



هل تعاني من عدم التركيز و نسيان كل شيء؟

أريد أن أتذكر كل شيء.

ARABIC



مرحباً!

ليس من السهل العودة إلى الحياة العادية 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.

الإصابة النفسية- الصدمات

نحن على دراية بالإصابة الجسدية كالبقع الزرقاء بعد الضرب والحروق عندما يلامس جلدنا شيئاً ساخناً وجروح القطع إذا تعرضنا لشيءٍ 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 إصابة من الإصابات النفسية.

هل يوجد أشياء تشعرك بالخوف لأنها تذكرك بأوقات 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 نتناول المشاكل بعد الإصابات النفسية؛ فنتحدث عن الأرق في النوم ، الخوف ، الغضب ، العدوانية ، الحزن ، الصعوبة في تذكر الأشياء والتركيز ، الذكريات المؤلمة وغيرها. كما نقدم بعض المقترحات للمساعدة.



كاي يبلغ من العمر ١٧ عاماً، يعمل في متجر في النهار ويذهب إلى المدرسة في المساء.



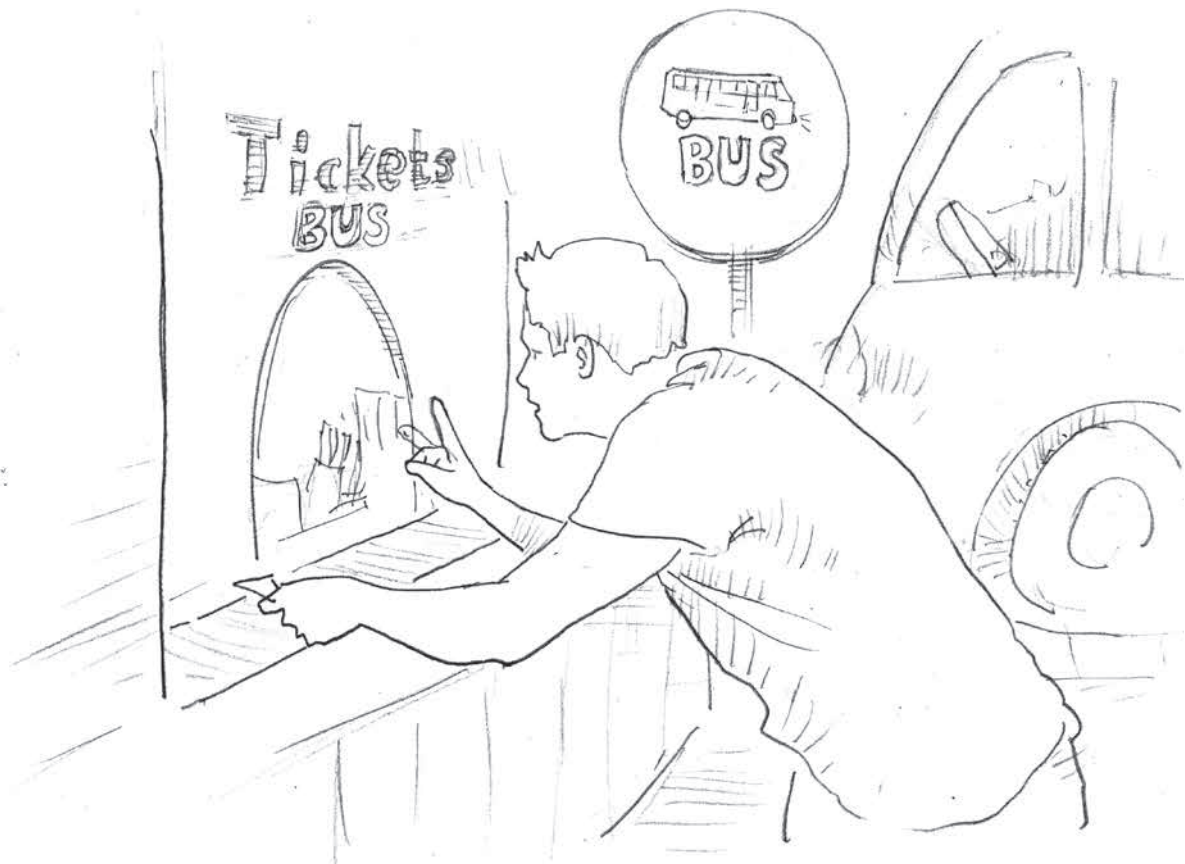
كاي يرافقه صديقه من المنزل.



