



أود ذلك بشدة ولكن لا أستطيع

ببطء تعود ثقتي بنفسي مرة أخرى

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

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

مثل الجسد ، تتعرض ارواحنا للإصابة أيضاً. نحن نستطيع رؤية الإصابة 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 اصابة من الإصابات النفسية.

هل يوجد أشياء تشعرك بالخوف لأنها تذكرك باوقات صعبة؟ أو موضوع ما يشعرك بالحزن الشديد ولا تريد التحدث عنه؟ أو عدم استطاعة بعض الناس تفهم عدم اشتراكك في شيء ما بالرغم من أنك كنت تستمتع به سابقاً؟ أو أنك تفضل البقاء وحدك أو على العكس تحتاج الآخرين حولك؟ هذا هو الحال مع الاولاد والبنات الآخرين أيضاً كما سترى لاحقاً.
نرجو أن تنال القصة اعجابكم!

نظرة عامة:

في قصص مختلفة تناول 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.



هذه سايا، تبلغ من العمر ١٤ عاما، وهى طالبة جيدة ولكن لديها منذ فترة مشاكل فى المدرسة وفى المنزل أيضا.

حصة اللغة الإنجليزية تبدأ...



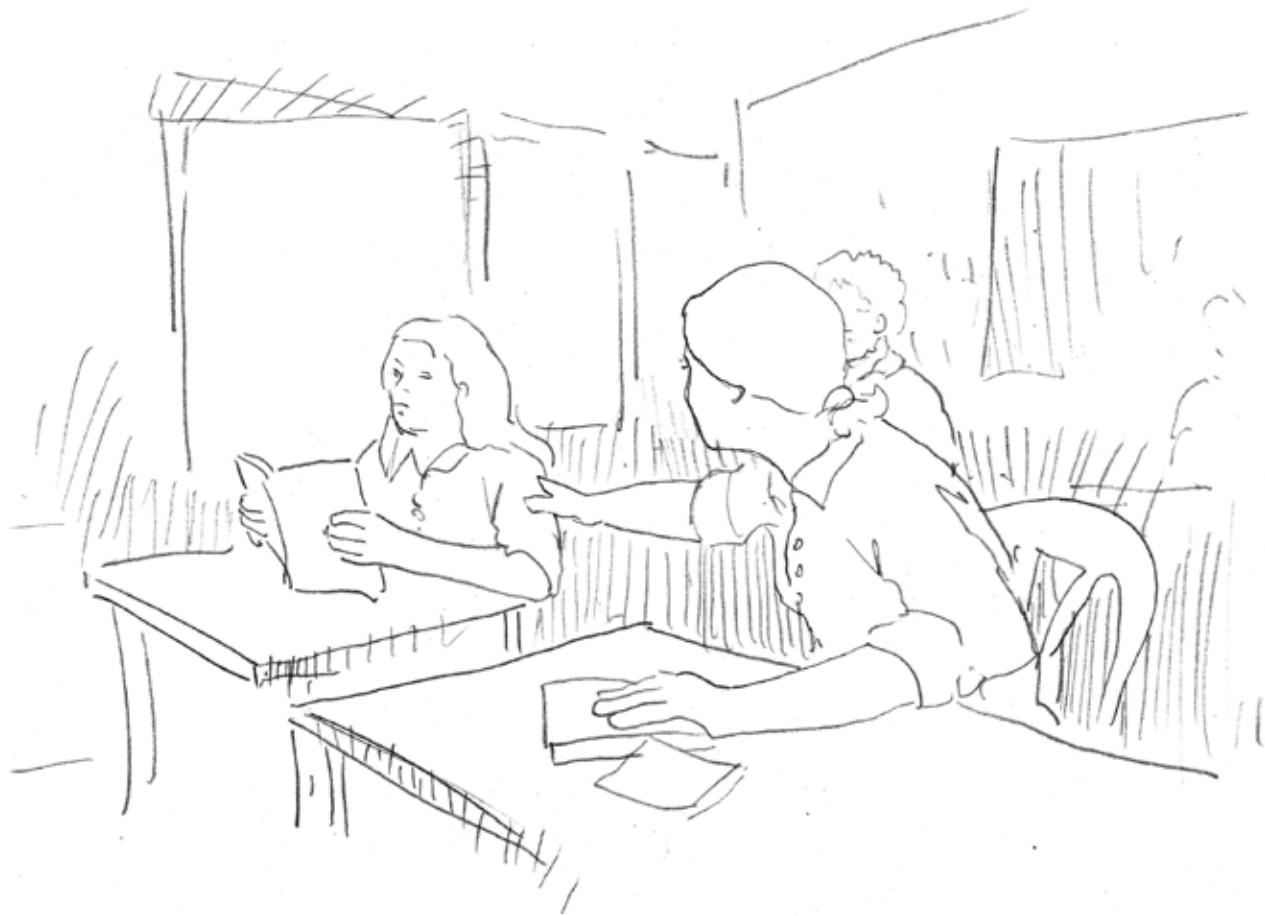














في الطريق الى المنزل ...



