

کتاب کار

مقابله با آسیب روحی



Good Thinking 
Digital Mental Wellbeing for London

good-thinking.uk

NHS

South London and Maudsley
NHS Foundation Trust

slam.nhs.uk

مقدمه

افراد بسیاری هستند که در مقطعی از زندگی شان رویدادی دلخراش را تجربه می کنند. رویداد دلخراش رویدادی است که در آن در خطر هستید، شاید جایی است که تهدیدی برای جان یا ایمنی تان وجود دارد (برای مثال در یک تصادف، حمله، بلای طبیعی، جنگ، بیماری یا تجاوز). این رویداد همچنین می تواند اتفاقی که باشد که در آن شاهد وقوع اتفاقی دردناک برای دیگران باشید یا بفهمید که چنین اتفاقی برای یکی از عزیزانتان رخ داده است. بعد از آن، معمولاً طیفی از واکنش ها را تجربه می کنید.

← ممکن است واکنش های عاطفی داشته باشید از قبیل:

- وحشت
- ترس
- سردرگمی
- خشم
- بی حسی
- ناراحتی
- عدم تمرکز
- شرم و گناه
- بیچارگی
- درماندگی

← ممکن است افکار ناراحت کننده مربوط به آن آسیب روحی را تکرار کنید، تصاویری از آن را در ذهنتان ببینید یا حس کنید که انگار آن اتفاق دوباره در حال حاضر روی می دهد

← ممکن است بوهام، صداها یا احساسات فیزیکی را که آن زمان داشته اید، دوباره تجربه کنید

← ممکن است به سختی به خواب بروید، خواب آشفته داشته باشید یا کابوس ببینید

← ممکن است بخواهید از آدم ها، مکان ها و فعالیت هایی که قبلاً از آنها دوری نمی کردید دوری کنید

← ممکن است احساس بی قراری کنید، به راحتی از جا بپرید و همیشه انتظار خطر داشته باشید

این واکنش ها کاملاً عادی هستند و ممکن است ظرف چند هفته بعد از آسیب روحی خود به خود رفع شوند مخصوصاً وقتی که از طرف عزیزانتان یا دوستان نزدیکتان حمایت شوید. اما اگر هر کدام از این واکنش ها ادامه یافت و در نحوه زندگی شما اثر گذاشت، خبر خوش آن است که تراپیست ها و روانشناسانی در آن اچ اس هستند که می توانند به شما کمک کنند تا بهبود بیابید و حس بهتری داشته باشید.

می توانید درباره خدمات درمان روانشناسی محلی تان بیشتر بدانید. برای اطلاعات بیشتر از وب سایت

www.nhs.uk/service-search/find-a-psychological-therapies-service/

بازدید کنید.

مقابله با آسیب روحی: تکنیک ها

- 1 **عبارت قوی:** کلمات مثبت تا به شما یادآوری کند که آسیب روحی را از سر گذرانده اید و حالا ایمن هستید
صفحه 6
- 2 **قوی شدن در حواس پنج گانه:** استفاده از حواس بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی تا خود را در زمان حاضر نگه دارید
صفحه 8
- 3 **حرکت بدنی:** استفاده از بدنتان تا به شما بگوید که آسیب روحی تمام شده است
صفحه 10
- 4 **به روز رسانی:** آنچه حالا می دانید را به خودتان یادآوری کنید
صفحه 12
- 5 **شباهت/تفاوت:** به خودتان یادآوری کنید که حالا چه چیزی نسبت به زمان آسیب روحی متفاوت است
صفحه 14
- 6 **کار خیالی:** کنترل بیشتری نسبت به تصاویر موجود در ذهنتان داشته باشید
صفحه 16
- 7 **بازنویسی کابوس:** متنی متفاوت برای هر خواب بدی که داشته اید ایجاد کنید
صفحه 18

اگر به کمک فوری احتیاج دارید یا حس می کنید خطر آن هست که آسیب جدی به خودتان یا دیگران وارد کنید، لطفاً به نزدیک ترین بخش اورژانس و تصادفات بیمارستان بروید یا با 999 در تماس شوید. می توانید بیمارستان محلی خود را در www.nhs.uk/nhs-services/services-near-you پیدا کنید

از وب سایت www.good-thinking.uk/urgent-support بازدید کنید تا جزئیات مربوط به حمایت بیشتر مثل NHS 111، خطوط بحران را در منطقه محلی خود و دیگر سازمان های حمایتی نظیر Shout پیدا کنید (عبارت SHOUT را به 85258 اس ام اس کنید).