أضرار قميص كاي مطبقة بطريقة خاطئة.







خذ هذه التذكرة . ولكن
في المرة القادمة
ستشتري التذكرة
بنفسك.



لا اعلم ماذا يحدث لي . كثيرا ما أشعر أن رأسي
ممتلئ للغاية. احيانا لا استطيع أن افكر ابدا.
على سبيل المثال يوم أمس ...





يوم أمس سأل صاحب العمل كاي أن يحضر الشاي.



وضع كاي الملح بدلاً من السكر في الشاي.











الاسبوع الماضي نسي الاكل فوق الموقد.



في اليوم التالي لم يعد كاي يتذكر ماذا تعلم.



شعر بالخجل.



ملح في الشاي...
ياااه، هذا بشع. ولكن حذاءين مختلفين...
هههه هذا مسلي . ولكن هذا صحيح،
يجب أن تنتبه أكثر.



وصل كاي إلى العمل.





ثلاث فناجين لأربعة أشخاص؟





دعني اتحدث اليه.



لدى فكرة. يمكن ان يساعدك . نحن لدينا
مجموعة رياضية. هل تريد الاشتراك؟





يتدرب كاي مع الاخرين.



ولكن حينها ...



أحدى المنظمات ساعدتني.
سأعطيك العنوان.

في البداية كنت أشعر بالمتعة
كثيرا. ولكن بعد ذلك شردت
بافكاري بعيدا.





كانت هناك هذه الاوقات الرهيبة...
ولكن شعرت بأن حالتي لا بأس بها.
وفجأة بدأت هذه المشاكل.

متى بدأت المشكلة؟





بالطبع تشعر بالسوء عندما
تفعل شيئاً خطأ.





ولذلك يكون احيانا من الأفضل التحدث
عن الماضي لتفهمه احسن.



سوف لن تنسى ما حدث ولكن
يجب أن تسمح لنفسك بأن لا
يزعجك فهذا جزء من الماضي و
انتهى. حتى و أن يجعلك حزينا
فالأوقات السيئة أنتهت.



ستحتاج لبعض
الوقت ولكنك تستطيع أن
تجرب بعض الأشياء. ممارسة الرياضة
بداية جيدة.

















و اذکر ایضا ما درسناه.



الآن أنا هنا كلياً.











صديق كاي يرافقه مرة اخرى.





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 Working Group Trauma Surviving وهي مجموعة دولية متعددة التخصصات من خبراء مواجهة الصدمات:

باربارا برايتلر، جابريل سيبيرت، ماريانا الخليوي- براينين، مايكل بروني، مارتينا كاريجا، بختيار هادي حسن، سناء حمزة، ارش رازماريا وباتريشيا كاهان ، فيولا راهب

الهدف من نشر هذا الكتيب هو شرح آثار التجارب الصادمة النفسية - مثل اضطرابات التركيز والذاكرة - للشباب. نحن نبحث عن شركاء مهتمين بتوزيع هذا الكتيب من اجل وصوله إلى أكبر عدد ممكن من الشباب المصابين بصدمات نفسية.

هذا الكتيب متوفر الان بستة لغات: الألمانية ، الإنجليزية ، العربية ، الفارسية ، السورانية ، الكورمانجية.

لمزيد من المعلومات الرجاء ارسال رسالة الكترونية الى:

office@act-n-o-w.com

منشور

التصميم الفني: اكرم الحلبي

تصميم الجرافيك: لورينتيا ليبرباور، روبيرت شافلاينير

تنسيق المشروع: ماتيس ديون

978-3-903245-11-2 :ISBN

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 978-3-903245-11-2