى على كل ما ضاع

على الرغم من كونها مخيفة، إلا أن الاهتمام بهذه المشاعر يعد خطوة حاسمة في فهم معناها، وكيفية تفسيرك للأحداث الماضية، وما هو مهم للغاية بالنسبة لك.

يمكن للصدمة أيضًا تغيير معتقداتنا بطرق إيجابية

أبلغ العديد من الناجين أيضًا عن تطوير معتقدات إيجابية، أو النظر إلى العالم كمكان للأمل أو الفرصة، أو الشعور بالبركة أو الحظ. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مكاسب إيجابية، على سبيل المثال زيادة القوة الشخصية، والاعتماد على الذات، والعلاقات الأعمق، والحكمة، وتقدير الحياة، والمرونة في مواجهة الإجهاد، والشعور الأعمق بالإيمان أو الغرض من الحياة.

تمكن هذه التغييرات الإيجابية العديد من الناجين من خلق حياة غنية وذات مغزى عميق في أستراليا.

تؤثر معتقداتنا حول الصدمة على رفاهيتنا

إن تصوراتنا حول سبب حدوث الصدمة وكيفية تفاعلنا مع هذه الأحداث يؤثر بشكل كبير على رفاهيتنا. من الطبيعي أن نرغب في فهم ما مررنا به، لكن المشاعر الشديدة والمؤلمة المرتبطة بالذكريات المؤلمة يمكن أن تجعل من الصعب التفكير أو التحدث عن هذه الأحداث. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تطوير معتقدات غير مفيدة أو غير دقيقة حول كيفية وسبب وقوع الأحداث وماذا يعني ذلك بالنسبة لك وللآخرين وللعالم. تؤدي المعتقدات غير المفيدة إلى مزيد من الضيق والتأثير السلبي على التعافي.

على الرغم من صعوبة الأمر، إلا إن التحدث عن أفكارنا ومشاعرنا مع مستشار أو شخص آخر يقدم الدعم يمكن أن يساعدنا على فهم هذه التجارب بطرق أكثر فائدة.

تذكر:

- من الشائع أن تتغير أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا بشأن أنفسنا والآخرين والعالم بعد تعرضنا لحدث صادم
- من الطبيعي والمفهوم أن ترغب في تجنب التفكير في أحداث محزنة للغاية
- أفكارنا وعواطفنا مهمة. يمكنها مساعدتنا على فهم تجاربنا
- يمكن أن يساعدنا التحدث عن تجاربنا مع شخص موثوق به على فهم أفكارنا ومشاعرنا وتجاربنا
- يمكن للتجارب المؤلمة أيضًا تغيير معتقداتنا بطرق إيجابية

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمة. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 11: كيفية التعامل مع المشاعر القوية - الغضب

تعرف على علامات التحذير الخاصة بك

غالبًا ما تزداد حدة مشاعر الغضب، إن معرفة الإشارات التي يرسلها جسمك والتي تدل على تزايد غضبك يمكن أن يساعدك على الحفاظ على سيطرتك على نفسك. تشمل علامات التحذير الشائعة:



رفع الصوت



الشعور بالحرارة في الوجه



فك مشدود



القبضات المشدودة



التعرق



البصق



استخدام لغة جسد عدوانية



الصمت - الشعور بالسخط أو الانزعاج

عندما يتعرض الناس للعنف أو الصدمة، يكون رد الفعل الشائع هو الشعور بمشاعر مفاجئة وشديدة من الغضب أو الغيظ أو الرغبة في الانتقام. قد يشعر الناس بالخوف من هذه المشاعر أو الارتباك حول كيفية التعبير عنها. يمكن أن ينشأ الغضب بسبب أشخاص أو أماكن أو مواقف تذكرك بطريقة ما بالماضي، أو قد يبدو أنه يأتي من العدم تمامًا.

الغضب هو شعور طبيعي يشعر به جميع الناس في بعض الأحيان. ومع ذلك، ينظر الكثير من الناس إلى مشاعر الغضب والغيظ والكراهية على أنها «سيئة» أو يعتقدون أنه لا ينبغي الشعور بها. ويعتقد أشخاص آخرون أن التعبير عن الغضب قد يكون أكثر قبولاً من المشاعر مثل الأذى أو الحزن. قد يُظهر الشخص الغضب لإخفاء مشاعر أخرى أكثر إيلاماً أو ضعفاً مثل الأذى أو الخجل أو الخوف.

الغضب ليس مثل العنف أو العدوان. هذه طرق غير مفيدة للتعبير عن مشاعر الغضب القوية التي يمكن أن تؤدي إلى مزيد من الضيق والمشاكل. هناك العديد من الطرق للتعبير عن الغضب التي لا تشكل خطورة أو تسبب الأذى لنفسك أو للآخرين.

إيجاد طرق آمنة للتعبير عن غضبك

الخطوة الأولى في التعامل مع المشاعر القوية هي تعلم طرق للتعبير عنها بأمان. لقد ساعدت الاستراتيجيات التالية الناجين على التعامل مع مشاعر الغضب التي تتابهم.

التمرين : تحويل الانتباه

إذا كانت مشاعر الغضب لديك قوية جدًا وكان من الصعب التفكير أو التعامل مع الموقف بهدوء، **فحاول تحويل انتباهك إلى اللحظة الحالية والانخراط في نشاط لطيف وممتع لمدة 30 دقيقة على الأقل لتمنح نفسك وقتًا للهدوء.** ستكون لديك فرصة أفضل للتعامل مع غضبك بطريقة سليمة عندما تكون أكثر هدوءًا، ويمكنك العودة للتعامل مع مصدر غضبك لاحقًا.



