



QPASTT

نکات عملی برای بهبود آسیب‌های روحی

برگه اطلاعات ۱: مهاجرت و استقرار در یک کشور جدید

استقرار در جامعه جدید ممکن است مدتی طول بکشد

ورود به استرالیا می‌تواند احساسات مختلفی را به همراه داشته باشد. در ابتدا، ممکن است احساس آرامش، امنیت یا هیجان کنید. اما پس از مدتی، ممکن است احساسات دیگری مانند احساس گم شدن، غرق شدن یا خستگی را تجربه کنید. یادگیری یک زبان جدید، درک یک فرهنگ جدید و کنار آمدن با سیستم‌های جدید می‌تواند شوک بزرگی باشد. یادگیری این همه چیز می‌تواند خسته‌کننده باشد. ممکن است به دلیل تفاوت زیاد همه چیز، احساس ناراحتی یا معذب بودن کنید.

همچنین ممکن است از ترک همه چیز و همه کسانی که می‌شناختید، ناراحت باشید. وضعیت مالی شما ممکن است تغییر زیادی کرده باشد و ممکن است احساس گناه کنید که در حالی که دیگران ماندند، شما آنجا را ترک کرده‌اید. ممکن است نگران امنیت کسانی باشید که جا مانده‌اند. همچنین اگر عزیزانتان در شرایط سختی باشند، ممکن است احساس درماندگی کنید.

بعضی افراد، به خصوص اگر به استقلال زیاد عادت کرده باشند، در تصمیم‌گیری و پذیرش کمک مشکل دارند. بعضی افراد احساس می‌کنند که باید قوی باشند و احساسات خود را نشان ندهند. اگر در مورد ویزا مشکل دارید، ممکن است به دلیل عدم اطمینان در مورد آینده خود احساس امنیت نکنید.

«شما استرس زیادی دارید زیرا اینجا کشور شما نیست. وقتی برای اولین بار آمدیم، همه چیز متفاوت بود.» بنا، بازمانده پناهنده

«وقتی در مسیر آمدن به اینجا بودیم، یک تصور کلی داشتیم که چنین قاره‌ای و چنین کشوری وجود دارد و آنجا به نوعی متفاوت خواهد بود. وقتی به اینجا آمدیم، برای ما شوکه‌کننده بود.»

واسیل، بازمانده پناهنده

«من با دو فرزندم اینجا بودم و خیلی غمگین و تنها بودم. وقتی اخبار مربوط به کشورم را می‌بینم - در حالی که برادرم هنوز آنجاست - احساس غم عمیق و بی‌خانمانی می‌کنم.»

کارولین، بازمانده پناهنده



سازگاری با یک فرهنگ جدید

وقتی افراد در یک کشور جدید مستقر می‌شوند، ممکن است مراحل مختلفی از سازگاری را تجربه کنند:

مرحله ورود:

احساس اولیه امید و هیجان. همه چیز جدید است و مردم انتظارات بالایی از خانه جدید خود دارند.

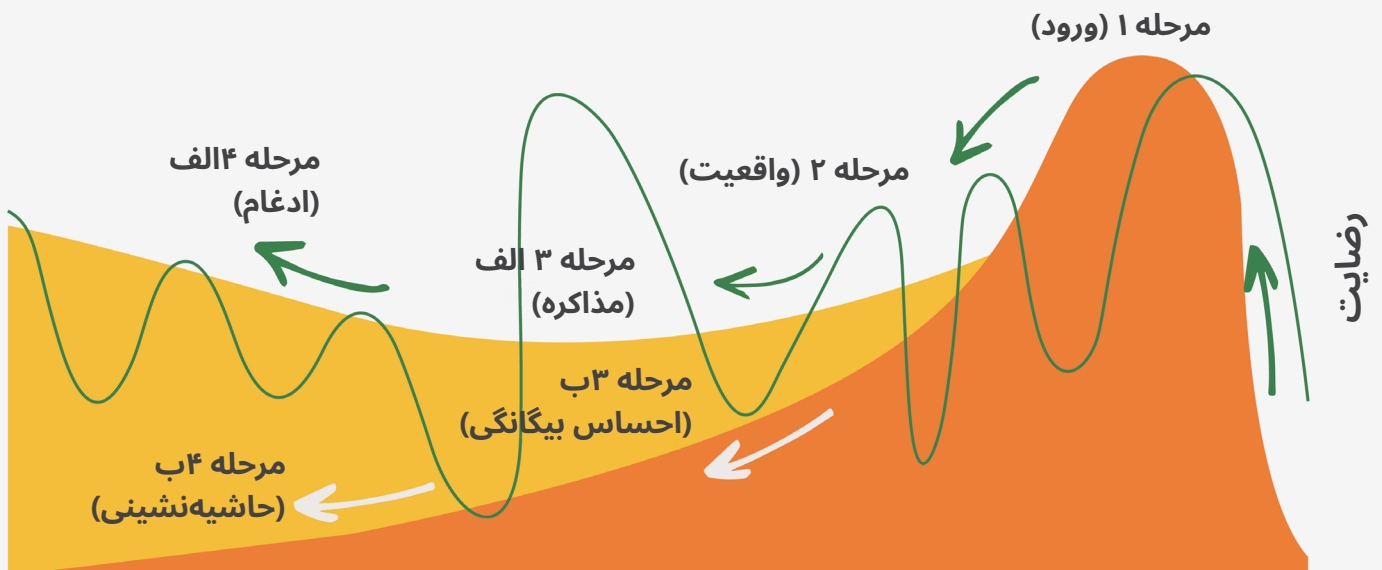
مرحله واقعیت:

دوره‌ای از احساس دل‌تنگی، تنهایی و ناراحتی. افراد ممکن است با آشکارتر شدن تفاوت‌های فرهنگی، ناامیدی، سردرگمی، غرق شدن و حتی عصبانیت را تجربه کنند.

مرحله ادغام:

فرآیند ادغام بیشتر در فرهنگ جدید. افراد ممکن است در محیط جدید خود احساس راحتی و اعتماد به نفس بیشتری کنند و احساس کنند که در خانه خود هستند.

مراحل انطباق پناهندگان



مدت زمان اقامت در کشور

اقتباس شده از مرکز چندفرهنگی جوانان، ۲۰۰۶

نمودار بالا نشان می‌دهد که با عبور افراد از این مراحل، فراز و نشیب‌های زیادی می‌تواند وجود داشته باشد. همچنین نشان می‌دهد که برخی از افراد در صورت عدم دریافت حمایت، ممکن است چالش‌های مداوم و احساس عدم تعلق به یک جامعه را تجربه کنند.

«وقتی در مورد آسیب‌های
گذشته‌ام صحبت می‌کنم، خیلی
به من کمک می‌کند.»

QPASTT مراجع مشاوره

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما،
لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است.
این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس
به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج
برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۲: تروما چیست؟

برای مشاهده توضیحات مشاور درباره تروما، اسکن کنید



تروما کلمه‌ای است که برای توصیف موقعیت‌ها و تجربیات تهدیدکننده زندگی یا بسیار خطرناک و ترسناک به کار می‌رود که می‌تواند بر توانایی فرد در مقابله یا عملکرد عادی تأثیر بگذارد. رویدادهای آسیب‌زا، درک ما از جهان و احساس امنیت ما در آن را به چالش می‌کشد.



اصطلاح تروما رویدادهای رایج در تجربه پناهندگان را پوشش می‌دهد، از جمله:

قرار گرفتن در معرض جنگ و درگیری

تجربه کردن یا شاهد بودن اعمال شدید خشونت و بی‌رحمی

فرار یا گریختن پرمخاطره

جدایی از خانواده و جامعه

خشونت جنسی



تخریب خشونت‌آمیز مکان‌های مهم فرهنگی

تهدید به آسیب



دوره‌های طولانی عدم اطمینان و عدم ایمنی

آزار و اذیت و نقض حقوق بشر

فقر و محرومیت شدید، از جمله عدم دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و آموزش

تروما همچنین می‌تواند به سایر رویدادهای ترسناک زندگی مربوط شود که بسیاری از افراد ممکن است آن‌ها را پشت سر گذاشته باشند، از جمله بلایای طبیعی، آتش‌سوزی، تصادفات رانندگی و صدمات شدید.

این تجربیات ممکن است باعث زخم‌هایی شوند که از بیرون می‌توانیم ببینیم، اما می‌توانند باعث زخم‌هایی شوند که از درون نمی‌توانیم ببینیم که نیاز به مراقبت و التیام دارند.



چه کسی تحت تأثیر تروما قرار می‌گیرد؟

ممکن است احساس بی‌حسی (احساس نداشتن هیچ احساسی) کنند. برخی افراد ممکن است برای اینکه قوی به نظر برسند، ناراحتی و پریشانی خود را از دیگران پنهان کنند یا نادیده بگیرند.

تأثیر این وقایع می‌تواند خیلی زود یا حتی سال‌ها بعد ظاهر شود و بر سلامت، رفاه، خانواده‌ها، روابط و جوامع تأثیر بگذارد.

تجربیات آسیب‌زا می‌تواند هر کسی را صرف نظر از جنسیت، سن، درآمد، شغل یا تحصیلات، چه در استرالیا متولد شده باشید و چه به عنوان مهاجر یا پناهنده وارد شده باشید، تحت تأثیر قرار دهد.

تقریباً هر کسی که تروما را تجربه می‌کند به نوعی تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. افراد اغلب گزارش می‌دهند که احساس ناامنی می‌کنند و احساسات قوی مانند ترس، غم، خشم، شرم و گناه را تجربه می‌کنند. برخی از افراد



» مشاوره به من کمک کرد تا تجربه پناهندگی‌ام را به روشی که هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم، باز کنم. مسیر سختی بود، اما باید آن را انجام می‌دادم. مشاور من خیلی به من کمک کرده است.» مراجعه کننده QPASTT

QPASTT چگونه از بهبودی از آسیب‌های روحی پشتیبانی می‌کند؟

QPASTT پشتیبانی رایگان و محرمانه‌ای را برای افرادی که تحت تأثیر مسائل مربوط به تجربیاتشان از آسیب‌های روحی مرتبط با پناهندگی یا شکنجه قرار گرفته‌اند، ارائه می‌دهد.

QPASTT طیف وسیعی از خدمات و برنامه‌های مختلف را برای بزرگسالان، خانواده‌ها، کودکان و جوانان و جوامع دارد.

افراد می‌توانند برای مشاوره در مورد دسترسی به خدمات ما با QPASTT تماس بگیرند یا می‌توانند از طریق وبسایت ما در qpastt.org.au معرفی‌نامه ارسال کنند.

درک تجربه شما از تروما

مهم است که به یاد داشته باشید:

- ❶ واکنش به وقایع آسیب‌زا، پاسخ طبیعی انسان به استرس و ترس طاقت‌فرسا هستند.
- ❷ تروما ممکن است در زمان‌های مختلف و به روش‌های مختلف بر ما تأثیر بگذارد.
- ❸ بهبودی از آسیب‌های روحی در حین اقامت در یک کشور جدید چالش‌برانگیز است. تجربیات شما در استرالیا نیز ممکن است بر روند بهبودی تأثیر بگذارد. آشنایی با خدمات پشتیبانی و دسترسی به آنها در اسرع وقت می‌تواند تأثیر مثبتی بر مسیر استقرار و بهبودی شما داشته باشد.
- ❹ با گذشت زمان و حمایت، اکثر مردم بهبود می‌یابند و امنیت، امید و معنا را در زندگی خود پیدا می‌کنند. پیشرفت در استرالیا امکان‌پذیر است.

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۳: تأثیر تروما در بزرگسالان

واکنش طبیعی بدن انسان به تروما

وقتی اتفاق بسیار خطرناکی رخ می‌دهد، بدن و ذهن ما به طور طبیعی بر حفظ امنیت ما تمرکز می‌کند. در زمان وقوع حادثه، طبیعی و مفید است که بدن و ذهن ما تمام انرژی و توجه خود را بر تلاش برای حفظ امنیت ما متمرکز کند. بدن به طور غریزی خود را برای مقابله با خطر (مبارزه)، فرار از خطر (گریز) یا خاموش شدن برای محافظت از خود در برابر خطر (خشک شدن) آماده می‌کند. این واکنش به عنوان پاسخ جنگ/گریز/خشک شدن شناخته می‌شود. گاهی اوقات، تنها پس از رفع خطر است که تأثیر و معنای تروما ممکن است احساس شود.

برخی از افراد ممکن است در طول وقایع آسیب‌زا احساس قدرت و عزم راسخ داشته باشند، اما متوجه می‌شوند که مدتی پس از رفع تروما، تأثیرات آن شروع به ظهور می‌کنند. برخی دیگر ممکن است تأثیرات تروما را بلافاصله، از جمله در طول رویداد، احساس کرده باشند. افراد ممکن است حتی با وجود رفع خطر، همچنان احساس کنند که در معرض تهدید هستند. آنها ممکن است این احساس را برای روزها، ماه‌ها و حتی سال‌ها بعد داشته باشند.

اثر مداوم تروما گاهی اوقات اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) نامیده می‌شود.

واکنش‌های رایج به تروما و استرس:



مهم است به یاد داشته باشید که:

این واکنش‌ها واکنش‌های طبیعی به موقعیت‌های دشوار هستند.

نحوه تأثیر تروما بر افراد، منحصر به هر فرد خواهد بود.

کودکان ممکن است برای ابراز پریشانی خود از طریق کلمات مشکل داشته باشند و ممکن است آن را از طریق رفتار و احساسات قوی نشان دهند.

