



وقتی که این احساس را دارید که شما یا کسانی که می خواهید به آنها کمک کنید، در نکاتی که بر شمردیم نمی توانند به خود کمک کنند.

وقتی که شما نگران ناآرامی ها و عکس العمل هائی در خود یا دیگران هستید ، که می توانند رفتارهای مختلفی را ایجاد کنند مثل مصرف زیاد مشروبات الکلی.

وقتی شما در خود یا دیگران متوجه بی علائقی به زندگی یا فکر کردن به خودکشی می شوید

وقتی که دارای دردهای جسمانی هستید ، این دردها باید مورد معاینه پزشک قرار گیرند. در آنصورت می توانید بدانید که آیا درمان دارویی لازم دارید یا نه؟

ما امیدواریم که راهنمایی های ما بتواند به شما و دیگر کسانی را که برای شما مهم هستند کمک کند. ما برای شما در آینده آرزوهای خوبی داریم.

خواندن، بازی با بچه ها، کارهای دستی. همه کارهایی که باعث رضایت خاطر می شوند.

صبر کردن، روانهای آسیب دیده برای درمان زمان خود لازم دارند. بعضی ها فکر می کنند که می توان بعضی چیزها را رها کرد و بعد می باید دوباره همه چیز مثل قبل بشود. این می تواند خود باعث فشار دوباره شود و برای درمان خوب نیست.

کمک بچه ها، برنامه منظم روزانه ، که این امکان را فراهم می کند با بچه های دیگر بازی کنند و از آنها بیاموزند. برنامه ای که این امکان را فراهم می کند که با شخص مورد اعتماد صحبت شود و از آنها کمک بگیرند تا درباره خواسته ها ، نگرانی ها و تجربیات خود حرف بزنند.

چه وقت می باید سراغ کمک های تخصصی برای خود یا دیگران بروید؟

ما می دانیم که خیلی ها فکر می کنند می توانند با مشکلات خود به تنهایی و با سرعت کنار بیایند. آنها فکر می کنند که آنها و خانواده شان تجربیاتی را پشت سر گذاشته اند که قبل از آن تصورشان را هم نمی توانستند بکنند. اینکه آنها و هموطنانشان دوران فشار و بحران زیادی را پشت سر گذاشته اند و در حال حاضر هم آینده نامعلومی دارند.

در این حال آنچه که شما می باید جستجو کنید و یا به دیگران توصیه کنید یافتن کمک متخصصین است. برای اینکه بتوانید نیروی درونی شفا بخش خود را تقویت کنید. شما در موارد زیر نباید در استفاده از کمک متخصصین تردید کنید.

چکار می توانید شما برای خودتان و دیگران انجام دهید

ما بر اساس تجربه هایمان می دانیم که تلاش های شخصی روان های آسیب دیده نرمال است حتی اگر برای کسانی تحمل آن دشوار باشد. آنچه ما تا بحال درباره آن سخن گفتیم عکس العمل های عادی در شرایط غیر عادی است.

هر انسانی برای خود راهی می یابد تا به روان آسیب دیده اش کمک کند. بر اساس تجربه ما در انسانها راههای مشترکی وجود دارد که به روح و روان آنها کمک می کند و اعتماد به نفسشان را بالا می برد.

صحبت کردن کمک می کند. صحبت کردن در مورد مسائل ناخوشایندی که آدم را آزار می دهند، درباره آنچه آدم را نگران و دلواپس می کند، درباره خوابها، آرزوها، شادی ها. این گفتگوها می تواند با افراد مورد اعتماد شما صورت بگیرد.

زندگی عادی کردن، به جسم خود رسیدگی کردن، انجام کارهای کوچک روزانه که خوشحالتان می کند. برنامه ریزی روز به روز برای کارهای خود. تماس با دیگران مثلا همسایه ها، خرید کردن، در زندگی اجتماعی شرکت کردن، کارهای تازه آموختن.

در مراسم مختلف شرکت کردن، مراسمی که می توانند روزانه و کوتاه باشند. به خود شما کمک کند و یا وقت گذاشتن برای افراد نزدیک، وقت گذاشتن روزانه یا هفتگی با کسانی که به سلامت شما کمک کند. برنامه هائیکه می تواند با کمک دیگران برنامه ریزی شود.

فعالیت خلاق داشتن، می تواند کارهای مختلفی باشد مثل پختن شیرینی، جمع کردن لباس، نقاشی کردن، آواز خواندن، کتاب

مشکلات تنفسی ، احساس اینکه نمی توان راحت نفس کشید.

ناراحتی قلبی ، طپش شدید قلب

عقونت های مداوم

وزن کم کردن

احساس اینکه بدون الکل و مواد مخدر نمی توان زندگی کرد.

بچه ها می توانند در هنگام فشارهای روحی عکس العمل های فوق را نشان دهند ، در عین حال می تواند علائم دیگری هم در آنها دیده شود، مثل:

نشان دادن رفتارهای بچگانه تر از سنشان ، وانمود کردن به اینکه همه آنچه یاد گرفته اند دوباره فراموش کرده اند.

در لباس خود ادرار و مدفوع کردن

عدم علاقه به بازی کردن یا خواست اینکه تمام وقت بازی کنند.

عدم توانایی یادگیری یا بی علاقهگی به یادگیری

دزدی کردن

دروغ گفتن

با بچه های دیگر مشکل داشتن

تغییر رفتار ، گوشه گیر شدن، جدی تر ، ساکت تر و یا خشن تر شدن.

تغییراتی در اعتماد به نفس ، " من دیگر خود را نمی شناسم" ، " در گذشته این اتفاقات برای من نمی افتاد" ، " زندگی من واقعی نیست" ، " من آدم بی ارزشی هستم" .

احساس تنهائی ، احساس غریبگی کردن " احساس می کنم مثل آدمهای دیگر نیستم" ، " هیچکس نمی تواند به من کمک کند"

بی اعتمادی ، " برای من سخت است به دیگران اعتماد کنم" . حتی به کسانی که قبلا مورد اعتماد من بوده اند.

ترس از دیوانه بودن و یا دیوانه شدن.

احساس گناه و ناپاکی کردن

ناامیدی ، احساس اینکه زندگی بی معنا است و تغییر هم نخواهد کرد. به خودکشی فکر کردن ، غمگین بودن ، بی هدف بودن.

روح آسیب دیده می تواند برای سخن گفتن از جسم هم کمک بگیرد.

سر درد

ناراحتی های معده و گوارشی

ناراحتی های زنانه

تهوع

بی اشتنهائی

دردهای عضلانی ، پشت درد

فشار در قفسه سینه

بد خوابی ، ترس از در تاریکی خوابیدن

کابوس

فکر و خیال مدام درباره گذشته کردن ، در مورد چیزهایی که از دست رفته ، قدرت از دست رفته ، از دست دادن استعدادها، به تجربیات منفی فکر کردن، نامطمئن بودن.

عصبی بودن ، دچار هیجانات عصبی شدن، خشمگین شدن ، بی تابی کردن

ترس در رابطه با کارهای روزانه ، نگرانی و اضطراب نسبت به افراد خانواده ، شنیدن صدا های مختلف

وحشت زدگی

گریه کردن و لرزیدن

یاد آوری خاطرات ، تجربیات گذشته در اغلب و یا بیشتر موارد فراموش می شوند . بعضی از افراد همه کار می کنند برای اینکه خاطرات گذشته آنها را راحت بگذارند.

گاه خاطرات دردناک می توانند بطوری ناگهانی بر اثر یک حادثه دوباره تکرار شوند آنچنان که گویی دوباره همه چیز اتفاق می افتد.

عدم تمرکز، در هنگام یادگیری و یا انجام کارهای روزانه و یا ضمن انجام کارهای بیرون

بی علاقه‌گی و بی حوصلگی ، در همه موارد زندگی و یا در موارد خاص و کار مشخصی . بی علاقه‌گی به خود و یا به نزدیکان، افراد خانواده و یا همسر.

تنها یک چیز در همه مردم و فرهنگ ها مشترک است. هر انسان و هر روانی حافظه خود را دارد و همینطور زبان خاص خود را. زبان مشترک روان انسانها همواره یکسان است. در زمان های بحرانی روان انسان تلاش می کند به خود کمک کند ، تا بتواند قوی باشد و خود را از مشکلات رها کند. این تلاش اغلب موفقیت آمیز است . اما راه حل دیگر می تواند کمک خواستن از بیرون باشد. همیشه آسان نیست زبان روان آسیب دیده را فهمید یا صدای آنرا شنید. این موضوع هم در مورد خود شخص و هم دیگران صادق است.

چه زمانی اتفاق می افتد

وقتی کسی دچار شک شده باشد.

وقتی کسی تحت فشار زیاد قرار گرفته باشد یا تجربیات دردناکی را پشت سر گذاشته باشد و در نتیجه درگیرهای زندگی روزمره فرصت کافی برای پرداختن و رفع بحران را نداشته است.

وقتی کسی قدرت خود را زیاد از حد تصور کند و یا فکر کند که همه چیز به گذشته تعلق دارد و من باید به جلو نگاه کنم . او با اینکار تلاش می کند فراموش کند ، چنانچه انگار گذشته اصلا وجود نداشته است.

وقتی هیچکس نیست که با او درد دل کند و درباره تجربیاتش با او صحبت کند و یا اینکه نمی خواهد با حرفهایش کسی را آزار بدهد.

**چگونه می شود متوجه روان آسیب دیده خود
یا دیگران شد و چه زمان روان آسیب دیده با
زبان خاص خود صحبت می کند؟**

هر انسان و روان او نحوه بیان منحصر به خود را دارد . این نحوه بیان علائم خاص خود را دارد:

چه کسی و چرا این راهنما نوشته شده است؟

ما این دفتر راهنما را برای شما می نویسیم ، برای شما مادرها ، پدرها ، خاله ، عمو ، پدربزرگ ، مادربزرگ ، پسر ، دختر ، همسایه و یا دوست.

ما در شهر کلن هستیم . ما تلاش می کنیم در کار خود در مرکز روان درمانی قربانیان شکنجه به انسانها کمک کنیم . به کسانی که در نتیجه فرار و نقض حقوق بشر در کشورشان تجربیات دردناکی را پشت سر گذاشته اند و در آلمان هم مجبور به حل مشکلات فراوانی هستند.

ما بیش از 30 سال است که این کار را انجام می دهیم. ما به حرفهای کسانی که به ما مراجعه کرده اند گوش کرده ایم و از آنها آموخته ایم و با هم راه مشترکی را طی کرده ایم.

ما در این نوشته قصد داریم تجربیات خود را به شما منتقل کنیم و امیدواریم بتوانیم از این راه به شما کمک کنیم.

روان آسیب دیده زبان خاص خودش را دارد

همانطور که همه می دانند ، تنها جسم انسان نمی تواند در نتیجه بیماری ها آسیب ببیند بلکه روان انسان هم آسیب پذیر است. در دوران بعد از فشارهای اجتماعی ، جنگ و شاید هم نگرانی از آینده نامعلوم ، روان انسانها زیادی آسیب دیده است. تجربیات دردناک برای همه اثرات یکسانی ندارند. هر کس در برابر آنها عکس العمل های متفاوتی نشان می دهد و تلاش می کند از راه های منحصر به خود با آن کنار بیاید. در هر فرهنگی هم راه حل های متفاوتی برای کنار آمدن با فشارها و بحران ها وجود دارد.

آسیب های روانی

راهنمایی برای آسیب دیدگان از
جنگ و نقض حقوق بشر

مرکز روان درمانی قربانیان شکنجه

نوشته دورتیا ایرملر

ترجمه ناهید فلاحی

با پشتیبانی دوستانه
کمیسیون حقوق بشر
اتحادیه اروپا



für köln

آسیب های روانی

راهنمائی برای آسیب دیدگان از
جنگ و نقض حقوق بشر

مرکز روان درمانی قربانیان شکنجه

با پشتیبانی دوستانه
کمیسیون حقوق بشر
اتحادیه اروپا