خذ حمامًا باردًا أو رش
الماء البارد على وجهك



تحدث إلى شخص
موثوق به تعرف أنه
يساعدك على الهدوء



أخذ 10 أنفاس عميقة
(انظر طريقة التنفس المريح في
الصفحة التالية)



مارس الرياضة



شاهد فيلم



تجاهل الموقف



شارك في ممارسة
الرياضة البدنية لمدة
لا تقل عن 20 دقيقة
(الجري، المشي السريع،
رمي الكرة)



الصلاة أو المشاركة
في نشاط ديني



اعزف على آلة موسيقية
أو استمع إلى الموسيقى



اطبخ أو اخبز



العب مع حيوان أليف

التمرين: طريقة التنفس المريح

مارس التمرين أدناه لمدة
5-10 دقائق على الأقل
كل يوم.



غالبًا ما يبدأ الناس في التنفس بسرعة أكبر عندما يشعرون بالخوف أو الانزعاج. هذه استجابة طبيعية للبقاء على قيد الحياة لإعداد الجسم للقتال أو الهروب.

قد يكون الأمر صعبًا في البداية، ولكن كلما مارسته أكثر كلما أصبح أسهل. التمرين في أوقات الراحة سيساعد جسمك على تذكر الشعور بالأمان بسهولة أكبر. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل مشاعر الخوف عند حدوثها ويمكن أن يساعدك على التعافي من تجربة الذعر بسرعة أكبر.

في بعض الأحيان يمكن أن يستمر جسمنا في حالة استنفار قصوى ويمكن أن يستمر التنفس السريع لفترة طويلة من الزمن مما يتسبب في أحاسيس جسدية مزعجة. التنفس المريح هو أسلوب بسيط يساعدك على إبطاء استجابة الجسم للبقاء على قيد الحياة ويساعد في تقليل مشاعر الخوف والذعر.

الخطوة 5



استمر في التنفس بهذه الطريقة حتى تختفي كل علامات الخوف والتوتر والذعر.

الخطوة 4



قل كلمة «استرخ» (أو كلمة مهدئة أخرى) في كل مرة تزفر فيها لمدة 6 ثوانٍ.

الخطوة 3



- استنشق الهواء لمدة 4 ثوانٍ
- انتظر لمدة 4 ثوانٍ

الخطوة 2



ضع إحدى يديك على بطنك والأخرى على صدرك.

الخطوة 1



استلق على ظهرك أو اجلس في وضع مريح ومستقيم مع وضع كلتا القدمين على الأرض.

في بعض الأحيان تعود الأعراض بعد فترة قصيرة - وهذا أمر طبيعي. ما عليك سوى متابعة طريقة التنفس المريح مرة أخرى طالما كانت هناك حاجة إليها.



التمرين: احتفظ بمذكرات

احتفظ بسجل للأوقات التي تشعر فيها بالغضب.



سيساعدك ذلك على تحديد الأنماط والعلامات التحذيرية ومحفزات الغضب حتى تتمكن من فهم هذه المشاعر والتحكم فيها بشكل أفضل عند حدوثها.



أقلب الصفحة.

نصائح لاستخدام دفتر اليوميات:

- اكتب يومياتك عندما تشعر بالغضب أو بعد ذلك بوقت قصير
- صف ما كان يحدث قبل أن تشعر بالغضب
- صف الموقف الذي أثار غضبك. التزم بالحقائق. اكتب بوصف الأحداث التي وقعت
- صف الأحاسيس التي لاحظتها في جسمك (على سبيل المثال، فكي مشدود، وقلبي ينبض بقوة)
- صف الأفكار والمشاعر التي مررت بها أثناء الغضب. ما هي الأفكار التي كانت تدور في ذهنك بالضبط؟ ماذا كنت تقول لنفسك؟
- فكر في الموقف الآن بعد أن هدأت. هل تختلف طريقة تفكيرك عما كنت تشعر به في تلك اللحظة؟

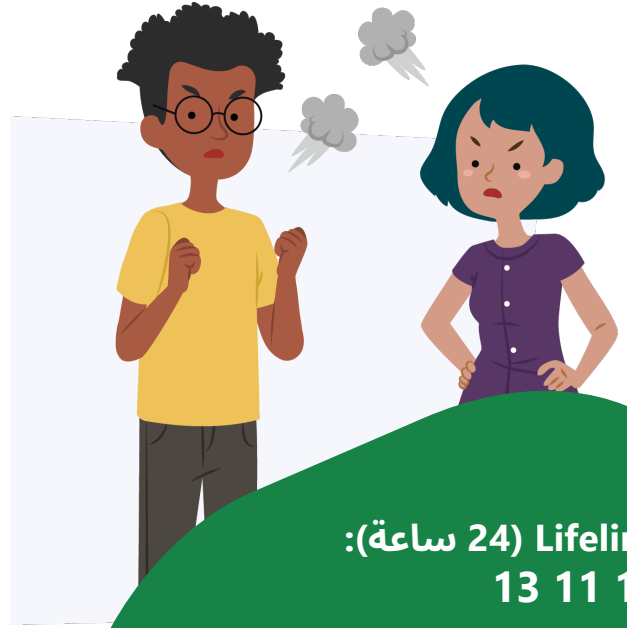
يمكن أن يمنحك تدوين أفكارك ومشاعرك وقتًا للهدوء وتزويدك بمعلومات قيمة للتعامل مع هذه المشاعر في المستقبل.