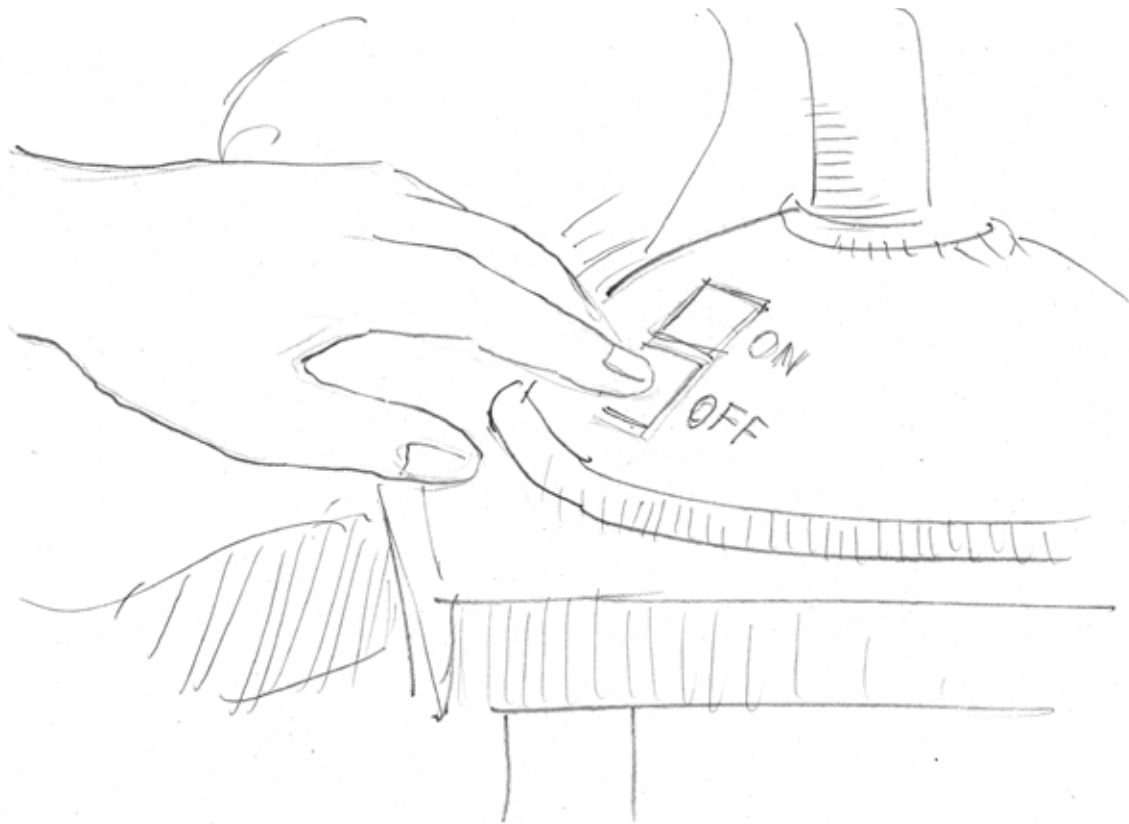






لا تشعلي الضوء مرة أخرى.
اطفئيهِ ؛ فأنا أريد النوم!



