



کیت ابزار

حمایت از افرادی که رویدادهای ترومایی را تجربه کرده‌اند



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariennir gan
Llywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

کیت ابزار

4	آرام کردن تنفس	ابزار 1
5	شل کردن بدن	ابزار 2
6	یادآورنده‌های ترومای من	ابزار 3
8	بازگشت به زمان حال با استفاده از حس‌های من	ابزار 4
10	کمک به فردی که دچار فلش‌بک یا گسستگی شده است	ابزار 5
11	برنامه‌ریزی فعالیت متعادل	ابزار 6
12	مدیریت خشم و احساسات شدید دیگر من	ابزار 7

آرام کردن تنفس خود

1 به آرامی و پیوسته به اندازه مدت لازم برای شمردن تا عدد سه از راه بینی نفس بکشید

2 به آرامی و پیوسته به اندازه مدت لازم برای شمردن تا عدد شش از راه دهان نفس خود را بیرون بدهید

3 زمانی که بازدم را انجام می‌دهید سعی کنید به گونه‌ای هوا را بیرون بدهید که به جای قفسه سینه، شکم شما بالا بیاید

4 اگر حواستان پرت شد به آرامی دوباره بر روی تنفس خود تمرکز کنید

5 این کار را به مدت چند دقیقه تکرار کنید تا خودتان متوجه شوید که آرام‌تر شده‌اید.

بهتر است وقتی‌هایی که احساس امنیت و آرامش دارید به طور مرتب آرام کردن تنفس را تمرین کنید.

این باعث می‌شود در زمان اضطراب و وحشت، راحت‌تر از این روش استفاده کنید.

شل کردن بدن

- 1 ابتدا در وضعیت راحتی قرار بگیرید
- 2 به آرامی و پیوسته به اندازه مدت لازم برای شمردن تا عدد سه از راه بینی نفس بکشید
- 3 به آرامی و پیوسته به اندازه مدت لازم برای شمردن تا عدد شش از راه دهان نفس خود را بیرون بدهید
- 4 این کار را تا وقتی که تنفس شما منظم و آهسته شود چند بار تکرار کنید
- 5 سپس بر روی پاهای خود تمرکز کنید.
- 6 هنگام نفس کشیدن انگشتان پای خود را به سمت پایین خم کنید و پاهای خود را بر روی کف اتاق فشار دهید
- 7 هنگام بیرون دادن نفس، انگشتان پای خود را شل کنید
- 8 اگر مایل باشید می‌توانید این مرحله را چند بار تکرار کنید
- 9 سپس دوباره نفس بکشید و همزمان با آن با فشار دادن پاهای خود به هم، ماهیچه‌های پاهایتان را منقبض کنید
- 10 هنگام بیرون دادن نفس، سعی کنید پاهای خود را به طور کامل شل کنید
- 11 اگر مایل باشید می‌توانید این مرحله را چند بار تکرار کنید
- 12 سپس بر روی ماهیچه‌های شکم تمرکز کنید، هنگام نفس کشیدن، عضلات شکم را منقبض کنید و هنگام بیرون دادن نفس آن‌ها را شل کنید
- 13 سپس روی بازوها تمرکز کنید، بازوهای خود را از آرنج خم کنید و تمام عضلات آن از انگشتان دست تا شانه را منقبض کنید، سپس آنها را کاملاً شل کنید.
- 14 حالا روی شانه‌ها تمرکز کنید، شانه‌ها را به سمت گوش‌ها بالا بکشید و سپس آنها را رها کنید
- 15 و در آخر تمام عضلات صورت خود را منقبض کرده سپس آنها را رها و شل کنید

یادآورهای ترومای من

می‌توانید از این روش برای ثبت مواردی که باعث برانگیختن خاطرات و فلش‌بک‌های رویداد ترومایی می‌شوند، استفاده کنید.

این یادآورهای تروما اغلب یادآورهای حسی هستند.

