



اضطرابات قلة النوم

أحلم بعدم رؤية الكوابيس

ARABIC

أهلاً وسهلاً

ليس من السهل العودة إلى الحياة الطبيعية بعد تجارب صعبة مثل العنف في مكان غريب أو حتى في الإطار العائلي، سواءً في الحرب أو أثناء النزوح من مكان لآخر. كثير من الأمور مختلفة الآن. أحياناً، تفقد الثقة حتّى بنفسك.

الجراح العاطفية - الصدمة

نعرف جميعنا الجروح الجسدية: مثل الكدمات بعد التعرض لضربة أو مثل الحروق حين يتعرض جلدنا لشيء حار أو للجروح متى طعنه شيء حاد أو حارق. كما يتعرض الجسد للجروح، كذلك حال النفس أيضاً. الجروح الجسدية ظاهرة للعين أما الجروح النفسية فغير مرئية وبالتالي من الصعب كثيراً أن يفهمها حتى المصابون بها أنفسهم أو غيرهم أيضاً. هذه القصة هي عن مثل هذه الجروح النفسية، وتوفر أيضاً أفكاراً لما يمكنك القيام به لتشعر بتحسن. هل عانيت يوماً من صعوبة في النوم أو من الكوابيس؟ كما سترى لاحقاً، لست وحدك من يعاني! آملين أن تعجبكم القصة.

الفكرة العامة:

نتناول في كتيبات عدة مواضيع مثل عدم النوم ومشاكل التركيز والقلق والغضب والعدائية والأسى والذكريات السوداء وغيرها، وهذه مواضيع يواجهها المرء في أعقاب جروح نفسية، نقدم فيها إقتراحات عما يمكننا عمله لمساعدة أنفسنا.



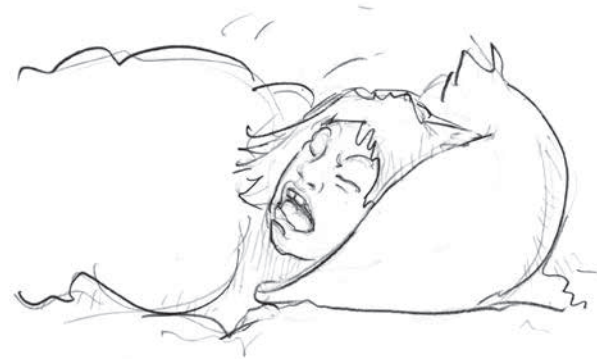
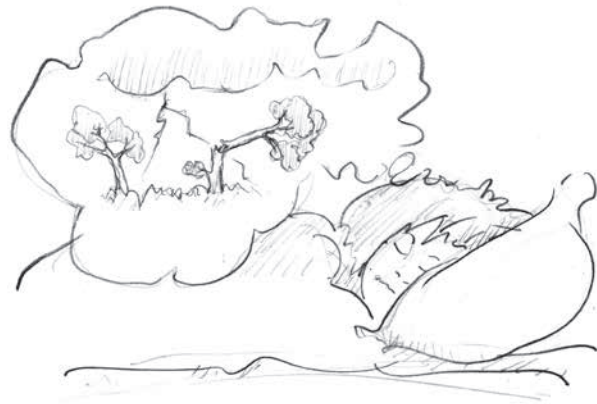
هذه مريم البالغة من العمر خمسة عشر عاماً والتي تعاني منذ سنة من اضطرابات في النوم.



أمسية إعتيادية في حياة مريم...





























أعلم أنك عانيت الكثير. و
أعلم بأنك تحاولين جهدك
لتكوني بحال أفضل.

عدم القدرة على النوم مشكلة مألوفة عندما
يمروا الناس بظروف سيئة جداً تبدأ بعدها اغلب
الاحيان الصعوبات قد تكون صعوبة في النوم و
الاحساس بالسوء بصورة عامة . لعلك مررت بظروف
لا تحتمل؟ يسمي الأطباء والعلماء النفسيون هذه
الحالة بأضطراب ما بعد الصدمة .



هل سمعتِ بهذا التعبير من قبل؟
في أحلامك ما زلتِ تتصارعين مع الماضي.
في مثل هذه الحالة تعيشين ضغوطات
كبيرة. لقد إعتاد عقلك أن يكون حذراً
طوال الوقت مما يجعل الإسترخاء والنوم
صعبين. لعلكِ تعانين من ذلك؟





شرحت لي معلمتي أن مشكلة النوم لدي لها
علاقة بما حصل بالماضي ...