در این کتاب کار، کارولین هریسون، کارشناس تروما و تراپیست رفتاری شناختی در مرکز اختلالات اضطراب و آسیب، تراست بنیاد ان اچ اس در جنوب لندن و مادمسلی، مجموعه ای از تکنیک هایی را ارائه می دهد که وقتی در شرایط زیر باشید، مفید هستند:

- ← احساسات ناامیدکننده مثل خشم، ترس و یأس را تجربه می کنید
 - ← فلاش بک، خاطرات مزاحم دارید یا با کابوس از خواب بیدار می شوید
 - ← احساساتی از زمان آسیب روحی را دوباره در بدنتان تجربه می کنید
 - ← احساس توهم یا منگی می کنید
 - ← می خواهید با استفاده از دیگر روش های مقابله با مشکل که ممکن است پیامدهای مضر داشته باشد مثل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر از این حالت دوری کنید
- هفت تکنیک توصیف شده در این کتاب کار قصد دارند به افرادی که آسیب روحی را تجربه کرده اند و حالا از خطر دورند، کمک کند. اگر هنوز درگیر آسیب روحی هستید یا اگر در حال حاضر در خطر هستید، این تکنیک ها ممکن است کمکی نکنند - در این موقعیت ها، این تکنیک ها می توانند به طور بالقوه سبب شوند حالتان بدتر شود. با این حال، اگر آسیب روحی تمام شده و در گذشته مانده است، این تکنیک ها می توانند کمک کنند تا به آنچه در پیرامونتان رخ می دهد، متمرکز بمانید، در زمان حال بمانید و کمک می کنند تا به شما یادآور شوند که خطر تمام شده و حالا ایمن هستید.
- این تکنیک ها نمی توانند به اندازه ملاقات با تراپیست آموزش دیده مؤثر باشند، پس اگر این تکنیک ها به نظرتان مفید نیستند، هیچ اشکالی ندارد. گاهی اوقات لازم است این تکنیک ها را همراه با تراپیست آموزش دیده ای پیش ببرید که می تواند کمک کند بهترین تکنیک ها را برای خود بیابید و همچنین حمایت های دیگری ارائه می دهد تا به شما کند حال بهتری داشته باشید. اما امیدواریم این تکنیک ها برای کسانی که با واکنش های رایج به آسیب روحی دست به گریبان هستند، مفید باشد، مخصوصاً اگر در حال حاضر منتظر ملاقات با تراپیست هستید.
- اگر انجام این کار برایتان مقدور است، توصیه می کنیم که قبل از استفاده از کتاب کار «مقابله با آسیب روحی»، گلچینی از فیلم های کوتاه را تماشا کنید چون می تواند به شما کمک کنند از این کتاب کار به طرز مؤثرتری استفاده کنید. می توانید این فیلم ها را به صورت آنلاین در

www.good-thinking.uk/coping-trauma-better-mental-health

QR زیر تماشا کنید.



با گوشی
هوشمند
اسکن کنید

تکنیک 1:

عبارت قوی

«حالا ایمن هستم»



عبارت قوی از چند کلمه مثبت تشکیل شده است تا به شما یادآوری کند که آسیب روحی را از سر گذشته اید و حالا زنده هستید. نمونه ای از:

«من (هر جا که در این لحظه ام) هستم. اینجا همان جایی نیست که آسیب روحی رخ داد. آسیب روحی الان اتفاق نمی افتد و من ایمن هستم.»

یا

«حالا ایمن هستم. حالا (تاریخ امروز) است و آسیب روحی الان اتفاق نمی افتد.»

ضمن یادآوری اینکه ایمن هستید، عبارت قوی شما می تواند احساساتی را که دارید، تصدیق کند. این عبارت می تواند چنین اشد:

«از آسیب روحی نجات یافتم و حالا ایمن هستم.»

