



من خیلی دم می خواهد - ولی نمی توانم

دوباره کم کم دارم جرأت پیدا می کنم

FARSI/DARI



خوش آمدید!

برگشتن به یک زندگی عادی بعد از تجربیات سختی، مثل خشونت در غربت یا در محیط خانواده، بعد از جنگ و یا فرار، کار آسانی نیست. خیلی چیزها تغییر کرده و بعضی وقتها خودت هم خودت را نمیشناسی.

آسیبهای روحی روانی - تروما

همه ما صدمه های جسمی را میشناسیم: کبودی بعد از کتک خوردن، سوختگی بعد از تماس پوست با چیزی داغ یا بریدگی بعد از زخم شدن پوست با یک شیء تیز یا برنده...

روح آدم هم می تواند درست مثل بدن آسیب ببیند. آسیبهای جسمی معمولا دیده میشوند. آسیبهای روحی ولی دیده نمیشوند و به همین خاطر فهمیدن آنها خیلی سخت است: هم برای کسی که آسیب دیده و هم برای دیگران. این داستان درباره یکی از همین آسیبهای روحی است.

گاهی از چیزهایی میترسی که تو را به یاد یک دوره سخت از زندگی ات می اندازد؟ موضوعی تو را خیلی ناراحت می کند و تو نمی خواهی درباره اش حرف بزنی؟ دیگران نمی فهمند که چرا تو در بعضی کارها شرکت نمی کنی، در صورتیکه در گذشته آن کار را با میل انجام می دادی؟ تو بیشتر دوست داری که تنها باشی و یا کاملا برعکس می خواهی همیشه کسی پیش تو باشد؟ دختران و پسران دیگری هم مثل تو هستند. الان خواهی دید!
امیدواریم که از این داستان خوشت بیاید.

چهارچوب کلی:

ما چند داستان مختلف درباره مشکلات بعد از آسیبهای روحی برای تو تعریف میکنیم، از بی خوابی، ترس، عصبانیت و خشونت، غم، مشکلات حافظه و تمرکز، خاطرات بد و موضوعات دیگر برایت تعریف میکنیم. برایت راههایی را پیشنهاد میکنیم که میتوانند به تو کمک کنند.

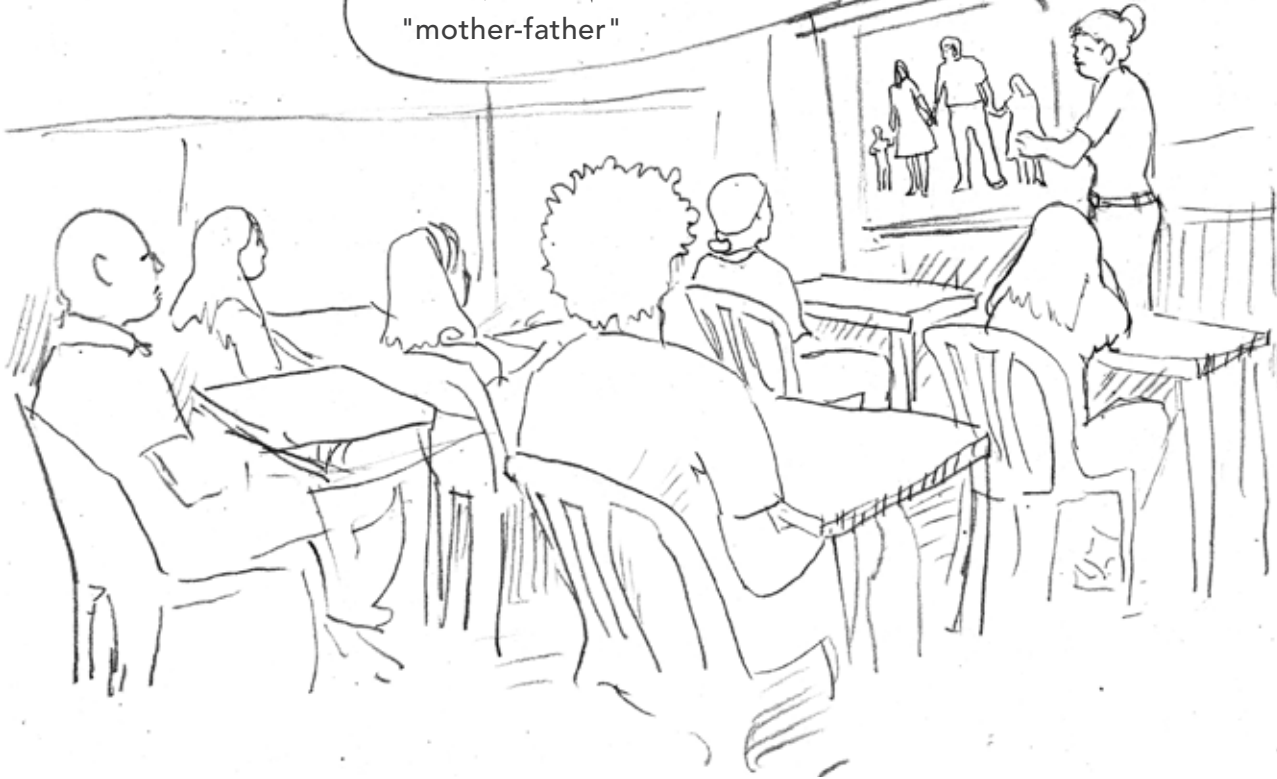


این سایه است. او ۱۴ ساله است. او شاگرد خوبی است. اما مدتی است که در مدرسه و در منزل مشکل دارد.

کلاس انگلیسی شروع می شود...