با گذشت زمان و حمایت، اکثر مردم احساس امنیت و معنا را در زندگی خود بازیابی می‌کنند.

رشد پس از سانحه

بسیاری از بازماندگان تروما علیرغم تجربیات دشوار خود، دستاوردهای مثبت غیرمنتظره‌ای را گزارش می‌دهند.

بسیاری از مردم احساس قدرت و اتکا به نفس را توصیف می‌کنند. آنها از داشتن روابط عمیق‌تر، خرد بیشتر و قدردانی بیشتر از زندگی خبر می‌دهند. آنها می‌گویند که در برابر استرس انعطاف‌پذیری بیشتری دارند و تقویت ایمان یا هدف زندگی خود را تجربه کرده‌اند.

علیرغم رنجی که متحمل شده‌اند، این پاسخ‌های مثبت بسیاری از بازماندگان را قادر می‌سازد تا زندگی غنی و عمیقاً معناداری در استرالیا ایجاد کنند و به جوامع خود کمک‌های قابل توجهی کنند.

«من اکنون احساس اعتماد به نفس می‌کنم. از نظر روحی خوب هستم، افسرده نیستم. من همچنان برخی مشکلات را دارم، اما با آنها بهتر برخورد می‌کنم.»
مراجعة کننده QPASTT

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

در زیر برخی از واکنش‌های رایجی که بزرگسالان پس از وقایع آسیب‌زا و دوره‌های طولانی عدم اطمینان و عدم امنیت گزارش می‌دهند، آورده شده است.

01 تجربه دوباره خاطرات ترسناک اتفاقی که افتاده است:

- خاطرات ناراحت‌کننده و ناگهانی از وقایع گذشته
- کابوس‌ها یا رویاهای ناراحت‌کننده
- احساس شدید ترس یا وحشت
- ترس شدید از هر چیزی که شما را به یاد آن رویداد می‌اندازد
- احساسات بدنی مانند تپش قلب، حالت تهوع، خشکی دهان، مشکل در صحبت کردن، تعریق، لرزش، تمایل به دویدن یا خشک شدن از ترس، پرش ذهن

02 تمایل به دوری از یادآوری گذشته:

- اجتناب از صحبت کردن یا فکر کردن در مورد رویدادهای گذشته
- تمایل به دوری از افراد، مکان‌ها یا فعالیت‌هایی که شما را به یاد آنچه اتفاق افتاده می‌اندازند
- از دست دادن حافظه
- احساس بی‌حسی (بی‌احساسی) یا نداشتن احساس در بدن
- تمایل به تنها بودن
- مشغول بودن اجتناب از خاطرات
- احساس کند بودن زمان یا انگار در خواب بودن
- انجام کارها اما نداشتن خاطره‌ای از انجام آنها

03 احساس تنش، ناتوانی در آرام شدن و آماده بودن برای خطر:

- به راحتی وحشت زده و بی قرار شدن
- احساس آماده‌باش و منتظر خطر بودن.
- مشکل در به خواب رفتن یا در خواب ماندن
- تحریک پذیری و طغیان خشم
- عدم توانایی در آرامش یا آرام نشستن
- مشکل در تمرکز یا یادگیری
- سرگیجه، سردرد یا درد بدن بدون دلیل

04 تغییر در نحوه تفکر و احساس شما در مورد خود، دیگران و جهان:

- احساسات قوی مانند احساس ناامیدی، درماندگی، گناه، عصبانیت یا شرم
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که دوست داشتید و مشکل در احساس لذت یا شادی
- از دست دادن امید یا معنا در زندگی
- مشکل در اعتماد کردن به دیگران و دیگر تمایل نداشتن به معاشرت با دیگران
- از دست دادن ظرفیت احساس عشق یا تمایل به صمیمیت
- از دست دادن عزت نفس و دانستن اینکه چه کسی هستید یا از زندگی چه می‌خواهید
- فکر کردن به آسیب رساندن به خود یا آسیب رساندن به دیگران

برگه اطلاعات ۴: تأثیر آسیب‌های روحی بر کودکان و نوجوانان

درست مانند بزرگسالان، اثرات تروما برای کودکان و نوجوانان می‌تواند بلافاصله ظاهر شود یا ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول بکشد تا ظاهر شود. علاوه بر تأثیر تروما، کودکان و نوجوانان ممکن است در استرالیا با چالش‌های جدیدی مانند دوست‌یابی، یادگیری زبان جدید و شروع مدرسه جدید روبرو شوند. آنها همچنین ممکن است قلدری، تبعیض یا نژادپرستی را تجربه کنند.

کودکان و نوجوانان می‌توانند تأثیر رویدادهای خطرناک و ترسناک را احساس کنند، چه زمانی که مستقیماً آنها را تجربه می‌کنند و چه زمانی که از والدین یا عزیزان خود در مورد این رویدادها می‌شنوند.

از آنجا که آنها جوان هستند، درک این رویدادها و بیان افکار و احساساتشان ممکن است دشوار باشد.

واکنش‌های کودکان و نوجوانان به رویدادهای ترسناک می‌تواند به عنوان «شیطنت» یا «رفتار دشوار» اشتباه گرفته شود. درک این رفتار برای والدین و مراقبان می‌تواند دشوار باشد، به خصوص اگر آنها با پریشانی خود دست و پنجه نرم کنند.

واکنش‌های رایج کودکان و نوجوانان به تروما و استرس



02 تمایل به دوری از یادآوری گذشته:

- امتناع از شرکت در فعالیت‌های مدرسه
- مشکل در به خاطر سپردن جزئیات مهم مربوط به گذشته
- اجتناب از صحبت کردن یا بودن در کنار افراد یا موقعیت‌های مربوط به گذشته
- عدم تمایل به معاشرت یا بازی با کودکان دیگر

01 تجربه دوباره خاطرات ترسناک اتفاقی که افتاده است:

- خاطرات ناراحت‌کننده در طول روز که بر یادگیری تأثیر می‌گذارند
- کابوس یا ترس از زمان خواب، تمایل به خوابیدن در تخت والدین
- پریشانی عاطفی و جسمی ناشی از یادآوری وقایع (مانند شب‌ادراری، لرزش، خشک شدن از ترس یا حواس‌پرت به نظر رسیدن)
- صحبت کردن در مورد رویداد با کمترین احساسات
- بازآفرینی رویدادها هنگام بازی یا نقاشی کشیدن

03 احساس تنش، ناتوانی در آرام شدن و آماده بودن برای خطر:

- نگرانی درباره وقوع اتفاق بد برای خانواده یا دوستان
- وابستگی یا پریشانی در جدایی از مراقبان یا معلمان
- افزایش تحریک پذیری، خشم یا کج خلقی ها
- مشکل در تمرکز در مدرسه و یادگیری
- بیش از حد هوشیاری و بی قراری، قادر نبودن به نشستن یا استراحت کردن
- به راحتی از صداها یا بلند وحشت زده شدن
- مشکل در خوابیدن به تنهایی
- سردرد یا دل درد مکرر و تغییر در اشتها (گرسنه نبودن یا همیشه گرسنه بودن، بد غذایی)



04 تغییر در نحوه تفکر و احساس شما در مورد خود، دیگران و جهان:

- از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می بردید
- عدم واکنش های عاطفی، بی حس به نظر رسیدن (بدون احساس).
- ظاهر غمگین و گوشه گیر، گریه کردن
- از دست دادن اعتماد به نفس و کاهش رفتارهای کنجکاوانه، افزایش وابستگی
- بی اعتمادی به دیگران، رد کمک یا استقلال زیاد
- رفتار پر خاشگرانه نسبت به خود یا دیگران (کتک زدن، گاز گرفتن، خودآزاری)
- سرزنش خود برای رویدادها یا کارهایی که انجام داده اید/نداده اید



توجه به این نکته مهم است که کودکان ممکن است تحت تأثیر آنچه والدینشان از سر گذشته اند، قرار گیرند، حتی اگر آنها آنجا نبودند یا بعداً به دنیا آمده باشند. این آسیب بین نسلی نامیده می شود. استرس و آسیب های روحی می توانند بر نحوه ارتباط والدین، ابراز احساسات، کنار آمدن با احساسات و صحبت با فرزندانشان تأثیر بگذارند. مراقبت از رفاه والدین و مراقبان برای حمایت از رفاه کودکان ضروری است.



برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده اند یا از آسیب های مرتبط با پناهندگی رنج برده اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۵: چگونه از خود و دیگران که تحت تأثیر تروما قرار گرفته‌اند مراقبت کنیم

مقابله با تأثیر تجربیات گذشته ما در حین مقابله با چالش‌های استقرار در یک کشور جدید، گاهی اوقات می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. استراتژی‌های ساده می‌توانند به ما کمک کنند تا حس کنترل را بازیابیم و استرس را مدیریت کنیم.

در زیر لیستی از پیشنهادات ارائه شده توسط سایر بازماندگانی که این استراتژی‌ها را در مقابله با استرس استقرار در استرالیا و بهبودی از تجربیات گذشته خود مفید یافته‌اند، آمده است.

اگر در شرایط دشوار هستید، شاید بتوانید در این هفته تنها یکی از موارد این فهرست را برای خودتان یا برای فرد دیگری انجام دهید.



به خودتان یادآوری کنید که در امان هستید:



- به خودتان و دیگران اطمینان دهید که اکنون در امان هستید
- اگر در محیط امنی نیستید، با QPASTT یا سرویس دیگری که به آن اعتماد دارید تماس بگیرید

آنها را بپذیرید و مهربان باشید:



- درک کنید که انطباق با زندگی در استرالیا زمان می‌برد
- با خود و دیگران مهربان باشید. روی گام‌های کوچک و مثبتی که به دست آورده‌اید تمرکز کنید
- احساسات خود را بپذیرید و به خود یادآوری کنید که گاهی اوقات احساس غرق شدن در مشکلات طبیعی است

میزان مواجهه خود با اخبار و رسانه‌های اجتماعی را مدیریت کنید



- طبیعی است که بخواهید از گزارش‌های خبری و رسانه‌های اجتماعی مطلع باشید، اما آنها می‌توانند باعث افکار و احساسات ناراحت‌کننده شوند و خواب را مختل کنند. سعی کنید اطلاعات را در اوایل روز تماشا و مطالعه کنید و برای نحوه آرام کردن خود در صورت مشاهده چیزی ناراحت‌کننده برنامه‌ریزی کنید (برای برخی از تمرینات آرامش‌بخش و ریلکسیشن به برگه اطلاعات ۸: درک و مقابله با ترس، تنش، هوشیاری بیش از حد و وحشت مراجعه کنید).

وعده‌های غذایی سالم بخورید:



- روزانه سه وعده غذایی سالم شامل میوه و سبزیجات، ماهی، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، روغن زیتون، ماست و مقداری گوشت بدون چربی یا سایر پروتئین‌ها و لبنیات میل کنید
- از مصرف بیش از حد قند و غذاهای فرآوری شده (مانند چیپس، بیسکویت و غذاهای سرخ شده) خودداری کنید.



آب بنوشید و کافئین را محدود کنید:

- مقدار زیادی آب بنوشید (حداقل ۸-۶ لیوان در روز)
- نوشیدنی‌های کافئین‌دار (کولا، قهوه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا) را محدود کنید.



زمانی را در فضای باز بگذرانید و بدن خود را حرکت دهید:

- هر روز حداقل ۱۰ دقیقه را در فضای باز بگذرانید
- در فعالیت‌های بدنی که از آنها لذت می‌برید، مانند پیاده‌روی، رقص یا شنا، شرکت کنید



یک برنامه خواب منظم ایجاد کنید:

- با رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک ساعت مشخص در هر روز، یک برنامه‌ی خواب را دنبال کنید
- پیش از خواب، مدتی را در آرامش و دور از تلفن همراه، تلویزیون و سایر وسایل الکترونیکی بگذرانید تا ذهنتان آرام شود.



با فرهنگ و جامعه ارتباط برقرار کنید:

- از طریق شرکت در فعالیت‌های فرهنگی با فرهنگ خود در ارتباط باشید. این ممکن است از طریق پختن غذاهای سنتی که باعث آرامش می‌شوند، خواندن کتاب و گوش دادن به موسیقی به زبان خودتان و ارتباط با افراد جامعه‌تان باشد



با ایمان و/یا باورهای معنوی خود تعامل داشته باشید:

- با جامعه‌ی مذهبی و باورهای معنوی خود به گونه‌ای ارتباط برقرار کنید که برای شما احساس آرامش ایجاد کند



از فعالیت‌های خانوادگی لذت ببرید:

- در فعالیت‌های خانوادگی لذت‌بخش مانند پیک‌نیک، گشت و گذار یا آشپزی با هم شرکت کنید



برنامه‌ی منظمی داشته باشید:

- خود و خانواده‌تان را به یک روال منظم پایبند نگه دارید تا زندگی امن و قابل پیش‌بینی باشد. به مدرسه، محل کار و تحصیل بروید. صبحانه و شام بخورید. هر شب در یک ساعت مشخص بخوابید



درخواست کمک:

- درخواست و پذیرش کمک در اسرع وقت برای بهبودی مهم است. در استرالیا، درخواست کمک مورد نیاز شما امن است. خدمات بسیاری مانند QPASTT در استرالیا وجود دارند که به شما کمک می‌کنند با شرایط کنار بیایید و سازگار شوید.

