



لماذا أنا غاضبة جداً؟

سوف أستعيد السيطرة على نفسي

ARABIC



## مرحباً!

ليس من السهل العودة إلى الحياة الطبيعية بعد أحداث صعبة مثل العنف في  
الغربة أو حتى في الاطار العائلي، سواءً في الحرب أو أثناء الفرار.  
كثير من الأمور أختلفت وأحياناً لا تستطيع التعرف على نفسك.

## الإصابات النفسية- الصدمات

الأحيان لا توجد مساحة لهذا الغضب. نحن نريد العدل، لكن غالباً ما يصعب تحقيقه والوصول إليه. هذا ما يجعل الغضب ينمو أحياناً بطريقة تجعلنا نخاف من أنفسنا، نحن لا نريد أن نشعر بهذا. لكن، يحدث أن ينفجر هذا الغضب.

تدور أحداث هذه القصة حول حالة الغضب وارتباطها بالتجارب السابقة وليست عن الحوادث الصغيرة التي تحدث في حياتنا اليومية. في هذه القصة، نقدم لك أفكاراً عما يجب فعله عندما يكون الغضب على وشك الانفجار وكيفية السيطرة عليه بشكل أفضل. بعد التعرض للأذى، فالغضب بحق إنه حقيقي. معاً، سوف نجد طريقة للخروج من دوامة العنف هذه.

### نظرة عامة:

في قصص مختلفة نتناول المشاكل بعد الإصابات النفسية؛ فنتحدث عن الأرق في النوم، والخوف، والغضب، والعدوانية، والحزن، والصعوبة في تذكر الأشياء والتركيز، والذكريات المؤلمة وغيرها. كما نقدم بعض المقترحات للمساعدة.

نحن على دراية بالإصابة الجسدية كالبقع الزرقاء بعد الضرب والحروق عندما يلامس جلدنا شيئاً ساخناً وجروح القطع إذا تعرضنا لشيء حاد أو مدبب.

مثل الجسد، تتعرض ارواحنا للإصابة أيضاً. نحن نستطيع رؤية الإصابات الجسدية في أغلب الأوقات ولكن الإصابة النفسية تكون خفية، وهكذا تكون أكثر صعوبة من أن يستوعبها المصابون أنفسهم أو الآخرون.

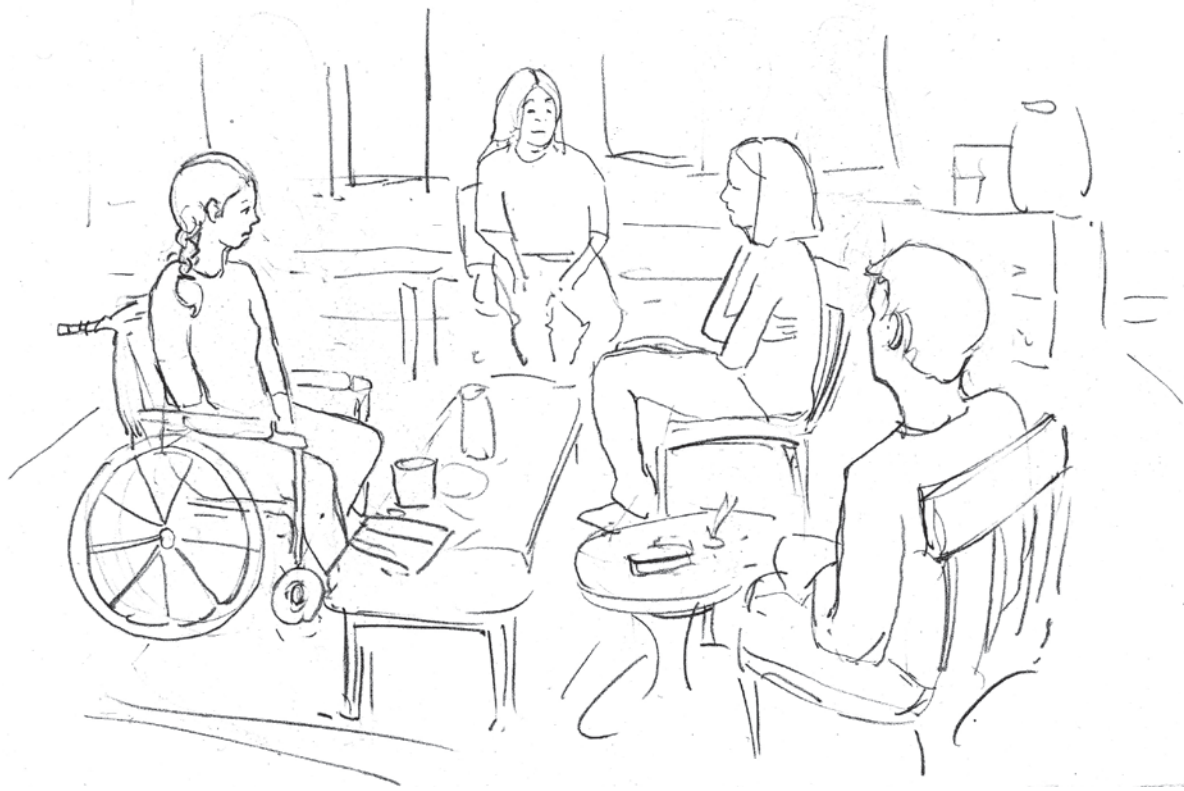
تدور أحداث هذه القصة حول اصابه من الإصابات النفسية.

