

## خودتان بدین گونه می توانید خودتان را کمک کنید

- از تجربیات خود با دیگران صحبت کنید. بگوئید که در هنگام حادثه و بعد از آن چه فکری می کردید و چه احساسی داشتید. با صحبت کردن تجربیات ناگوار خود را مورد بررسی و کاوش قرار می دهید.
- در صورت امکان مثلاً همراه با یکی از نزدیکان خود به محل واقعه برگردید.
- اشخاصی که تحت تأثیر حادثه قرار گرفته اند را ملاقات کنید.
- در صورتی که تمرکز بر روی کارهای دشوار برایتان سخت است، کارتان را با انجام وظایف تکراری و روزمره گذشته ادامه دهید. تجربه ناخوشایند و تکان دهنده خود را با سرپرست و همکارانتان در میان بگذارید تا آنها شما را درک کنند.
- ورزش خوب است، چرا که فشار و هیجان را کاهش می دهد. پیاده روی کمک می کند.
- از مصرف زیاد مشروبات الکلی و مواد آرام کننده اجتناب نمائید.
- خوب گوش کنید که نزدیکانتان چه احساسی دارند و چه فکر می کنند. واقعه بر روی آنها نیز تأثیر گذاشته است.
- به خاطر داشته باشید که واکنش های شما طبیعی هستند، آنها بخشی از موضوع می باشند. احساسات ترسناک و عجیب خود را نیز بهتر است بیان کنید.
- گریه کردن آرامتان می کند.
- گاهی اوقات احساسات خود را می توان با انجام دادن کاری بهتر بیان نمود تا با صحبت کردن. نقاشی کنید، رنگ آمیزی کنید، بنویسید، تلفن کنید و یا تحرک داشته باشید.

## احساسات در هفته های آینده

- وقایع را مکرراً به همان شدت احساس می کنید.
- احساس نا آرامی و تشویش می کنید.
- تندخو و زود رنج هستید؛ سریع دستخوش احساسات می شوید و ممکن است برای مسایل جزئی نیز کنترل خود را از دست بدهید.
- مضطرب هستید، افسرده یا بی حال هستید.
- احساسات متناقضی دارید: وقتی مشکلی را پشت سر می گذارید احساس راحتی می کنید ولی احساس تقصیر و گناه هم می کنید، چرا که از دیگران خوش شانس تر بوده اید.
- به راحتی اوقاتتان تلخ می شود و ممکن است برداشت اشتباهی از صحبت های دیگران بکنید.
- شما با حافظه خود و متمرکز شدن مشکل دارید.

## ◀ بعضی اشخاص در شرایط مشابه واکنش

شدیدتری دارند، بعضی ها واکنش خفیف تری از خود نشان می دهند.

## ◀ واکنش های طبیعی ناشی از احساسات غیر

طبیعی با گذشت زمان کاهش می یابند. البته این واکنش ها ممکن است پس از گذشت زمان طولانی دوباره خود را نشان دهند. با واکنش نشان دادن، تجربه خود را در ذهنتان مورد کاوش و پردازش قرار می دهید. به تدریج از تجربه ناگوار و تکان دهنده خود رهایی می یابید و زندگی ادامه می یابد.

شما تجربه ای ناگوار و تکان دهنده را پشت سر گذاشته اید. شما شخصی نزدیک را از دست داده اید، خودتان در حادثه ای بوده اید، مجروح شده اید و یا مورد خشونت قرار گرفته اید. شما شاهد عینی وضعیتی تکان دهنده بوده اید و یا در وضعیت و شرایطی تهدید کننده حضور داشته اید. شخصی از نزدیکان شما خودکشی کرده و یا تلاش برای انجام خودکشی کرده است.

پس از تجربه ای تکان دهنده، خوب و طبیعی است که واکنش نشان دهید. فکر کردن به این که چه چیزی ممکن بود اتفاق بیافتد نیز می تواند احساسات شدیدی بر انگیزد.