» من دو جنگ را پشت سر گذاشته‌ام و این چیزها همیشه در ذهنم هستند. «من در مورد آنها خواب می‌بینم. نمی‌توانم آنها را کنترل کنم.»
وقتی می‌توانم صحبت کنم و آنها را از ذهنم بیرون کنم، خوب است.»

مراجعه کننده QPASTT

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات 6: چگونه از کودکان و نوجوانان آسیب‌دیده از تروما حمایت کنیم



طبیعی است که کودکان و نوجوانان پس از تجربه یا شنیدن رویدادهای ترسناک، احساسات قوی را تجربه کنند و رفتارهای چالش‌برانگیزی از خود نشان دهند. اغلب، این واکنش‌ها به اشتباه به عنوان «رفتار دشوار» یا «شیطان» بودن کودک یا نوجوان تعبیر می‌شوند و والدین و مراقبان ممکن است با خشم یا ناامیدی واکنش نشان دهند.

مهم است به یاد داشته باشید که کودکان و نوجوانان ذاتاً به دنبال امنیت در بزرگسالان و اطرافیان خود هستند. واکنش‌های آرام و توجه ما به کودکان و نوجوانان در شرایط پریشانی می‌تواند تأثیر زیادی بر احساس امنیت و بهبودی آنها داشته باشد.

نکاتی برای والدین و مراقبانی که از کودکان و نوجوانان حمایت می‌کنند

- درک کنید که رفتار کودک/نوجوان ممکن است نشانه‌ای از ترس و تأثیر تروما باشد
- احساسات کودک/نوجوان را بپذیرید. به آنها نشان دهید که درک می‌کنید احساساتشان با توجه به آنچه که از سر گذرانده‌اند، طبیعی است
- به افکار، نگرانی‌ها و ترس‌های کودک/نوجوان گوش دهید و او را تشویق کنید تا احساسات خود را ابراز کند
- به کودک/نوجوان اطمینان بدهید که در امنیت است و از او مراقبت می‌شود
- قرار گرفتن کودک/نوجوان در معرض اخبار یا رسانه‌های اجتماعی را محدود کنید
- به عنوان یک خانواده فعالیت‌های لذت‌بخش انجام دهید (به پیک نیک بروید، یک مکان جدید را کشف کنید، با هم آشپزی کنید).
- در فعالیت‌هایی با کودک/نوجوان شرکت کنید که آنها را با فرهنگ شما مرتبط نگه دارد
- در صورت تمایل کودک/نوجوان، او را در آغوش بگیرید و به او اطمینان خاطر فیزیکی بدهید
- فرصت‌هایی را برای کودک/نوجوان فراهم کنید تا با استفاده از هنر، بازی یا حرکت، خود را ابراز کند

A photograph of three young people of diverse backgrounds smiling and posing outdoors. A young man in the center wears a denim shirt over a grey t-shirt and holds a yellow folder. To his left, a young man in a green t-shirt has a wide, open-mouthed smile. To his right, a young woman with long black braids, wearing a white t-shirt and blue jeans, also smiles broadly. The background shows green foliage and a building.

به یاد داشته باشید:

روحیه خوب شما به عنوان والدین نقش بزرگی در کمک به کودک/نوجوان شما برای بهبودی از تجربیات دشوار ایفا می‌کند. مراقبت از خود اولین قدم در حمایت از بهبودی آنهاست.

اگر واکنش‌های کودک/نوجوان خطرناک، مداوم یا رو به وخامت است و کنار آمدن با آن برایتان دشوار است، درخواست کمک بیشتر را در نظر بگیرید. می‌توانید با مددکاران متخصص کودکان و نوجوانان در QPASTT یا با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات شماره ۷: درک و مقابله با خاطرات ترسناک (فلش بک)

فلش بک ممکن است باعث شود احساس کنید که تروما دوباره در حال وقوع است. آنها اغلب توسط چیزی در زمان حال که شما را به یاد وقایع گذشته می‌اندازد، تحریک می‌شوند.

پس از رویدادهای آسیب‌زا، افراد اغلب دچار خاطرات ناگهانی و ترسناک از آن رویدادها می‌شوند که به آنها «فلش‌بک» گفته می‌شود. این خاطرات ناراحت‌کننده اغلب با احساسات شدید وحشت، ترس یا شرم همراه هستند.

در طول فلش بک ممکن است موارد زیر را تجربه کنید:

فلش بک‌های بصری:

ممکن است تصویری واضح یا تار از چیزی ترسناک در ذهن خود ببینید.



فلش بک به بدن:

ممکن است در بدن شما احساس شود که آن رویداد ترسناک گذشته دوباره و همین الان در حال اتفاق افتادن است.



فلش بک حسی:

ممکن است به طور غیرمنتظره‌ای بویی، طعمی یا چیزی آشنا از گذشته را حس کنید که در واقع اکنون اتفاق نمی‌افتد.



کابوس:

ممکن است کابوس‌هایی در مورد وقایع آسیب‌زا یا چیزهای دیگری که همان احساسات ناراحت‌کننده را به شما می‌دهند، تجربه کنید.



ترس بیش از حد:

ممکن است احساس ترس، وحشت یا اضطراب شدیدی را همراه با احساسات جسمی مانند تپش قلب، احساس تنش یا احساس یخ زدگی در نقطه‌ای احساس کنید.



درک فلش‌بک

در طول وقایع آسیب‌زا، بدن و ذهن ما بر بقا تمرکز می‌کنند و توانایی ما را در درک وقایع به تأخیر می‌اندازند.

فلش‌بک می‌تواند بلافاصله پس از رویداد یا سال‌ها بعد اتفاق بیفتد.

فلش‌بک ممکن است روش بدن برای آوردن خاطرات به ذهن ما باشد تا بتوانیم آنچه را که اتفاق افتاده است درک کنیم و بهبود یابیم. اگرچه فلش‌بک بسیار ناراحت‌کننده است، اما می‌تواند نشانه این باشد که ذهن و بدن ما آماده شروع بهبودی هستند.

طبیعی است که سعی کنید از خاطرات و موقعیت‌های ناراحت‌کننده‌ای که باعث ترس می‌شوند، اجتناب کنید. افراد اغلب چرخه‌ای از یادآوری (فلش‌بک) و اجتناب از خاطرات و احساسات آسیب‌زا را گزارش می‌دهند. برخی ممکن است احساس اضطراب کنند و دائماً به دنبال خطر باشند. آنها ممکن است از خاطرات، افراد، مکان‌ها و موقعیت‌هایی که این احساسات دردناک را تحریک می‌کنند، اجتناب کنند. اگرچه این قابل درک است، اما اجتناب مداوم می‌تواند به مرور زمان به پریشانی بیافزاید و کیفیت زندگی ما را کاهش دهد.

صحبت کردن کمک می‌کند

برای بسیاری از افراد، فلش‌بک‌ها و خاطرات ترسناک به مرور زمان به طور طبیعی کاهش می‌یابند. برای برخی دیگر، ممکن است احساس شود که هرگز رها نخواهند شد. اگرچه اجتناب از صحبت در مورد خاطرات آسیب‌زا قابل درک است، اما به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با کسی که به او اعتماد دارید می‌تواند به بهبودی کمک کند.

QPASTT برای کمک به شما در مدیریت و غلبه بر تأثیر این خاطرات ناراحت‌کننده، پشتیبانی رایگان با حفظ محرمانه بودن ارائه می‌دهد.

» مشاوره به شما این امکان را می‌دهد که بدون احساس خودخواهی، آزادانه در یک محیط امن ابراز وجود کنید. « مراجع QPASTT

مقابله با فلش‌بک‌ها و خاطرات ترسناک



تمرین‌های زیر می‌تواند به شما در مدیریت فلش‌بک‌ها و خاطرات ترسناک کمک کند. وقتی به طور منظم تمرین شوند، می‌توانند به کاهش پریشانی مربوط به این خاطرات کمک کنند و به آرامی حس امنیت را بازیابی کنند. گاهی اوقات فلش‌بک‌ها می‌توانند بسیار ناراحت‌کننده یا مکرر باشند و ممکن است انجام این تکنیک‌ها به تنهایی برای شما دشوار باشد. یک مددکار QPASTT می‌تواند به شما کمک کند تا از این استراتژی‌ها به روشی که برای شما ایمن است استفاده کنید.

تمرین : یک دفترچه خاطرات از محرک‌ها داشته باشید

چیزهایی که می‌توانند خاطرات تروما را تحریک کنند عبارتند از:

- صداها - شنیدن صداهای خاصی که شما را به یاد گذشته می‌اندازند
- افراد - بودن در کنار افرادی که به گذشته مرتبط هستند یا شباهت‌هایی با آن دارند
- افکار - خاطرات یا افکار خاصی می‌توانند خاطرات قدیمی دیگری را زنده کنند
- موقعیت‌ها - قرار گرفتن در موقعیتی که باعث می‌شود احساس ناامنی کنید
- احساسات - حس کردن احساسات ناراحت‌کننده حتی اگر ربطی به گذشته نداشته باشند
- بوها - بوهای خاصی می‌توانند خاطرات گذشته را به شما یادآوری کنند
- مکان‌ها - مکان‌هایی که شباهت‌هایی با گذشته دارند
- رسانه‌ها - تماشای چیزی در اخبار یا رسانه‌های اجتماعی که شبیه گذشته است

نوشتن خاطرات افراد، مکان‌ها و رویدادهایی که خاطرات آسیب‌زا را در ما زنده می‌کنند، می‌تواند به ما کمک کند تا برای مواجهه با آن موقعیت‌ها در آینده آماده شویم. وقتی بدانیم چه چیزی ما را تحریک می‌کند، می‌توانیم احساس مسئولیت بیشتری در نحوه واکنش خود داشته باشیم، بنابراین کمتر ناراحت‌کننده خواهد بود.

در ابتدا، فلش‌بک‌ها می‌توانند طوری به نظر برسند که انگار از ناکجاآباد می‌آیند. با این حال، فلش‌بک‌ها توسط چیزی در زمان حال ایجاد می‌شوند که به نوعی شما را به یاد رویدادهای گذشته می‌اندازد.



تمرین: آگاهی دوگانه

سعی کنید به تنفس خود توجه کنید و تنفس و بدن خود را آهسته/آرام کنید. همچنین می‌توانید این روش را با روش تنفس آرام در برگه اطلاعات ۸: درک ترس، تنش، وحشت و گوش به زنگی بیش از حد ترکیب کنید.

تمرین آگاهی دوگانه (آگاهی از دو یا چند چیز به طور همزمان) به این معنی است که ما به آنچه در درون ما (بدن و ذهن ما) و همچنین به آنچه در اطراف ما (در محیط ما) اتفاق می‌افتد توجه می‌کنیم. این تمرین می‌تواند به شما کمک کند در زمان حال بمانید و احساسات خود را تنظیم کنید.

این تمرین وقتی با صدای بلند بیان می‌شود، قوی‌تر است. ممکن است لازم باشد این تمرین را تا زمانی که پریشانی شما کاهش یابد چندین بار تکرار کنید.

وقتی خاطره‌ای ناراحت‌کننده را تجربه می‌کنید، تمرین زیر را انجام دهید تا به مغز و بدنتان یادآوری کنید که اکنون در امنیت هستید.

همین الان، من احساس می‌کنم ... (نام احساس/احساسات را وارد کنید)
و من در بدنم حس می‌کنم ...

(حداقل سه حسی را که می‌توانید در بدن خود احساس کنید، توصیف کنید، مثلاً گرفتگی شانه‌ها، تپش قلب)

چون دارم به یاد می‌آورم ... (خاطره آسیب‌زا را نام ببرید - اما وارد جزئیات رویداد نشوید)
همزمان، دارم به اطراف نگاه می‌کنم که الان کجا هستم ... (مثلاً سال، مثلاً ۲۰۲۵)

اینجا ... (اسم جایی که هستی را بگویید، مثلاً اتاق خواب من)

و من می‌توانم ببینم ... (حداقل سه چیزی را که همین الان در این مکان می‌بینید توصیف کنید)
و بنابراین، می‌دانم که این اتفاق الان/دیگر نمی‌افتد.

تمرین: داستان خود را به اشتراک بگذارید

مشاور کسی است که می‌توانید با حفظ محرمانه بودن در مورد احساسات و تجربیاتتان با او صحبت کنید. آنها می‌توانند از شما حمایت کنند تا داستان خود را به روشی که برای شما ایمن باشد و با سرعتی که با آن راحت هستید، به اشتراک بگذارید.

راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید برای به اشتراک گذاشتن داستان خود انتخاب کنید. می‌توانید افکار و احساسات خود را در یک دفتر خاطرات بنویسید. می‌توانید داستان، آهنگ، شعر بنویسید یا برای یک فرد مورد اعتماد تعریف کنید.

شاید بخواهید با یک مشاور صحبت کنید، به خصوص اگر به اشتراک گذاشتن داستان‌تان برای شما بسیار ناراحت‌کننده است.

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۸: درک و مقابله با ترس، تنش، هوشیاری بیش از حد و وحشت

یکی از رایج‌ترین واکنش‌ها پس از یک رویداد آسیب‌زا، احساس مداوم ترس، تنش و آماده‌باش بالا برای خطر (هوشیاری بیش از حد) است. این احساسات می‌توانند مدت‌ها پس از گذشت رویداد آسیب‌زا ادامه داشته باشند.

در طول یک رویداد تهدیدکننده زندگی، بدن ما به طور خودکار برای خطر آماده می‌شود و هورمون‌هایی را آزاد می‌کند تا بدن را برای مبارزه با تهدید، فرار یا خشک شدن آماده کند. این پاسخ خودکار، بدن را برای محافظت از ما در برابر آسیب آماده می‌کند و تحت کنترل فوری ما نیست.