یا

«احساس ترس دارم اما حالا ایمن هستم.»

تمرین: عبارت قوی خودتان را در زیر بنویسید.

تکنیک 2:

قوی شدن در حواس پنج گانه

بینایی



در اطرافتان چه چیزی می‌توانید ببینید؟ چه رنگ‌هایی هستند؟ چند درخت/پرنده/پنجره می‌بینید؟

چه چیزهایی می‌توانید ببینید که به شما می‌گویند اوضاع نسبت به زمان آسیب روحی فرق کرده است؟ آیا در جای متفاوتی هستید؟ آیا وقت متفاوتی از روز است؟ خوب به اطراف نگاه کنید و واقعاً به جزئیات هر آنچه که می‌توانید ببینید، تمرکز کنید.

شنوایی



آیا در آن لحظه متوجه هیچ صدایی می‌شوید؟ می‌توانید تک به تک روی آن صداها تمرکز کنید؟ کدام صداها نزدیک و کدام دور هستند؟

به دقت گوش کنید و متوجه صداها و اطرافتان شوید. همچنین می‌توانید به موسیقی یا پادکست گوش کنید تا به شما یادآور شود که در حال هستید و اینک آسیب روحی رخ نمی‌دهد.

بوایی



بویی را پیدا کنید که دوست دارید و زمانی را به یادتان می‌آورد که امن بودید یا احساس شادی می‌کردید. این بو می‌تواند عطر مورد علاقه‌تان، گل یا شاید نوعی چای باشد.

اگر می‌توانید، بو را قابل حمل کنید (برای مثال آن را روی پارچه‌ای بزنید و در جیب‌تان بگذارید). وقتی تصاویر، خاطرات، فلاش‌بک‌ها به ذهنتان می‌آید یا احساس منگی، توهّم، یا گیجی می‌کنید، می‌توانید از این بو استفاده کنید تا کمک کند خودتان را در لحظه‌ی حال تثبیت کنید.

لامسه



یک شیء که دوست دارید و شما را به خاطرات خوب می‌برد، پیدا کنید

- ایده آل آن است که این شیء چیزی باشد که از زمان آسیب روحی دارید، چیزی که کوچک باشد و برای بازی کردن خوب باشد (برای مثال دسته‌ی کلید، قلوه‌سنگ، اسپینر بی‌قراری یا چیزی شبیه به این‌ها).

وقتی احساسات و خاطرات گیج‌کننده می‌شوند، به بافت، رنگ، شکل و دمای آن شیء تمرکز کنید تا احساس ثبات بیشتری در لحظه کنید. همچنین می‌توانید روی پرت کردن آن به هوا و گرفتنش تمرکز کنید.

اگر چیزی ندارید که به دست بگیرید، دقت کنید که چه چیزی اطرافتان است (مثلاً فرش زیر پایتان). همچنین می‌توانید دستانتان را زیر آب سرد ببرید، به دیوار تکیه دهید، در اطراف حرکت کنید یا عضلاتتان را شل و سفت کنید. این کار می‌تواند هر چیزی باشد که برای شما جواب می‌دهد و به شما یادآور می‌شود که آسیب روحی الان اتفاق نمی‌افتد.

چشایی



اگر به گذشته باز می‌گردید و فکر می‌کنید که می‌توانید چیزی را از زمان آسیب روحی مرزه کنید (برای مثال خون در آسیب روحی)، سعی کنید تا آن مرزه را جایگزین کنید.

نعنای تند یا آدامسی بجوید که به شما یادآور شود آسیب روحی الان اتفاق نمی‌افتد.



تکنیک 3:

حرکت بدنی

وقتی افراد فلاش بک به آسیب روحی دارند، ممکن است بدنشان را بدون آنکه متوجه شوند به همان روشی تکان دهند که موقع آسیب روحی انجام می دادند (برای مثال سرشان را در دست هایشان بگذارند یا وضعیت محافظتی به خود بگیرند).