## واکنش ها در روزهای نخست

- همه چیز غیر واقعی و کابوس وار به نظر می رسد.
- درک و قبول آنچه اتفاق افتاده برای شما دشوار است.
- ممکن است دچار سردرد باشید، حالتان بد باشد، لرز داشته باشید، عرق کنید و یا تنش و گرفتگی عضله داشته باشید.
- کاملاً بی حس و بهت زده هستید و یا احساساتتان به شدت مثلاً در شکل گریه کردن تخلیه می شوند؛ ممکن است احساس تقصیر و گناه، تنفر، ترس، غصه و یا راحتی نمائید.
- مشکل خوابتان می برد و یا خوابتان مرتباً قطع می شود.
- واقعه مکرراً در ذهن تان زنده می شود.
- بو و صدا حس می کنید و جزئیات واقعه را می بینید.
- می ترسید که همان واقعه وحشتناک دوباره اتفاق بیافتد، فکر می کنید دارید "دیوانه" می شوید و یا تنها می مانید.
- فکر می کنید که شما باید واقعه ای که اتفاق افتاده را درک کنید، مثلاً دلیل آن را بدانید و یا مقصر را پیدا کنید.



Punainen Risti

واقعه ای تکان  
دهنده را  
تجربه کرده اید

### ارائه دهندگان کمک و پشتیبانی

درمانگاه ها و بیمارستان ها، گروه های بحران، بهداشت و درمان کار، اداره های امور اجتماعی، اداره های بهداشت و سلامت روان، اداره های مشاورت خانواده، انجمن های کلیسا، مراکز مذاکرات و گفتگوهای امور خانواده، مراکز امور بحرانی و سازمان ها.

### تلفن های سراسری کمک کننده و پشتیبانی دهنده

- شماره تلفن سراسری موارد بحرانی انجمن بهداشت و سلامت روانی فنلاند (Suomen Mielenterveysseura) 09 2525 0113 و شماره واتس اپ این انجمن 040 195 8202 است.
- شماره تلفن کودکان و نوجوانان سازمان حفاظت از کودکان مانرهمیم (Mannerheimin Lastensuojeluliitto) 116 111
- کشیک قربانیان جرایم (Rikosuhripäivystys) 116 006

◀ می توانید از شماره تلفن اضطراری عمومی 112 نیز تقاضای کمک نمائید.

در این محل خدمات می دهد/خدمات می دهند

### کودک به کمک و پشتیبانی نیاز دارد

- واکنش کودکان به وقایع ناگوار و تکان دهنده مشابه واکنش بزرگسالان است.
- در مورد واقعه با کودک صحبت کنید.
- کودک را تشویق کنید که مثلاً با بازی کردن یا نقاشی کردن احساسات خود را نشان دهد.
- احساسات خود را زیاد پنهان نکنید.
- به کودک زمان و فرصت دهید تا درک کنید.
- با انجام کارهای روزمره احساس امنیت کودک را تقویت نمائید.

### چه وقت به کمک و پشتیبانی دیگران نیاز دارید؟

- مدام مضطرب، افسرده و هیجان زده هستید.
- به سختی خوابتان می برد و خواب نا آرامی دارید.
- نمی توانید بر روی چیزی تمرکز داشته باشید.
- کاری که انجام می دهید به خوبی پیش نمی رود.
- دارای علائم و نشانه های فیزیکی هستید که دلیلی برایشان وجود ندارد.
- کسی که بتوانید با او صحبت کنید ندارید.
- روابط انسانی شما آسیب می بیند، منزوی می شوید.
- تمایل به زندگی را از دست داده اید.
- دارو و مشروبات الکلی زیاد مصرف می کنید.
- فکر خودکشی دارید.

◀ در صورتی که بخشی از این علائم و نشانه ها برایتان آشناست، به دنبال کمک دیگران باشید.