نحوه واکنش بدن ما به تهدید (جنگ/گریز/خشک شدن)

بدن به طور غریزی خود را برای مقابله با خطر (مبارزه)، فرار از خطر (گریز) یا خاموش شدن برای محافظت از خود در برابر خطر (خشک شدن) آماده می‌کند. این به عنوان پاسخ جنگ/گریز/خشک شدن شناخته می‌شود.

حتی پس از رفع تهدید اولیه، ذهن و بدن ما ممکن است در حالت آماده‌باش بالا باقی بمانند تا ایمنی را تضمین کرده و ما را از خطر دور نگه دارند.

هنگامی که شما ترومای طولانی مدت یا دوره‌های طولانی احساس ناامنی را تجربه کرده‌اید، بدن برای خطر آماده می‌ماند و ممکن است توانایی خود را برای تشخیص ایمنی از دست بدهد. این پاسخ‌ها ممکن است مدت‌ها پس از رفع تهدید ادامه داشته باشند.

درک وحشت‌زدگی

وحشت‌زدگی کلمه‌ای است که برای توصیف هجوم ناگهانی ترس شدید، که بدون هشدار رخ می‌دهد، به کار می‌رود. این حالت می‌تواند طاقت‌فرسا باشد و میل شدیدی برای فرار یا ترس از دست دادن کنترل بر رفتار و اعمال‌تان ایجاد کند. وحشت‌زدگی با یادآوری وقایع آسیب‌زای گذشته برانگیخته می‌شود.

خشک شدن (خاموش شدن)



بدن از طریق موارد زیر برای خاموش شدن آماده می‌شود:

- ساکن یا خشک شدن
- تفکر سریع یا ناتوانی در تفکر
- حس کمتر
- احساس بی‌حسی
- ناتوانی در حرکت
- احساس ضعف و/یا سرگیجه

گریز (فرار)



بدن از طریق موارد زیر برای فعالیت بدنی آماده می‌شود:

- ضربان قلب سریع‌تر
- تنفس سریع‌تر
- انقباض عضلات ساق پا
- کاهش جریان خون به دستگاه گوارش، که باعث درد معده، حالت تهوع و نیاز به رفتن به دستشویی می‌شود
- تفکر سریع، توجه متمرکز بر فرار

جنگ (مقابله کردن)



بدن از طریق موارد زیر برای فعالیت بدنی آماده می‌شود:

- ضربان قلب سریع‌تر
- تنفس سریع‌تر
- انقباض دست‌ها، بازوها، فک
- کاهش جریان خون به دستگاه گوارش، که باعث درد معده، حالت تهوع و نیاز به رفتن به دستشویی می‌شود
- تمرکز شدید بر خطر و چگونگی شکست دادن تهدید

علائم ترس، تنش، وحشت و هوشیاری بیش از حد که ممکن است شما و خانواده‌تان متوجه آن شوید

- هوشیار بودن مداوم برای خطر
- بی‌قراری و آشفتگی، مشکل در استراحت یا آرام نشستن
- به راحتی با صداهای ناگهانی از جا پریدن
- مشکل در به خواب رفتن یا بیدار شدن مکرر در شب
- افزایش تحریک‌پذیری و عصبانیت بر سر اتفاقات کوچک، بحث با عزیزان
- عصبی بودن و ترس مداوم، مشکل در آرامش
- افکار شتاب‌زده
- به راحتی آشفته، ناامید یا عصبانی شدن
- مشکل در اعتماد به دیگران و ترس از مردم
- ترس از تنها بودن
- مشکل در تمرکز یا یادگیری اطلاعات جدید، از جمله یک زبان جدید
- سردردهای مکرر، درد و کوفتگی بدن
- تپش قلب، احساس بیماری، خشکی دهان، از دست دادن اشتها، مشکل در صحبت کردن، تعریق، لرزش دست یا پا

مقابله با ترس، گوش به زنگی بیش از حد و وحشت

اگر تمرین‌های برگه اطلاعاتی AB: تمرین‌هایی برای مقابله با ترس، گوش‌به‌زنگی افراطی و وحشت‌زدگی به‌طور منظم انجام شوند، می‌توانند به کاهش احساس ترس و بازگرداندن تدریجی حس امنیت کمک کنند.

گاهی اوقات احساس ترس ما بسیار قوی است و ممکن است انجام این تکنیک‌ها به تنهایی برای شما دشوار باشد. صحبت با یک مددکار QPASTT می‌تواند به شما کمک کند تا به تدریج این استراتژی‌ها را یاد بگیرید و در حین انجام آنها به روشی که برای شما امن باشد، از شما حمایت کند.



تنش و آرامش

نگه داشتن تنش عضلانی در بدن ما یک پاسخ رایج به ترس برای آماده کردن بدن برای مبارزه یا فرار است.

هنگامی که افراد برای مدت طولانی تحت استرس یا ترس بوده‌اند، این تنش می‌تواند منجر به سردرد و سایر دردها و کوفتگی‌های بدنی شود. این تنش همچنین ممکن است باعث شود افراد احساس تحریک‌پذیری، اضطراب، نگرانی زیاد و حساسیت بیشتری کنند، به طوری که به رویدادهای کوچک طوری واکنش نشان دهند که گویی تهدیدآمیز هستند. بسیاری از مردم حتی ممکن است متوجه نشوند که دچار تنش هستند.

با یادگیری آرام‌سازی بدن، می‌توانید احساسات ترس و اضطراب را تغییر دهید. آنچه حس آرامش را ایجاد می‌کند برای هر کسی منحصر به فرد است.

آنچه مهم است این است که فعالیت را انتخاب کنید که برای بدن و ذهن شما آرامش‌بخش باشد و این کار را مرتباً انجام دهید.

فعالیت‌هایی که می‌دانید به بدن شما کمک می‌کنند تا آرام شود چیست؟

برخی از نمونه‌های فعالیت‌های آرامش‌بخش عبارتند از:



آواز خواندن



لذت بردن از یک وعده غذایی مورد علاقه



دعا



مدیتیشن



بازی با کودکان



پیاده‌روی



بودن در طبیعت



نواختن یا گوش دادن به موسیقی



تماشای یک فیلم خنده‌دار



مطالعه



ورزش کردن یا انجام حرکات ورزشی



گذراندن وقت با دوستان و خانواده

تمرین: آرامش تدریجی عضلات

آرامش تدریجی عضلات از شما می‌خواهد که عضلات مختلف بدن خود را منقبض و سپس شل کنید.

وقتی به طور منظم تمرین شود، می‌تواند درد را کاهش دهد، خواب را بهبود بخشد و به افراد کمک کند تا به احساس آرامش بسیار قدرتمندی دست یابند.

مشاور شما می‌تواند شما را در یک تمرین آرامش تدریجی عضلات راهنمایی کند که می‌توانید در خانه تمرین کنید، یا می‌توانید از دستورالعمل ساده زیر استفاده کنید. می‌توانید آن را روی تلفن خود ضبط کنید و برای تمرین، دوباره به آن گوش دهید. اگر متن را ضبط می‌کنید، مطمئن شوید که بین گفتن هر دستورالعمل زمان اضافی بگذارید تا به بدن و ذهن خود فرصت دهید تا هنگام انجام تمرین، آن را دنبال کنند.

2 روی دستان خود تمرکز کنید



دستان تان را مشت کنید و فشار دهید. چند ثانیه تنش را نگه دارید... و حالا، آن را رها کنید. تنش را که از دستان خارج می‌شود، احساس کنید.

1 یک نفس عمیق بکشید



از بینی نفس بکشید. یک لحظه آن را نگه دارید. حالا به آرامی از طریق دهان نفس خود را بیرون دهید. بگذارید بدنتان آرام شود.



لحظه‌ای در یک موقعیت راحت بنشینید، یا دراز بکشید. اگر احساس راحتی می‌کنید، چشمانتان را ببندید.

5 روی صورت خود تمرکز کنید



صورتتان را جمع کنید، فک، چشمها و پیشانی‌تان را سفت کنید. چند ثانیه نگه دارید... و حالا، رها کنید. صافی و نرمی صورتتان را حس کنید.

4 سراغ شانه‌هایتان بروید



شانه‌هایتان را به سمت گوش‌هایتان بالا ببرید. تنش را نگه دارید... و بگذارید رها شود. احساس کنید که شانه‌هایتان کاملاً شل شدند.

3 حالا به بازوهای تان توجه کنید



با خم کردن آرنج‌ها و سفت کردن عضلات، بازوهای خود را سفت کنید. تنش را نگه دارید... و رها کنید. توجه کنید که چگونه نرم‌تر و سنگین‌تر به نظر می‌رسند.

8 در نهایت، پاهایتان.



انگشتان پایتان را جمع کنید و پاهایتان را سفت کنید. لحظه‌ای نگه دارید... و رها کنید. به آرامشی که در پاهایتان پخش می‌شود توجه کنید.

7 حالا پاهایتان



انگشتان پایتان را به سمت پایین فشار دهید. و ران‌هایتان را سفت کنید. نگه دارید... و رها کنید. سنگینی را در پاهایتان احساس کنید.

6 بعد، شکمتان



عضلات شکمتان را سفت کنید، مثل اینکه نافتان را به داخل می‌کشید. تنش را نگه دارید... و رها کنید. بگذارید شکمتان آرام شود.

یک نفس عمیق دیگر بکشید... و به آرامی بیرون دهید. وقتی آماده بودید، به آرامی چشمان خود را باز کنید.

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۸B: تمریناتی برای مقابله با ترس، هوشیاری بیش از حد و وحشت

تمرین: روش تنفس آرام

تمرین زیر را حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه هر روز انجام دهید.



ممکن است در ابتدا دشوار باشد، اما هر چه بیشتر تمرین کنید، آسان‌تر خواهد شد. تمرین در مواقع آرامش به بدن شما کمک می‌کند تا راحت‌تر حس امنیت را به خاطر بیاورد. این می‌تواند به کاهش احساس ترس در هنگام وقوع کمک کند و به شما کمک کند تا سریع‌تر از یک تجربه وحشت بهبود یابید.

اغلب وقتی افراد ترسیده یا ناراحت هستند، شروع به تنفس سریع‌تر می‌کنند. این یک واکنش طبیعی بقا برای آماده کردن بدن جهت جنگیدن یا فرار کردن است.

گاهی اوقات بدن ما می‌تواند در حالت آماده‌باش بالا گیر کند و تنفس سریع می‌تواند برای مدت طولانی ادامه یابد و باعث احساسات جسمی ناخوشایند شود. تنفس آرام یک تکنیک ساده است که به شما کمک می‌کند واکنش بقا در بدن را کندتر کنید و در کاهش احساس ترس و وحشت زندگی مؤثر است.

مرحله ۵



به این شکل نفس کشیدن را ادامه دهید تا تمام علائم ترس، تنش و وحشت از بین بروند.

مرحله ۴



هر بار که نفس خود را بیرون می‌دهید، به مدت ۶ ثانیه کلمه «آرامش» (یا کلمه آرامش‌بخش دیگری) را بگویید.

مرحله ۳



- به مدت ۴ ثانیه نفس بکشید
- ۴ ثانیه نگه دارید

مرحله ۲



یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی سینه قرار دهید.

مرحله ۱



به پشت دراز بکشید یا در حالت نشسته و راحت باشید و هر دو پا را روی زمین قرار دهید.

گاهی اوقات علائم پس از مدت کوتاهی برمی‌گردند - این طبیعی است. فقط روش تنفس آرام را تا زمانی که لازم است دوباره ادامه دهید.



تمرین: به پنج نکته توجه کنید



این تکنیک را در طول روز تمرین کنید، به خصوص هر زمان که متوجه شدید درگیر افکار و احساسات دشوار شده‌اید.

وقتی احساس تنش و ترس می‌کنیم، درگیر افکار، خاطرات، احساسات و عواطف دشوار مربوط به گذشته یا ترس‌هایمان از آینده هستیم.

تمرکز بر حس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی می‌تواند راهی سریع و قدرتمند برای بازگرداندن توجه ما به لحظه حال باشد، جایی که در آن ایمن هستیم.

لحظه‌ای مکث کنید. به آنچه تجربه می‌کنید توجه کنید و نام ببرید (مثلاً من یک خاطره دشوار دارم، در قفسه سینه‌ام احساس تنگی دارم). سپس به اطراف نگاه کنید و موارد زیر را با صدای بلند نام ببرید:



5 چیزهایی که می‌توانید ببینید



4 چیزهایی که می‌توانید بشنوید



3 چیزهایی که می‌توانید لمس کنید



(یا می‌توانید روی پوست خود حس کنید)

2 چیزهایی که می‌توانید بو کنید



1 چیزی که می‌توانید بچشید



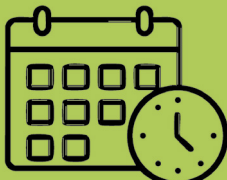
تمرین: به خودتان یادآوری کنید که شما در امنیت هستید

ترکیب این روش با روش تنفس آرام می‌تواند به ویژه در صورت تمرین منظم مفید باشد.

خاطرات ناخواسته از گذشته و نگرانی در مورد آینده می‌تواند باعث شود احساس ناامنی کنید. یک استراتژی ساده که می‌توانید روزانه تمرین کنید، یادآوری این است که اکنون در امان هستید.