این کار می تواند به بدنتان بگوید که آسیب روحی تمام شده و حالا ایمن هستید. می توانید این کار را با تکان دادن بدنتان شاید به روشی غیر از آنچه در موقع آسیب روحی انجام دادید یا می توانستید انجام دهید، تکرار کنید. **بلند شدن، قدم زدن، کش آمدن یا دست زدن**- یا هر کاری که برایتان جواب می دهد، امتحان کنید.

تمرین: راهی پیدا کنید تا بدنتان را به روشی تکان دهید که شاید نمی توانستید در موقع آسیب روحی انجام دادید یا فقط باعث می شود حس خوبی داشته باشید. بنویسید که چه روشی برای شما جواب می دهد و آن را حالا امتحان کنید تا به شما یادآور شود که آسیب روحی تمام شده و حالا ایمن هستید.



تکنیک 4:

به روز رسانی

پس از یادآورهای قوی، عکس ها، فلاش بک ها یا کابوس هایی درباره آسیب روحی، یادآوری آنچه که حالا می دانید به خودتان می تواند واقعا کمک کند؛ این کار را «به روز رسانی» می نامیم. این به روز رسانی می تواند اطلاعاتی باشد که نمی توانستید در آن زمان بفهمید چون شرایط خیلی ترسناک یا گیج کننده بود.

رایج است که افراد بعد از آسیب روحی خودشان را سرزنش می کنند - آن هم اغلب بابت چیزهایی که تقصیرشان نبوده است. صحبت کردن با یک تراپیست یا یک عزیز می تواند در این مورد کمک کند. وقتی به یاد آسیب روحی می افتید، سعی کنید آن را به روز رسانی کنید، مثلاً:

یا

«حالا ایمن هستم.»

یا

«حالا می دانم که نمرده ام.»

«حالا می دانم که تقصیر من نبود.»

یا

«حالا احساس خستگی/درد/
کج خلقی/استرس می کنم اما
نشانه آن است که زنده هستم.»

تمرین: عبارت به روز رسانی خودتان را در زیر بنویسید.



تکنیک 5:

شباهت/تفاوت:

وقتی به عکس صفحه قبل نگاه می کنید، می توانید در جا تفاوت را تشخیص دهید؟ خاطرات دلخراش به راحتی توسط چیزهایی در اطرافتان که شبیه به موارد زمان آسیب روحی هستند یا با حسی در بدنتان که ممکن است آن زمان هم احساس کرده باشید، برانگیخته می شوند (برای مثال اضطراب، گرفتگی عضلات، درد).

این محرک ها همیشه واضح نیستند؛ گاهی اوقات می تواند این طور به نظر بیاید که انگار خاطرات از ناکجاآباد می آیند. این ذهن شما نیست که از کنترل خارج است بلکه به علت محرک های «پنهانی» است که یا در دنیای بیرون یا درون بدنتان است و از آن بی خبر هستید (مثل واکنش های عاطفی یا وضعیت بدنی). وقتی این اتفاق می افتد، به شما کمک می کند تا به یاد بیاورید چه چیزی نسبت به آسیب روحی متفاوت است؛ آن موقع چطور بود و الان چطور است. برای مثال:

