



بی خوابی؟

آرزو داشتن خوابی آرام و بدون کابوس

FARSI/DARI

خوش آمدید!

بعد از تجربه مشکلات سختی مانند خوشونت در محیط خانواده و یا بیرون آن - در جنگ یا در مسیرمهاجرت - بازگشت به زندگی عادی گذشته گاهی کار آسانی نیست. گاهی این تغییرات آنقدر زیاد می باشند که انسان انگاری دیگر خودش را هم نمی شناسد.

آسیب های روحی- اندوه

ما همه زخمهای روی بدن را می شناسیم: یک لک آبی پس از یک ضربه یا سوزش پوست در برخورد با چیزی داغ یا بریدگی پوست از شیعی تیز یا تند که پوست را لمس کرده ... به همین ترتیب که بدن از زخمها متاثر می شود، روان نیز می تواند آسیب ببیند. زخمهای بدن قابل دیدن هستند ولی زخمهای عاطفی دیده نمی شوند و به همین دلیل درک آنها مشکل تری شود هم برای خود شخص و همینطور برای دیگران. این داستان درباره این چنین مشکلات روحی است. همچنین پیشنهاد ایده هایی که تو می توانی امتحان کنی

که حالت دوباره بهتر شود. توتا بحال بدخوابی یا کابوس داشتی؟ تو تنها نیستی، بعدا خواهی دید. اما امیدواریم که تو این داستان را پسندی.

مفهوم کلی:

در چند داستان در باره بی خوابی - مشکل تمرکز- اضطراب - خشم و تجاوز - اندوه - خاطرات سخت... ما درباره مشکلات پس از زخمهای عاطفی صحبت می کنیم و پیشنهادهایی می کنیم که می توانند کمک کننده باشند.



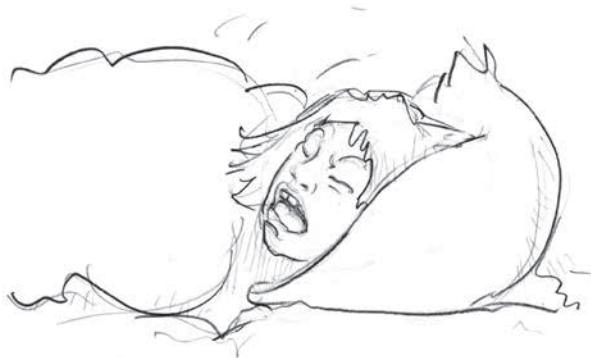
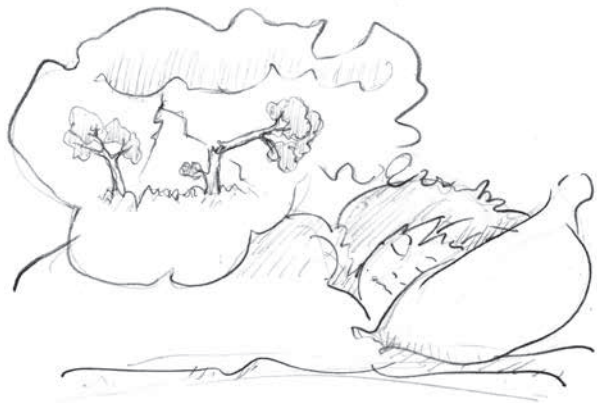
او مریم است. پانزده سال دارد. او از یک سال پیش نمی تواند خوب بخوابد.



یک شب عادی در زندگی مریم...





























من می دانم که تو
دوران بسیار مشکلی را
پشت سر گذاشته ای.
من می دانم که توداری
تمام سعی خودت رو می
کنی.

وقتی که انسانها پیش آمدهای سختی را تجربه می کنند بعد از آن فشار روحی زیادی بهشان وارد می شود. بعد از آن بد می خوابند و بطور کلی حالشان خوب نیست. پزشک ها و روانشناسان به این نشان ها پس ضربهای روحی می گویند.