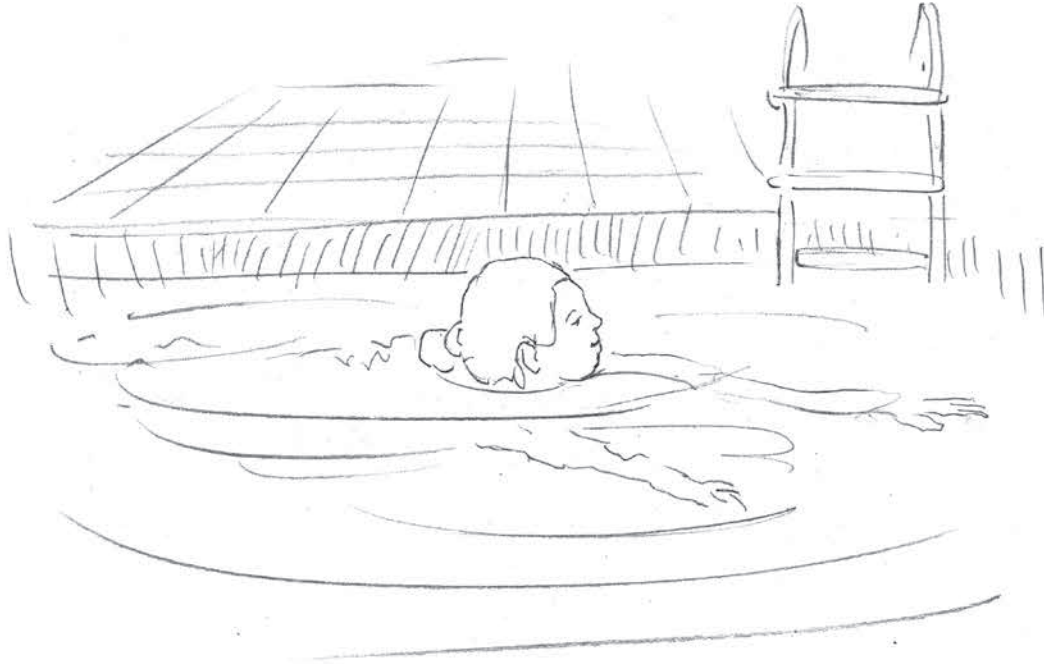


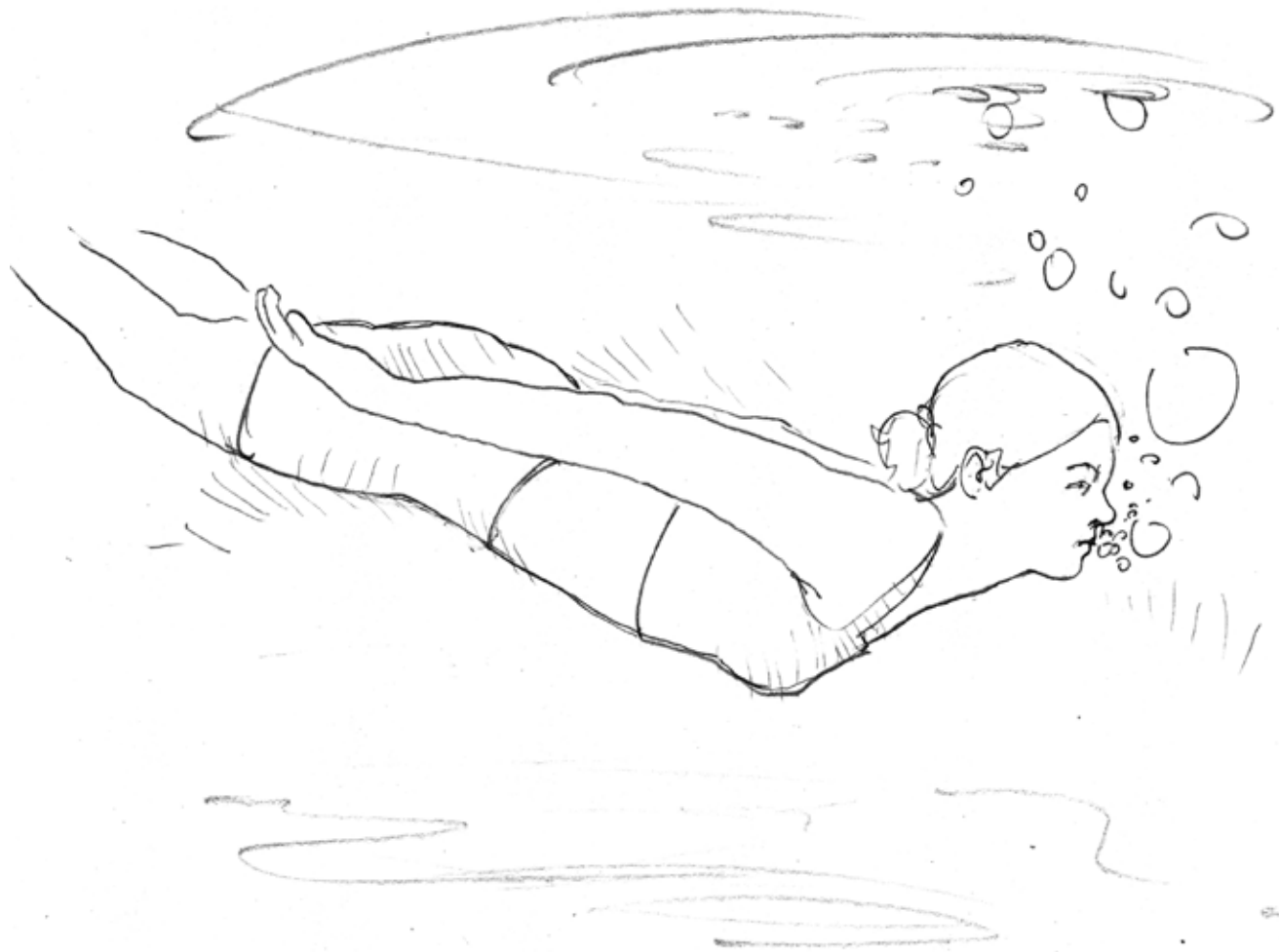






