

# فشار عصبی بعد از ضربه روانی

توصیه برای پناهندگان

## حقایق راجع به فشار عصبی بعد از ضربه روانی

- این وضعیت قابل معالجه است، و امکان بهتر شدن حالتان وجود دارد
- به مرور زمان، شدت و تعداد پس نگرانی ها و کابوسها کاهش خواهد یافت
- ممکن است ضربه روانی بدون هیچگونه اخطار رخ دهد، که از عهده آن برآمدن را مشکل میکند
- مغزتان تصویری از ضربه روانی را نگه میدارد تا به شما یادآوری کند که در آینده خود را دیگر در چنین موقعیتی قرار ندهید. بنابراین، طبیعی است که مغزتان این تصویرها را برای حراست از خود به شما نشان دهد
- واکنشهای شما به ضربه روانی، طبیعی هستند، و نشانه ضعیف بودن نیستند
- ممکن است اعتماد کردن به اشخاص دیگر برای افرادی که دچار ضربه روانی شده اند مشکل باشد. درمانگر شما بایستی این موضوع را درک کند
- **مهم است به خاطر داشته باشید که به عنوان یک پناهنده:**
  - ممکن است شاهد حوادث دلخراش بوده و یا در آنها درگیر بوده اید که شما را به این کشور آورده است
  - روال جویای پناهنده شدن و سازگار شدن با یک کشور تازه می تواند بسیار پرتنش باشد

بنابراین ممکن است شما ه طرق مختلفی با این موضوع درگیر شوید. ممکن است فشار عصبی بعد از ضربه روانی عبارت از واکنش عادی به احساسات و یا شرایطی باشد که در حال حاضر متحمل می شوید. با این وجود اگر حس میکنید که زندگی روزمره تان را مختل کرده است، مهم است که جویای کمک شوید.

- از این روش آرام شدن استفاده کنید
- با نشستن و یا دراز کشیدن در جایی که ساکت است خودتان را آسوده کنید، در صورت تمایل، چشمهایتان را ببندید
- از نفس کشیدن خود، ریتم، عمق و یا سطحی بودن آن و سرعش آگاه شوید
- یک دست را در بالای سینه خود گذاشته و دست دیگر را درست زیر دنده ها و روی نافتان بگذارید
- به طور آهسته نفس خود را بیرون دهید
- با ملایمت نفس بکشید به طوریکه احساس کنید سینه تان به طور آهسته در زیر دستتان بالا می آید
- دومرتبه نفس تان را به بیرون بدهید، احساس کنید که سینه تان پایین می رود و مطمئن شوید که نفس بیرون دادن قدری از نفس کشیدن عادی طولانی تر باشد
- برای چند لحظه مکث کنید و همین روال را دوباره تکرار کنید

و یا این روش را امتحان کنید:

- با نشستن و یا دراز کشیدن در جایی که ساکت است خودتان را آسوده کنید، در صورت تمایل، چشمهایتان را ببندید
- به طور آهسته از طریق بینی نفس بکشید
- به طور آهسته از طریق دهان نفس تان را بیرون بدهید
- این کار را 5 دفعه تکرار کنید
- انگشت های پای خود را به طور محکم خم کنید و تا 5 بشمارید، حالا آنها را به طور آهسته رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید
- این بار دست هایتان را به طور محکم مشت کنید و تا 5 بشمارید، حالا آنها را به طور آهسته رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید
- سعی کنید که شانه های خود را تا گوش هایتان تا جایی که می توانید بلند کنید و تا 5 بشمارید، آنها را به طور آهسته رها کنید.
- این کار را دوباره انجام دهید
- در پایان صورت خود را تا حد ممکن فشرده کنید (چشمها، دهان و بینی خود را بسته و فشرده کنید) و تا 5 بشمارید، حالا آنها را به طور آهسته رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید

## آیا احساس آرامش میکنید؟

برای استفاده از این روش ها به بهترین وجه ممکن بایستی:

- هر روز تمرین کنید
- از این روش ها در موقعیت های پرتنش استفاده کنید
- یاد بگیرید که عضلات خود را آرام کنید بدون اینکه ابتدا آنها را فشرده کنید

ما بلیم اذعان کنیم که فرهنگ های دیگر روش های متفاوتی برای مقابله با مسائل سلامتی روانی دارند. منظور از این بروشور ارائه اطلاعاتی است که ممکن است به شما کمک کند تا با مشکلاتی که ممکن است داشته باشید مقابله کنید. اگر علائم مشکل ادامه پیدا کرد، لطفاً با پزشک خود مشورت کنید.

## آیا کابوس یا پس نگری دارید؟

در موارد زیر ممکن است کابوس داشته باشید:

- فشار عصبی، مضطرب، افسرده
- از یک حادثه دلخراش بهبود پیدا می کنید و یا شاهد آن بوده اید

کابوس ممکن است واکنش عادی به آنچه احساس می کنید باشد. توسط عمل کردن به بعضی راهنمایی هایی که در این راهنما شده می توانید آنها را کاهش داده و سرانجام به طور کامل متوقف کنید.

مغز شما ممکن است از کابوس برای مقابله با آنچه احساس می کنید استفاده کند. این نکته اهمیت دارد که سعی کنید با مشکلات خود مقابله کنید به جای اینکه از آنها اجتناب کنید، برای مثال با استفاده از داروها و یا نوشیدن زیاد از حد مشروبات الکلی

### هنگامیکه کابوس دارید

- از یک روش آرام شدن برای کمک به شما برای دوباره به خواب رفتن استفاده کنید
- هنگامیکه به رختخواب برمی گردید، سعی کنید که رادیو و یا تلویزیون را روشن کنید. چنین کاری فکرتان را از کابوسی که داشتید به چیز دیگری معطوف می کند
- افکار مثبت داشته باشید، به خودتان یادآوری کنید که یک خواب بوده و در واقع اتفاق نمی افتد، از عباراتی از قبیل «حالا امن هستم» یا «آن گذشته است» یا «جان سالم به در بردم» استفاده کنید

اگر کابوس ها بسیار وحشتناک هستند و نمی توانید به خواب بروید، و یا اگر پس نگری ها زندگی روزمره تان را مختل کردند، مهم است که به پزشکتان اطلاع دهید. پزشک می تواند شما را به یک نفر که میتواند کمک کند ارجاع دهد

## چگونه میتوانم به خودم کمک کنم؟

- سعی کنید اتفاقی را که برایتان رخ داد درست بفهمید
  - با دوستان و یا یک درمانگر درمورد اتفاقی که رخ داد صحبت کنید
  - شرح اتفاقی که برایتان رخ داد را بنویسید. ممکن است این کار به شما کمک کند دوباره قدری کنترل روی افکارتان کسب کنید، بجای اینکه آن افکار مزاحم شما بشوند
  - افکار مثبت داشته باشید. از عباراتی مانند «حالا ایمن هستم» یا «آن اتفاق در گذشته رخ داد» و یا «جان به در بردم» استفاده کنید
  - هر روز قدری وقت صرف در نظر گرفتن چیزهای مثبتی که در حال حاضر در زندگی شما وجود دارد بنمایید
  - وقتی که علائم این وضعیت شدید است، سعی کنید راجع به موضوع دیگری فکر کنید و یا به فعالیتی دست بزنید که به شما کمک کند افکار مشکل را کاهش دهید
  - خودتان را مشغول نگه دارید
    - فکرتان را به چیز دیگری معطوف می کند
    - به شما کمک می کند بخوابید
  - تمرین بدنی
    - به شما کمک می کند بهتر بخوابید
    - به آرام شدن عضلات شما کمک می کند
  - لازم نیست تمرین ورزشی کنید، 30 دقیقه قدم زدن در طول روز کافیهست
  - غذای سالم بخورید
    - سعی کنید مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید
    - سعی کنید وعده های غذایی مرتب بخورید
    - میزان انرژی شما را بالا نگه می دارد
    - شما را سالم نگه می دارد
  - کارهایی بکنید که شما را آرام می کند
    - یک حمام گرم بگیرید
    - به موسیقی گوش کنید
    - کتاب بخوانید

## آیا فشار عصبی بعد از ضربه روانی دارید؟

### چه افکاری دارید

### چه احساساتی دارید

- نمیتوانید حواستان را
- متمرکز کنید
- نگرانی دائمی
- پس نگری
- کابوس
- عدم توانایی به تصمیم گرفتن
- احساس پشیمانی، شرم و
- تقصیر نمودن

### بدنتان چطور میشود

- خود را برای چیزی که اتفاق افتاده است سرزنش کردن
- نگرانی از دوباره اتفاق افتادن آن
- مشکلات خواب
- عصبی بودن
- دوباره تجربه کردن ضربه روانی
- قلب سریع میزند و میکوبد
- احساس تنگی سینه
- تنش و سختی عضلات
- احساس خستگی
- بدن درد
- گریه
- شکم درد

### شما چه کاری می کنید

### افکار معمولی

- از چیزهایی که واقعه ای که رخ داد را به یاد شما می اندازند اجتناب میکنید
- از مردم اجتناب میکنید
- از تنها ماندن اجتناب میکنید
- استعمال زیاد از حد نوشابه های الکلی و دخانیات
- پرسه زدن
- از دست دادن علاقه
- نمیتوانید بنشینید و راحت باشید.
- با تیک گذاشتن روی مربع های فوق میتوانید بفهمید چه احساساتی دارید
- «تقصیر من است»
- «نمیتوانم تحمل کنم»
- «دیگر برایم اهمیت ندارد»
- «چرا این چیز برای من رخ داد؟»