عندما تصعب السيطرة على مشاعر الغضب

إذا كان من الصعب السيطرة على مشاعر الغضب لديك وإذا شعرت أنك غير قادر على الحفاظ على سلامتك أو تخشى إيذاء شخص آخر، فمن الضروري طلب المساعدة. تواصل مع مستشار أو صديق موثوق به أو أحد أفراد المجتمع أو شخص يقدم الدعم.

فيما يلي بعض أرقام هواتف الخدمات في أستراليا المتوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، حيث يوجد أشخاص مدربون على فهم هذه الأفكار ومساعدتك في هذا الموقف. المترجمون الشفهيون متاحون إذا لزم الأمر - ما عليك سوى أن تطلب الاستعانة بهم.



Lifeline (24 ساعة):
13 11 14

خط مساعدة الأطفال (24 ساعة):
1800 55 1800

الصحة النفسية في كوينزلاند
خط إمكانية الوصول:
1300 642 255

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا،
يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 12: كيفية التعامل مع المشاعر القوية - فقدان الأمل والمعنى والهدف

«سمعت العام الماضي أن السودان في حالة حرب وأن ابني كان هناك، أُمي وأخي – جميعهم. شعرت باليأس، وكأنني أفقد كل شيء. لكنني حصلت على الاستشارة التي كنت بحاجة إليها، ثم اتصل بي الموظف المسؤول عن حالتي عندما شاهد ذلك على التلفزيون فشعرت، «واو، لدي شخص يدعمني. أنا لست وحدي.» عميل QPASTT

بعد التعرض للخسارة والصدمة، يعاني الكثير من الناس من فقدان الأمل والمعنى والهدف من حياتهم، خاصة عندما تتحطم المعتقدات بشأن الخير والعدالة. يبلغ بعض الأشخاص عن شعورهم بالخزي والذنب بسبب أفعال قاموا بها أو لم يفعلوها. يمكن أن تؤدي هذه المشاعر إلى استمرار الشعور بالكآبة وفقدان البهجة والانعزال عن الأصدقاء والعائلة.

قد يكون التحدث عن الأحداث، وكيف أصبحت تفهمها، مع شخص تثق به مثل المستشار أو أحد أفراد المجتمع مفيدًا جدًا في التغلب على هذه المشاعر. يجد الكثير من الناس الأمل والفرح في الحياة مرة أخرى عندما تتاح لهم الفرصة والأمان للتعبير عن قصتهم وفهم تجاربهم مع شخص يستمع إليهم دون إصدار أحكام.

استراتيجيات مفيدة عندما تشعر بفقدان الأمل والمعنى والهدف:

شارك في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام:

خصص وقتًا منتظمًا للمشي لمدة 30 دقيقة أو مارس الرياضة 3-4 مرات في الأسبوع. يمكن أن تساعد التمارين الرياضية، خاصة في الطبيعة، في تحسين مزاجنا وتقليل التوتر والقلق.

ضع جدول زمني للأنشطة:

يؤثر سلوكنا على أفكارنا ومشاعرنا. لا تنتظر حتى تشعر بالتحسن قبل القيام بالأنشطة التي تستمتع بها أو تضيف معنى على حياتك. من خلال القيام بهذه الأنشطة، حتى عندما لا نشعر بالحماس، يمكننا تحسين مزاجنا ببطء. قم بجدولة أنشطة ممتعة وذات مغزى كل يوم.

تواصل مع الآخرين:



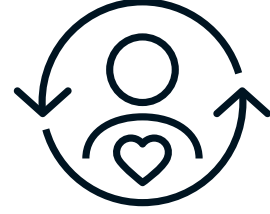
يمكن أن يؤدي قضاء الوقت مع أشخاص آخرين أيضًا إلى تحسين مزاجنا وتقليل الشعور بالوحدة. حاول تنظيم نشاط هادف وممتع مع الأصدقاء أو أفراد المجتمع. فكر في الانضمام إلى نادٍ أو مجموعة مجتمعية تركز على شيء تستمتع به، مثل الرياضة أو الطهي أو الغناء أو الرقص أو الفن. تقدم QPASTT مجموعة من المجموعات الاجتماعية، أو يمكننا مساعدتك في العثور على منظمة أو نادي آخر في مجتمعك يقدم أنشطة اجتماعية.

تظهر الأبحاث أن مشاعر الامتنان يمكن أن تساعد الناس على الشعور بمزيد من المشاعر الإيجابية وتحسين الصحة والعلاقات.

تتمثل إحدى ممارسات الامتنان البسيطة في نهاية كل يوم بالتفكير في ثلاثة أشياء صغيرة تشعر بالامتنان لها. ابدأ بالأصغر، مثل تذوق فنجان قهوة جيد أو رائحة زهرة.

اطلب من نفسك بعد ذلك التفكير في شيء آخر تشعر بالامتنان له اليوم وهو أصغر حتى من الأول.

وأخيرًا، اسأل نفسك أن تفكر في فرحة أصغر حتى من سابقتها. هذه الممارسة لا تمحو الحزن في حياتك ولكنها تساعدك على اكتشاف لحظات الفرح، مهما كانت صغيرة.



مارس التقبّل:



انظر التمرين: تقبّل مشاعرك
في الصفحة التالية

لا يمكن أحيانًا تغيير ما نشعر به أو الموقف الذي سبب لنا الضيق. غالبًا ما نحكم على عواطفنا على أنها سيئة أو إشكالية (على سبيل المثال، نشعر بالذنب لأننا غير سعداء)، مما يجعلنا نشعر بسوء أكبر. كما أن تجنب عواطفنا يطيل من محنتنا.