به خودتان یادآوری کنید که جایگاه فعلی‌تان با گذشته چقدر متفاوت است. دقیق باشید



به خودتان یادآوری کنید که الان چه زمانی است (مثلاً ساعت ۵ بعد از ظهر یکشنبه است. الان تاریخ/ماه/سال است).



به خودتان یادآوری کنید که الان کجا هستید (مثلاً من در اتاق خوابم، در خانه‌ام، در بریزبن هستم).

اگر در محیط امنی نیستید، تماس با QPASTT یا سرویس دیگری که به آن اعتماد دارید را در نظر بگیرید.



برگه اطلاعات ۹: درک اجتناب

اجتناب لزوماً تصمیمی آگاهانه نیست. اجتناب می‌تواند شامل مشغول کردن بیش از حد خودتان باشد، به طوری که وقت کافی برای فکر کردن به تجربیات گذشته‌تان نداشته باشید. یا ممکن است متوجه شوید که نمی‌توانید کاری انجام دهید یا بیرون آمدن از رختخواب و روبرو شدن با روز برایتان دشوار است. ممکن است به دنبال حواس‌پرتی‌هایی مانند نگاه کردن به تلفن یا تماشای تلویزیون برای مدت طولانی باشید. برخی از افراد برای جلوگیری از خاطرات ناراحت‌کننده به الکل، مواد مخدر یا قمار روی می‌آورند. این می‌تواند منجر به مشکلات اضافی مانند درگیری با اعضای خانواده، از دست دادن پول و تماس با پلیس شود.

در حالی که این واکنش‌ها قابل درک هستند، اجتناب مداوم می‌تواند به مرور زمان پریشانی را افزایش دهد، ما را از انجام کاری که می‌خواهیم انجام دهیم باز دارد و کیفیت زندگی ما را کاهش دهد.

تجربه یک تروما می‌تواند باعث شود ذهن و بدن ما در حالت آماده‌باش بالا قرار گیرد و ما را به طور غریزی وادار کند که از چیزهایی که ممکن است خطرناک باشند، دوری کنیم. این امر رایج است که احساسات ما به عنوان یک سازوکار محافظتی خاموش شوند (بی‌حسی یا احساس نکردن هیچ چیز). همچنین تجربه شکاف‌های حافظه برای جلوگیری از پریشانی طاقت‌فرسا نیز امری رایج است.

همه اینها بخشی از روش بدن و ذهن ما برای محافظت از ماست که در کوتاه‌مدت یا زمانی که هنوز در یک موقعیت ناامن هستیم، بسیار مهم است. با این حال، با گذشت زمان و از بین رفتن تهدید، این پاسخ‌ها می‌توانند احساس امنیت را در شرایط عادی و روزمره برای ما دشوار کنند. این امر می‌تواند تمرکز بر بهبودی را برای ما دشوار کند.

برای بسیاری از افراد، نیاز به اجتناب از یادآوری وقایع آسیب‌زا یا ترسناک می‌تواند به تدریج کاهش یابد، زیرا پریشانی ناشی از فلش‌بک‌ها و خاطرات مزاحم شروع به کاهش می‌کند. با این حال، برای برخی از افراد، پریشانی خاطرات باعث می‌شود که اجتناب به عنوان تنها مکانیسم مقابله به نظر برسد.

نشانه‌های اجتناب

- اجتناب از صحبت کردن یا فکر کردن در مورد رویدادهای گذشته
- تمایل به دوری از افراد، مکان‌ها یا فعالیت‌هایی که خاطرات دشوار را در شما زنده می‌کنند
- اجتناب از اخبار یا اطلاعات مربوط به کشور خود
- از دست دادن حافظه یا شکاف در حافظه مانند بلوک‌های زمانی یا جزئیات خاص
- نداشتن هیچ احساسی (احساس بی‌حسی)، تمایل به تنها بودن
- مشغول نگه داشتن خود یا پرت کردن حواس برای اجتناب از خاطرات
- احساس اینکه زمان به کندی می‌گذرد یا انگار در خواب هستید یا در بدن خود نیستید
- استفاده از الکل، مواد مخدر یا قمار برای فراموش کردن خاطرات



امید وجود دارد

وقتی در یک محیط امن قرار می‌گیرید، پریشانی ناشی از خاطرات دشوار به مرور زمان به طور طبیعی کاهش می‌یابد و نیاز به اجتناب از یادآوری گذشته را کاهش می‌دهد. با حمایت عزیزان، جامعه و خدمات پشتیبانی مانند QPASTT، بازماندگان می‌توانند حس امنیت و تعلق خاطر را در استرالیا بازسازی کنند.



راهکارهایی برای بازیابی زندگی با اجتناب کمتر



- به خودتان یادآوری کنید که اجتناب از خاطرات ناراحت‌کننده طبیعی و قابل درک است
- تشخیص دهید که مقداری اجتناب سالم و مناسب است، اما به جایی که اجتناب ممکن است تأثیر منفی بر روابط یا کیفیت زندگی شما داشته باشد توجه کنید
- استراتژی‌های ذکر شده در نکات عملی برای بهبود تروما را برای مدیریت خاطرات یا ترس‌های ترسناک تمرین کنید
- اگر اکنون در امنیت هستید، مرتباً این را به خودتان یادآوری کنید. اگر در محیط امنی نیستید، با QPASTT یا سرویس دیگری که به آن اعتماد دارید تماس بگیرید
- به آرامی و با ملایمت خود را به چالش بکشید تا کاری خارج از منطقه راحتی خود یا کاری که برای شما جدید است را انجام دهید. مهم است که تصمیم بگیرید آن چیست، چه زمانی و کجا آن را انجام می‌دهید و آیا آماده هستید. شاید بخواهید این کار را با حمایت یک مشاور انجام دهید که می‌تواند به شما کمک کند این کار را به روشی ایمن و راحت انجام دهید
- اگر الکل می‌نوشید، مواد مخدر مصرف می‌کنید یا قمار می‌کنید - با پزشک عمومی، دوست مورد اعتماد یا QPASTT صحبت کنید. کمک در دسترس است و پزشک عمومی و QPASTT می‌توانند به شما در ارتباط با این خدمات کمک کنند
- داستان خود را به اشتراک بگذارید. این می‌تواند نوشتن در یک دفتر خاطرات یا صحبت با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد باشد

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما،
لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۱۰: درک تغییرات در نحوه تفکر و احساس شما در مورد خود، دیگران و جهان



پس از تجربه یک رویداد ترسناک یا آسیب‌زا، افراد اغلب گزارش می‌دهند که باورهایشان در مورد خود، دیگران و جهان تغییر می‌کند. برای مثال، افراد ممکن است جهان را خطرناک‌تر ببینند، یا تصور کنند که نمی‌توان به دیگران اعتماد کرد، یا اینکه به‌طور دائمی از آن تجربه آسیب دیده‌اند. باورهای معنوی برخی از افراد نیز ممکن است پس از وقایع آسیب‌زا تغییر کند.

این باورهای جدید می‌تواند باعث شود احساسات قوی مانند ترس، شرم، غم عمیق و خشم را تجربه کنیم. این باورها همچنین ممکن است باعث شوند بدن ما دائماً در حالت آماده‌باش برای خطر و آماده برای بدترین حالت باشد. این امر رایج است که افراد به دلیل خجالت، شرم یا سردرگمی درباره این احساسات شدید، از دیگران کناره‌گیری کنند و این موضوع می‌تواند به افزایش احساس ناامیدی منجر شود.

ممکن است در خود یا دیگران موارد زیر را مشاهده کنید:

- احساسات قوی و مداوم ناامیدی، درماندگی، گناه، خشم، شرم یا انزجار
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های مورد علاقه و مشکل در احساس لذت یا شادی
- از دست دادن امید یا معنا در زندگی
- مشکل در اعتماد به دیگران، زیر سوال بردن انگیزه‌های مردم، احساس اینکه دنیا دیگر جای امنی نیست
- سرزنش خود، احساس شدید شرم یا گناه برای رویدادهایی که خارج از کنترل شماست
- احساس گناه در مورد زنده ماندن یا ترک عزیزان و جامعه
- احساس شکستگی یا آسیب دیدگی به دلیل تجربیاتتان
- احساس اینکه دیگر خودتان یا آنچه از زندگی می‌خواهید را نمی‌شناسید
- احساس متفاوت بودن با دیگران و تلاش برای جا افتادن در جمع
- احساسات شدید خشم و میل به انتقام نسبت به کسانی که مسئول تلقی می‌شوند یا نسبت به سازمان‌ها و افرادی که باورهای مشابهی ندارند
- احساسات شدید غم و اندوه به خاطر تمام چیزهایی که از دست رفته است

اگرچه ترسناک است، اما توجه به این احساسات گامی اساسی در درک معنای آنها، نحوه تفسیر وقایع گذشته و آنچه برای شما بسیار مهم است، می‌باشد.

تروما همچنین می‌تواند باورهای ما را به شیوه‌های مثبت تغییر دهد

بسیاری از بازماندگان همچنین گزارش می‌دهند که باورهای مثبتی در خود ایجاد کرده‌اند، جهان را به عنوان مکانی از امید یا فرصت می‌بینند، یا احساس خوشبختی یا سعادت می‌کنند. این می‌تواند منجر به دستاوردهای مثبتی شود، به عنوان مثال قدرت شخصی بیشتر، اتکا به نفس، روابط عمیق‌تر، خرد، قدردانی از زندگی، تاب‌آوری در برابر استرس و حس عمیق‌تر ایمان یا هدف زندگی.

این تغییرات مثبت بسیاری از بازماندگان را قادر می‌سازد تا زندگی غنی و عمیقاً معناداری در استرالیا ایجاد کنند.

باورهای ما در مورد تروما بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد

باورهای ما در مورد اینکه چرا تروما اتفاق افتاده و چگونه به این وقایع واکنش نشان داده‌ایم، به طور قابل توجهی بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد. طبیعی است که بخواهیم آنچه را که از سر گذرانده‌ایم درک کنیم، اما احساسات شدید و ناراحت‌کننده مرتبط با خاطرات آسیب‌زا می‌تواند فکر کردن یا صحبت کردن در مورد این وقایع را دشوار کند. این می‌تواند منجر به ایجاد باورهای غیرمفید یا نادرست در مورد چگونگی و چرایی وقوع وقایع و معنای آن در مورد شما، افراد دیگر و جهان شود. باورهای غیرمفید منجر به پریشانی بیشتر و تأثیر بر بهبودی می‌شوند.

اگرچه دشوار است، صحبت کردن در مورد افکار و احساساتمان با یک مشاور یا فرد پشتیبان دیگر می‌تواند به ما کمک کند تا این تجربیات را به شیوه‌های مفیدتری درک کنیم.

به یاد داشته باشید:

- تغییر افکار، احساسات و باورهای ما در مورد خودمان، دیگران و جهان پس از تجربه یک رویداد آسیب‌زا امری عادی و قابل درک است
- تمایل به اجتناب از فکر کردن به رویدادهای بسیار ناراحت‌کننده، طبیعی و قابل درک است
- افکار و احساسات ما مهم هستند. آنها می‌توانند به ما در درک تجربیاتمان کمک کنند
- صحبت کردن در مورد تجربیاتمان با یک فرد مورد اعتماد می‌تواند به ما در درک افکار، احساسات و تجربیاتمان کمک کند
- تجربیات آسیب‌زا همچنین می‌توانند باورهای ما را به شیوه‌های مثبت تغییر دهند

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات شماره ۱۱: چگونه با احساسات قوی - خشم کنار بیاییم

علائم هشدار دهنده خود را بشناسید

احساس خشم اغلب شدت می‌گیرد. دانستن نشانه‌های بدن شما مبنی بر افزایش خشم می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل خود را حفظ کنید. علائم هشدار دهنده رایج عبارتند از:



بلند کردن صدا



احساس داغ شدن صورت



منقبض کردن فک



گره کردن مشت‌ها



عرق کردن



تف کردن



استفاده از زبان بدن پرخاشگرانه



ساکت شدن احساس تحریک‌پذیری یا احساس کلافگی

وقتی افراد خشمونت یا تروما را تجربه کرده‌اند، یک واکنش رایج، تجربه احساسات ناگهانی و شدید خشم، غضب یا تمایل به انتقام است. افراد ممکن است از این احساسات بترسند یا در مورد نحوه ابراز آنها سردرگم شوند. خشم می‌تواند توسط افراد، مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که به نوعی شما را به یاد گذشته می‌اندازند، برانگیخته شود، یا ممکن است به نظر برسد که اصلاً از ناکجاآباد ناشی می‌شود.

خشم یک احساس طبیعی است که همه افراد گاهی اوقات آن را تجربه می‌کنند. با این حال، بسیاری از مردم احساسات خشم، غضب و نفرت را «بد» می‌دانند یا معتقدند که نباید احساس شوند. برخی دیگر معتقدند که ابراز خشم ممکن است قابل قبول‌تر از احساساتی مانند رنجش یا غم باشد. یک فرد ممکن است خشم را نشان دهد تا احساسات دردناک‌تر یا آسیب‌پذیرتر دیگری مانند رنجش، شرم یا ترس را پنهان کند.

خشم با خشمونت یا پرخاشگری یکسان نیست. اینها راه‌های بی‌فایده‌ای برای ابراز احساسات شدید خشم هستند که می‌توانند منجر به پریشانی و مشکلات بیشتر شوند. راه‌های زیادی برای ابراز خشم وجود دارد که برای خود یا دیگران خطرناک یا مضر نیستند.

