

## اطلاعاتی چند مربوط به واکنشهای در مقابل حوادث استرس زا

آیا شما حوادث بدی را تجربه کرده اید و هیچ استراحتی نداشته اید؟  
آیا هنوز احساس نا امنی در زمان مهاجرت را دارید با وجود این که الان در امنیت هستید؟  
آیا خاطرات بد خود را در گذشته مرتب به خاطر می آورید با وجود آن که مرتب سعی می کنید آنها را فراموش کنید؟  
آیا مرتب کابوس میبینید و این کابوس ها شما را به گذشته بر میگرداند و نمی خواهید به آن خاطرات برگردید؟  
آیا سعی می کنید گذشته را فراموش کنید و هر آن چه در گذشته باعث آزار شما میشده را به فراموشی بسپارید؟  
آیا این احساس را دارید که به عقب بازگشتید و احساساتی از قبیل حس غریبی در میان جمع و یا تحریک پذیری و یا پریشانی دارید؟

### چه اتفاقی برای شما افتاده؟

اگر شما یک چنین علائمی را در خود یافته اید، پس مطمئنا شما دچار آسیب روحی شده اید که این ناراحتی و آسیب ها ناشی از تجربیات تلخ و ناگواری است که برای شما اتفاق افتاده است. یک چنین آسیب های روحی روانی در واقع یک واکنشی نرمال است در برابر آن حوادث ناگواری که در گذشته برای شما اتفاق افتاده است. این آسیب ها زمانی اتفاق می افتد که فرد زندگی خود را در معرض خطر دیده و یا شاهد حوادث ناگوار برای زندگی افراد دیگر بوده است.

تجارب بد ما باعث شده است تا اعتماد ما نسبت به جهان اطرافمان نابود شده و ما را در برابر سیلی از مشکلات ناتوان و درمانده قرار دهد. به این معنی که ، شما در یک موقعیت خطرناک یک بو و یا صدا و یا چیزی را شنیدید که در حافظه شما ثبت شده به عنوان یک موقعیت بد. و این برداشت شما از این بو و صدا در ذهن شما به عنوان یک زنگ خطر پردازش می شود. به طور مثال ( صدای هلیکوپتر و صدای ماشه تفنگ \* شما را به یاد جنگ و اتفاقات ناگوار می اندازد) و اغلب باعث می شود شما با شنیدن این صداها اضطراب آن زمان قبل را به یاد بیاورید و برای شما یک چنین صداها و بوها استرس زا و ناراحت کننده باشد.

برای همین خیلی از افراد مبتلا به این آسیب ها سعی می کنند فراموش کنند آن چه برای آنها اتفاق افتاده است و دوری می کنند از آنچه در اطرافشان باعث یادآوری آن خاطرات برای آنها می شود.

بدن بعد از تجربه یک اتفاق تلخ و ناگوار خودش به حالت " بیدارباش" هست و آرام نمی ماند. توجه داشته باشید در زمانهایی که خطری وجود ندارد فقط به این علت که شما داری استرس و یا تنش و بیقراری هستید ممکن است این حالت همچنان در شما بروز کند.

این حالت " بیدار باش" می تواند به عنوان یک عکس العمل محافظ برای شما تلقی شود که کمک کند برای ادامه زندگی . این عکس العمل برای حفاظت مورد نیاز ما می باشد. به این معنی که به ما حس ایمنی می دهد. اما زمانی که فرد دچار به آسیب های روانی در حالت استراحت می باشد گاهی اوقات این خاطرات بازمی گردد و باعث شکنجه روح و فکر فرد می شود.

## چگونه ما می توانیم به شما کمک کنیم؟

آگاه باشید که شما دیوانه نیستید و این که این ها یک عکس العمل طبیعی در برابر یک اتفاق غیر طبیعی می باشد و نشان دیوانگی و جنون نمی باشد. امنیت شما مهمترین چیز می باشد :

- شما حق دارید که از امنیت برخوردار باشید و اینکه مطمئن باشید که امن هستید.
- در جستجوی یک مکان امن باشید ( به طور مثال ، در خیال خودتان رابه یک پارک ، کتابخانه و یا یک اتاق ساکت و آرام ببرید.) هر روز چیزهایی را که می بینید را برای خود بگویید و به خود آگاهی بدهید و بگویید : " من مطمئن هستم که در مکانی امن قرار دارم". نگاه کنید به آنچه در اطرافتان میبینید و می شنوید در سعی کنید در خیالتان این جای خوب را احساس کنید؟ به طور مثال احساس نشستن روی یک صندلی یا لمس کردن یک گیاه .
- به دیگران اجازه بدهید که به شما کمک کنند و از شما حمایت کنند ، و اعتماد کنید به آنها. شماره آنها را برای روزگار مبادا و در مواقع اورژانس داشته باشید.

### دفتر جدیدی را در زندگی خود آغاز کنید.

- ممکن است ماهها و سالها طول بکشد تا بتوانید به چیزهایی جدید در زندگی دست یابید.
- زندگی روزمره شما باید دارای ترکیبات خوبی باشد ( به طور مثال . غذای دلخواهتان که در وطن می خوردید) و یک چیزهای خارجی ( مثل یادگیری زبان جدید) و استفاده آن.