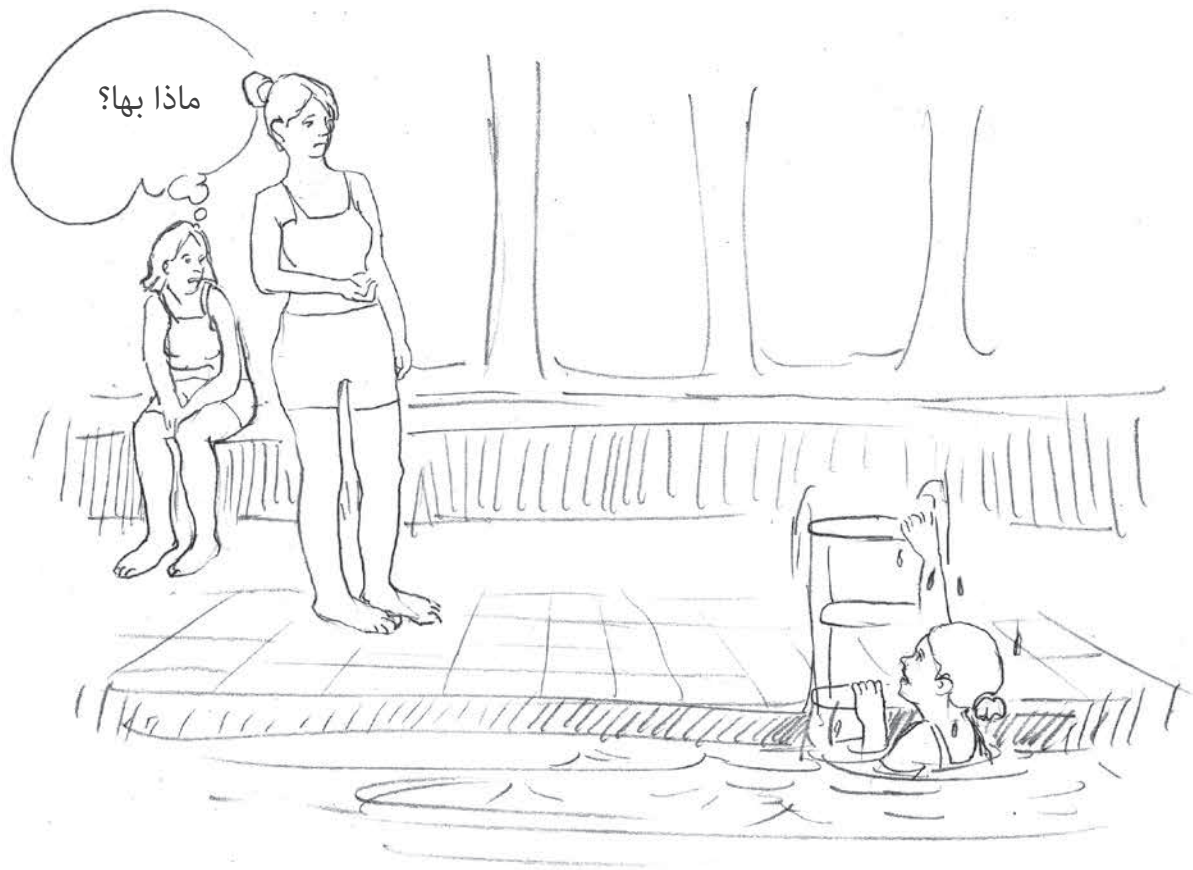
في اليوم التالي في حصة السباحة...