هل يوجد أشياء تشعرك بالخوف لأنها تذكرك باوقات صعبة؟ أو موضوع ما يشعرك بالحزن الشديد ولا تريد التحدث عنه؟ أو دم استطاعة بعض الناس تفهم عدم اشتراكك في شيء ما بالرغم من أنك كنت تستمتع به سابقاً؟ أو أنك تفضل البقاء وحدك أو علي العكس تحتاج الآخرين حولك؟ هذا هو الحال مع الاولاد والبنات الآخرين أيضاً كما ستري لاحقا.

قد شهد البعض منا ومر بمواقف عنيفة، حيث نكون قد تعرضنا نحن أو أقرباء لنا إلى الأذى. هذا ما يجعلنا نغضب، وفي الكثير من

هذه لانا، عمرها ١٦ عامًا. في الآونة الأخيرة  
قد أصبحت تغضب كثيرًا.

















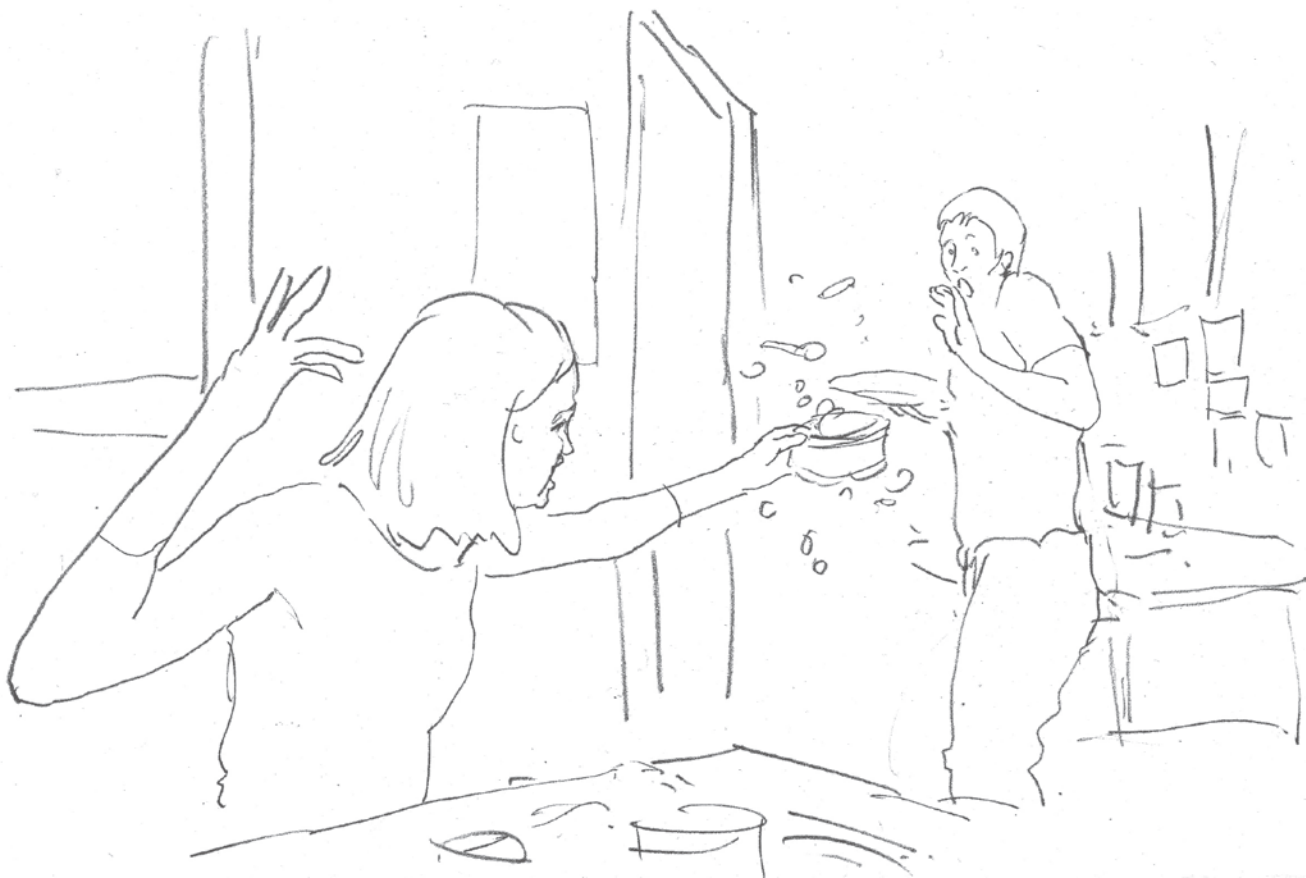




في وقت لاحق ...













أنا آسفة! لا أعلم ماذا حدث لي.  
لم أكن كذلك من قبل. هذا الحال  
بداء من بعد ما حدثت الأشياء  
السيئة ...





لقد فهمت. على الرغم من ذلك،  
لا يمكنك أن تتصرفين بهذا الشكل!





الآن أشعر بالإرتياح بطريقة  
أو بأخرى. لماذا؟

آه!












أنا متأسفة جداً لما حدث لكِ و لعائلتكِ.  
إن هذا أمر غير عادل ما جرى لكم، أتمنى لكِ أن  
تحصلين على العدالة يوماً ما.





الآن صار لي واضحاً لماذا  
تحمّلين في نفسك الكثير من  
الغضب. إن الغضب العميق  
يأتي مما جرى لك.





تنفسي بعمق شهيق و زفير.  
افعلي هذا ثلاث مرات.