چیزی در این باره شنیده ای؟

در خوابها یت هنوز چیزی از گذشته ات
تو را آزار می دهد. این سخت است و در
نتیجه تو خیلی خسته می شوی.
مغز آموخته که همیشه هشیار بماند و
در نتیجه می توانیم تمدد اعصاب کنیم
و با آرامش به خواب بریم.
شاید این مشکل تو هم باشد؟





آموزگارم گمان می برد که مشکل بی خوابی من
به اتفاقاتی که افتاده مربوط می شود.

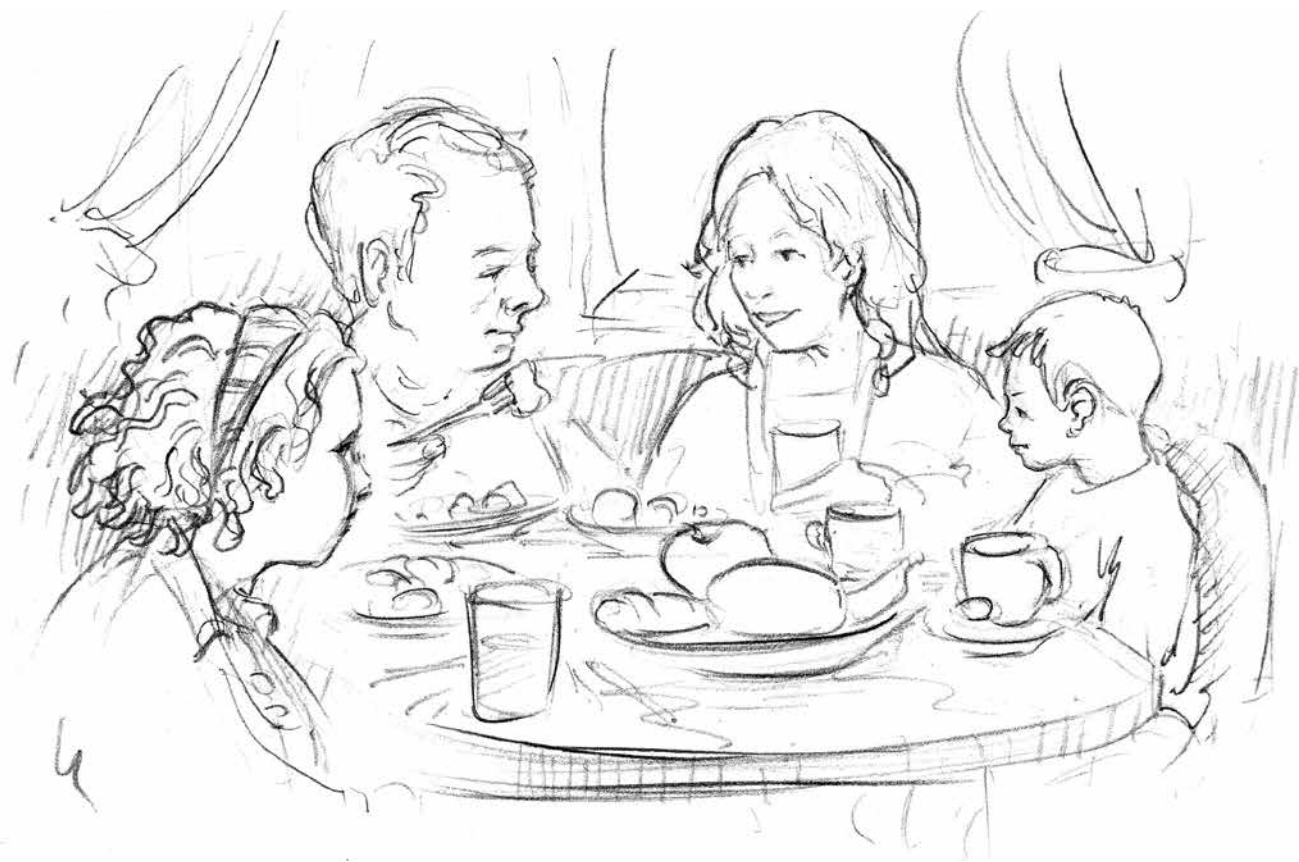


من هم پس از تجربه های بدی که
داشتم خیلی بد می خوایدم. از آن به
بعد کارهایی می کنم که به من کمک
می کنند...