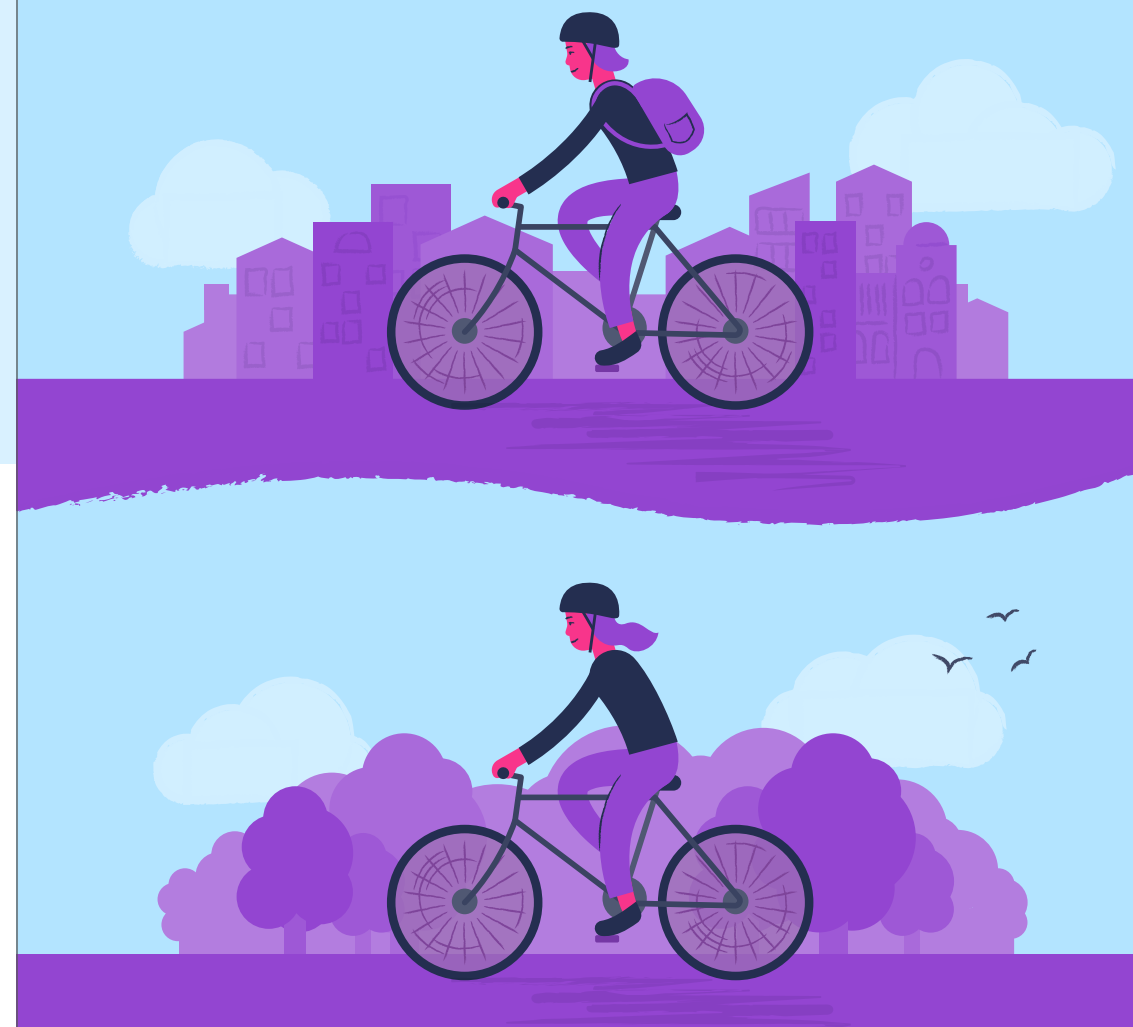
«بله، امروز آفتابی است و من هم روی دوچرخه ام هستم - درست مثل زمان آسیب روحی - اما تمام چیزهای دیگر فرق دارند (وقت بگذارید تا متوجه آنها شوید). پس می دانم که حالا ایمن هستم.»

یا «با وجود اینکه احساس اضطراب می کنم، اضطرابم مربوط به چیز دیگری است. آسیب روحی تمام شده و حالا ایمن هستم.»

همچنین می توانید به چیزهایی فکر کنید که در شما فرق کرده اند. برای مثال:

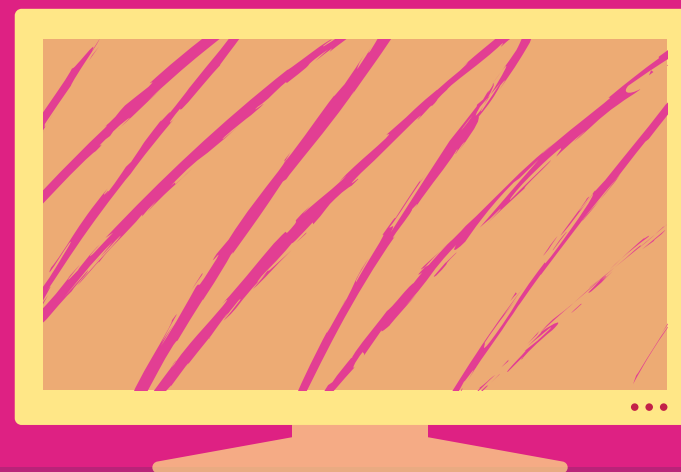
«من بزرگ تر/قدبلندتر هستم/ مدل موی متفاوتی دارم/ عینک می زنم که مثل زمان آسیب روحی نیست.»