يمكن أن يكون قبول عواطفنا دون إصدار أحكام، وتذكير أنفسنا بأن هذه المشاعر طبيعية وستزول، وتركيز انتباهنا على ما يحيط بنا طريقة مفيدة للتعامل مع الضيق.

تحدث إلى طبيبك:

يمكن أن يكون الدواء مفيدًا في تحسين الحالة المزاجية السيئة المستمرة. لن يعمل الدواء على إصلاح الحالة المزاجية السيئة ولكن يمكن أن يساعد في تقليل شدة مشاعرك. يمكن أن يساعدك طبيبك في العثور على دواء مناسب لتحسين حالتك المزاجية وتعزيز قدرتك على التكيف.

التمرين: قبول عواطفك

ابحث عن مكان هادئ ومريح للجلوس أو الاستلقاء. اغمض عينيك إذا أردت. خذ نفسًا عميقًا... ثم أخرج الهواء ببطء.

1

لاحظ جسمك

انتبه لما يشعر به جسمك.
هل تشعر بالضييق أو الثقل
أو الهدوء؟ فقط لاحظ دون
محاولة تغيير أي شيء.



2

ابحث عن مشاعرك

اسأل نفسك، «ما الذي أشعر
به الآن؟» قد يكون الحزن أو
الغضب أو القلق أو أي شيء
آخر. مهما كان الأمر، فلا بأس.



3

اعطِ إسمًا لهذا
الشعور

قل هذا الشعور لنفسك، مثل
«أشعر بالحزن» أو «أشعر
بالقلق». إذا لم تكن متأكدًا،
فما عليك سوى أن تقول
«أشعر بشيء».



4

دعه يكون

تخيل أن الشعور يجلس
بجانبك. قل لنفسك، «لا بأس
أن أشعر بهذا. لست بحاجة
لمحاربته».



5

شاهد الشعور

لاحظ أين تشعر بهذا الشعور
في جسمك. هل هو كبير أم
صغير؟ هل يبقى كما هو أم
يتغير؟ فقط راقبه، كما تراقب
سحابة.



6

كن لطيفًا مع
نفسك

قل شيئًا لطيفًا لنفسك،
مثل، «لا بأس أن أشعر
هكذا»، أو «أنا هنا من أجل
نفسي».



7

دعه يمر

تخيل الشعور كموجة. يأتي
ويذهب. قل لنفسك، «هذا
سوف يمر».



8

ارجع

خذ نفسًا عميقًا أخيرًا... ثم أخرج
الزفير ببطء. افتح عينيك عندما
تكون مستعدًا.



أفكار حول إيذاء نفسك أو الآخرين

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تبدو الآثار المستمرة والمؤلمة للصدمة أمرًا لا يُطاق ويمكن أن تؤدي إلى أفكار حول إيذاء أنفسهم أو الآخرين.

هذه الأفكار لا تعني أن كل شيء ميؤوس منه، حتى لو بدا الأمر كذلك. بل إن هذه الأفكار تشير إلى أن المرء يغمره شعور مؤلم لا يستطيع تحمله بمفرده. تذكر أن الدعم متاح وأن هذه المشاعر، على الرغم من شدتها، سوف تمر.

اطلب المساعدة من الآخرين الموثوق بهم إذا وجدت نفسك تفكر في إيذاء نفسك أو أي شخص آخر.

تحدث إلى مستشار أو طبيبك أو صديق موثوق به أو أحد أفراد المجتمع. هناك العديد من الخدمات المتاحة لمساعدتك على التعامل مع المشاعر والأفكار الصعبة والمكثفة المتعلقة بإيذاء نفسك أو الآخرين.



أين يمكنك الحصول على المساعدة والدعم الفوري:

إذا كانت لديك أفكار حول إيذاء نفسك أو أي شخص آخر (أو شخص تعرفه لديه هذه الأفكار)، فيرجى الاتصال بالخدمات التالية للحصول على مساعدة فورية:

Lifeline (24 ساعة): 13 11 14

خط مساعدة الأطفال (24 ساعة): 1800 55 1800

خط إمكانية الوصول إلى الصحة النفسية في كوينزلاند: 1300 642 255

خدمات الطوارئ: 000

هذه الخدمات متوفرة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. المترجمون الشفهيون متاحون إذا لزم الأمر. يمكنك أيضًا الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على 131 450.

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 13: فهم مشاكل النوم وإدارتها

يعد النوم غير الكافي أو المتقطع تحدّيًا شائعًا، خاصة بالنسبة لأولئك الذين عانوا من الصدمات والتوتر. يمكن أن يؤثر ذكريات الماضي والمخاوف بشأن المستقبل على النوم، مما يؤدي إلى مشاكل في النوم والاستيقاظ المتكرر والأحلام المزعجة. يعد تحسين جودة النوم أمرًا بالغ الأهمية للرفاهية العامة.

تأثير قلة النوم

يمكن أن يؤثر النوم السيئ على مزاجنا وتفكيرنا وأعمالنا اليومية. قد تجلب اللحظات الهادئة قبل النوم أفكارًا حول الماضي أو المخاوف الحالية لديك، مما يسبب التوتر والأرق. قد تؤدي الأحلام المزعجة أو ذكريات الماضي أو الأرق إلى اضطراب نومك، مما يجعلك تشعر بالإرهاق والتهيج في اليوم التالي.