هر روز با خانواده دور هم می نشینیم و درباره مشکلاتمان صحبت می کنیم.
بعد هم با هم دعا می کنیم. گاهی گریه می کنیم و گاهی هم می توانیم
بخندیم. بعد از آن همیشه شام می خوریم.





مادرم همیشه پیش از خواب یک لیوان شیر گرم با عسل به من می دهد.
همچنین برایمان آوازه‌های قدیمی می خواند. این به من کمک می کند که
راحت خوابم ببرد چون احساس امنیت می کنم.







راه خودت را پیدا کن!





پدر مریم با آموزگار او دیدار می‌کند.









در هفته های بعدی
 مریم با کمک های دوستش سارا و آموزگارش و پدرش و بوسیله پزشک امکاناتی کشف کرد که به او به
 خوبی کمک می کنند.



چندین ماه بعد...



مریم همسایه اش را ملاقات می کند و کارنامه مدرسه اش را به او نشان می دهد.





بله با کمال میل، من از رویاهای آینده ام باتو صحبت خواهم کرد، من آرزو می کنم ...

چگونه پزشک ها، روان درمان گرها یا مشاورها کمک می کنند؟

گاهی حالت بد است و شاید دقیق نمی دانی چرا؟ در این حال خوب است که کسی حضورداشته باشد، به حرفهایت گوش دهد، تو را درک کند و به تو کمک کند. می توانند این افراد، فامیل و یا دوستان تو 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 پشتیبانی گرفتن از پزشک، روانشناس، روان درمانگر یا مشاور روانشناسی می تواند کمک کننده باشد. آنجا می توانی درباره آنچه که تو را بخود مشغول و نا آرام کرده صحبت کنی. ولی اگر نمی خواهی مجبور نیستی، تمام آنچه که تو در این گفتگوها تعریف می کنی، روانشناس برای کسی بازگو نمی کند. تو می توانی برآن تکیه کنی. تورا بخوبی گوش می دهند و اگر کلمه مناسب برای بیان نیافتی امکانات دیگری مانند نقاشی و طراحی وجود دارد. بیشتر اوقات برای این نوع درمان یا مشاورها جلسه های منظمی وجود دارد. زمانی که وقت کم بیاید، می توان در جلسه های آینده بحث را ادامه داد.

آیا در نزدیکی تو چنین امکانی وجود دارد، درسایت ما می یابی:

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



درباره کتابچه

این اثر برای نخستین بار در پنجمین کنفرانس جهانی شهرداری ها، در زمستان ۲۰۱۸ در شهر وین- اتریش منتشر شده است و طرح و اجرای آن توسط گروهی از کارشناسان بین المللی که محدوده کارشان در مورد بازماندگان ضربه های روحی است به انجام رسیده است:

باربارا پرایتler - بختیار هادی حسن - گابریله زیبرت - آرش رزم آریا - میشل برونه - کاتارینا گلاویشنیک -
سانا حمزه - ماریانه الخلوی - براینین - سوزانه شتاین - ویولا راهب

ما در جستجوی افراد علاقمندی هستیم که این کتابچه را پخش و توزیع کنند. تا هر چه بیشتر بتوانیم کودکان آسیب دیده را بیابیم و کمک کنیم، این نشر در حال حاضر به چهار زبان قابل دسترس است. آلمانی - انگلیسی - عربی و فارسی. برای تماس با ما می توانید از طریق ایمیل زیر با ما در تماس باشید:

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

ایمپرسوم

تصویر کتاب: اکرم ال-هلابی
تصویرگر: لارنتیا لرباور، روبرت شاف لاینتر
هماهنگ کننده پروژه: ماتیس دیپون
شابک: 978-3-903245-03-7

ناشر: ACT.NOW
HOHE WARTE 28/3, 1190 VIENNA, AUSTRIA

OFFICE@ACT-N-O-W.COM
WWW.ACT-N-O-W.COM
© ACT.NOW, 2018

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 978-3-903245-03-7