



تمرکز نداری و همه چیز یادت میرود؟

میخواهم دوباره حواسم کاملا جمع باشد!



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.

راههایی هست که تو میتوانی امتحان کنی تا حالت دوباره بهتر شود.

بعضی وقتها حس میکنی که سرت اینقدر پر است که نمیتوانی تمرکز کنی؟ یا اینکه خیلی چیزها یادت نمیمانند؟ اما این فقط تو نیستی، 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 برای تعریف میکنیم. برایت راههایی را پیشنهاد میکنیم که میتوانند به تو کمک کنند.



کای ۱۷ ساله است.

او روزها در یک مغازه کار می کند و شبها به مدرسه می رود.



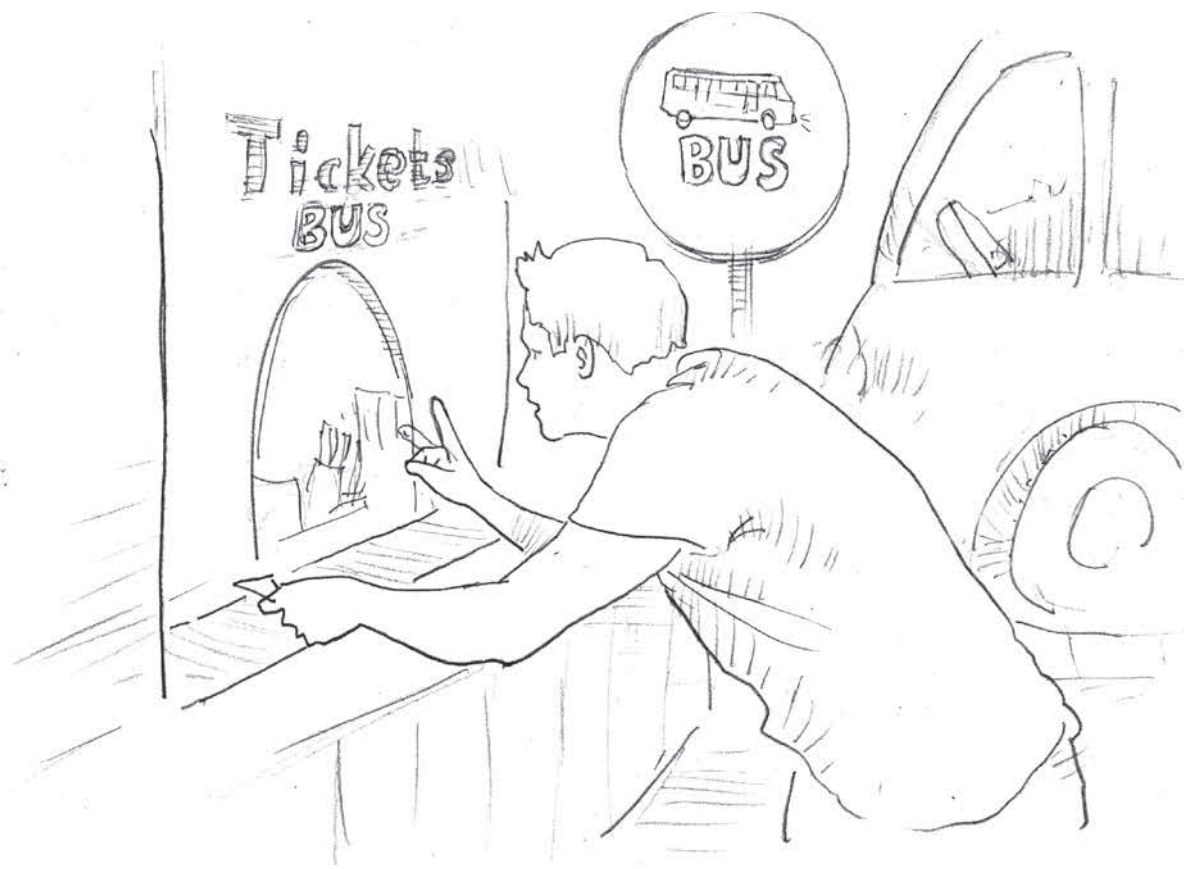
یکی از دوستان کای می آید به خانه دنبالش.



دگمه های پیراهن کای اشتباه بسته شده است.