التمرين: وقت القلق



بمجرد انقضاء الحد الزمني، توقف (حتى إذا لم تنته). ضع أي أوراق كتابة جانبًا وقرّ بأنك ستتعامل مع الأمور التي تقع ضمن نطاق سيطرتك في الصباح. تدرب على تقبل الأمور والتخلي عن المخاوف التي لا يمكنك التحكم فيها.

إذا انتابك القلق في المساء،
فاختر وقتًا تمنح فيه نفسك
5-10 دقائق للكتابة عن



مخاوفك. كن صارمًا في
الالتزام بالحد الزمني.

خلال هذه الفترة، دوّن ما يقلقك أو ما يجعلك
حزينًا أو قلقًا. افصل بين ما يمكنك التحكم فيه
وما لا يمكنك التحكم فيه من مخاوف.

استراتيجيات لتحسين النوم

1 ضع روتينًا مريحًا قبل النوم:



ضع روتينًا مهدئًا قبل النوم للإشارة إلى جسمك بأن الوقت قد حان للاسترخاء. يمكن أن يشمل ذلك أنشطة مثل القراءة أو الصلاة أو التنفس العميق أو أخذ حمام دافئ.

2 تقليل الإجهاد النهاري:



مارس أساليب الاسترخاء، مثل التنفس العميق أو التمدد اللطيف أو الصلاة أو المشي يوميًا. يمكن أن تساعد هذه الأنشطة في إدارة الإجهاد أثناء النهار، مما يقلل من تأثيره على النوم ليلاً.

3 جهّز منطقة مريحة للنوم:



احرص أن تكون مساحة النوم الخاصة بك تعزز الراحة كأن تكون مظلمة وهادئة وفي درجة حرارة مريحة. استثمر في مرتبة ووسائد مريحة وتأكد أن تحجب الستائر الضوء.

4 تحقق من عدم وجود العادات غير المفيدة:



تجنب القيلولة أثناء النهار أو التمرير على الهواتف المحمولة أو مشاهدة التلفزيون في السرير. قلل من تناول الكحول والكافيين والوجبات الثقيلة قبل النوم - لا تتناول الكافيين بعد الساعة 2 بعد الظهر ولا وجبات خلال 3 ساعات قبل وقت النوم.

5 اذهب إلى الفراش واستيقظ في نفس الوقت كل يوم:



اذهب إلى الفراش واستيقظ في نفس الوقت يوميًا. يساعد الانتظام على تنظيم الساعة الداخلية لجسمك.

6 عادات أخرى:

- انهض من السرير إذا كنت لا تستطيع النوم. افعل شيئًا مريحًا حتى تشعر بالنعاس، ثم حاول مرة أخرى.
- تقبل أنك قد لا تنام جيدًا الليلة. ذكّر نفسك بأنه يمكنك المحاولة مرة أخرى غدًا.
- لا تقلق بشأن عدم قدرتك على النوم. تخلص من القلق.
- تجنب النظر إلى الساعة. اضبط المنبه إذا لزم الأمر لتهدئة عقلك.
- تمرن يوميًا. حاول ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة، ولكن تجنب ذلك قبل النوم بـ 3-4 ساعات.
- افعل شيئًا مهدئًا. جرب تمارين التنفس أو اليقظة الذهنية أو الصلاة أو أحد تطبيقات قصص ما قبل النوم.



للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 14: الأحلام المزعجة والكوابيس

ما الذي يمكن أن يساعد؟

التفهم

تذكر أن الكوابيس شائعة بعد الصدمة. إنها طريقة عقلك لمحاولة فهم ما حدث.



تقنيات التأريض

إذا استيقظت من كابوس، فحاول أن تستعيد توازنك من خلال التركيز على ما يحيط بك.



قد يعاني الأشخاص الذين عانوا من الصدمة من أحلام مزعجة أو كوابيس. بعد الصدمة، يحاول الدماغ فهم ما حدث. يمكن أن يؤدي ذلك إلى ظهور ذكريات أو مشاعر قوية في الأحلام. الكوابيس هي وسيلة للدماغ لمعالجة التجارب الصعبة والتغلب عليها. إنها ليست خطأك ولا تعني وجود خطأ ما فيك.

تؤثر الصدمة على الجزء الذي يتحكم في الخوف والذاكرة من الدماغ. هذا يمكن أن يجعل الأحلام والكوابيس تبدو حقيقية جدًا ومكثفة ويصعب التخلص منها.

يمكن أن تتضمن الكوابيس استعادة أجزاء من الصدمة، مثل المشاهد أو الأصوات أو المشاعر من الحدث. في بعض الأحيان، قد تكون الأحلام مختلفة ولكنها لا تزال مخيفة. على سبيل المثال، قد تحلم بأن تكون في خطر أو تشعر بأنك محاصر. قد تستيقظ وأنت تشعر بالخوف أو الانزعاج أو حتى الارتباك. قد تستيقظ وتجد نفسك تتعرق أو تواجه صعوبة في التنفس.

التمرين: لاحظ خمسة أشياء

عندما نشعر بالتوتر والخوف، ننشغل بأفكار وذكريات وعواطف وأحاسيس صعبة تتعلق بالماضي أو بمخاوفنا من المستقبل.

يمكن أن يكون التركيز على حاسة البصر والصوت واللمس والشم والذوق وسيلة سريعة وقوية لإعادة انتباهنا إلى اللحظة الحالية حيث نكون في أمان.

توقف لحظة. لاحظ وسمّ ما تعاني منه (على سبيل المثال، أعاني من صعوبة في التذكر، أو أشعر بضيق في صدري). ثم انظر حولك وسمّ ما يلي بصوت عالٍ:

مارس هذه الطريقة على مدار اليوم، خاصة في أي وقت تجد فيه نفسك غارقاً في الأفكار والمشاعر الصعبة.