امروز چند کلمه جدید در مورد
خانواده یاد می گیریم. در اینجا این
کلمات را می بینیم: مادر - پدر
"mother-father"

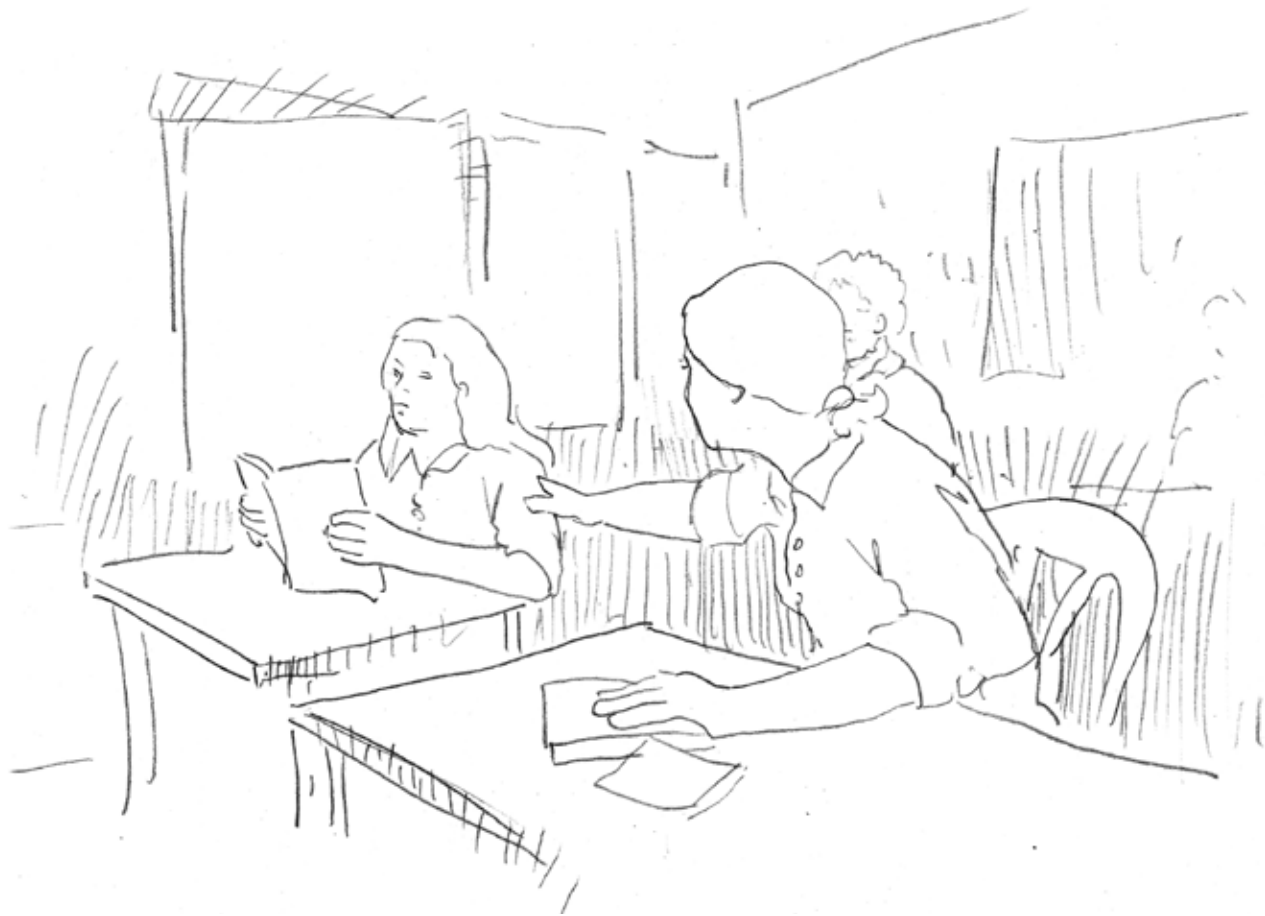
















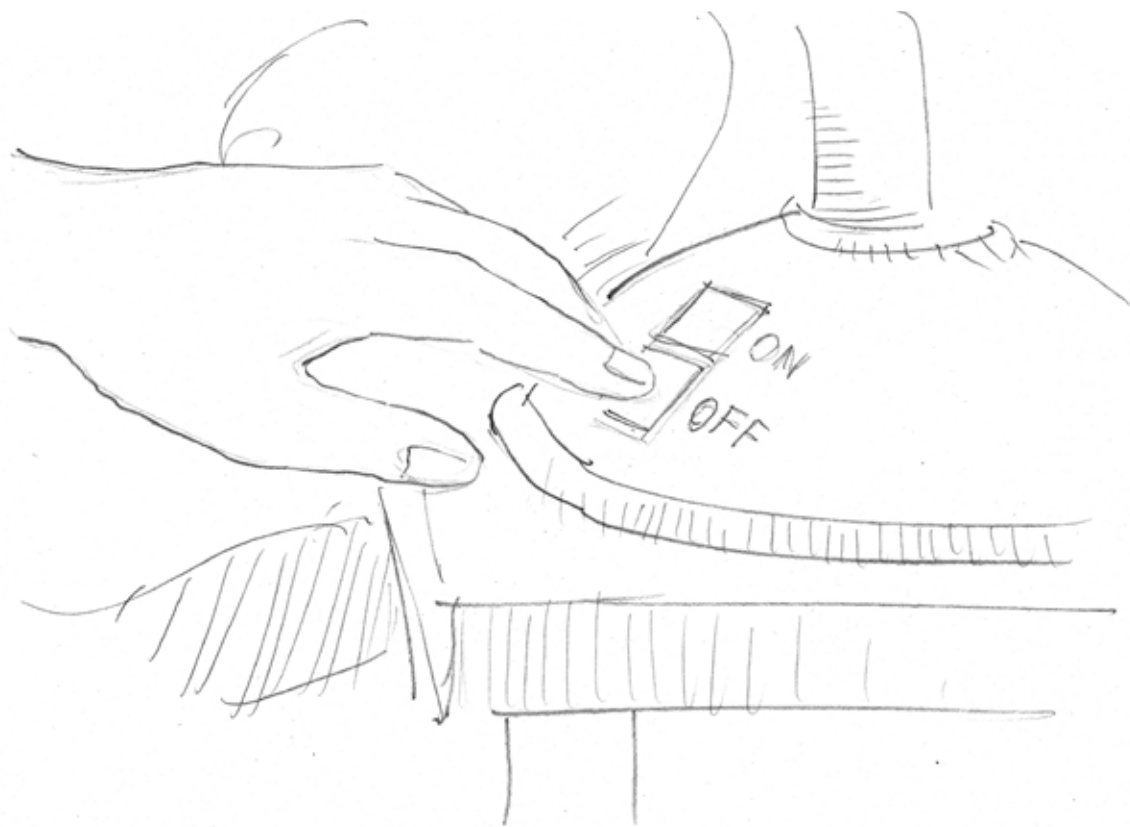






من نمی خواهم دوباره چراغ روشن
بماند. لطفا خاموش کن. من می خواهم
بخوابم!