- چیزهایی که می‌توانید ببینید مانند برخی تصاویر موجود در روزنامه یا اشیاء یا افراد خاصی
- صداهایی که می‌توانید بشنوید مانند صدای قدم زدن، کوبیده شدن در، یا صدای موسیقی خاصی
- چیزهایی که می‌توانید بوی آنها را حس کنید مانند کرم‌های بعد از اصلاح ریش، عرق، یا بنزین
- چیزهایی که می‌توانید آنها را مزه کنید مانند انواع غذاها
- چیزهایی که لمس می‌کنید مانند وقتی که کسی از کنار شما رد می‌شود و بدنش با بدن شما تماس پیدا می‌کند
- این یادآورها همچنین ممکن است احساسات و حس‌هایی باشد که در هنگام تروما تجربه کرده‌اید مانند تپش قلب یا احساس ناخوشی.

حس‌های من

چند نمونه مشخص از محرک‌های من

چیزهایی که می‌توانم ببینم

چیزهایی که می‌توانم بشنوم

چیزهایی که می‌توانم بو کنم

چیزهایی که می‌توانم لمس کنم

چیزهایی که می‌توانم مزه کنم

احساسات و حس‌ها

بازگشت به زمان حال با استفاده از حس‌های من

پس از آنکه متوجه شدید کدام محرک‌های حسی شما را به یاد تروما می‌اندازند، می‌توانید سعی کنید راه‌هایی پیدا کنید که به زمان حال برگردید و به خودتان یادآوری کنید که اکنون امنیت بیشتری دارید.

برای این کار بر چیزهایی تمرکز کنید که در اطراف خود مشاهده می‌کنید و به شما کمک می‌کنند از تمام حس‌های خود استفاده کنید.

چیزهایی که می‌توانم بینم

روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌توانید در اتاق یا محیط اطراف خود ببینید. این می‌تواند اشیایی مانند عکس یا مبلبان باشد. اگر بیرون هستید روی چیزهایی مانند ویتزین مغازه، علائم جاده یا ماشین‌ها تمرکز کنید. اینها چیزهایی هستند که به شما یادآوری می‌کنند که کجا هستید و، در زمان حال قرار دارید.

همچنین می‌توانید به عکس‌های خود که در ولز گرفته‌اید، یا عکسهای دوستان و اعضای خانواده در گوشی خود نگاه کنید، این به شما یادآوری می‌کند که امنیت دارید و نجات یافته‌اید.

چیزهایی که می‌توانم احساس یا لمس کنم

روی چیزهایی که بافت متفاوتی دارند مانند لباس، یا سطح‌های براق مثل روی میز، تمرکز کنید.

همچنین می‌توانید وسایل قابل لمس آرامبخش همراه خود داشته باشید مانند توپ ضد استرس و ماسه استفاده کنید.

چیزهایی که می‌توانم بشنوم

روی صداهایی که در آن لحظه در اطراف خود می‌شنوید تمرکز کنید، این به شما کمک می‌کند که به یاد بیاورید کجا هستید. این صداها می‌تواند حرف زدن مردم به زبان انگلیسی، صدای کامپیوتر یا صدای ماشین‌های در حال عبور باشد.

همچنین می‌توانید موزیک‌هایی را گوش کنید که به شما یادآوری می‌کنند کجا هستید و اکنون جای شما امن‌تر است.

چیزهایی که می‌توانم بو کنم

می‌توانید چیزهایی مانند Vicks یا فک بودار، را که بوی قوی دارند، یا بوهایی که علاقه خاصی به آنها دارید مانند قهوه یا عطر را همراه خود داشته باشید.

چیزهایی که می‌توانم مزه کنم

چیزهایی مانند نعنا که عطر زیادی دارند مناسب هستند.

چیزهایی که می‌توانم انجام دهم

کارهایی مانند جابه‌جا شدن، بلند شدن یا از اتاق بیرون رفتن را می‌توانید انجام دهید.

اقدامات لازم برای کمک به افرادی که دچار فلش‌بک یا گسستگی شده‌اند

- چنانچه فردی دچار فلش‌بک یا گسستگی شده اگرچه نگران‌کننده است سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید
- به آرامی به او بگویید که دچار فلش‌بک شده است
- به او یادآوری کنید که کجاست و امروز چه روزی است
- او را تشویق کنید که با استفاده از مهارت تنفس آرام به صورت عمیق و آرام نفس بکشد
- او را تشویق کنید که محیط اطراف خود را توصیف کند
- او را تشویق کنید از استراتژی‌های بازگشت به زمان حال خویش برای بازگرداندن خود به زمان حال استفاده کند
- به او یادآوری کنید که رویدادهای ترسناک پایان یافته‌اند و او نجات یافته است و امنیت دارد.

