

# NCMH

National Centre for Mental Health  
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



Straen  
Trawmatig  
Cymru

Traumatic  
Stress  
Wales

دعم الأشخاص الذين مروا بأحداث صادمة - مجموعة أدوات

## مجموعة أدوات

## دعم الأشخاص الذين مروا بأحداث صادمة



Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government



## مجموعة الأدوات

- |    |   |                 |
|----|---|-----------------|
| 4  | الاسترخاء في التنفس                                       | الأداة الأولى:  |
| 5  | الاسترخاء الجسدي  | الأداة الثانية: |
| 6  | مُسببات تذكُّر الصدمات                                    | الأداة الثالثة: |
| 8  | التواصل مع الحاضر باستخدام حواسك                          | الأداة الرابعة: |
| 10 | مساعدة شخص يُعاني من استرجاع الذكرى أو الانفصال (التفارق) | الأداة الخامسة: |
| 11 | مخطط النشاط المتوازن                                      | الأداة السادسة: |
| 12 | التحكم في الغضب وغيره من المشاعر القوية                   | الأداة السابعة: |

## الاسترخاء في التنفس

- 1 تنفس ببطء وثبات عبر أنفك مع العد حتى ثلاثة
  - 2 ازفر ببطء وثبات من خلال فمك مع العد حتى 6
  - 3 وعند الزفير، حاول دفع الهواء للخارج بحيث تسمح لبطنك بالتمدد، وليس لصدرك
  - 4 إذا تشتت انتباهك، فقط أعد انتباهك إلى ما تشعر به عند الشهيق والزفير.
  - 5 كرر ذلك لبضع دقائق حتى تلاحظ أنك تشعر بالهدوء
- من المفيد أن تتدرب على الاسترخاء بانتظام عندما تشعر بالهدوء والأمان.  
فهذا يجعل من السهل عليك استخدامها عندما تشعر بالقلق والذعر.

## الاسترخاء الجسدي

- 1 ابدأ باتخاذ وضع مريح
- 2 تنفس ببطء وثبات عبر أنفك مع العد حتى ثلاثة
- 3 ازفر ببطء وثبات من خلال فمك مع العد حتى 6
- 4 كرر ذلك عدة مرات حتى يصبح تنفسك بطيئاً ومنتظماً
- 5 ثم اجعل كل تركيزك على قدميك.
- 6 أثناء الشهيق، قم بثني أصابع قدميك للأسفل واضغط بقدميك على الأرض
- 7 وأثناء الزفير، قم بإرخاء أصابع قدميك
- 8 يمكنك تكرار هذه الخطوة عدة مرات حسب الرغبة
- 9 ثم خذ شهيقاً مرة أخرى وشد عضلات ساقيك عن طريق دفع ساقيك معاً
- 10 أثناء الزفير، حاول إرخاء ساقيك تمامًا
- 11 يمكنك تكرار هذه الخطوة عدة مرات حسب رغبتك
- 12 ثم انتقل إلى عضلات البطن، وشدّها أثناء الشهيق وارخها أثناء الزفير
- 13 ثم انتقل إلى الذراعين، قم بثنيهما عند الكوع وشد جميع العضلات من الأصابع إلى الكتفين، قبل إرخائهم تمامًا
- 14 ثم انتقل إلى الكتفين، وارفعهما نحو أذنيك ثم أعدهما إلى وضعهما الطبيعي
- 15 وأخيرًا، شد جميع عضلات وجهك ثم أعدّه إلى وضعه الطبيعي واسترخ

## مُسببات تذكُّر الصدمات

يمكنك استخدام هذه الأداة لتسجيل الأشياء التي توقظ الذكريات أو تسترجع ذكرى الحدث الصادم.

وغالبًا ما تمثل هذه الأشياء مسببات حسية لاستحضار ذكريات الصدمة.