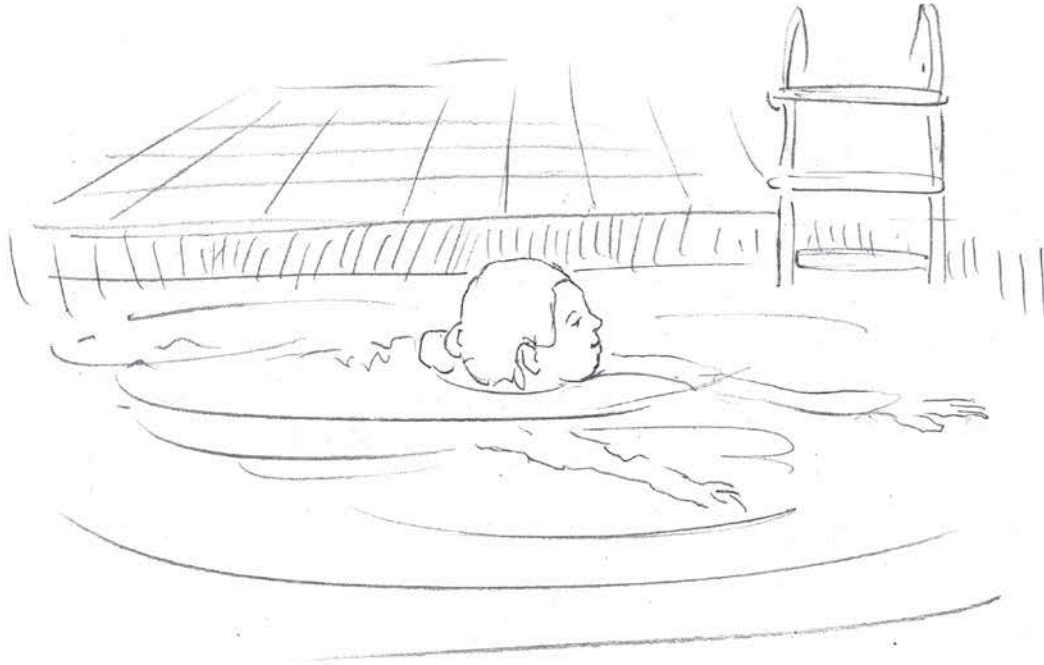


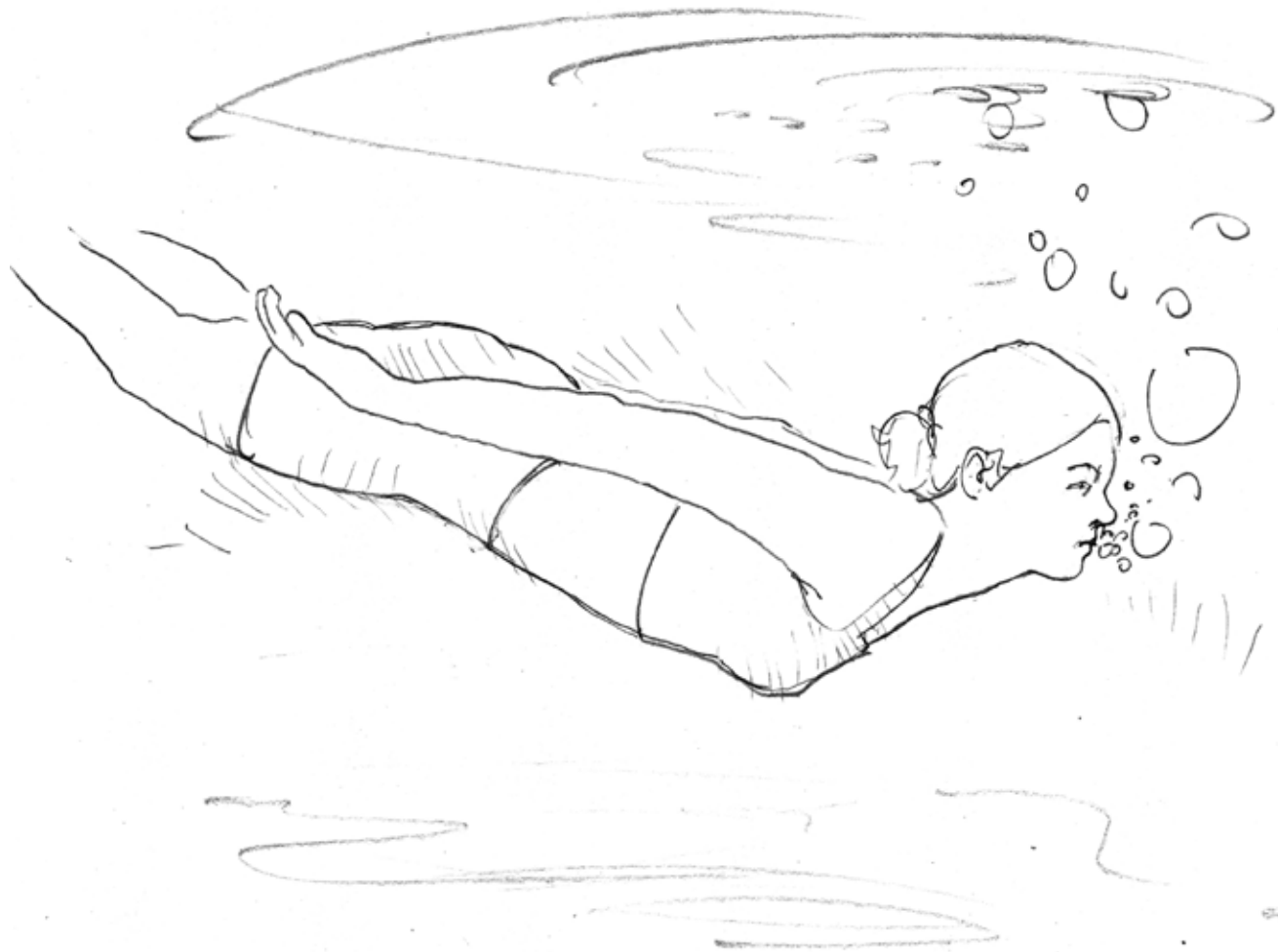






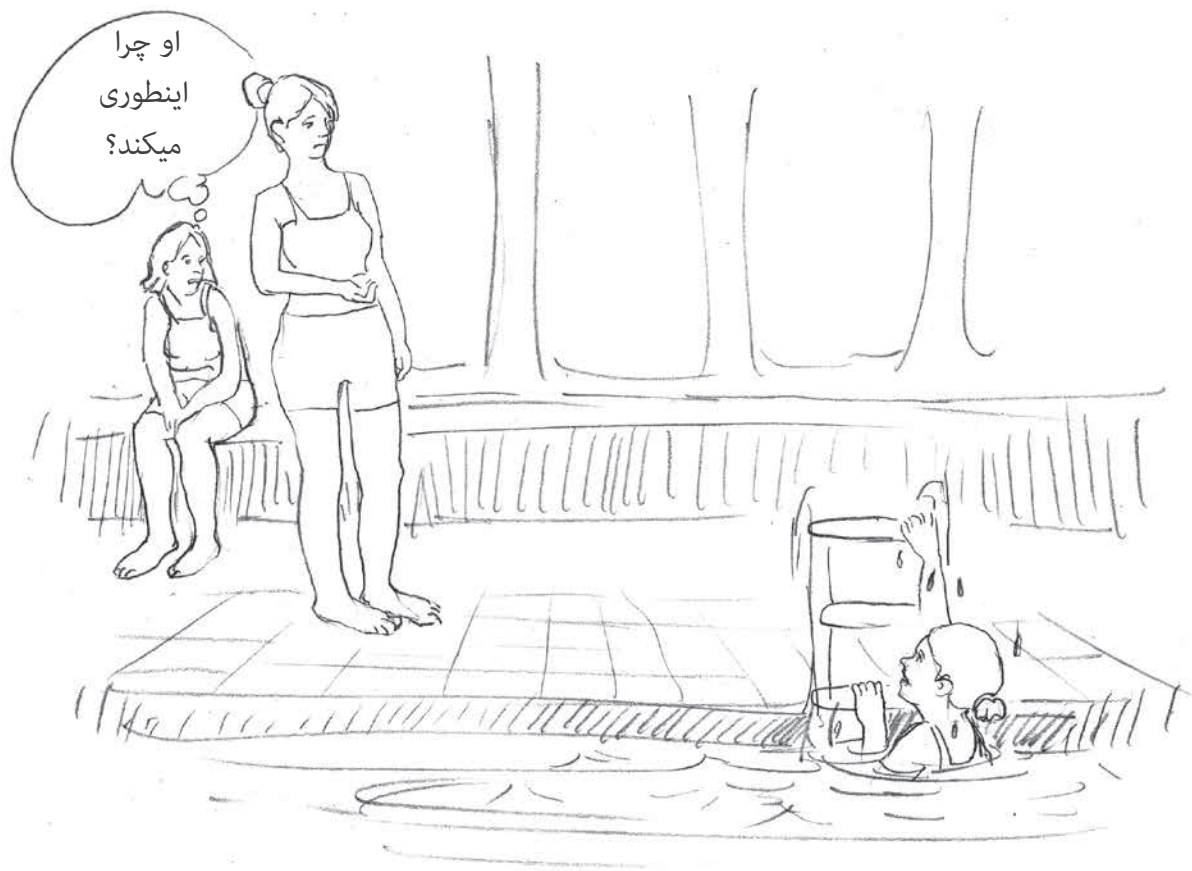




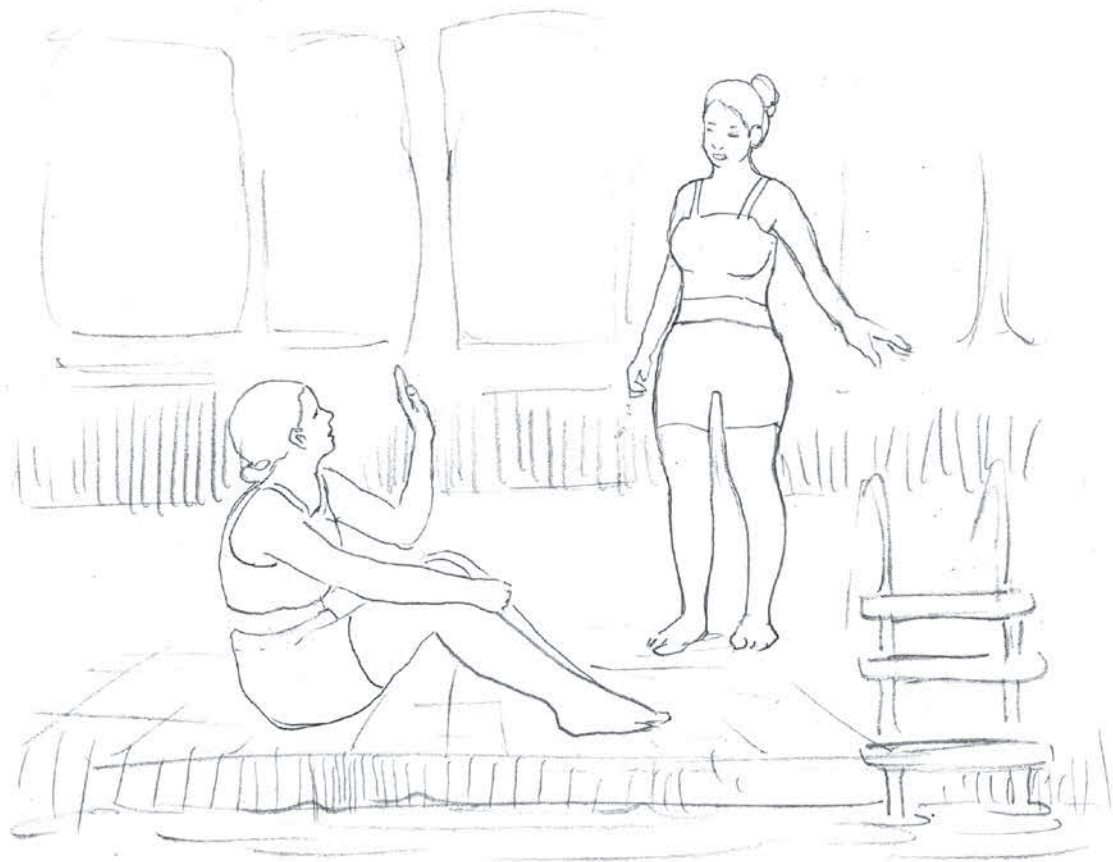