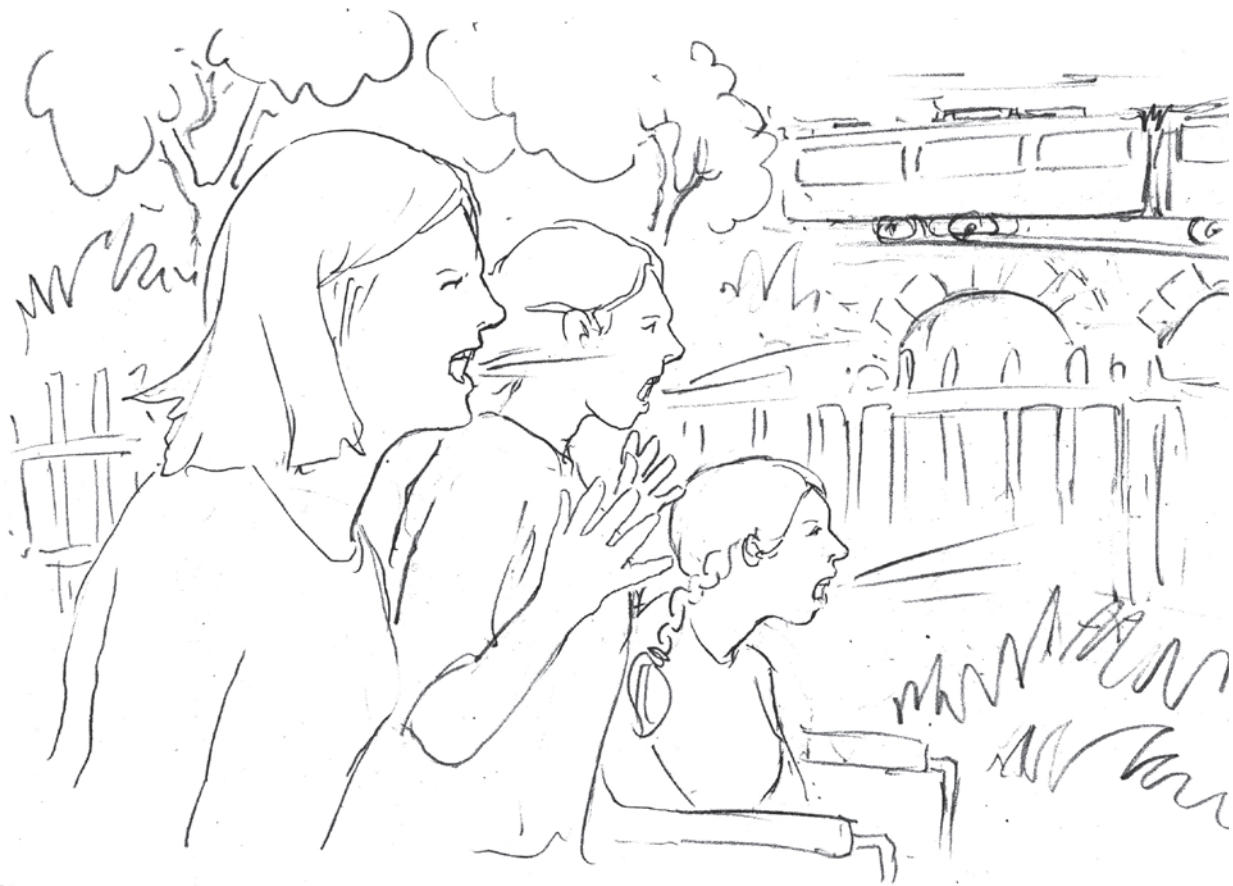


















بالفعل أفضل.  
ولكن أحياناً ما زلت أريد  
أن أضرب شيئاً ما.

لقد حاولتِ بالفعل الكثير  
من الطرق. كيف حالكِ  
مع غضبكِ الآن؟





إِذَا لَدِي شِيء لِّكَ.