### بدن در " وضعیت های اضطراری" احتیاج به تحرک و جنبش دارد تا میزان استرس را کاهش بدهد.

- برای درمان خود به طور مثال به طور منظم در هوای آزاد پیاده روی کنید. سریع گام بردارید ، دوچرخه سواری کنید، به شنا بروید و ورزش هایی را که برای بدنتان خوب است انجام بدهید ، بدون توجه به آب و هوا سعی کنید این رفتار را تکرار کنید مهم این است که برای شما این رفتار یا این ورزش نشاط آور باشد.

### با دیدگاهها و خیال پردازی های خوب و مثبت به خودتان کمک کنید.

- به طور مثال یک کابینت را در خیال خودتان فرض کنید که هر چند وقت یک بار خاطرات بد خودتان را در آن می گذارید و درش را میبندید.
- یا در خیال خود یک جای امن را به تصویر بکشید که داخل آن هستید . و در این مکان شما کاملا در امنیت هستید و هیچ چیزی باعث آزار شما نمی شود.

### با استفاده از یک سری محرک ها ذهن خودتان را برای چند لحظه از خاطرات بد منحرف کنید و به جای دیگر ببرید.


- وقتی شما احساس می کنید آن خاطرات گذشته دوباره یادآوری میشود.
  - استفاده از بوها و عطرها قوی ( به طور مثال عطر مورد علاقه اتان و یا عطرها روغنی)
  - دیدن چیزهای زیبا ( مثل دیدن یک منظره زیبا)
  - یا شنیدن موزیک های قوی ( مثل شنیدن موزیک های با ریتم )
  - یا چشیدن مزه های قوی و تند و یا ترش( مثل یک آدامس تند و یا مزه کردن خردل )
  - لمس کردن یک چیزی که مثل نیش زدن به شما باشد ( مثل لمس یک برس سیمی و یا یاند کشی که دور مچ دست می بندید).
- پوشیدن یک سری چیزهایی از این قبیل اگر امکانش هست.


### احساسات خود را ابراز نمایید.


- این بد نیست اگر بعضی اوقات شما گریه کنید با اشک یک سری هورمون های استرس زا از بدن خارج می شود.
- نقاشی کنید ، آواز بخوانید ، برقصید و در صورت امکان خاطرات خود را بنویسید تا بدینوسیله تجربیات استرس زا از بین بروند. بسیاری از هنرمندان برای به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با دیگران از این فرصتها استفاده می کنند. چه کارهایی دوست داشتید انجام دهید زمانی که خیلی کوچک بودید؟ می توانید به خاطر بیاورید و در این جا به اشتراک بگذارید( به طور مثال درست کردن یک صنایع دستی )

سعی کنید با داشتن تجربیات زیبا و مشغول نگه داشتن خود به چیزهای خوشایند ذهن خود را از افکار بد منحرف کرده و ایجاد تعادل در روح خود نمایید.

- در لایپزیگ ، طرح های بسیاری وجود دارد مانند آشپزی با افراد دیگر ، یادگیری زبان آلمانی ، فوتبال بازی کردن یا نواختن موسیقی . اگر شما علاقه مند هستید می توانید با ما تماس بگیرید تا ما اطلاعات لازم در این زمینه را در اختیار شما قرار دهیم.

همچنین نگاه به دوردستها و نفس های عمیق کشیدن به آرامش شما کمک می کند. 

خیال خود را به گذشته ببرید به صورت گام به گام . حتی اگر برای شما سخت و مشکل هست، بعضی اوقات با نوشتن خاطرات و تجارب بد و بعضی اوقات با اعتماد به مردم و صحبت در مورد گذشته تلخ خود می توانید به آرامش خود کمک کنید. 

برای آسیب های روحی خود به یک کمک حرفه ای نیازمند هستید . 

- از یک سو با مصرف دارو و داروهای گیاهی مانند گیاه سنبل الطیب و گیاههای دارویی ( در طولانی مدت ) می توانید آرامش کسب کنید.
  - در سوی دیگر با داشتن مشاوره روان شناسی و پردازش و تجزیه و تحلیل آسیب های روحی می توانید به خود کمک کنید.
  - با دکتر مربوطه خود در مورد مشکلات خود صحبت کنید. دکتر شما می تواند از این نکات مرکزی در بهبود شما استفاده کند و به شما کمک کند.
  - در غیر این صورت مشاوره های روانی اجتماعی و روان پزشکی می تواند در درجه کمک های بعدی قرار بگیرد.
  - برای اطلاعات بیشتر در آینده می توانید از حمایت مرکز پی اس ضد لایپزیگ برخوردار شوید و اطلاعات لازم را در مورد آسیب های روحی از کارکنان حرفه ای ما کسب کنید.
- با همکاری دو جانبه دفتر موزاییک لایپزیگ پی اس ضد با خانم دکتر کلاديو آپل ( متخصص روان پزشکی و روان درمان در رفتار درمانی )