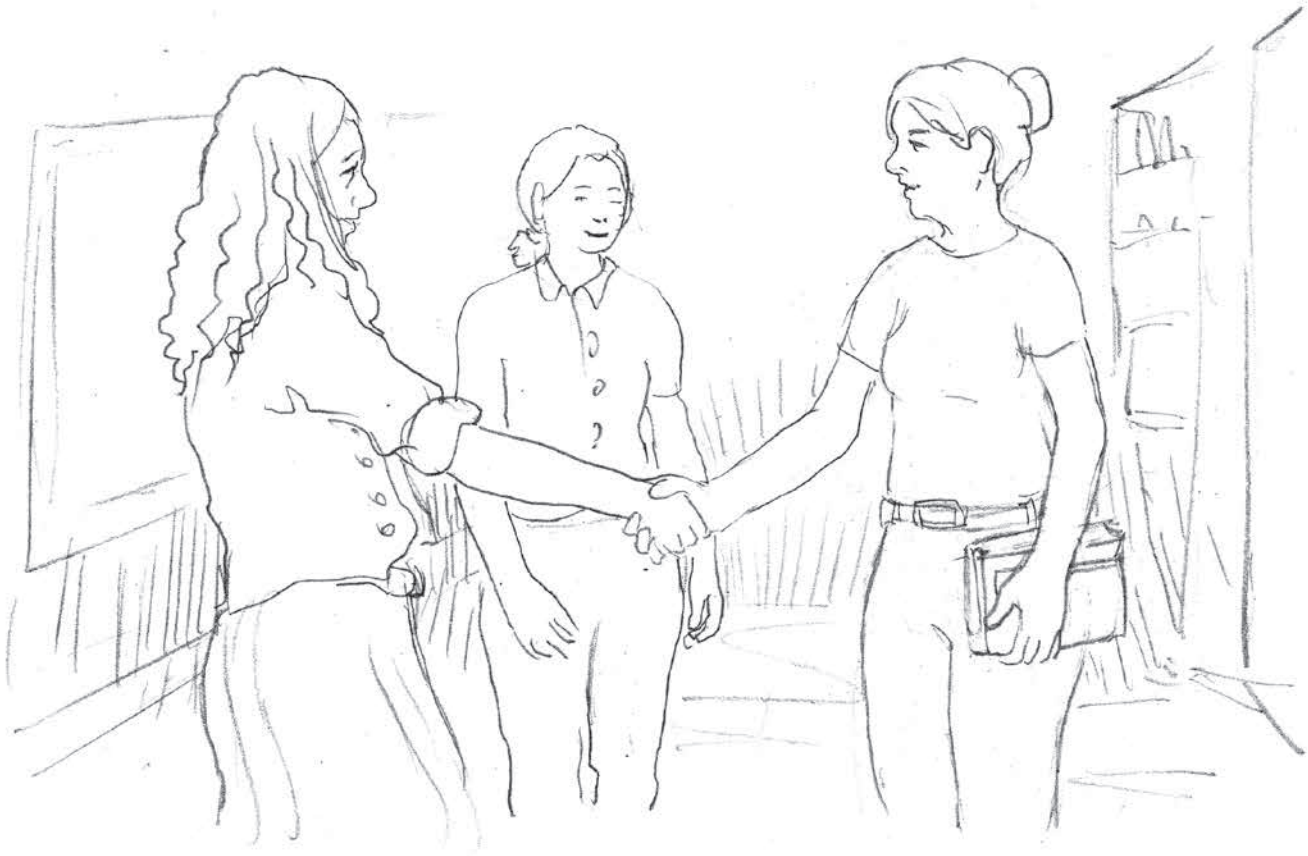






لطفا به مادرت بگو که من می خواهم با
او صحبت کنم.





من هم متوجه شده ام. در واقع بعد از آن زمان سخت، خیلی حالش خوب شده بود. اما در هفته های گذشته من هم نگرانش شده ام.

سایه شاگرد خوبی است. او خیلی تلاش می کند. من متوجه شده ام که او بعضی وقتها مشکل دارد. اما نمی دانم چرا.