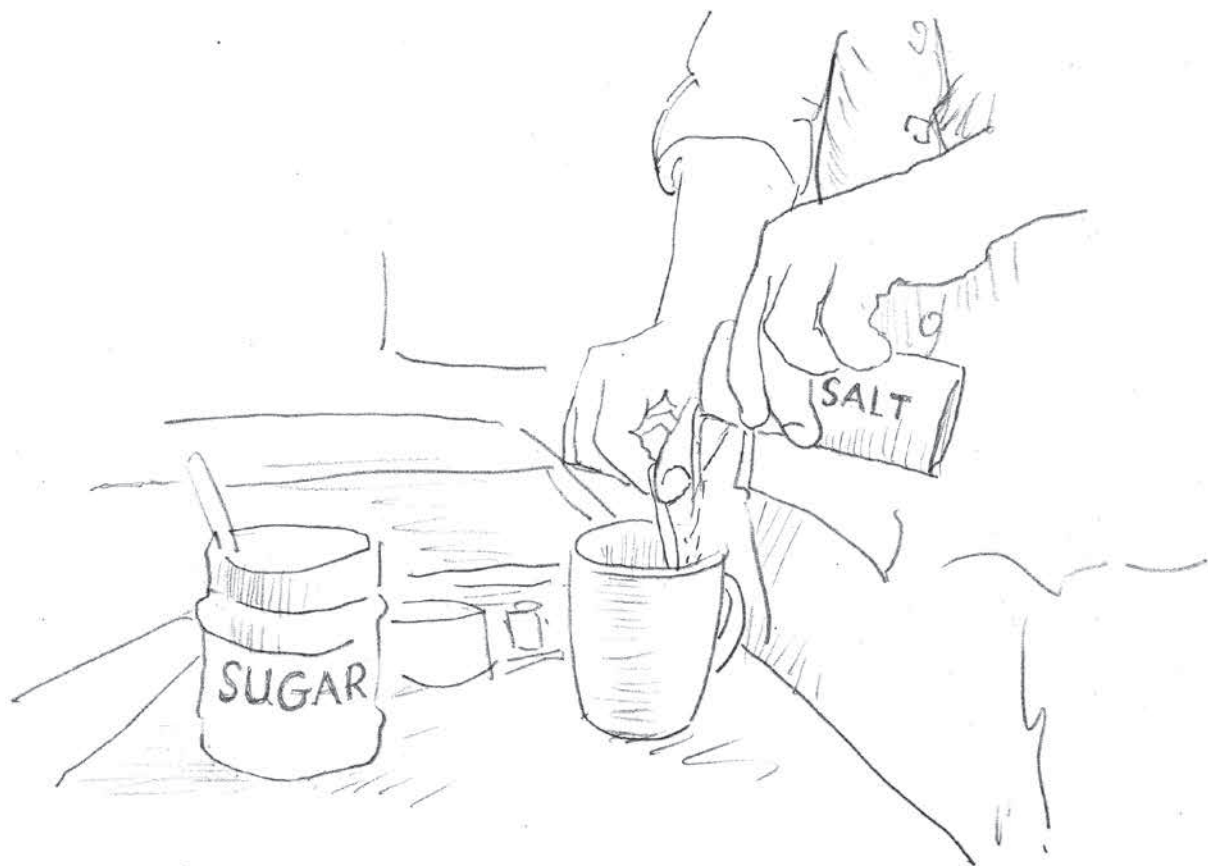


من نمیدونم چرا اینطوری شدم. بیشتر اوقات سرم
خیلی پر است. گاهی اصلا نمی توانم فکر کنم.
می دانی دیروز...





دیروز کای باید چای درست می کرد.



کای به جای شکر، نمک در چای ریخت.





و چند روز پیش از آن...



و همیشه یک چیزی یادم میرود.





هفته پیش غذا را روی گاز یادش رفت.



روز بعد کای دیگر یادش نمیامد که چه یاد گرفته بود.



او خجالت کشید.



نمک در چای... آه، چه بد مزه.
اما دو تا کفش لنگه به لنگه... ها ها ها، این یه
جور ایی خنده دار است. ولی درست است،
تو باید واقعاً بیشتر مراقب باشی!



کای به سر کار می آید.





سه فنجان برای چهار نفر؟





بگذار من با او حرف بزنم.



من یک پیشنهادی دارم. شاید به تو کمک کند.
ما یک گروه ورزشی داریم. دوست داری تو هم شرکت کنی؟





کای با بقیه تمرین می کند.



اما بعد ...