تمرین: در فضای زیر، بنویسید که چه چیزی در مورد شما و موقعیت تان تغییر کرده که نشان می دهد ایمن هستید.



تکنیک 6:

کار خیالی



گاهی اوقات، تصاویر واضحی از آسیب روحی به ذهن افراد می رسد که می تواند پریشان کننده باشد. تکنیک زیر می تواند کمک کند تا:

← سعی کنید تصویر را در نمایشگر خیالی تلویزیونی بگذارید که برایش کنترل از راه دور دارید

← تصویر را محو یا سیاه و سفید کنید

← تصویر را از خودتان دور و دورتر کنید

← ببینید آیا می توانید تصویر را متوقف کنید، آن را به جلو بزنید یا حداقل صدا و روشنایی اش را کمتر کنید

این تصاویر در سرتان رخ می دهد، پس خبر خوش آن است که می توانید آنها را به نسخه کم خطرتری تغییر دهید. متأسفانه، تغییر آنچه در دوران آسیب روحی رخ داده، امکان پذیر نیست اما اگر خودتان را گرفتار تصویری پریشان کننده یافتید، می تواند کمک کند تا:

← آن را به چیزی کمتر وحشتناک تغییر دهید (برای مثال با حذف خون یا آرام تر نشان دادن صحنه)

← تصور کنید کسی که به او اطمینان دارید در آن صحنه به شما کمک کند

← نقاشی روی آن تصویر یا پاک کردن آن را تصور کنید

امتحان کردن با این تکنیک ممکن است کمی زمان برد اما در نهایت باید امیدوارانه راهی را پیدا کنید که برای شما جواب می دهد.

تمرین: کدام تکنیک تصویر بیشتر از همه به شما کمک می کند؟ اگر تصویر را تغییر دهید، آن را به چه چیزی تغییر می دهید؟ تصویر کمتر ترسناک خود را با استفاده از جزئیات حسی فراوان در زیر توصیف کنید (برای مثال در نسخه تغییر یافته چه می بینید، می شنوید یا بو می کنید).

تکنیک 7:

بازنویسی کابوس

کابوس ها ترسناکند. خبر خوش آن است که تمام این کابوس ها فقط در سرتان رخ می دهند؛ یعنی که اگر فیلم بودند، شما کارگردان آن بودید و می توانستید فیلمنامه آن را به کل عوض کنید (و بودجه شما برای جلوه های ویژه هیچ محدودیتی ندارد).

این تکنیک را برای بازنویسی کابوس خود امتحان کنید:

- ➔ بنویسید در کابوس چه اتفاقی می افتد، بعد به آن نگاه کنید و تصمیم بگیرید که در کدام قسمت می خواستید این خواب تغییر کند (این نقطه باید قبل از وقوع اتفاقات بد باشد)
 - ➔ از این قسمت به بعد از سر آنچه نوشته اید خلاص شوید و فیلمنامه را آن جور که می خواستید خواب ادامه داشته باشد، بازنویسی کنید
 - ➔ به یاد داشته باشید که هر چیزی که دوست دارید می تواند روی دهد (شما کارگردان هستید، پس شما مسئول جلوه های ویژه اید!) و مهم نیست که ایده ای که به ذهنتان رسیده، عجیب یا سورئال است (بعضی اوقات این ایده ها از همه بهترند!) به این شرط که شما را در شرایط ایمنی قرار دهند - برای مثال می توانید ابر قهرمانی با نیروهای ویژه باشید
 - ➔ هنگام نوشتن از جزئیات حسی بیشتری استفاده کنید (برای مثال بویایی، شنوایی و چشایی)
 - ➔ قبل از اینکه به خواب بروید، چند بار این نوشته را برای خودتان بخوانید
- ببینید که این روش چطور کار می کند - و اگر به نظر نمی رسد که جواب بدهد، نگران نباشید چون ممکن است نیاز به بهبود داشته باشد.

تمرین: با استفاده از جزئیات حسی زیاد (برای مثال بوها، صداها و مزه ها)، نسخه جدیدی از اینکه می خواهید خوابتان چطور باشد بنویسید.



منابع مفید گود تینکینگ

برای دیدن هر منبع روی لینک کلیک کنید

چطور با سوگواری و غم کنار بیاییم

www.good-thinking.uk/coronavirus/how-to/cope-bereavement-and-grief/

چطور با استرس کنار بیاییم

www.good-thinking.uk/coronavirus/how-to/deal-with-stress/

پادکست: کنار آمدن با استرس و آسیب روحی (پروفیسور نیل گرینبرگ)

www.good-thinking.uk/coronavirus/personal-stories/dealing-stress-and-trauma/

پادکست: Shout - خط پیام بحران

www.good-thinking.uk/coronavirus/personal-stories/shout-the-crisis-text-line/

دیگر منابع مفید

مرکز اختلالات اضطراب و آسیب روحی، تراست بنیاد ان اچ اس در جنوب لندن و مادسلی

<https://www.slam.nhs.uk/national-services/adult-services/centre-for-anxiety-disorders-and-trauma/>

شورای پناهندگان (منابع تداوی و صحت)

www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/therapeutic-wellbeing-resources/

سازمان مهاجران (سازمان صحت روان برای مهاجران و پناهندگان)

<https://migrantsorganise.org/london-mental-health-organisations-for-migrants-and-refugees/>

بی ای بی سی پی (سازمان اصلی تداوی رفتاری شناختی (سی بی تی) در بریتانیا و ایرلند)

<https://babcp.com/>

انجمن حساسیت زدایی و بازپردازش حرکت چشم (ای ام دی آر) بریتانیا

<https://emdrassociation.org.uk/>

مرکز بهداشت روان (آسیب روحی، بهداشت روان و ویروس کرونا)

www.centreformentalhealth.org.uk/publications/briefing-56-trauma-mental-health-and-coronavirus

انجمن مراقبت ویژه (شبکه رفاه)

<https://www.ics.ac.uk/ICS/Wellbeing/ICS/Wellbeing.aspx?hkey=4f549260-379b-4b0e-9600-49d8a8d58d9a>

Mind (مشاوره اختلال اضطراب پس از سانحه (پی اس تی دی))

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/post-traumatic-stress-disorder-ptsd-and-complex-ptsd/about-ptsd/>

ان اچ اس (توصیه اختلال اضطراب پس از سانحه)

www.nhs.uk/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/

Rethink Mental Illness (توصیه اختلال اضطراب پس از سانحه)

<https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/>

کالج سلطنتی روانپزشکان (مشاوره اختلال اضطراب پس از سانحه)

<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/post-traumatic-stress-disorder>

تراست ان اچ اس Solent (کمک حافظه: سی بی تی برای آسیب روحی)

www.academy.solent.nhs.uk/media/37860/2020-memory-aid_cbtft_printable.pdf

YoungMinds (مشاوره اختلال اضطراب پس از سانحه)

<https://youngminds.org.uk/find-help/conditions/ptsd/>

گروه کاری واکنش به آسیب روحی کووید

www.mentalhealthatwork.org.uk/organisation/covid-trauma-responseworking-group/

تراست بنیاد ان اچ اس در جنوب لندن و مادسلی (حمایت از افراد متأثر از حملات تروریستی)

<https://www.slam.nhs.uk/our-services/support-for-people-affected-by-terror-attacks/>

تقدیر و تشکر

کارولین هریسون از کارشناسانی که تکنیک ها را در این کتاب کار ارائه دادند و تداوی ها برای آسیب روحی را مورد تحقیق و پیشبرد قرار دادند، تشکر می کند. او همچنین از کسانی که تجربه مقابله با آسیب روحی داشته اند و سخاوتمندانه وقت و بازخورد خود را به این کتاب کار ارائه دادند، تشکر می کند.