یافتن راه‌های ایمن برای ابراز خشم

اولین قدم در برخورد با احساسات قوی، یادگیری راه‌هایی برای ابراز ایمن آنهاست. راهکارهای زیر برای بازماندگان در مقابله با احساس خشمشان مفید بوده است.



صفحه را ورق بزنید.

تمرین: تغییر توجه

اگر احساس خشم شما بسیار قوی است و فکر کردن یا برخورد آرام با موقعیت دشوار است، **سعی کنید توجه خود را به لحظه حال معطوف کنید و حداقل 30 دقیقه در یک فعالیت آرام و لذت بخش شرکت کنید تا به خودتان زمان آرامش بدهید.** وقتی آرام‌تر هستید، شانس بهتری برای مقابله با خشم خود به روشی سالم خواهید داشت و می‌توانید بعداً برای مقابله با منبع خشم خود برگردید.



دوش آب سرد بگیرید
یا آب سرد به صورت
خود بپاشید



با فردی مورد اعتماد
که می‌دانید به آرام
شدن شما کمک می‌کند
صحبت کنید



کشیدن ۱۰ نفس عمیق
(به روش تنفس آرام در بالای
صفحه مراجعه کنید)



ورزش کنید



فیلم تماشا کنید



موقعیت را ترک کنید



حداقل ۲۰ دقیقه ورزش کنید
(دویدن، پیاده‌روی سریع، پرتاب توپ)



دعا کنید یا در یک
فعالیت مذهبی
شرکت کنید



یک ساز بنوازید یا به
موسیقی گوش دهید



آشپزی کنید یا شیرینی پزید



با یک حیوان خانگی بازی کنید

تمرین: روش تنفس آرام

تمرین زیر را حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه هر روز انجام دهید.



در ابتدا ممکن است دشوار باشد، اما هر چه بیشتر تمرین کنید، آسان‌تر می‌شود. تمرین در مواقع آرامش به بدن شما کمک می‌کند تا راحت‌تر حس امنیت را به خاطر بیاورد. این می‌تواند به کاهش احساس ترس در هنگام وقوع کمک کند و به شما کمک کند تا سریع‌تر از یک تجربه وحشت بهبود یابید.

اغلب وقتی افراد ترسیده یا ناراحت هستند، شروع به تنفس سریع‌تر می‌کنند. این یک واکنش طبیعی بقا برای آماده کردن بدن جهت جنگیدن یا فرار کردن است.

گاهی اوقات بدن ما می‌تواند در حالت آماده‌باش بالا گیر کند و تنفس سریع می‌تواند برای مدت طولانی ادامه یابد و باعث احساسات جسمی ناخوشایند شود. تنفس آرام یک تکنیک ساده است که به شما کمک می‌کند واکنش بقا در بدن را کندتر کنید و در کاهش احساس ترس و وحشت‌زدگی مؤثر است.

مرحله ۵



به این شکل نفس کشیدن را ادامه دهید تا تمام علائم ترس، تنش و وحشت از بین بروند.

مرحله ۴



هر بار که نفس خود را بیرون می‌دهید، به مدت ۶ ثانیه کلمه «آرامش» (یا کلمه آرامش‌بخش دیگری) را بگویید.

مرحله ۳



- به مدت ۴ ثانیه نفس بکشید
- ۴ ثانیه نگه دارید

مرحله ۲



یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی سینه قرار دهید.

مرحله ۱



به پشت دراز بکشید یا در حالت نشسته و راحت باشید و هر دو پا را روی زمین قرار دهید.

گاهی اوقات علائم پس از مدت کوتاهی برمی‌گردند - این طبیعی است. فقط روش تنفس آرام را تا زمانی که لازم است دوباره ادامه دهید.



تمرین: یک دفتر خاطرات داشته باشید

زمان‌هایی را که احساس خشم می‌کنید، ثبت کنید.



این به شما کمک می‌کند الگوها، علائم هشدار دهنده و محرک‌های خشم را شناسایی کنید تا بتوانید این احساسات را در زمان بروز، بهتر درک و مدیریت کنید.



صفحه را ورق بزنید.

نکاتی برای استفاده از دفتر خاطرات:

- وقتی احساس عصبانیت می‌کنید یا کمی بعد از آن، در دفتر خاطرات خود بنویسید
- توصیف کنید قبل از احساس عصبانیت چه اتفاقی افتاده است
- موقعیتی را که باعث عصبانیت شما شده است، توصیف کنید. آن را به صورت واقع‌گرایانه بیان کنید. فقط وقایع اتفاق افتاده را شرح دهید
- احساساتی را که در بدن خود مشاهده کرده‌اید شرح دهید (مثلاً فکم منقبض می‌شود، قلبم می‌تپد)
- افکار و احساساتی را که در طول خشم تجربه کردید، شرح دهید. دقیقاً چه افکاری از ذهنتان می‌گذشت؟ با خودتان چه می‌گفتید؟
- حالا که آرام شده‌اید، به موقعیت فکر کنید. آیا افکارتان با احساسی که در آن لحظه داشتید، متفاوت است؟

نوشتن افکار و احساساتتان می‌تواند به شما زمان دهد تا آرام شوید و اطلاعات ارزشمندی را برای مقابله با این احساسات در آینده در اختیارتان قرار دهد.



وقتی کنترل احساس خشم دشوار است

اگر کنترل احساس خشم شما دشوار است و اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید خود را ایمن نگه دارید یا از آسیب رساندن به شخص دیگری می‌ترسید، درخواست کمک بسیار حیاتی است. با یک مشاور، دوست مورد اعتماد یا عضوی از جامعه یا فرد پشتیبان تماس بگیرید.

در زیر تعدادی از شماره تلفن‌های خدماتی در استرالیا که به صورت ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در دسترس هستند، آورده شده است. در این مراکز، افرادی آموزش دیده‌اند تا این افکار را درک کرده و در این شرایط به شما کمک کنند. در صورت نیاز، مترجم شفاهی نیز در دسترس است - فقط کافیست درخواست کنید.



خط نجات (۲۴ ساعته):
13 11 14

خط کمک به کودکان (۲۴ ساعته):
1800 55 1800

خط دسترسی به سلامت روان
کوئینزلند:
1300 642 255



برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی اعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۱۲: چگونه با احساسات قوی کنار بیاییم - از دست دادن امید، معنا و هدف

«سال گذشته شنیدم که سودان درگیر جنگ است و پسر، مادر، برادر - همه آنها - آنجا بودند. احساس ناامیدی می‌کردم، انگار همه چیز را از دست می‌دادم. اما مشاوره گرفتم و بعد وقتی مددکارم آن را در تلویزیون دید با من تماس گرفت و احساس کردم، «وای، کسی را دارم که از من حمایت می‌کند.» من تنها نیستم.» مراجع QPASTT

پس از فقدان و تروما، بسیاری از افراد از دست دادن امید، معنا و هدف زندگی خود را تجربه می‌کنند، به خصوص زمانی که باورهایشان در مورد خوبی و عدالت از بین می‌رود. برخی از افراد احساس شرم و گناه را برای کارهایی که انجام داده‌اند یا نداده‌اند، گزارش می‌دهند. این احساسات می‌تواند منجر به بد خلقی مداوم، کاهش احساس لذت و کناره‌گیری از دوستان و خانواده منجر شوند.

صحبت در مورد وقایع و چگونگی درک آنها با یک فرد مورد اعتماد مانند یک مشاور یا عضو جامعه می‌تواند در غلبه بر این احساسات بسیار مفید باشد. بسیاری از افراد وقتی فرصت و امنیت برای بیان داستان خود و درک تجربیاتشان با کسی که بدون قضاوت به آنها گوش می‌دهد، برایشان فراهم می‌شود، دوباره امید و شادی را در زندگی پیدا می‌کنند.

راهکارهای مفید برای زمانی که احساس از دست دادن امید، معنا و هدف می‌کنید:

به‌طور منظم ورزش کنید:

به‌طور منظم زمانی را برای پیاده‌روی یا ورزش ۳۰ دقیقه‌ای ۳-۴ بار در هفته اختصاص دهید. ورزش، به خصوص در طبیعت، می‌تواند به خلق و خوی ما کمک کند و استرس و اضطراب را کاهش دهد.

فعالیت‌ها را برنامه‌ریزی کنید:

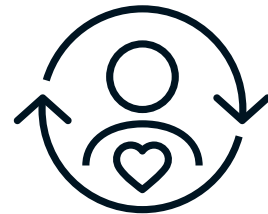
رفتار ما بر افکار و احساسات ما تأثیر می‌گذارد. منتظر نمانید تا احساس بهتری داشته باشید و سپس فعالیت‌هایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید یا به آنها معنا می‌بخشید. با انجام این فعالیت‌ها، حتی زمانی که انگیزه‌ای نداریم، می‌توانیم به آرامی خلق و خوی خود را بهبود بخشیم. هر روز فعالیت‌های لذت‌بخش و معناداری را برنامه‌ریزی کنید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید:



گذراندن وقت با دیگران نیز می‌تواند خلق و خوی ما را بهبود بخشد و احساس تنهایی را کاهش دهد. سعی کنید یک فعالیت معنادار و سرگرم‌کننده را با دوستان یا اعضای جامعه ترتیب دهید. پیوستن به یک باشگاه یا گروه اجتماعی را که بر چیزی که از آن لذت می‌برید متمرکز است، مانند ورزش، آشپزی، آواز خواندن، رقص یا هنر، در نظر بگیرید. QPASTT طیف وسیعی از گروه‌های اجتماعی را ارائه می‌دهد، یا می‌توانیم به شما کمک کنیم سازمان یا باشگاه دیگری در جامعه خود پیدا کنید که فعالیت‌های اجتماعی ارائه می‌دهد.

یک تمرین قدردانی ایجاد کنید:



تحقیقات نشان می‌دهد که احساس قدردانی می‌تواند به افراد کمک کند تا احساسات مثبت بیشتری داشته باشند، سلامت و روابط خود را بهبود بخشند.

یک تمرین ساده سپاسگزاری این است که هر روز را با تأمل در مورد سه چیز کوچک که از آنها سپاسگزار هستید، به پایان برسانید. با کوچکترین چیزها شروع کنید، مانند لذت بردن از یک فنجان قهوه خوب یا بوی یک گل.

سپس از خود بخواهید به چیز دیگری که امروز از آن سپاسگزار هستید فکر کنید که حتی کوچکتر از اولی است.

و در نهایت، از خود بخواهید به شادی حتی کوچکتر از شادی قبلی فکر کنید. این تمرین غم و اندوه زندگی شما را پاک نمی‌کند، اما به شما کمک می‌کند لحظات شادی، هر چقدر هم کوچک، را کشف کنید.

پذیرش را تمرین کنید:



گاهی اوقات تغییر احساس یا موقعیتی که باعث ناراحتی ما شده است، امکان‌پذیر نیست. اغلب، ما احساسات خود را بد یا مشکل‌ساز قضاوت می‌کنیم (مثلاً از اینکه ناراضی هستیم احساس گناه می‌کنیم)، که باعث می‌شود احساس بدتری داشته باشیم. اجتناب از احساساتمان نیز پریشانی ما را طولانی‌تر می‌کند.

پذیرش احساساتمان بدون قضاوت، یادآوری به خودمان که این احساسات طبیعی هستند و خواهند گذشت، و تمرکز توجه ما بر محیط اطرافمان می‌تواند راهی مفید برای مقابله با پریشانی باشد.

تمرین را ببینید: پذیرفتن احساسات شما در صفحه بعد.

با پزشک عمومی خود صحبت کنید:

دارو می‌تواند برای بهبود افت مداوم خلق و خو مفید باشد. دارو افت خلق و خو را برطرف نمی‌کند، اما می‌تواند به کاهش شدت احساسات شما کمک کند. پزشک عمومی شما می‌تواند در یافتن داروی مناسب برای حمایت از خلق و خو و مقابله با آن به شما کمک کند.

تمرین: پذیرش احساسات خود

یک مکان آرام و راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. اگر دوست دارید چشمان خود را ببندید. نفس عمیق بکشید... و به آرامی بازدم کنید.

1 به بدن خود توجه کنید

1

به احساسی که بدنتان دارد توجه کنید. آیا احساس گرفتگی، سنگینی یا آرامش دارید؟ فقط توجه کنید، بدون اینکه سعی کنید چیزی را تغییر دهید.



2 احساسات را پیدا کنید

2

از خودتان پرسید: «الان چه احساسی دارم؟» می‌تواند غم، خشم، نگرانی یا هر چیز دیگری باشد. هرچه باشد، اشکالی ندارد.



3 احساس را نام ببرید

3

این احساس را به خودتان بگویید، مثلاً «احساس غم می‌کنم» یا «احساس نگرانی می‌کنم». اگر مطمئن نیستید، فقط بگویید: «من چیزی احساس می‌کنم».



4 بگذارید باشد.

4

تصور کنید که آن حس در کنار شما نشسته است. به خودتان بگویید: «اشکالی ندارد که این احساس را داشته باشم. لازم نیست با آن بجنگم».



5 احساس را تماشا کنید

5

توجه کنید که این حس در کجای بدنتان است. احساس بزرگی می‌کند یا کوچکی؟ آیا به همین شکل باقی می‌ماند یا تغییر می‌کند؟ فقط تماشایش کنید، مثل تماشای یک ابر.



6 با خودت مهربان باش

6

با خودتان حرف‌های محبت‌آمیزی بزنید، مثلاً «اشکالی ندارد که اینطور احساس کنید» یا «من اینجا هستم تا به خودم کمک کنم».



7 بگذار بگذرد.