یک سازمانی هست که خیلی به
من کمک کرده. من آدرش را
به تو می دهم.

اوایل خیلی لذت می بردم اما
بعد فکرم جای دیگری بود...





راستش آن موقع، زمان خیلی بدی داشتم...
اما بعدش حامل در اصل بهتر شده بود. ولی
ناگهان این مشکلات را پیدا کردم.

این مشکل از چه زمانی
شروع شد؟



اگر دوست داری حرف بزنی من به
حرفهایت گوش میدهم.



طبیعتاً حس بدی داری
وقتی که کاری را اشتباه
انجام می دهی.

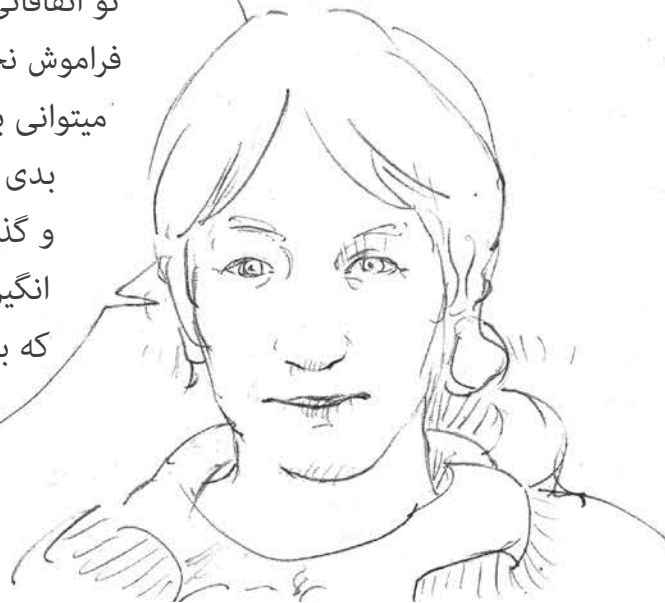




برای همین گاهی اوقات خوب است که
دوباره دربارهٔ گذشته حرف زده بشود تا
آن را بهتر بفهمی.



تو اتفاقاتی که افتاده را
فراموش نخواهی کرد. اما تو
میتوانی به خودت این اجازه را
بدی که همه چیز تمام شده
و گذشته است. حتی اگر غم
انگیز است، مهم این است
که بدیها گذشته است.



برای این یک مدت
زمان لازم است. تو می توانی
چیزهای مختلفی را امتحان کنی. ورزش
شروع خوبی است.





کای راههای مختلفی را امتحان می کند.











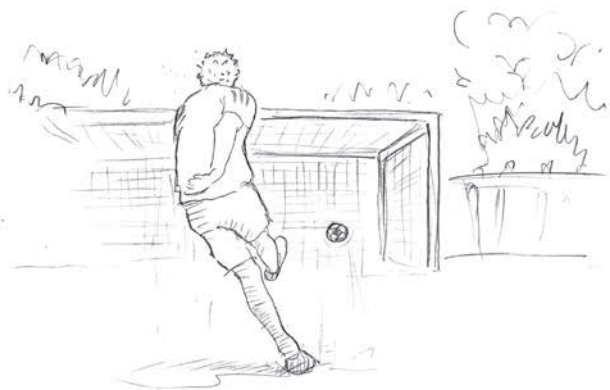


و هنوز یادم هست که
چه یاد گرفتم.



الان كاملاً حواسم جمع
است.











دوست کای دوباره به دنبال او می رود.





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 طراحی 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 پرایتزر ، گابریله زیبرت ، ماریانه الخلوی-براینین ، میسائیل برونه ، مارتینا چاریجا ، بختیار هادی حسن ، سانا حمزه ، آرش رزم آریا و ویولا راهب

هدف از انتشار این مجموعه، توضیح قابل درک تأثیرات آسیب های روحی و روانی ، مانند اختلالات تمرکز و حافظه برای نوجوانان می باشد. 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، سورانی و 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: لارتیا لرباور، روبرت شاف لایتز

همهانگ کننده پروژه: ماتیس دیپون

ترجمه: یاسمین درویش، رزا طالقانی

شابک: 978-3-903245-13-6

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 می باشد.
تکثیر و پخش محتوی یا برداشت گزیده ای از این کتابچه مستلزم اجازه کتبی از Act.Now می باشد.

NiOW

ISBN 978-3-903245-13-6