اقلب الصفحة.

التمرين: لاحظ خمسة أشياء

- 5  الأشياء التي يمكنك رؤيتها (مثل النافذة والباب والسقف والأشجار واليدين)
- 4  أشياء يمكنك سماعها (مثل المطر، زقزقة الطيور، ضوضاء المرور، التنفس)
- 3  الأشياء التي يمكنك لمسها أو التي يمكنك الشعور بها على بشرتك (مثل البطانية)
- 2  الأشياء التي يمكنك شمها (مثل العطور والشامبو)
- 1  شيء يمكنك تذوقه (مثل خبز الثوم من الوجبة الأخيرة)

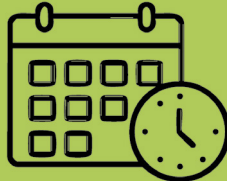
التمرين: ذكّر نفسك أنك بأمان

يمكن أن يكون الجمع بين هذا وطريقة التنفس المريح مفيدًا بشكل خاص عند ممارسته بانتظام.

قد تجعلك الذكريات غير مرغوب فيها من الماضي والقلق بشأن المستقبل تشعر بعدم الأمان. الإستراتيجية البسيطة التي يمكنك ممارستها يوميًا هي تذكير نفسك بأنك آمن الآن.



ذكّر نفسك بأن مكانك الحالي يختلف عن مكانك في الماضي. كن دقيقًا.



ذكّر نفسك بالوقت الحالي (على سبيل المثال، الساعة 5 مساءً يوم الأحد. إنه اليوم/ الشهر/السنة).



ذكّر نفسك بالمكان الذي أنت فيه الآن (على سبيل المثال أنا في غرفة نومي، في منزلي، في برزبن).

إذا لم تكن حاليًا في بيئة آمنة، ففكر في التواصل مع QPASTT أو خدمة أخرى موثوقة للحصول على المساعدة والدعم. يمكنك أيضًا تجربة تمرين الوعي المزدوج في نشرة المعلومات 7: فهم الذكريات المخيفة والتعامل معها (ذكريات الماضي)



التمرين : طريقة التنفس المريح

مارس التمرين أدناه لمدة
5-10 دقائق على الأقل
كل يوم.



غالبًا ما يبدأ الناس في التنفس بسرعة أكبر عندما يشعرون بالخوف أو الانزعاج. هذه استجابة طبيعية للبقاء على قيد الحياة لإعداد الجسم للقتال أو الهروب.

قد يكون الأمر صعبًا في البداية، ولكن كلما مارسته أكثر كلما أصبح أسهل. التمرين في أوقات الراحة سيساعد جسمك على تذكر الشعور بالأمان بسهولة أكبر. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل مشاعر الخوف عند حدوثها ويمكن أن يساعدك على التعافي من تجربة الذعر بسرعة أكبر.

في بعض الأحيان يمكن أن يستمر جسمنا في حالة استنفار قصوى ويمكن أن يستمر التنفس السريع لفترة طويلة من الزمن مما يتسبب في أحاسيس جسدية مزعجة. التنفس المريح هو أسلوب بسيط يساعدك على إبطاء استجابة الجسم للبقاء على قيد الحياة ويساعد في تقليل مشاعر الخوف والذعر.

الخطوة 5



استمر في التنفس بهذه الطريقة حتى تختفي كل علامات الخوف والتوتر والذعر.

الخطوة 4



قل كلمة «استرخ» (أو كلمة مهدئة أخرى) في كل مرة تزفر فيها لمدة 6 ثوانٍ.

الخطوة 3



- استنشق الهواء لمدة 4 ثوانٍ
- انتظر لمدة 4 ثوانٍ

الخطوة 2



ضع إحدى يديك على بطنك والأخرى على صدرك.

الخطوة 1



استلقِ على ظهرك أو اجلس في وضع مريح ومستقيم مع وضع كلتا القدمين على الأرض.



في بعض الأحيان تعود الأعراض بعد فترة قصيرة - وهذا أمر طبيعي. ما عليك سوى متابعة طريقة التنفس المريح مرة أخرى طالما كانت هناك حاجة إليها.



يمكنك أيضًا تجربة الاسترخاء التدريجي للعضلات في نشرة المعلومات 8: فهم الخوف والتوتر والذعر واليقظة المفرطة وكيفية التعامل معها.



التمرين: العودة إلى الوضع الطبيعي بعد كابوس

اكتب أو قل هذا التمرين بصوت عالٍ قبل النوم وفي وقت الاستيقاظ من حلم مزعج:

يتيح لك هذا التمرين الاعتراف بالخوف الذي مررت به خلال كابوس أو حلم والتأكيد على أن الحدث الماضي لا يحدث الآن.

اليوم (أو في الماضي) كنت خائفًا حقًا من: _____

لذلك، قد أرى كابوسًا وأستيقظ وأنا أشعر بـ: _____

قد ينبض قلبي بسرعة، وقد أرتجف أو أبكي إذا حدث ذلك،
فسأخبر نفسي أن السبب في ذلك هو أنني أتذكر: (اختصر) _____

ثم سأشعل الضوء وأنظر حول غرفتي وأسمي الأشياء الموجودة
في الغرفة التي أراها.

وسأقول لنفسي إنني مررت للتو بكابوس وهذا
لا يحدث الآن _____

قد تحتاج إلى تكرار ذلك عدة مرات حتى تتمكن من العودة إلى النوم.