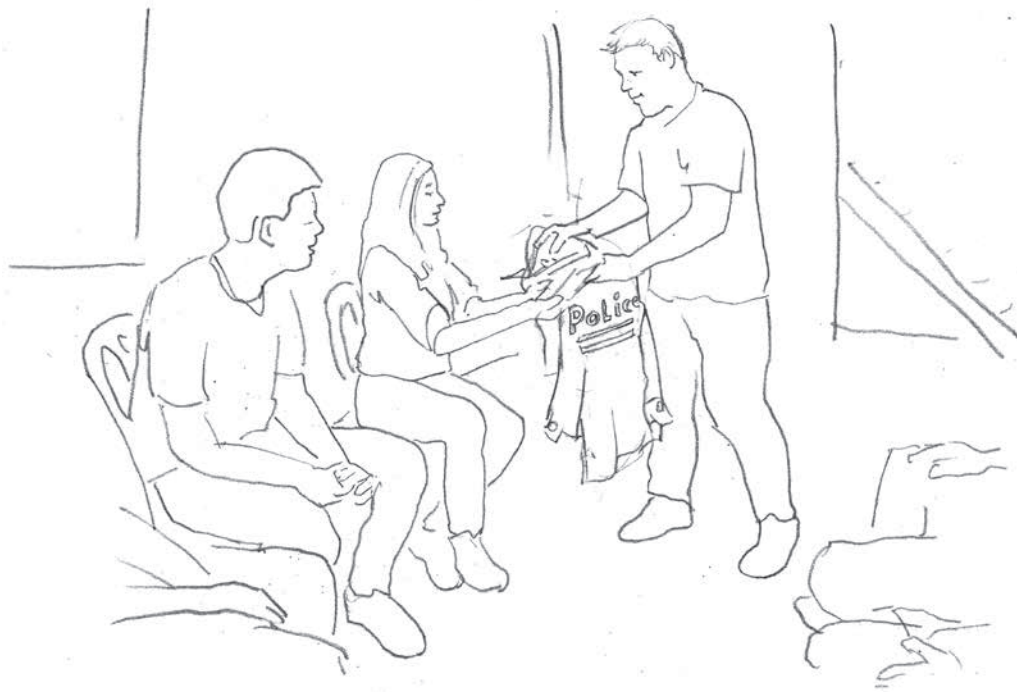




بیایید یک چیزی را
امتحان کنیم!































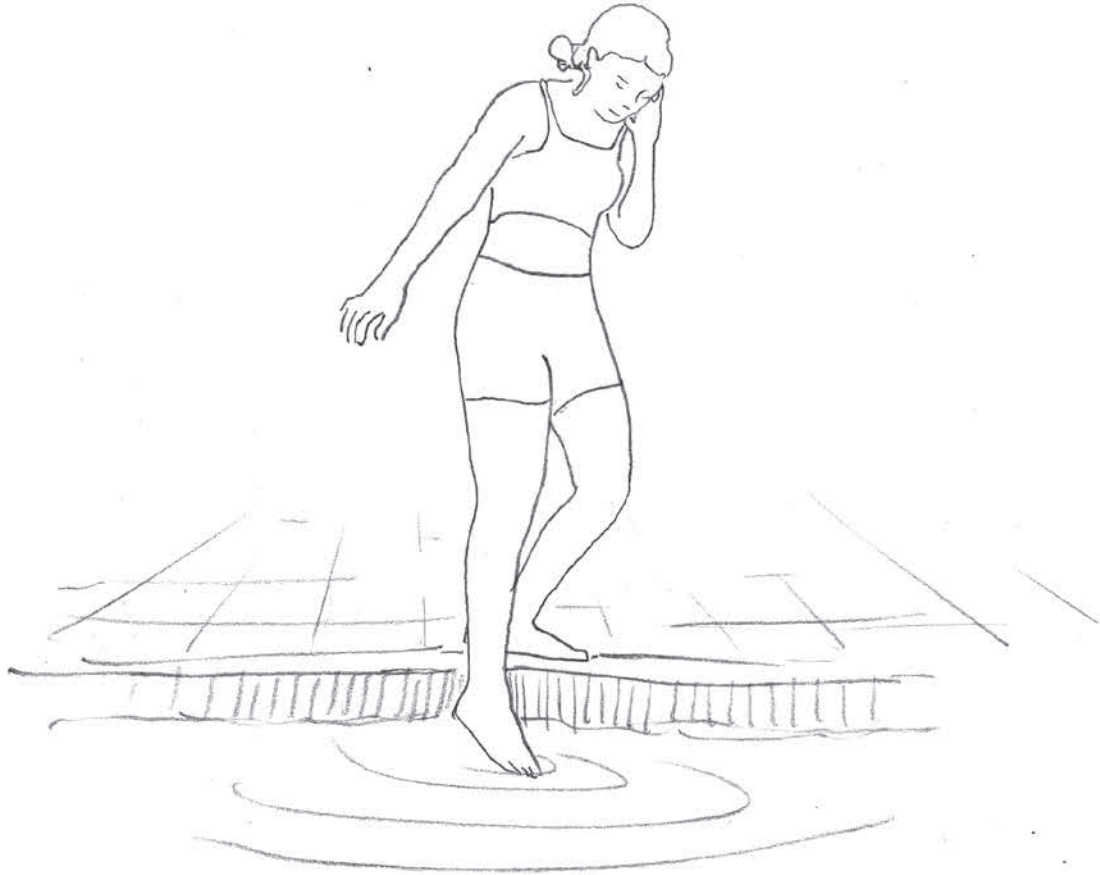
در مدرسه. دوباره سر کلاس شنا...















دوباره در اتاق مشاوره. قبل از شروع جلسه...