7

این احساس را به عنوان یک موج تصور کنید. می‌آید و می‌رود. به خودت بگو: «این هم می‌گذرد».



8 برگردید

8

یک نفس عمیق دیگر بکشید... و به آرامی نفس خود را بیرون دهید. وقتی آماده شدید، چشمان خود را باز کنید.



افکار آسیب رساندن به خود یا دیگران

برای برخی افراد، اثرات مداوم و ناراحت کننده تروما می تواند غیرقابل تحمل باشد و منجر به افکاری در مورد آسیب رساندن به خود یا دیگران شود.

این افکار نشانه‌ی ناامیدی نیستند، هرچند که ممکن است اینطور به نظر برسند. بلکه، این افکار نشان دهنده غرق شدن در احساسات دردناکی هستند که به تنهایی نمی توان با آنها کنار آمد. به یاد داشته باشید که پشتیبانی در دسترس است و این احساسات، هرچند شدید، گذر خواهند کرد.

اگر متوجه شدید که به فکر آسیب رساندن به خود یا شخص دیگری هستید، از افراد مورد اعتماد کمک بگیرید.

با یک مشاور، پزشک عمومی خود یا یک دوست یا عضو مورد اعتماد جامعه صحبت کنید. خدمات زیادی برای کمک به شما در مقابله با احساسات دشوار و شدید و افکار آسیب رساندن به خود یا دیگران وجود دارد.



برای کمک فوری به کجا مراجعه کنید:

اگر افکاری درباره آسیب رساندن به خود یا دیگران دارید (یا می دانید که کسی چنین افکاری دارد)، لطفاً برای دریافت کمک فوری با خدمات زیر تماس بگیرید:

خط نجات (۲۴ ساعته): 13 11 14

خط کمک به کودکان (۲۴ ساعته): 1800 55 1800

خط دسترسی به سلامت روان کوئینزلند: 1300 642 255

خدمات اورژانس: 000

این خدمات ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته در دسترس هستند. در صورت نیاز، مترجم شفاهی نیز در دسترس است. همچنین می توانید با خدمات ترجمه شفاهی و کتبی (TIS) با شماره 131 450 تماس بگیرید.

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده اند یا از آسیب های مرتبط با پناهندگی رنج برده اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۱۳: درک و مدیریت خواب نامناسب

خواب ناکافی یا مختل شده، به ویژه برای کسانی که دچار آسیب و استرس شده‌اند، یک چالش رایج است. خاطرات مربوط به گذشته و نگرانی‌های مربوط به آینده می‌توانند در خواب اختلال ایجاد کنند و باعث مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن‌های مکرر و خواب‌های آزاردهنده شوند. بهبود کیفیت خواب برای سلامت کلی بسیار مهم است.

تأثیر خواب نامناسب

خواب نامناسب می‌تواند بر خلق و خو، تفکر و اعمال روزانه ما تأثیر بگذارد. لحظات آرام قبل از خواب ممکن است افکار مربوط به گذشته یا نگرانی‌های فعلی شما را به جلو بیاورد و باعث تنش و بی‌قراری شود. رویاهای مزاحم، یادآوری خاطرات یا بی‌قراری ممکن است خواب شما را مختل کند و باعث شود روز بعد احساس خستگی و تحریک‌پذیری کنید.



تمرین: زمان نگرانی



وقتی محدودیت زمانی تمام شد، دست نگه دارید (حتی اگر تمام نشده باشد). هرگونه کاغذ و نوشته را کنار بگذارید و بپذیرید که صبح به مسائلی که در کنترل شما هستند رسیدگی خواهید کرد. پذیرش و رها کردن نگرانی‌های خارج از کنترل خود را تمرین کنید.

اگر عصرها نگران هستید، زمانی را در طول شب انتخاب کنید که در آن ۵ تا ۱۰ دقیقه به خودتان فرصت دهید تا در مورد نگرانی‌هایتان بنویسید. به محدودیت زمانی کاملاً پایبند باشید.



در طول این مدت، آنچه را که نگران آن هستید یا آنچه شما را ناراحت یا مضطرب می‌کند، یادداشت کنید. نگرانی‌های خود را به آنچه که تحت کنترل شماست و آنچه که نیست، تقسیم کنید.

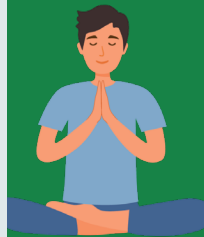
راهکارهایی برای بهبود خواب

1 یک روال آرامش‌بخش قبل از خواب ایجاد کنید:



یک روال آرامش‌بخش قبل از خواب ایجاد کنید تا به بدن خود علامت دهید که زمان آرامش فرا رسیده است. این می‌تواند شامل فعالیت‌هایی مانند مطالعه، دعا، تنفس عمیق یا حمام گرم باشد.

2 کاهش استرس در طول روز:



تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق، حرکات کششی ملایم، دعا یا پیاده‌روی روزانه را تمرین کنید. این فعالیت‌ها می‌توانند به مدیریت استرس در طول روز کمک کنند و تأثیر آن را بر خواب شبانه کاهش دهند.

3 یک محیط راحت برای خواب ایجاد کنید:



اطمینان حاصل کنید که فضای خواب شما با تاریک بودن، آرام بودن و داشتن دمای مناسب، به استراحت کمک می‌کند. یک تشک و بالش راحت تهیه کنید و مطمئن شوید که پرده‌ها نور را به‌طور کامل مسدود می‌کنند.

4 عادات غیرمفید را بررسی کنید:



از چرت زدن در طول روز، کار با تلفن همراه یا تماشای تلویزیون در رختخواب خودداری کنید. مصرف الکل، کافئین و وعده‌های غذایی سنگین قبل از خواب را محدود کنید - بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر کافئین مصرف نکنید و ظرف ۳ ساعت قبل از خواب هیچ وعده غذایی نخورید.

5 هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و بیدار شوید:



هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و بیدار شوید. ثبات به تنظیم ساعت داخلی بدن شما کمک می‌کند.

6 عادات دیگر:

- اگر نمی‌توانید بخوابید، از رختخواب بیرون بیاوید. کاری آرامش‌بخش انجام دهید تا زمانی که احساس خواب‌آلودگی کنید، سپس دوباره امتحان کنید.
- یک شب خواب نامناسب را بپذیرید. به خود یادآوری کنید که می‌توانید فردا دوباره امتحان کنید.
- در مورد نخوابیدن استرس نداشته باشید. نگرانی را کنار بگذارید.
- از چک کردن ساعت خودداری کنید. در صورت نیاز برای آرام کردن ذهن خود، زنگ ساعت را تنظیم کنید.
- روزانه ورزش کنید. ۳۰ دقیقه وقت بگذارید، اما ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب از آن اجتناب کنید.
- کاری آرامش‌بخش انجام دهید. تمرینات تنفسی، ذهن آگاهی، دعا یا یک برنامه داستان خواب را امتحان کنید.



برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۱۴: خواب‌ها و کابوس‌های ناراحت‌کننده

چه چیزی می‌تواند کمک کند؟

درک کردن

به یاد داشته باشید که کابوس پس از تروما رایج است. این روش مغز شماست برای تلاش برای درک آنچه اتفاق افتاده است.



تکنیک‌های تمرکز بر زمان حال

اگر از کابوس بیدار شدید، سعی کنید با تمرکز روی محیط اطرافتان، خودتان را متمرکز کنید.



افرادی که دچار تروما شده‌اند ممکن است خواب‌ها یا کابوس‌های ناراحت‌کننده‌ای ببینند. پس از تروما، مغز سعی می‌کند آنچه اتفاق افتاده را درک کند. این می‌تواند منجر به ظهور خاطرات یا احساسات قوی در خواب‌ها شود. کابوس‌ها راهی برای مغز هستند تا تجربیات دشوار را پردازش و از طریق آنها کار کند. آنها تقصیر شما نیستند و به این معنی نیستند که مشکلی در شما وجود دارد.

تروما بر بخشی از مغز که ترس و حافظه را کنترل می‌کند، تأثیر می‌گذارد. این می‌تواند باعث شود که رویاها و کابوس‌ها بسیار واقعی، شدید و غیرقابل تحمل به نظر برسند.

کابوس‌ها می‌توانند شامل زنده کردن بخش‌هایی از تروما، مانند مناظر، صداها یا احساسات ناشی از آن رویداد باشند. گاهی اوقات، رویاها ممکن است متفاوت اما همچنان ترسناک باشند. به عنوان مثال، ممکن است خواب ببینید که در خطر هستید یا احساس کنید در دام افتاده‌اید. ممکن است با احساس ترس، ناراحتی یا حتی گیجی از خواب بیدار شوید. ممکن است از خواب بیدار شوید و خود را در حال عرق کردن یا مشکل در تنفس ببابید.

تمرین: به پنج نکته توجه کنید

وقتی احساس تنش و ترس می‌کنیم، درگیر افکار، خاطرات، احساسات و عواطف دشوار مربوط به گذشته یا ترس‌هایمان از آینده هستیم.

تمرکز بر حس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی می‌تواند راهی سریع و قدرتمند برای بازگرداندن توجه ما به لحظه حال باشد، جایی که در آن ایمن هستیم.

لحظه‌ای مکث کنید. به آنچه تجربه می‌کنید توجه کنید و نام ببرید (مثلاً من یک خاطره دشوار به یاد دارم، در قفسه سینه‌ام احساس تنگی دارم). سپس به اطراف نگاه کنید و موارد زیر را با صدای بلند نام ببرید:

این تکنیک را در طول روز تمرین کنید، به خصوص هر زمان که متوجه شدید درگیر افکار و احساسات دشوار شده‌اید.



صفحه را ورق بزنید.

تمرین: به پنج نکته توجه کنید

-  **1 چیزی که می‌توانید بچشید** (مثلاً نان سیر از وعده غذایی قبلی)
-  **2 چیزهایی که می‌توانید بو کنید** (مثلاً عطر، شامپو)
-  **3 چیزهایی که می‌توانید لمس کنید** یا روی پوست خود حس کنید (مثلاً پتو)
-  **4 چیزهایی که می‌توانید بشنوید** (مثلاً صدای باران، جیک‌جیک پرندگان، صدای ترافیک، تنفس)
-  **5 چیزهایی که می‌توانید ببینید** (مثلاً پنجره، در، سقف، درختان، دست‌ها)

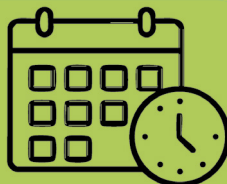
تمرین: به خودتان یادآوری کنید که شما در امنیت هستید

ترکیب این روش با روش تنفس آرام می‌تواند به ویژه در صورت تمرین منظم مفید باشد.

خاطرات ناخواسته از گذشته و نگرانی در مورد آینده می‌تواند باعث شود احساس ناامنی کنید. یک استراتژی ساده که می‌توانید روزانه تمرین کنید، یادآوری این است که اکنون در امان هستید.



به خودتان یادآوری کنید که جایگاه فعلی‌تان با گذشته چقدر متفاوت است. دقیق باشید



به خودتان یادآوری کنید که الان چه زمانی است (مثلاً ساعت ۵ بعد از ظهر یکشنبه است. الان روز/ماه/سال است).



به خودتان یادآوری کنید که الان کجا هستید (مثلاً من در اتاق خوابم، در خانه‌ام، در بریزبن هستم).

اگر در حال حاضر در یک محیط امن نیستید، برای کمک و پشتیبانی با QPASTT یا یک سرویس قابل اعتماد دیگر تماس بگیرید. همچنین می‌توانید تمرین آگاهی دوگانه را در برگه اطلاعات ۷ امتحان کنید: درک و مقابله با خاطرات ترسناک (فلش‌بک).



تمرین : روش تنفس آرام

تمرین زیر را حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه هر روز انجام دهید.



در ابتدا ممکن است دشوار باشد، اما هر چه بیشتر تمرین کنید، آسان تر می شود. تمرین در مواقع آرامش به بدن شما کمک می کند تا راحت تر حس امنیت را به خاطر بیاورد. این می تواند به کاهش احساس ترس در هنگام وقوع کمک کند و به شما کمک کند تا سریع تر از یک تجربه وحشت بهبود یابید.

اغلب وقتی افراد ترسیده یا ناراحت هستند، شروع به تنفس سریع تر می کنند. این یک واکنش طبیعی بقا برای آماده کردن بدن جهت جنگیدن یا فرار کردن است.

گاهی اوقات بدن ما می تواند در حالت آماده باش بالا گیر کند و تنفس سریع می تواند برای مدت طولانی ادامه یابد و باعث احساسات جسمی ناخوشایند شود. تنفس آرام یک تکنیک ساده است که به شما کمک می کند واکنش بقا در بدن را کندتر کنید و در کاهش احساس ترس و وحشت زندگی مؤثر است.

مرحله ۵



به این شکل نفس کشیدن را ادامه دهید تا تمام علائم ترس، تنش و وحشت از بین بروند.

مرحله ۴



هر بار که نفس خود را بیرون می دهید، به مدت ۶ ثانیه کلمه «آرامش» (یا کلمه آرامش بخش دیگری) را بگویید.

مرحله ۳



- به مدت ۴ ثانیه نفس بکشید
- ۴ ثانیه نگه دارید

مرحله ۲



یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی سینه قرار دهید.

مرحله ۱



به پشت دراز بکشید یا در حالت نشسته و راحت باشید و هر دو پا را روی زمین قرار دهید.