تذكر:

تحسين النوم هو عملية تدريجية. يمكن أن يوفر البحث عن الدعم، خاصة من اختصاصي/مستشار الصدمات، استراتيجيات مخصصة ومساعدتك في التغلب على التحديات بطريقة آمنة وداعمة.

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا،

يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 15: ما هي الاستشارة وكيف يمكن أن تساعد؟

يتصف مستشارو QPASTT بالرعاية والتعاطف ويتم تدريبهم خصيصًا للعمل مع الأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب والصدمات المرتبطة باللاجئين. إنهم يفهمون كيف يمكن أن تؤثر الصدمة والتكيف مع ثقافة جديدة عليك، ويتم تدريبهم لدعمك للتأقلم والنجاح في أستراليا.

الاستشارة هي مساحة خاصة وآمنة حيث يمكنك مشاركة المخاوف ومصادر القلق مع شخص مدرب على الاستماع ومساعدتك في إيجاد الحلول. يمكن لمستشارك أيضًا توجيهك إلى مصادر الدعم اللازمة لحل المشكلات العملية ومساعدتك على فهم كيفية سير الأمور في أستراليا.

ما تتم مناقشته يبقى سرًا بينك وبين المستشار فقط (ومترجم شفهي إذا لزم الأمر). لا تتم مناقشته مع أي شخص آخر دون إذنك (ما لم يكن هناك خطر على حياتك أو حياة شخص آخر).





نحن نفهم أن الشفاء يتطلب الشجاعة والوقت. يمكننا دعمك مهما طال الوقت الذي تستغرقه في رحلة التعافي.

يعتقد الكثير من الناس أن الاستشارة لها علاقة بالمرض النفسي. قد يترددون في الحصول على المشورة لأنهم لا يريدون أن يُنظر إليهم بهذه الطريقة.

غالبًا ما تكون أنواع الأعراض التي يعاني منها الناجون ردود فعل طبيعية جدًا تجاه الأحداث الفظيعة التي مروا بها.

عندما تتم مساعدة الناجين - من خلال الاستشارة - لفهم ردود أفعالهم وأسباب حدوثها، قد يكون من المطمئن جدًا بالنسبة لهم أن يعلموا أن العديد من هذه الاستجابات طبيعية وليست علامة على المرض النفسي.

كيف يمكن أن تساعدك الاستشارة؟

يمكن أن تساعدك الاستشارة على الشعور بالأمان واستعادة الشعور بالأمل والمعنى في حياتك.

قد يعمل المستشار معك لإيجاد الحلول الممكنة لمشاكلك أو الاستراتيجيات التي تساعدك على التغلب على الأعراض المؤلمة أو المزعجة التي تعاني منها. قد تساعدك الاستشارة أيضًا على التعبير عن المشاعر الصعبة بطريقة تُشعرك بالأمان والدعم حتى لا تؤثر عليك بعد الآن.

يستطيع المستشارون لدى QPASTT أيضًا دعمك إذا كنت تواجه عقبات أثناء إقامتك في أستراليا. يستطيع المستشارون لدى QPASTT مناصرتك لمساعدتك في تحقيق احتياجاتك الأساسية وتوصيلك بخدمات أخرى.

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au.

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.

نشرة المعلومات 16: ما هي الاستشارة التي تقدم للأطفال والشباب والأسر؟

تعرّض العديد من الأطفال والشباب من خلفيات اللاجئين لصدمات مباشرة أو غير مباشرة بسبب الاضطهاد والصراع. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تُتاح للناس الفرصة للتعافي من الصدمة، فيمكنهم نقل آثارها إلى الأجيال القادمة دون علمهم. قد يعاني أطفالهم من مستويات عالية من التوتر وصعوبات في التعلق والانفصال عن ثقافتهم ومجتمعهم.



يركز عمل QPASTT مع العائلات والأطفال والشباب على ضمان ألا تشكل الصدمات عائقًا أمام النمو والتعلم والازدهار في أستراليا.

اللعب هو لغة الطفل والألعاب هي كلماتهم. نحن نساعد الأطفال على الشفاء بالطريقة الأكثر طبيعية بالنسبة لهم. ولهذا السبب من المهم إشراكهم في عملية الاستشارة.

يمكن للوالدين المساعدة من خلال:

- مساعدة أطفالهم أو صغارهم في الوصول إلى المواعيد
- مقابلة مع مستشار الطفل/الشاب لمساعدته على فهم ما يحدث في المنزل
- العمل مع المستشارين لإيجاد الحلول التي ستكون الأفضل لأطفالهم أو صغارهم

تقدّر QPASTT حكمة الوالدين وبالتالي لن تعمل مع الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا دون موافقة الوالدين.

تقديم الاستشارة للأطفال والشباب

لدى QPASTT مستشارون متخصصون في دعم الأطفال والشباب. إنهم يتشاركون مع أولياء الأمور لمساعدة الأطفال والشباب على فهم الأشياء التي مروا بها والتكيف مع الحياة في أستراليا. تدير QPASTT أيضًا مجموعة من المجموعات والأنشطة للأطفال والشباب.

غالبًا ما يواجه الأطفال صعوبة في استخدام الكلمات للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم ويستخدم المستشارون مجموعة من الطرق للمساعدة. وهذا يشمل الفن واللعب والألعاب والحركة لمساعدة الأطفال ليس فقط على معالجة ذكرياتهم المؤلمة، ولكن للمساعدة في نموهم البدني والحسي والمعرفي.