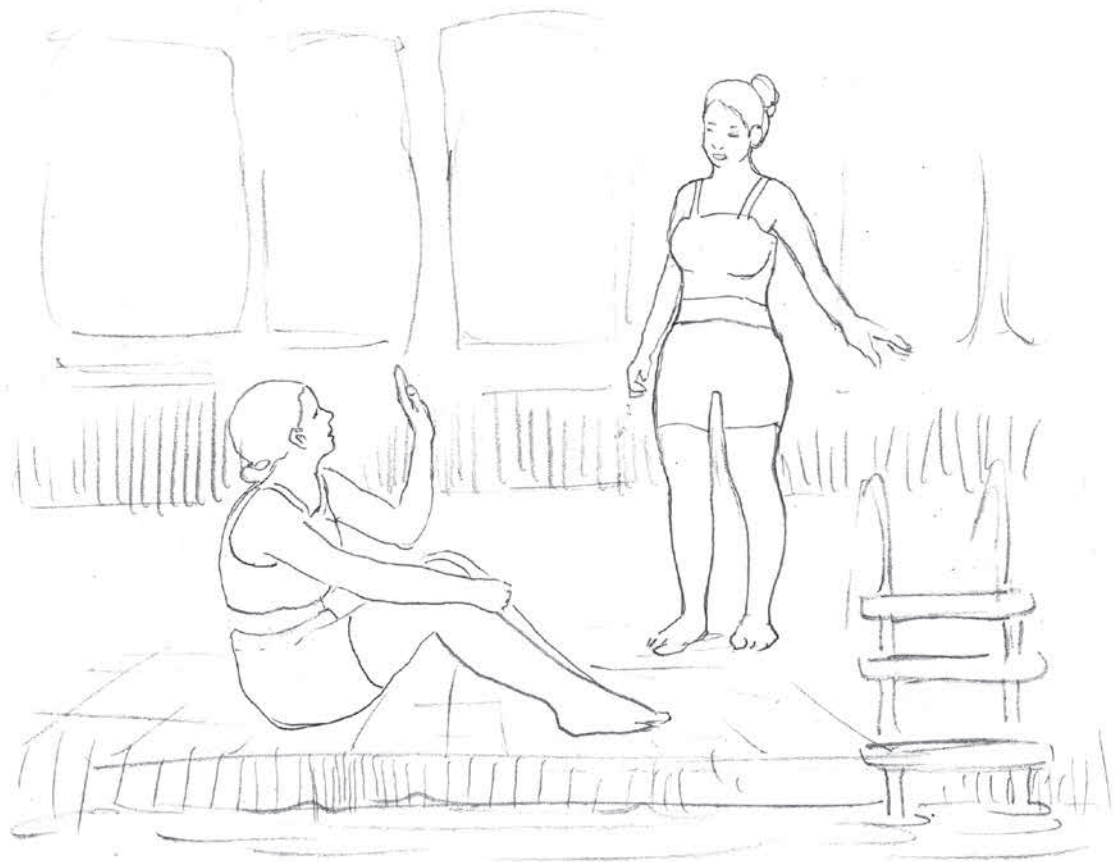








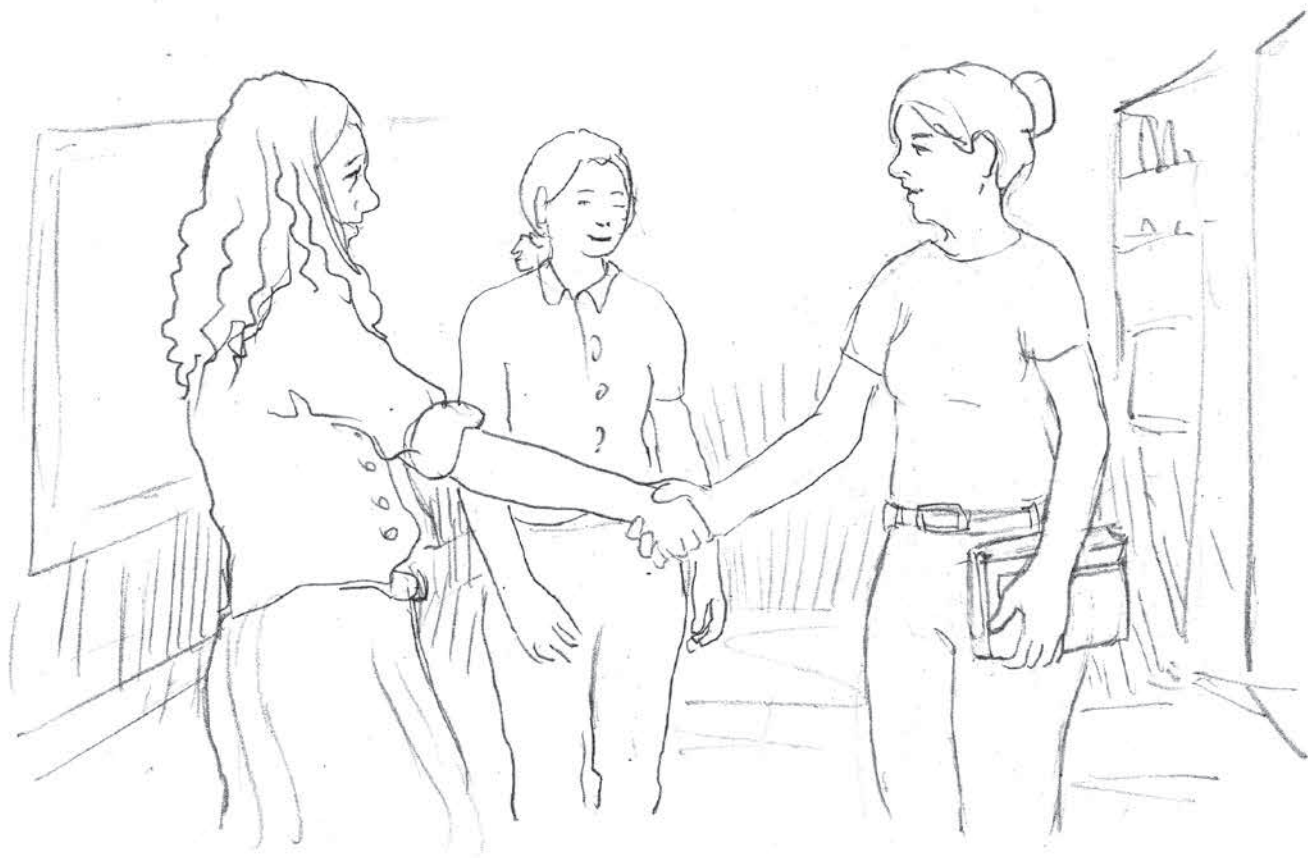






ارجوا ان تخبري والدتك اني اريد
التحدث معها.









في وقت لاحق...