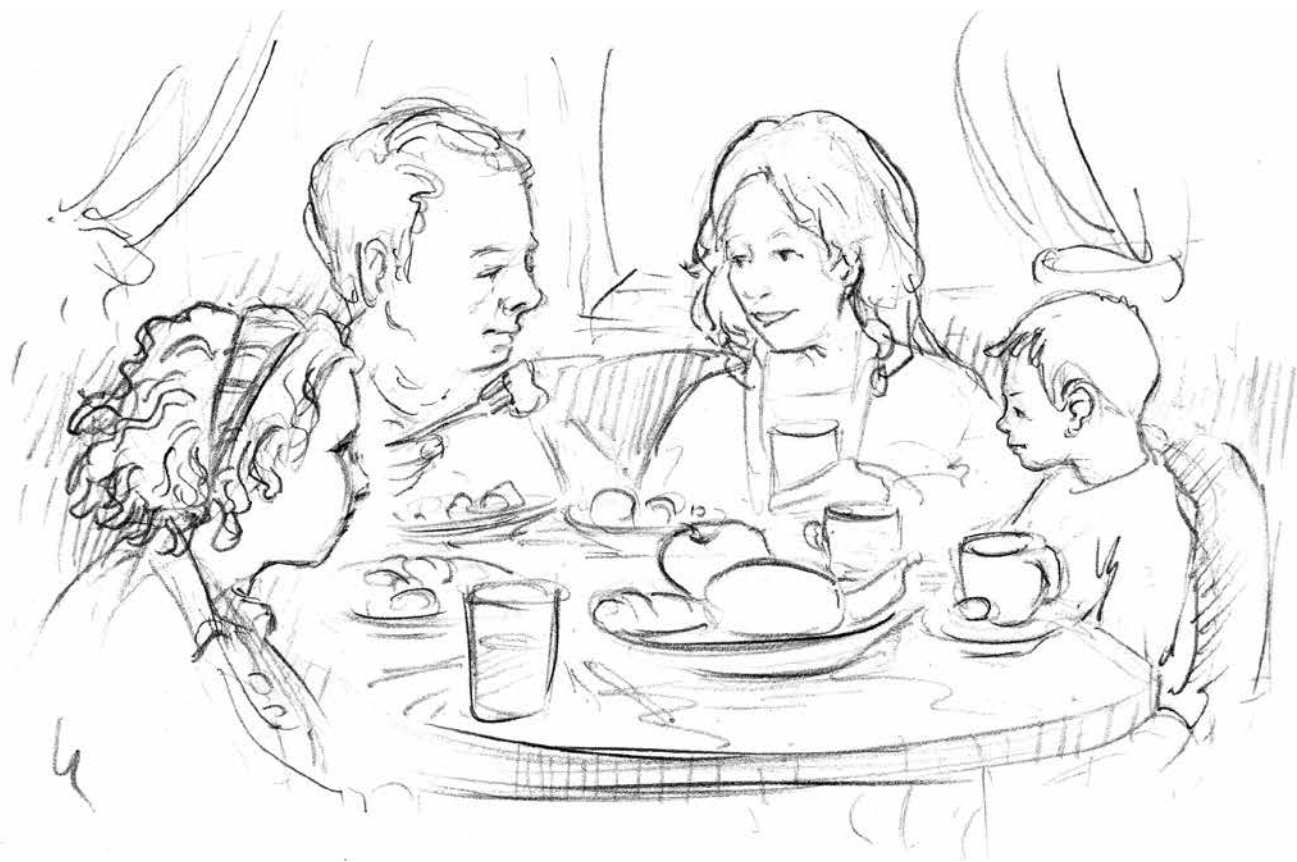


أنا أيضا عانيت من الأرق بعد الأوقات الصعبة
التي مررت بها. أقوم ببعض الأشياء مؤخرًا
لمساعدة نفسي ...



تجلس عائلتي كل يوم معا ونتكلم عما يقلقنا. كما نصلي معاً. ونبكي حيناً ونضحك حيناً. بعدها نتناول طعام العشاء معاً.





قبل الذهاب للفراش تحضّر لي أمي كوباً من الحليب الساخن
مع العسل وتغني لي بعض الأغنيات. يساعدني ذلك كثيراً على
النوم لأنه يشعرني بالأمان.







حاولي إيجاد طريقك بنفسك!





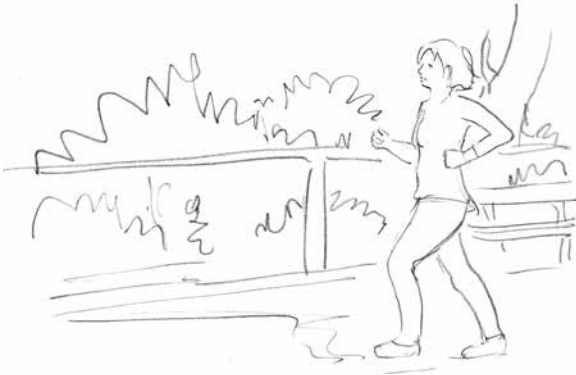
بعد مرور يومين يلتقي والد مريم بالمعلمة.



بعد مرور أسبوع.







في الأسابيع القليلة اللاحقة، وجدت مريم بعض الوسائل لمساعدة نفسها بنفسها بمعاونة معلمتها و صديقتها سارة ووالدها و دكتورتها.



بعد مرور بضعة أشهر...



تلتقي مريم بجارتها وتريها تقريرها المدرسي.





يسعدني أن أخبرك عن أحلامي والمستقبل. إني أحلم ...

كيف يقدمون الطبيبات/ الأطباء و المعالجات/ المعالجين و المرشدات/ المرشدين المساعدة؟

أحياناً لا تشعر أنك بخير دون أن تعرف السبب. في أوقات مماثلة، يكون من الجيد أن تجد من يسمعك ويفهمك ويساعدك. قد يكونون أفراداً من العائلة أو أصدقاء. عندما تكون المشاكل أكبر، من المستحسن استشارة طبيبات / أطباء، أو معالجات/ معالجين، أو مختصات / مختصين او مستشارات / مستشارين نفسيين.

بعد المرور بتجربة صعبة للغاية على وجه خاص، قد يساعد التحدّث مع معالجين أو مستشارين نفسيين طلباً للدعم. يمكنك أن تحدّثهم عن الأمور التي تشغلك وتقلقك. لكنك لست مضطراً لذلك إذا كنت لا تشعر بالرغبة بذلك في الوقت الحاضر. كل ما تحدّث عنه في الجلسات سيبقى سرّاً. يمكنك الاعتماد على ذلك. سوف يتمّ الاستماع إليك وعندما تريد التعبير عن أمر ولا تجد الكلمات المناسبة، سيكون هناك وسائل أخرى، كالرسم والتلوين ...

عادة، هناك مواعيد منتظمة للعلاج أو جلسات الاستشارات. إذا نفذ الوقت في إحداها، يمكنك أن تكمل في الجلسة اللاحقة. وعلى صفحتنا الالكترونية تجد اقرب مكان لذلك، يمكنك أن تتحقق ما إذا كانت هناك فرصة متاحة مماثلة بالقرب منك:

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



حول الكتيب

نشرت الطبعة الأولى من هذا الكتيب بمناسبة إنعقاد المؤتمر الدولي الخامس لرؤساء البلديات-ناو خلال الفترة الممتدة من 29-30 كانون الثاني 2018 في فيينا، النمسا وهو من تصور وتنفيذ مجموعة عمل-ناو المختصة بالنجاة من الصدمات وهي مجموعة عمل دولية ذات إختصاصات متعددة من خبراء في مجالات النجاة من الصدمات

باربرة برايتلر، بختيار هادي حسن، غابرييل سيبرت، أراش رزماريا، مايكل برون، كاترينا غلويشنيغ، سنا حمزة، ماريان الكحلاوي-برايانان، سوزان ستين، وفيولا الراهب

الهدف من هذا الكتيب هو مساعدة المراهقين على فهم آثار التجارب الصعبة والصادمة على نومهم. وللوصول إلى أكبر عدد ممكن من الشباب الذين مرّوا بتجارب صعبة، نحن نبحث عن شركاء مهتمّين بتوزيع هذا الكتيب المتوفّر الآن بأربع لغات: الألمانية، والإنكليزية، و الكوردية ، والعربية، والفارسية. لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال عبر البريد الإلكتروني:

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

منشور

التصميم الفني: اكرم الحلبي

تصميم الجرافيك: لورينتيا ليبورباور، روبيرت شافلايتنير

تنسيق المشروع: ماتيس دييون

ISBN : 978-3-903245-02-0

الناشر : ACT.NOW

HOHE WARTE 28/3, 1190 VIENNA, AUSTRIA

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

WWW.ACT-N-O-W.COM

© ACT.NOW, 2018

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

NiOW

ISBN 978-3-903245-02-0