برنامه‌ریزی فعالیت متعادل

بهتر است از قبل در مورد برخی فعالیت‌ها فکر کنید تا در برنامه‌ریزی خود آنها را یادداشت کنید.

این فعالیت‌ها می‌توانند چیزهایی باشند که قبلاً از انجام آنها لذت می‌برده‌اید اما از زمان حادثه ترومایی دیگر آنها را انجام نداده‌اید، یا چیزهایی که می‌توانند حال شما را بهتر کنند.

بهتر است در هریک از این ستونهای مختلف چند ایده بنویسید، چون همه اینها برای سلامتی شما مهم هستند.

فعالیت‌های آرامبخش/ تسکین دهنده من	فعالیت‌های اجتماعی من	فعالیت‌های کاری و دستاوردهای من
مثلاً تماشا کردن فیلم موردعلاقه	دیدار با یک دوست به صرف قهوه	گرفتن وقت معاینه نزد دندانپزشک

مدیریت خشم و احساسات شدید دیگر من

- علائم هشداردهنده اولیه خشم و احساسات شدید را شناسایی کنید - این می‌تواند به افراد کمک کند که آنها را مانند یک دماسنج ببینند.
- ممکن است اینگونه به نظر برسد که فوراً به دمای 100 درجه می‌رسد، اما فرد می‌تواند یاد بگیرد احساسات و حس‌هایی را که به او یک «سیستم هشدار اولیه» می‌دهند شناسایی کند.
- محرکهایی را که باعث برانگیختن خشم و احساسات شدید دیگر می‌شوند شناسایی کنید.
- تصور کنید مانند موج‌سوار بر امواج احساسات خود سوار شده‌اید.
- خودتان را برای کنترل این وضعیت و چگونگی برخورد در شرایطی که کارها طبق برنامه پیش نمی‌رود آماده کنید.
- اگر نیاز به آرامش دارید خودتان را از آن وضعیت خارج کنید
- از روش‌های تنفس آرام (ابزار 1) یا شل کردن بدن (ابزار 2) برای آرام کردن سیستم هشداردهنده و آموزش به مغز خود در مورد اینکه جای شما امن است، استفاده کنید
- حرف زدن درباره رویداد با شخص دیگری به شما می‌کند که آرام شوید و در مورد اینکه در آن زمان واقعاً چه اتفاقی در حال رخ دادن بود فکر کنید.
- ورزش منظم به کاهش استرس کمک می‌کند

کمد به تحقیقات ما در زمینه سلامت روانی

ما تلاش می‌کنیم که مشکلات سلامت روانی را بهتر درک کنیم. هدف تحقیقات ما بهبود تشخیص، درمان و حمایت در آینده است.

اما برای انجام این کار به کمک شما نیاز داریم.

همکاری با تحقیقات ما آسان است. این تحقیق شامل یک نظرسنجی آنلاین است که برای پر کردن آن 10 تا 15 دقیقه زمان لازم است. از شما در مورد این چیزها سوال‌هایی پرسیده می‌شود:

- اطلاعات شخصی، مانند تاریخ تولد و نژاد
- سلامت روانی و فیزیکی
- سبک زندگی

برای شرکت در این تحقیق، از سایت ncmh.info/help بازدید کنید یا با ما تماس بگیرید:

[/walesmentalhealth](https://walesmentalhealth.org) 

info@ncmh.info 

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

02920 688401 

تدوین شده توسط مرکز ملی سلامت روانی.
اطلاعات موجود در این کتابچه در زمان چاپ آن صحیح است. تاریخ چاپ، آوریل 2020.

بودجه NCMH توسط دولت واز از طریق سازمان تحقیقات بهداشت و مراقبت واز تأمین می‌شود.

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info



Swansea University
Prifysgol Abertawe



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



GIG
CYMRU
NHS
WALES