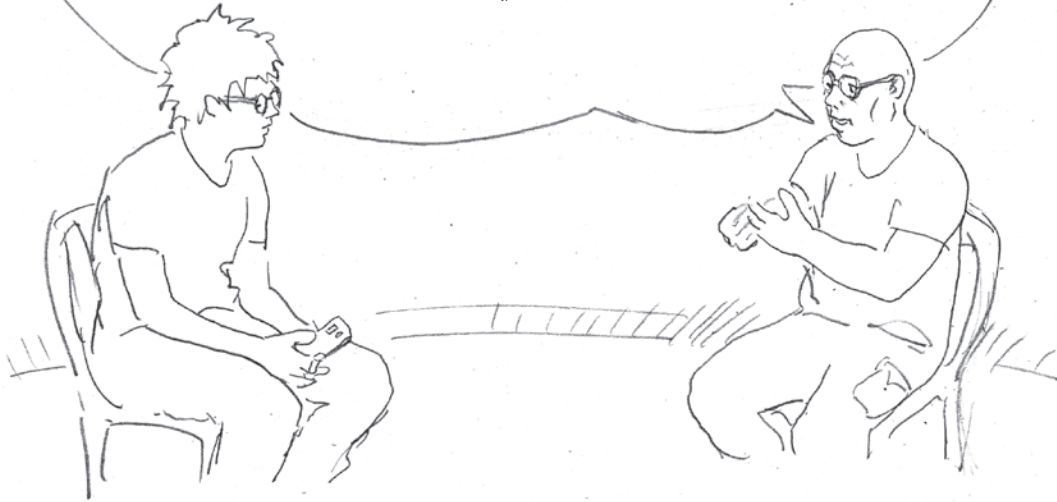








من می دانم که تو بد می خوابی و به سختی تمرکز می کنی - لطفا این فیلم ها را نگاه نکن. میفهمم که تو میخواهی بدانی که در کشورت چه خبر است. اما بهتر است روزنامه بخوانی. با موبایل هم می توانی روزنامه بخوانی. نوشته ها آنقدر دردآور نیستند!

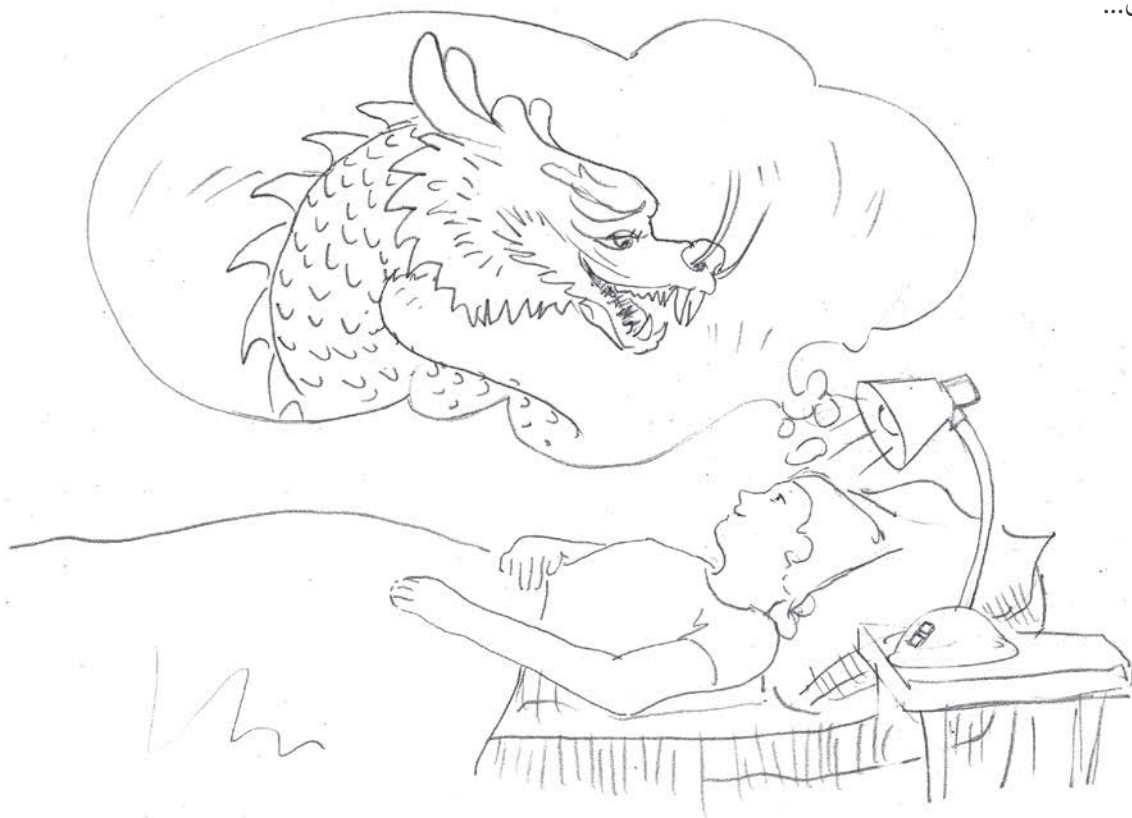


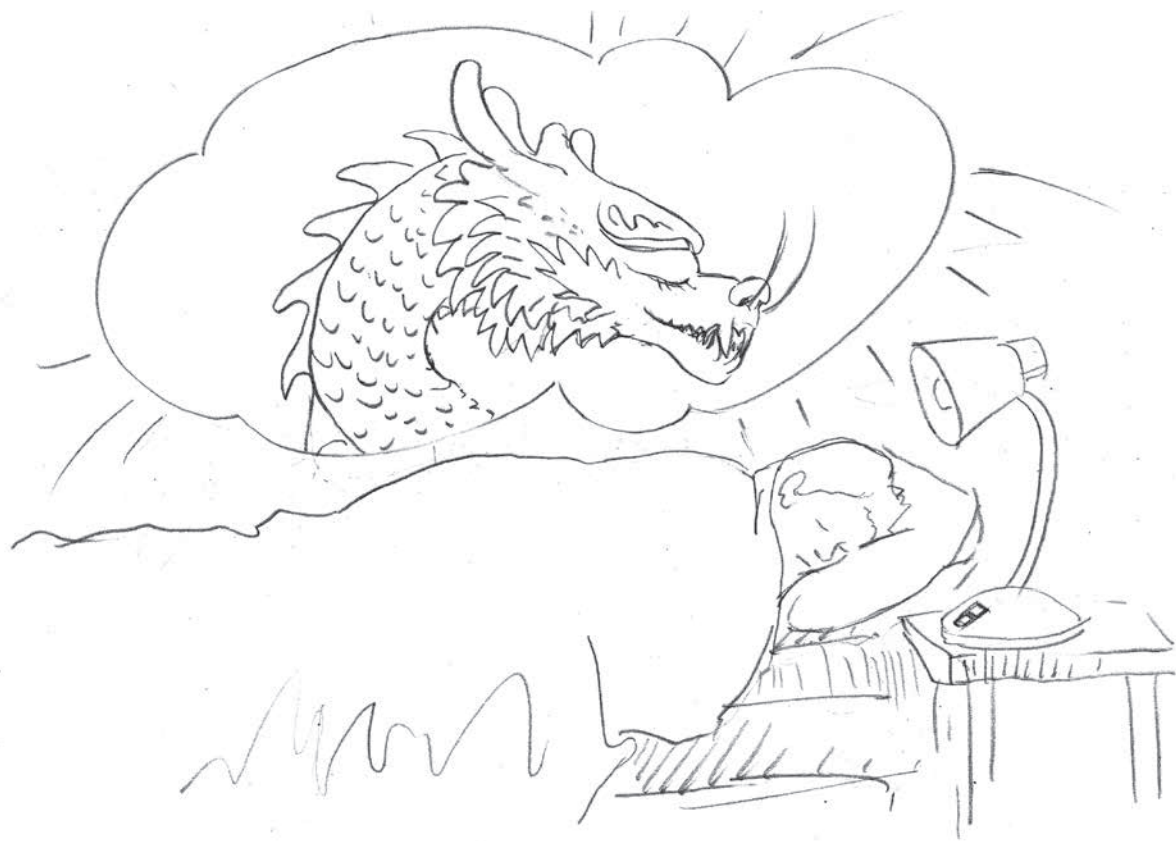
یک روزهنگام مشاوره گروهی...











من به شما افتخار می کنم. شما سختی های بسیاری کشیده اید. با این وجود همه به همدیگر کمک می کنید. امیدوارم که راه حل های خوبی برای هر کدام از شما پیدا کنیم و این راه حل ها کمکی باشند تا حال شما کم کم بهتر شود.





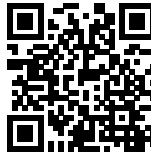
چگونه پزشک ها، روان درمانگرها یا مشاورها کمک می کنند؟

گاهی حالت بد است و شاید دقیقاً نمی دانی چرا. در این صورت خوب است که کسی حضورداشته باشد، که به حرفهایت گوش دهد، تو را درک کند و به تو کمک کند. این افراد می توانند فامیل و دوستان باشند. برای مشکلات بزرگتر خوب است که به دیدن پزشک، روانشناس، روان درمانگر یا مشاور روانشناسی بروی. بخصوص پس از تجربیات بد، صحبت کردن و کمک گرفتن از پزشک، روانشناس، روان درمانگر یا مشاور روانشناسی می تواند کمک کننده باشد. آنجا می توانی درباره آنچه که تو را به خود مشغول می کند و تو را نا آرام می کند، صحبت کنی. ولی اگر در حال حاضر نمی خواهی، مجبور نیستی. تمام آنچه را که تو در این گفتگوها تعریف می کنی برای کسی بازگو نمی شود. تو می توانی روی آن حساب کنی.

به حرفهای تو به خوبی گوش داده خواهد شد و اگر کلمه ای مناسب برای بیان آن نیافتی، امکانات دیگری مانند نقاشی و بازی وجود دارد. بیشتر اوقات برای این نوع درمان یا مشاوره، جلسه های منظمی وجود دارد. زمانی که وقت کم بیاید، می توان در جلسه های آینده گفتگو را ادامه داد.

اینکه در نزدیکی تو هم چنین امکاناتی وجود دارد را در سایت ما پیدا خواهی کرد:

WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT



درباره کتابچه

طراحی و اجرای این کتابچه توسط گروهی از کارشناسان و متخصصان بین المللی در زمینه غلبه کردن بر تروما NOW Working Group Trauma Surviving انجام شده است.

باربارا پرایتler ، گابریله زیبرت ، ماریانه الخوی-براینین ، میسائیل برونه ، مارتینا چاریجا ، بختیار هادی حسن ، سانا حمزه ، آرش رزم آریا وپاتریسیا کاهانه

هدف از انتشار این مجموعه، توضیح قابل درک تأثیرات آسیب های روحی روانی برای نوجوانان می باشد، مانند اجتناب کردن. برای دسترسی بهتر به نوجوانان آسیب دیده، ما در جستجوی همکاری هستیم که علاقه مند به توزیع و انتشار این کتابچه باشند.

در حال حاضر این مجموعه به ۶ زبان آلمانی، انگلیسی، عربی، فارسی، کردی-سورانی وکردی-کرمانجی در دسترس می باشد.

برای اطلاعات بیشتر می توانید با ایمیل زیر با ما در تماس باشید:

office@act-n-o-w.com

ایمپرسوم

تصویر کتاب: اکرم ال-هلابی

تصویرگر: لارنتیا لرباور، روبرت شاف لایتز

همه‌نگ کننده پروژه: ماتیس دیپون

ترجمه: یاسمین درویش، رزا طالقانی

شابک: 978-3-903245-21-1

ناشر: ACT.NOW

HOHE WARTE 28/3, 1190 VIENNA, AUSTRIA

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

WWW.ACT-N-O-W.COM

© ACT.NOW, 2019

هر نوع حق نشر، حفاظت و سایر حقوق استفاده از این کتابچه در اختیار Act.Now می‌باشد.
تکثیر و پخش محتوی یا برداشت گزیده ای از این کتابچه مستلزم اجازه کتبی از Act.Now می‌باشد.

NiOW

ISBN 978-3-903245-21-1