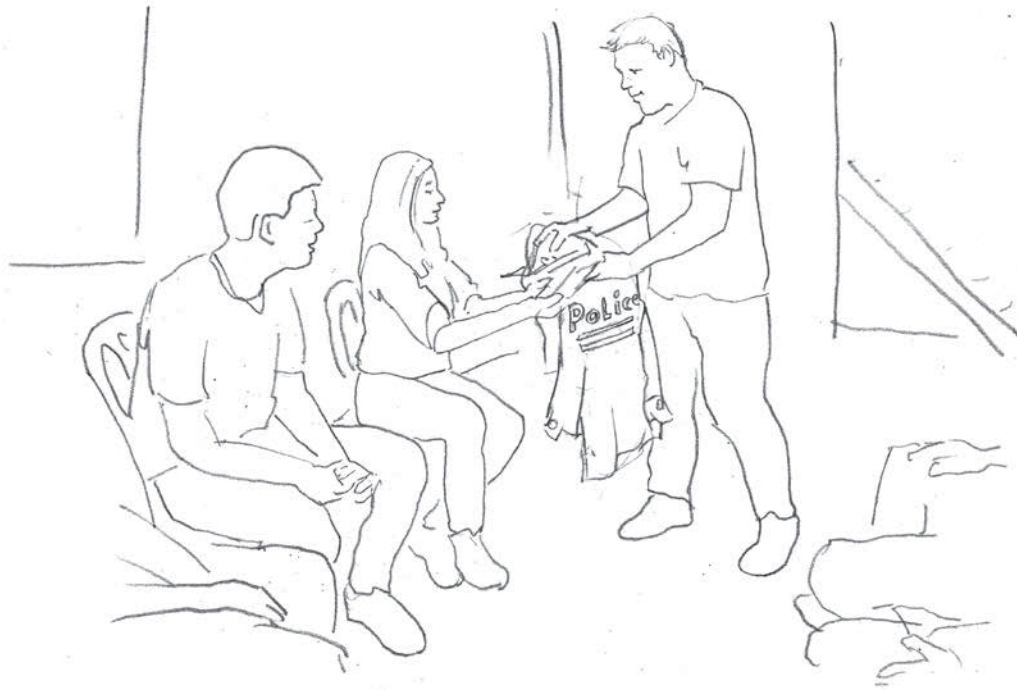




































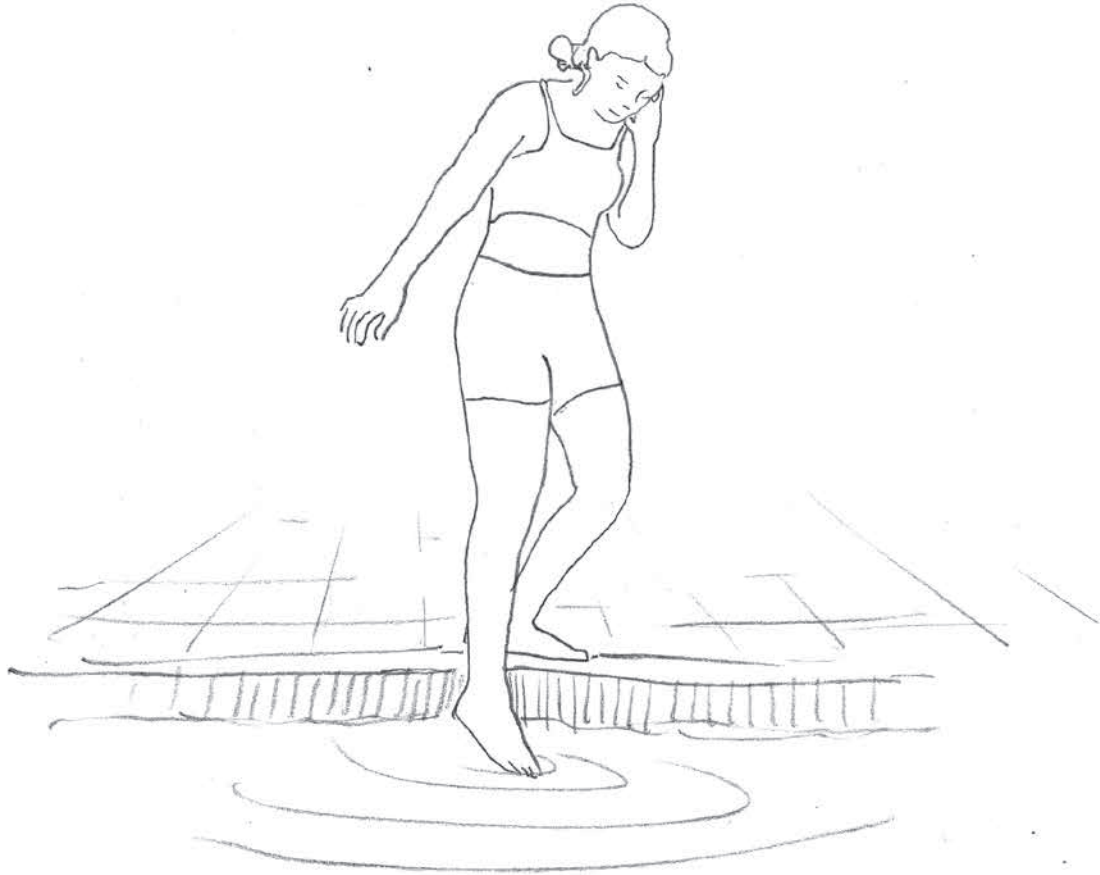
في المدرسة، في حصة السباحة مرة أخرى...













في إحدى الأمسيات بالمنزل...



مرة أخرى في الغرفة الجماعية، قبل اللقاء...









أنا أعلم أنك تنام وتركز بصعوبة. ارجوك لا تشاهد هذه الفيديوهات
مرة أخرى. أنا أعلم أنك تريد معرفة الأحداث في وطنك ولكن
يمكنك ذلك بقراءة الصحف أو عن طريق جوالك فإن الكلمات
الكتابية لن تؤمك بهذا الشكل.



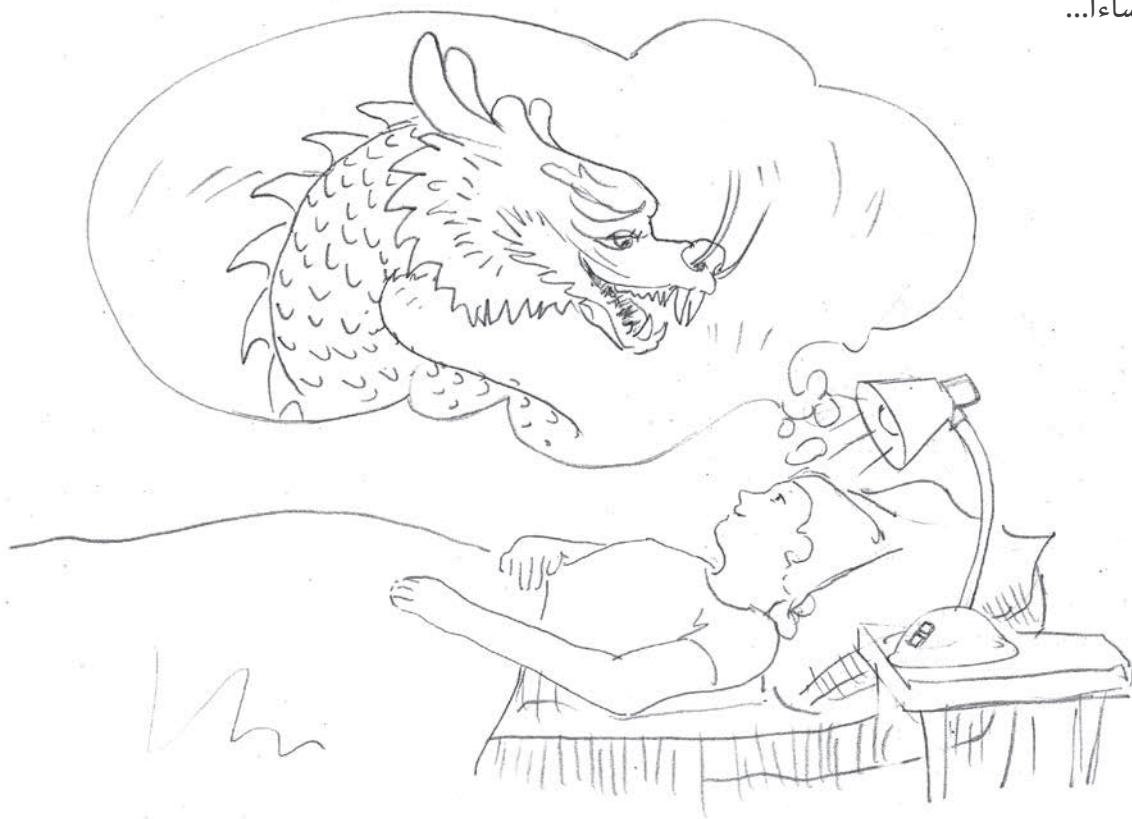
في يوم من الايام اثناء اللقاء الجماعي...

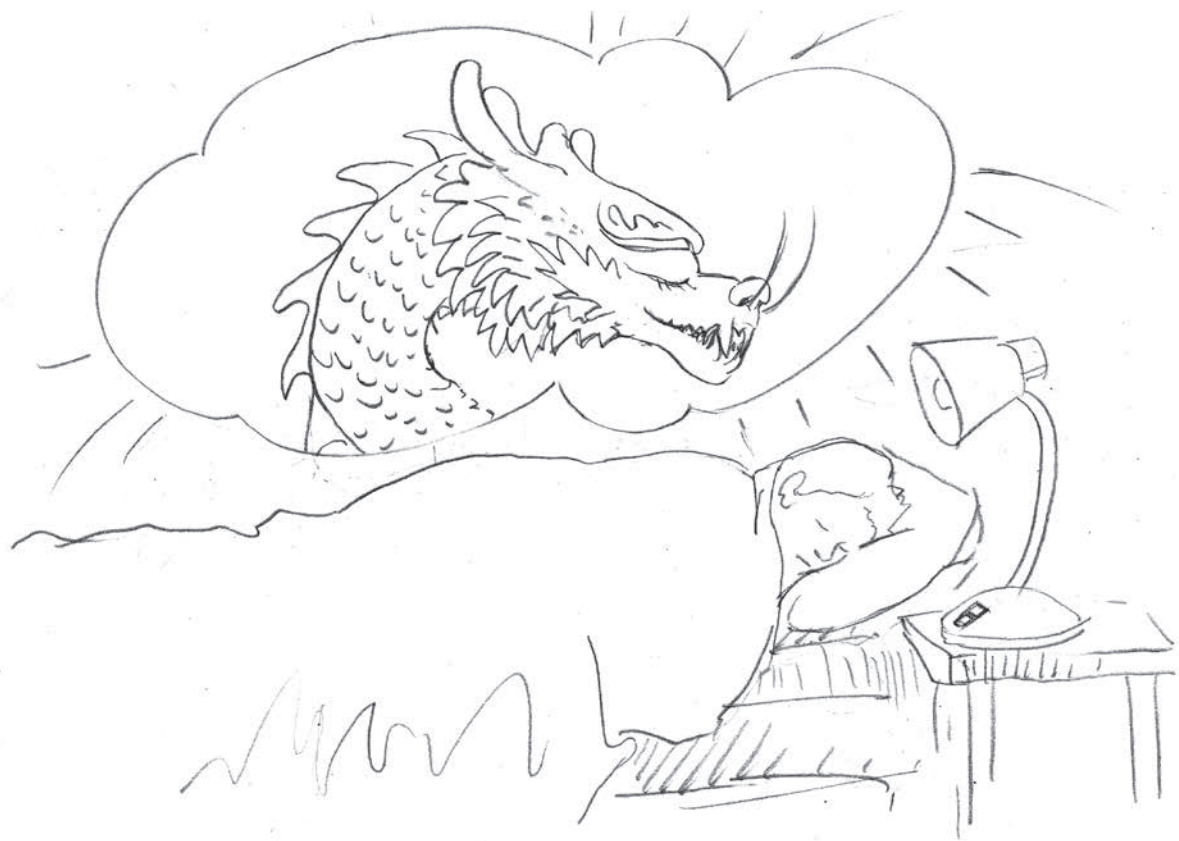






في المنزل مساءا...





انا فخورة بكم، فقد عشتم الكثير من الأحداث الصعبة وبالرغم من ذلك ساندتم بعضكم البعض بطريقة جيدة. اتمنى ان تكون لدينا أفكارا لكل واحد منكم تساعدكم في التحسن شيئا فشيئا.





كيف يساعدون الطبيبات - الأطباء او المعالجات - المعالجين أو المستشارات و المستشارين ؟

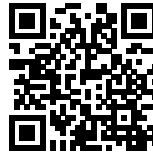
في بعض الأحيان تشعر بالسوء وقد لا تعرف السبب. فقد يكون من الجيد إذا كان هناك شخص يستمع اليك ويفهم ويساعد. يمكن أن يكون هذا الشخص من أفراد الأسرة أو الأصدقاء. اما بالنسبة للمشاكل الأكبر ، فمن الأفضل زيارة الطبيبات - الأطباء أو المعالجات - المعالجين أو حتى المتخصصين في علم النفس أو المعالجين النفسيين أو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

خاصة بعد التجارب السيئة قد يساعدك التحدث الى احد المعالجات - المعالجين، او عاملة - عالم النفس أو المستشارات - المستشارين النفسيين والسعي للحصول على دعمهم حيث يمكنك التحدث عن الأشياء التي تهلك وتزعجك. ولكنك لست مضطرا لذلك إذا كنت لا تريد هذا الآن. كل شيء تقوله في هذه المحادثات يبقى 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



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 سبييرت، ماريانا الخليوي- براينين، مايكل بروني، مارتينا كاريجا، بختيار هادي حسن، سناء حمزة، ارش رازماريا و باتريشيا كاهاني

يهدف هذا الكتيب إلى شرح تأثير التجارب المؤلمة على الشباب مثل التجنب. نحن نبحث عن شركاء مهتمون بتوزيع هذا الكتيب من اجل وصوله إلى أكبر عدد ممكن من الشباب المصابين بصدمات نفسية. هذا الكتيب متوفر الان بستة لغات: الألمانية والإنجليزية والعربية والفارسية والسورانية والكورمانجية.

لمزيد من المعلومات الرجاء ارسال رسالة الكترونية الى:

office@act-n-o-w.com

منشور

التصميم الفني: اكرم الحلبي
تصميم الجرافيك: لورينتيا ليبرباورد
روبيرت شافلايتنير

تنسيق المشروع: ماتيس دييون

ISBN: 978-3-903245-21-1

الناشر: ACT.NOW

HOHE WARTE 28/3, 1190 VIENNA, AUSTRIA

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

WWW.ACT-N-O-W.COM

© ACT.NOW, 2019

جميع حقوق النشر و الاستخدام محفوظة ل Act.Now ،
لايجوز اعادة طبع و نشر الكتيب الا بأذن خطي من الناشر Act.Now .

NiOW

ISBN 978-3-903245-21-1