لا يوجد حد زمني لاستشارة QPASTT .

يمكن أن يعمل مستشارونا معك ومع طفلك أو ابنك المراهق حتى يتم تحقيق جميع أهداف الاستشارة.

ما يمكن توقعه عند إحالة طفلك أو ابنك المراهق للاستشارة:

- بمجرد تعيين أخصائي مشورة لطفلك/ابنك المراهق، من المرجح أن يلتقي المستشار بك قبل أن يلتقي بطفلك، لكي يتعرف بشكل أفضل على كيفية تقديم المساعدة له. سيحدد الأهداف معك للاستشارة حتى يكون الجميع على دراية بما يتم العمل عليه في الجلسات
- سيلتقي المستشار بطفلك وابنك المراهق بشكل منتظم للعمل على تحقيق هذه الأهداف
- سيجتمع المستشار معك بانتظام لإعلامك بمدى تقدم طفلك/ابنك المراهق في جلسات الاستشارة، ويسأل عن التغييرات التي تلاحظها في المنزل ويتحدث عن الاستراتيجيات التي يمكن تطبيقها في المنزل لمساعدتك أنت وطفلك على الوصول إلى الأهداف التي حددتموها

- سيقوم أحد عمال الاستقبال بزيارتك لفهم احتياجات عائلتك وإجراء الإحالات إلى خدمات أخرى حسب الاقتضاء
- يمكن للمستشار أيضًا زيارة الطفل أو الشاب في المدرسة والتحدث إلى معلميه لفهم كيفية عمل الطفل أو الشاب في البيئة المدرسية
- سيتم بعد ذلك وضع اسم طفلك/ابنك المراهق على قائمة الانتظار للحصول على الاستشارة

كيف تؤثر الصدمة على العائلات

يمكن أن تؤثر تحديات الاستقرار جنبًا إلى جنب مع تجارب الصدمة على الصحة النفسية والرفاهية لجميع أفراد الأسرة والأجيال القادمة.

يمكن أن تشمل بعض آثار الصدمة والاستقرار على العائلات ما يلي:

- فهم المعايير والتوقعات الثقافية المختلفة في أستراليا
- تأثير الصدمة على الأفراد داخل الأسرة - الآباء/مقدمو الرعاية والأطفال والشباب (راجع ورقة المعلومات 3: تأثير الصدمة على البالغين وورقة المعلومات 4: تأثير الصدمة على الأطفال والشباب)
- التغييرات في أدوار الرعاية
- تحديات رعاية الأطفال والمراهقين، خاصة خلال المراحل الانتقالية
- التوتر في العلاقات بين الوالدين
- الشعور بالعزلة والانعزال، وعدم معرفة مكان أو كيفية طلب المساعدة



دعم الوالدين والعائلات

يمكن أن تكون تربية الأبناء في بلد جديد أمرًا صعبًا. قد يواجه الآباء والشباب صعوبة في فهم التوقعات والمعايير الثقافية المختلفة في أستراليا. غالبًا ما يتعلم الأطفال اللغة الإنجليزية ويفهمون الأنظمة والثقافة الأسترالية بسرعة أكبر من والديهم، مما قد يؤدي إلى نشوب صراع. لدى QPASTT برامج متخصصة للآباء ومقدمي الرعاية لدعمهم لمواجهة هذه التحديات بطريقة آمنة ثقافيًا ومساعدة العائلات على الازدهار.

- التفكير في التحديات التي يواجهونها في رعاية الأطفال في سياق ثقافي مختلف
- فهم آثار الصدمة على ديناميكيات الأسرة
- يمكن أن تتم الاستشارة العائلية مع فرد واحد من أفراد الأسرة أو مع عدة أجيال. يمكن أن يتم ذلك في أحد مكاتبنا وأماكن أخرى عند الاقتضاء.

الاستشارة الأسرية

في QPASTT، يمكن للمستشارين المدربين خصيصًا للعمل مع العائلات تقديم الدعم للعائلات من أجل:

- تقوية العلاقات
- تحسين التواصل والتفاهم بين أفراد الأسرة
- إيجاد حلول للتحديات التي يواجهونها

للتحدث مع QPASTT أو معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بالرقم 07 3391 6677 أو زيارة pastt.org.au

QPASTT هو برنامج في كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمة. إنها منظمة مجتمعية تقدم مجموعة متنوعة من خدمات الدعم المرنة والحساسة ثقافيًا للأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب أو الذين عانوا من الصدمات المرتبطة بوضعهم كلاجئين. لدى QPASTT مكاتب في جميع أنحاء كوينزلاند.



TOOWOOMBA

رقم الهاتف: 07 3391 6677

مركز التعدد الثقافي في توومبا
15 Snell Street (cnr Russell Street),
Toowoomba, QLD 4350

TOWNSVILLE

رقم الهاتف: 07 3391 6677

410 Ross River Road,
Cranbrook, QLD 4814

CAIRNS

رقم الهاتف: 07 3391 6677

36 Abbott St,
Cairns City, QLD 4870

برزبن

رقم الهاتف: 07 3391 6677

مركز التعدد الثقافي في برزبن
28 Dibley Street,
Woolloongabba, QLD 4102

LOGAN

رقم الهاتف: 07 3089 4310

19/390 Kingston Road,
Slacks Creek, QLD 4127

qpastt.org.au

✉ connect@qpastt.org.au

[in](#) @QPASTT [ig](#) @QPASTT [fb](#) @QPASTT

رقم الأعمال الأسترالي: 50 043 097 082 | رقم الشركة الأسترالية: 638 201 779