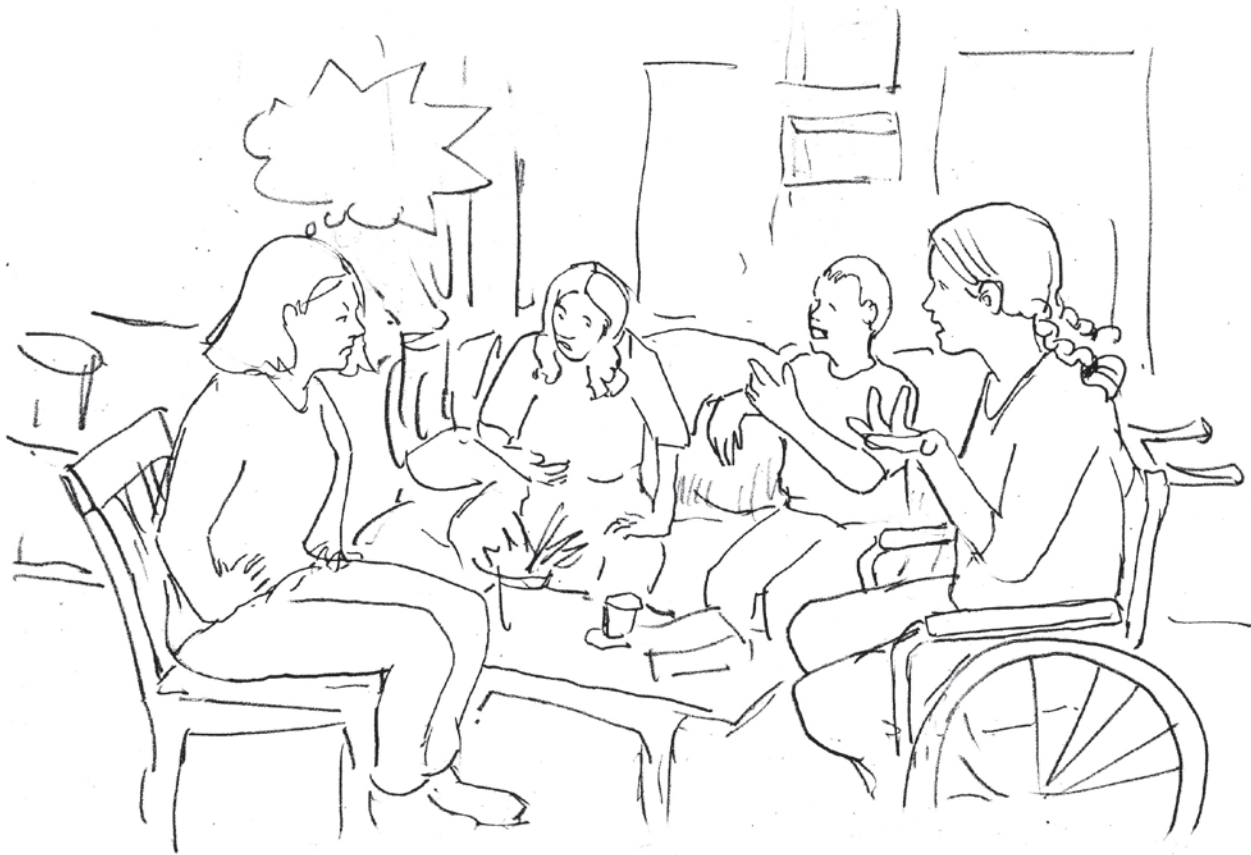






























## كيف يساعد الأطباء اوالمعالجون أو الاستشاريون؟

في بعض الأحيان تشعر بالسوء وقد لا تعرف السبب. فقد يكون من الجيد إذا كان هناك شخص يستمع اليك ويفهم ويساعد. يمكن أن يكون هذا الشخص من أفراد الأسرة أوالأصدقاء. اما بالنسبة للمشاكل الأكبر، فمن الأفضل زيارة الأطباء والمعالجين أو حتى المتخصصين في علم النفس أو المعالجين النفسيين أو المستشارين النفسيين.

خاصة بعد التجارب السيئة قد يساعدك التحدث الى احد المعالجين، اوعلماء النفس أو المستشارين النفسيين والسعي للحصول على دعمهم حيث يمكنك التحدث عن الأشياء التي تهمك وتزعجك. ولكنك لست مضطرا لذلك إذا كنت لا تريد هذا الآن. كل شيء تقوله في هذه المحادثات يبقي سرا ويمكنك الاعتماد على ذلك. سيتم الاستماع لك جيدا، وإذا كنت ترغب في التعبير عن شيء ولا تجد الكلمات المناسبة فهناك وسائل أخرى مثل الرسم والألعاب وغيرها ... في الغالب تحدد مواعيد منتظمة لمثل هذا العلاج أو المشورة. وإذا نفذ الوقت في احداها فيمكنك ان تكمل الحديث في الموعد التالي.

ستجد على صفحتنا الالكترونيه اقرب مكان لهذه العروض بالنسبة اليك:

[WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT](http://WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT)