گاهی اوقات علائم پس از مدت کوتاهی برمی گردند - این طبیعی است. فقط روش تنفس آرام را تا زمانی که لازم است دوباره ادامه دهید.



همچنین می توانید آرامش پیشرونده عضلات را در برگه اطلاعات ۸: درک و مقابله با ترس، تنش، وحشت و هوشیاری بیش از حد امتحان کنید.



تمرین: بازیابی پس از یک کابوس

این تمرین را قبل از خواب و هنگام بیدار شدن از یک خواب ناراحت‌کننده با صدای بلند بنویسید یا بگویید:

این تمرین به شما امکان می‌دهد ترسی را که در طول یک کابوس یا رویا تجربه کرده‌اید، تصدیق کنید و تأیید کنید که رویداد گذشته اکنون اتفاق نمی‌افتد.

امروز (یا در گذشته) من واقعاً از موارد زیر ترسیده‌ام: _____

بنابراین، ممکن است کابوس بینم و با احساس زیر از خواب بیدار شوم: _____

ممکن است قلبم تند بزند و ممکن است بلرزم یا گریه کنم. اگر این اتفاق بیافتد، به خودم خواهم گفت که به این دلیل است که دارم به یاد می‌آورم: (مختصر بگویید) _____

سپس چراغ را روشن می‌کنم و به اطراف اتاقم نگاه می‌کنم و چیزهایی را که در اتاق می‌بینم نام می‌برم _____

و به خودم خواهم گفت که فقط یک کابوس دیده‌ام و آن _____ الان اتفاق نمی‌افتد.

ممکن است لازم باشد این کار را چند بار تکرار کنید تا بتوانید دوباره به خواب بروید.



به یاد داشته باشید:

بهبود خواب یک فرآیند تدریجی است. درخواست پشتیبانی، به ویژه از یک ارائه دهنده/مشاور تروما، می‌تواند استراتژی‌های شخصی‌سازی‌شده‌ای را ارائه دهد و به شما کمک کند تا چالش‌ها را به روشی ایمن و حمایتی پشت سر بگذارید.

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۱۵: مشاوره چیست و چگونه می‌تواند کمک کند؟

مشاوران QPASTT دلسوز و مهربان هستند و به طور ویژه برای کار با افرادی که شکنجه و آسیب‌های مرتبط با پناهندگی را تجربه کرده‌اند، آموزش دیده‌اند. آنها درک می‌کنند که چگونه آسیب‌های روحی و سازگاری با یک فرهنگ جدید ممکن است بر شما تأثیر بگذارد و آموزش دیده‌اند تا از شما برای کنار آمدن و پیشرفت در استرالیا حمایت کنند.

مشاوره یک فضای خصوصی و امن است که در آن می‌توانید نگرانی‌ها و دغدغه‌های خود را با فردی که برای گوش دادن و کمک به شما در یافتن راه‌حل‌ها آموزش دیده است، در میان بگذارید. مشاور شما همچنین می‌تواند شما را برای مشکلات عملی به پشتیبانی متصل کند و به شما در درک نحوه انجام امور در استرالیا کمک کند.

آنچه مورد بحث قرار می‌گیرد، فقط بین شما و مشاور (و در صورت نیاز یک مترجم) محرمانه باقی می‌ماند. بدون اجازه شما با هیچ کس دیگری در میان گذاشته نمی‌شود (مگر اینکه خطری برای زندگی شما یا شخص دیگری وجود داشته باشد).





مشاوره چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

مشاوره می‌تواند به شما کمک کند تا احساس امنیت کنید و حس امید و معنا را در زندگی خود بازیابی کنید.

یک مشاور ممکن است با شما همکاری کند تا راه‌حل‌های ممکن برای مشکلات یا استراتژی‌هایی را پیدا کند که به شما در مقابله با علائم دردناک یا ناخوشایندی که تجربه می‌کنید، کمک کند. مشاوره همچنین ممکن است به شما کمک کند تا احساسات دشوار را به روشی که احساس امنیت و حمایت می‌کند بیان کنید تا دیگر بر شما تأثیر نگذارد.

مشاوران QPASTT همچنین می‌توانند در صورت مواجهه با موانع زندگی در استرالیا از شما حمایت کنند. مشاوران QPASTT می‌توانند برای کمک به شما در دستیابی به نیازهای اولیه‌تان و ارتباط شما با سایر خدمات، از شما حمایت کنند.

ما درک می‌کنیم که بهبودی به شجاعت و زمان نیاز دارد. ما می‌توانیم هر چقدر هم که در مسیر بهبودی شما طول بکشد، از شما حمایت کنیم.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که مشاوره ارتباطی با بیماری روانی دارد. آنها ممکن است تمایلی به دسترسی به مشاوره نداشته باشند زیرا نمی‌خواهند به این شکل دیده شوند.

انواع علائمی که بازماندگان تجربه می‌کنند، اغلب واکنش‌های بسیار عادی به وقایع وحشتناکی است که تجربه کرده‌اند.

وقتی به بازماندگان - از طریق مشاوره - کمک می‌شود تا واکنش‌های خود و دلایل بروز آنها را درک کنند، می‌تواند برای آنها بسیار اطمینان‌بخش باشد که بدانند بسیاری از این واکنش‌ها طبیعی هستند و نشانه‌ای از بیماری روانی نیستند.

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.

برگه اطلاعات ۱۶: مشاوره برای کودکان، جوانان و خانواده‌ها چیست؟

بسیاری از کودکان و جوانان با پیشینه پناهندگی به دلیل آزار و اذیت و درگیری، آسیب‌های مستقیم یا غیرمستقیم را تجربه کرده‌اند. علاوه بر این، اگر افراد فرصتی برای بهبودی از تروما نداشته باشند، می‌توانند ناخودآگاه تأثیرات آن را به نسل‌های آینده منتقل کنند. فرزندان آنها ممکن است سطح بالایی از استرس، مشکلات دلبستگی و جدایی از فرهنگ و جامعه خود را تجربه کنند.



کار QPASTT با خانواده‌ها، کودکان و جوانان بر این امر متمرکز است که آسیب‌های روحی مانعی برای رشد، یادگیری و شکوفایی در استرالیا نباشد.

مشاوره برای کودکان و نوجوانان

QPASTT مشاورانی دارد که در حمایت از کودکان و نوجوانان تخصص دارند. آنها با والدین همکاری می‌کنند تا به کودکان و نوجوانان کمک کنند تا چیزهایی را که تجربه کرده‌اند، درک کنند و با زندگی در استرالیا سازگار شوند. QPASTT همچنین طیف وسیعی از گروه‌ها و فعالیت‌ها را برای کودکان و نوجوانان اداره می‌کند.

کودکان اغلب در استفاده از کلمات برای بیان افکار و احساسات خود مشکل دارند و مشاوران از طیف وسیعی از روش‌ها برای کمک به آنها استفاده می‌کنند. این شامل هنر، بازی، تفریحات و حرکات می‌شود تا به کودکان کمک کند نه تنها خاطرات آسیب‌زای خود را پردازش کنند، بلکه به رشد جسمی، حسی و شناختی آنها نیز کمک کنند.

بازی زبان کودک است و اسباب‌بازی‌ها کلمات آنها. ما به کودکان کمک می‌کنیم تا به روشی که برایشان طبیعی‌تر است، بهبود یابند. به همین دلیل مهم است که آنها در فرآیند مشاوره گنجانده شوند.

والدین می‌توانند از طرق زیر کمک کنند:

- کمک به فرزند یا نوجوان خود برای رسیدن به وقت ملاقات‌ها
 - ملاقات با مشاور کودک/نوجوان برای کمک به آنها در درک آنچه در خانه اتفاق می‌افتد
 - همکاری با مشاوران برای یافتن راه‌حل‌هایی که برای فرزند یا نوجوان آنها بهترین باشد
- QPASTT برای خرد والدین ارزش قائل است و بنابراین بدون رضایت والدین با کودکان و نوجوانان زیر ۱۶ سال کار نخواهد کرد.





هیچ محدودیت زمانی برای مشاوره QPASTT وجود ندارد.

مشاوران ما می‌توانند تا زمانی که تمام اهداف مشاوره محقق شود با شما و فرزند یا نوجوان شما همکاری کنند.

هنگام ارجاع کودک یا نوجوان شما برای مشاوره چه انتظاری باید داشت:

- پس از تعیین مشاور برای کودک/نوجوان شما، مشاور به احتمال زیاد قبل از ملاقات با فرزندتان با شما ملاقات خواهد کرد تا درک بهتری از نحوه کمک‌رسانی خود داشته باشد. آنها اهدافی را برای مشاوره با شما تعیین می‌کنند تا همه از آنچه در جلسات روی آن کار می‌شود آگاه باشند
- مشاور به طور منظم با کودک و نوجوان شما ملاقات خواهد کرد تا در جهت دستیابی به این اهداف تلاش کند
- مشاور به طور منظم با شما ملاقات خواهد کرد تا شما را از پیشرفت کودک/نوجوانتان در مشاوره مطلع کند، در مورد تغییراتی که در خانه مشاهده می‌کنید سؤال کند و در مورد راهکارهایی که می‌توان در خانه برای کمک به شما و فرزندتان در رسیدن به اهداف تعیین شده اجرا کرد، صحبت کند

- یک مددکار پذیرش با شما ملاقات خواهد کرد تا نیازهای خانواده شما را درک کند و در صورت لزوم برای دریافت سایر خدمات به شما معرفی‌نامه بدهد
- مشاور همچنین ممکن است با کودک یا نوجوان در مدرسه ملاقات کند و با معلمان او صحبت کند تا بفهمد که کودک یا نوجوان چگونه در محیط مدرسه عمل می‌کند
- سپس نام کودک/نوجوان شما در لیست انتظار برای مشاوره قرار می‌گیرد

چگونه تروما بر خانواده‌ها تأثیر می‌گذارد

چالش‌های استقرار همراه با تجربه‌های تروما می‌توانند بر سلامت روان و رفاه همه اعضای خانواده و همچنین نسل‌های آینده تأثیر بگذارند.

برخی از اثرات آسیب‌های روحی و اسکان بر خانواده‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- درک هنجارها و انتظارات فرهنگی مختلف در استرالیا
- تأثیر تروما بر افراد خانواده - والدین/سرپرستان، کودکان و جوانان (به برگه اطلاعات ۳: تأثیر تروما بر بزرگسالان و برگه اطلاعات ۴: تأثیر تروما بر کودکان و جوانان مراجعه کنید)
- تغییرات در نقش‌های مراقبتی
- چالش‌های مراقبت از کودکان و نوجوانان، به ویژه در دوران گذار
- استرس در روابط والدین
- احساس انزوا و قطع ارتباط و ندانستن اینکه از کجا یا چگونه درخواست کمک کنید

پشتیبانی از والدین و خانواده‌ها

فرزندپروری در یک کشور جدید می‌تواند دشوار باشد. والدین و جوانان ممکن است درک انتظارات و هنجارهای فرهنگی مختلف در استرالیا با مشکل مواجه شوند. کودکان اغلب زبان انگلیسی را یاد می‌گیرند و سیستم‌ها و فرهنگ استرالیا را سریع‌تر از والدین خود درک می‌کنند، که می‌تواند منجر به درگیری شود. QPASTT برنامه‌های تخصصی برای والدین و مراقبان دارد تا از آنها در عبور از این چالش‌ها به روشی امن از نظر فرهنگی و کمک به شکوفایی خانواده‌ها حمایت کند.



مشاوره خانواده

در QPASTT، مشاورانی که به طور ویژه برای کار با خانواده‌ها آموزش دیده‌اند، می‌توانند از خانواده‌ها در موارد زیر حمایت کنند:

- تأمل در مورد چالش‌های مراقبت از کودکان در یک زمینه فرهنگی متفاوت
- درک تأثیرات تروما بر پویایی خانواده
- مشاوره خانواده می‌تواند با یک عضو خانواده یا چندین نسل انجام شود. این مشاوره می‌تواند در یکی از دفاتر ما و در صورت لزوم در سایر محیط‌ها انجام شود.

- تقویت روابط
- بهبود ارتباط و درک بین اعضای خانواده
- یافتن راه‌حل برای چالش‌های آنها

برای صحبت با QPASTT یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 07 3391 6677 تماس بگیرید یا از qpastt.org.au دیدن کنید.

QPASTT برنامه کمک به بازماندگان شکنجه و تروما در کوئینزلند است. این یک سازمان اجتماعی ارائه‌دهنده انواع خدمات پشتیبانی انعطاف‌پذیر و حساس به فرهنگ برای افرادی است که شکنجه شده‌اند یا از آسیب‌های مرتبط با پناهندگی رنج برده‌اند. QPASTT در سراسر کوئینزلند دفاتری دارد.



توومبا

تلفن: 07 3391 6677

مرکز چندفرهنگی توومبا 15 Snell
Street (cnr Russell Street),
Toowoomba, QLD 4350

تاونزویل

تلفن: 07 3391 6677

410 Ross River Road,
Cranbrook, QLD 4814

کنز

تلفن: 07 3391 6677

36 Abbott St,
Cairns City, QLD 4870

بریزبن

تلفن: 07 3391 6677

مرکز چندفرهنگی بریزبن
28 Dibley Street,
Woolloongabba, QLD 4102

لوگان

تلفن: 07 3089 4310

19/390 Kingston Road,
Slacks Creek, QLD 4127

qpastt.org.au

connect@qpastt.org.au

@QPASTT @QPASTT @QPASTT

ABN: 50 043 097 082 | ACN: 638 201 779