- الأشياء التي يمكنك رؤيتها مثل الصور المعروضة في الصحف أو أشياء أو أشخاص معينين
- الأشياء التي يمكنك سماعها كخطى الأقدام أو إغلاق الأبواب أو موسيقى معينة
- الأشياء التي يمكنك شمها مثل رائحة عطر بعد الحلاقة أو العرق أو البنزين
- الأشياء التي يمكنك تذوقها مثل أنواع معينة من الطعام
- الأشياء التي تلمسها كما هو الحال حين يحتك بك الأشخاص العابرون
- وقد يتمثل التذكر في المشاعر والأحاسيس التي مررت بها وقت الصدمة، مثل تسارع ضربات القلب أو الشعور بالمرض.

## أمثلة محددة للمحفزات

## الحواس

الأشياء التي أستطيع رؤيتها

---

الأشياء التي يمكنني سماعها

---

الأشياء التي أستطيع شمها

---

الأشياء التي يمكنني لمسها

---

الأشياء التي يمكنني تذوقها

---

المشاعر والأحاسيس

---

## التواصل مع الحاضر باستخدام حواسك

بمجرد أن تعرف أنواع المُسببات الحسية لاستحضار ذكريات الصدمة، يمكنك البدء في التفكير في بعض الطرق لإعادة نفسك إلى الوقت الحاضر وتذكير نفسك أنك الآن أكثر أمانًا الآن.

وهذا يتضمن التركيز على الأشياء التي تلاحظها من حولك، ومن المفيد أن تستخدم حواسك كافة في ذلك.

### الأشياء التي أستطيع رؤيتها

ركز على ما يمكنك رؤيته في الغرفة من حولك أو في البيئة المحيطة بك، مثل الصور أو الأثاث. وإذا كنت بالخارج، فركز على أشياء مثل واجهات المتاجر أو إشارات الطرق أو السيارات. وستساعدك هذه الأشياء على تذكيرك بمكان وجودك وبأنك في الوقت الحاضر.

يمكنك كذلك إلقاء نظرة على صورك الشخصية أو صور الأصدقاء أو العائلة المخزنة على هاتفك، الأمر الذي سيساعدك على تذكيرك بأنك في أمان وأنك تخطيت بالفعل جميع الصعاب.

### الأشياء التي أستطيع الشعور بها أو لمسها

ركز على الأشياء ذات الأنسجة المختلفة كالملابس أو الأسطح اللامعة كأسطح الطاولات.

يمكنك أيضًا الإمساك بأشياء مريحة خاصة وجهازه للمس، مثل كرات الضغط أو الحصى

ركز على الضوضاء من حولك في اللحظة الحالية، الأمر الذي سيساعدك على تذكيرك بمكان وجودك، وقد تتمثل هذه الضوضاء في أصوات تتحدث بأي لغة أو صوت الحاسوب أو أصوات سيارات بالخارج.

يمكنك كذلك الاستماع إلى بعض الموسيقى التي تذكرك بمكانك وأنت الآن أكثر أمانًا.

---

يمكن أن يكون معك بعض الأشياء ذات الروائح القوية، مثل الفيكس أو أملاح الشم أو الروائح التي تحبها بشكل خاص، كالقهوة أو العطور.

---

الأشياء ذات النكهات القوية جيدة، كالنعناع.

---

وقد تشمل الأشياء التي يمكنك القيام بها أن تكون قادرًا على التحرك أو الوقوف أو مغادرة الغرفة.

**الأشياء التي أستطيع سماعها**

**الأشياء التي أستطيع شمها**

**الأشياء التي يمكنني تذوقها**

**الأشياء التي يمكنني القيام بها**

## مساعدة شخص يُعاني من استرجاع الذكرى أو الانفصال (التفارق)

- على الرغم من أن هذا أمر مثير للقلق، إلا أنه يجب عليك محاولة الحفاظ على هدوئك إذا كان هناك شخص ما يُعاني من استرجاع الذكرى أو الانفصال (التفارق)
- أخبره بهدوء أنه يُعاني من استرجاع للذكريات (استحضار لها)
- ذكّره بمكان وجوده والتاريخ الحالي
- شجعه على التنفس ببطء وعمق باستخدام مهارة الاسترخاء في التنفس
- شجعه على وصف بيئته المحيطة
- شجعه على استخدام استراتيجيات التواصل مع الحاضر
- ذكره بانتهاء الحدث المخيف وأنه قد تخطاه بالفعل وأنه في أمان تام.