## حول الكتيب

تم تصميم وتنفيذ هذا الكتيب بواسطة مجموعة العمل NOW في التغلب على الصدمات النفسية وهي مجموعة دولية متعددة التخصصات من خبراء مواجهة الصدمات:

باربارا برايتلر، جابريلا زيبيرت، ماريانا الخليوي- براينين، مايكل بروني، مارتينا كاريجا، باكتيار هادي حسن، سناء حمزة، ارش رازماريا وباتريشيا كاهان.

نشكر كل من ساعدنا بملاحظاته لإنشاء هذا الكتيب.

يهدف هذا الكتيب إلى شرح تأثير التجارب المؤلمة على الشباب مثل الحزن. نحن نبحث عن شركاء مهتمين بتوزيع هذا الكتيب من أجل وصوله إلى أكبر عدد ممكن من الشباب المصابين بصدمات نفسية.

هذا الكتيب متوفر حاليًا بأربع لغات: office@act-n-o-w.com

جميع حقوق النشر و الاستخدام محفوظة ل Act.Now ،  
لا يجوز إعادة طبع و نشر الكتيب الا بأذن خطي من الناشر Act.Now

### منشور:

رسومات: اكرم الحلبي

تصميم الجرافيك: لوريتتيا ليبرويير، روبيرت شافلانتير

تنسيق المشروع: كاترينا ترانكل

الرقم الدولي المعياري للكتاب:

978-3-903245-42-6

الناشر: ACT.NOW

HOHE WARTE 28/3, 1190 VIENNA, AUSTRIA

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

WWW.ACT-N-O-W.COM

© ACT.NOW, 2020



NiOW

ISBN 978-3-903245-42-6