## مخطط النشاط المتوازن

يعد التفكير في بعض الأنشطة مسبقًا لتدوينها في مخطئك من الأمور المفيدة.

قد تتمثل هذه الأنشطة في أشياء كنت تستمتع بها ولكنك تخلت عنها منذ وقوع الحدث الصادم، أو أشياء قد تجعلك تشعر بتحسن.

إنها لفكرة جيدة أن تكون لديك بعض الأفكار في كل عمود من هذه الأعمدة المختلفة، لأنها كلها مهمة لسلامتك.

أنشطتي المريحة / أنشطتي الاجتماعية أنشطة إنجازاتي

أنشطتي المريحة / المطمئنة	أنشطتي الاجتماعية	أنشطة إنجازاتي
مثل مشاهدة أحد الأفلام المفضلة	الالتقاء بصديق لاحتساء القهوة	التسجيل لدى طبيب أسنان

## التحكم في الغضب وغيره من المشاعر القوية

- تعرف على العلامات المبكرة للغضب والمشاعر القوية - قد يكون مفيدًا لبعض الناس أن ينظروا إلى هذه العلامات وكأنها تشبه مقياس الحرارة (الترمومتر).
- يمكن أن تشعر به كما لو أنه يغلي حتى 100 درجة، ولكن يمكن للناس أن يتعلموا اكتشاف الأحاسيس أو المشاعر، التي قد تمنحهم "نظام إنذار مبكر"
- تعرف على مسببات الغضب والمشاعر القوية الأخرى
- تخيل أنك تتزلج على مشاعرك بالطريقة التي تتزلج بها على الأمواج
- استعد للطريقة التي ستتعامل بها مع هذه المواقف، وماذا ستفعل إذا لم تسر وفقًا للخطة.
- خذ فترة استراحة من الموقف إذا كنت بحاجة إلى تهدئة نفسك
- استخدم تقنيات الاسترخاء في التنفس (الأداة الأولى) أو تقنيات الاسترخاء الجسدي (الأداة الثانية) لتهدئة نظام التهديد لديك وإخبار عقلك بأنك آمن
- ويمكن للتحدث عن الأمر مع شخص آخر أن يساعدك على تهدئة نفسك والتفكير فيما كان يحدث بالفعل في الموقف.
- تساعدك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على تقليل التوتر



# قَدِّم يد العون لنا في أبحاثنا المتعلقة بالصحة النفسية

نعمل على فهم مشكلات الصحة النفسية بشكل أفضل. يتمثل الهدف من بحثنا في تحسين التشخيص والعلاج وتقديم الدعم للمستقبل.

ولكن نحن بحاجة لمساعدتك للقيام بذلك.

من السهل أن تساعدنا في إجراء أبحاثنا. إذ يستغرق إكمال الاستطلاع عبر الإنترنت مدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة. ويطرح الاستطلاع أسئلة حول:

- المعلومات الشخصية، مثل تاريخ الميلاد والانتماء العرقي
- الصحة النفسية والجسدية
- نمط الحياة

للمشاركة، قم بزيارة [ncmh.info/help](https://ncmh.info/help) أو تواصل معنا عبر:

[/walesmentalhealth](https://walesmentalhealth) 

[info@ncmh.info](mailto:info@ncmh.info) 

[@ncmh\\_wales](https://twitter.com/ncmh_wales) 

02920 688401 

من إعداد المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.  
المعلومات الواردة في هذا المنشور معلومات صحيحة وقت الطباعة. تمت الطباعة في شهر أبريل لعام 2020.

تمول حكومة ويلز المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية من خلال أبحاث الصحة والرعاية في ويلز.

هذه المعلومات متاحة أيضًا من خلال الوسيط الويلزي. لطلب نسخة، يرجى الاتصال بنا على: [info@ncmh.info](mailto:info@ncmh.info)



Swansea University  
Prifysgol Abertawe



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES