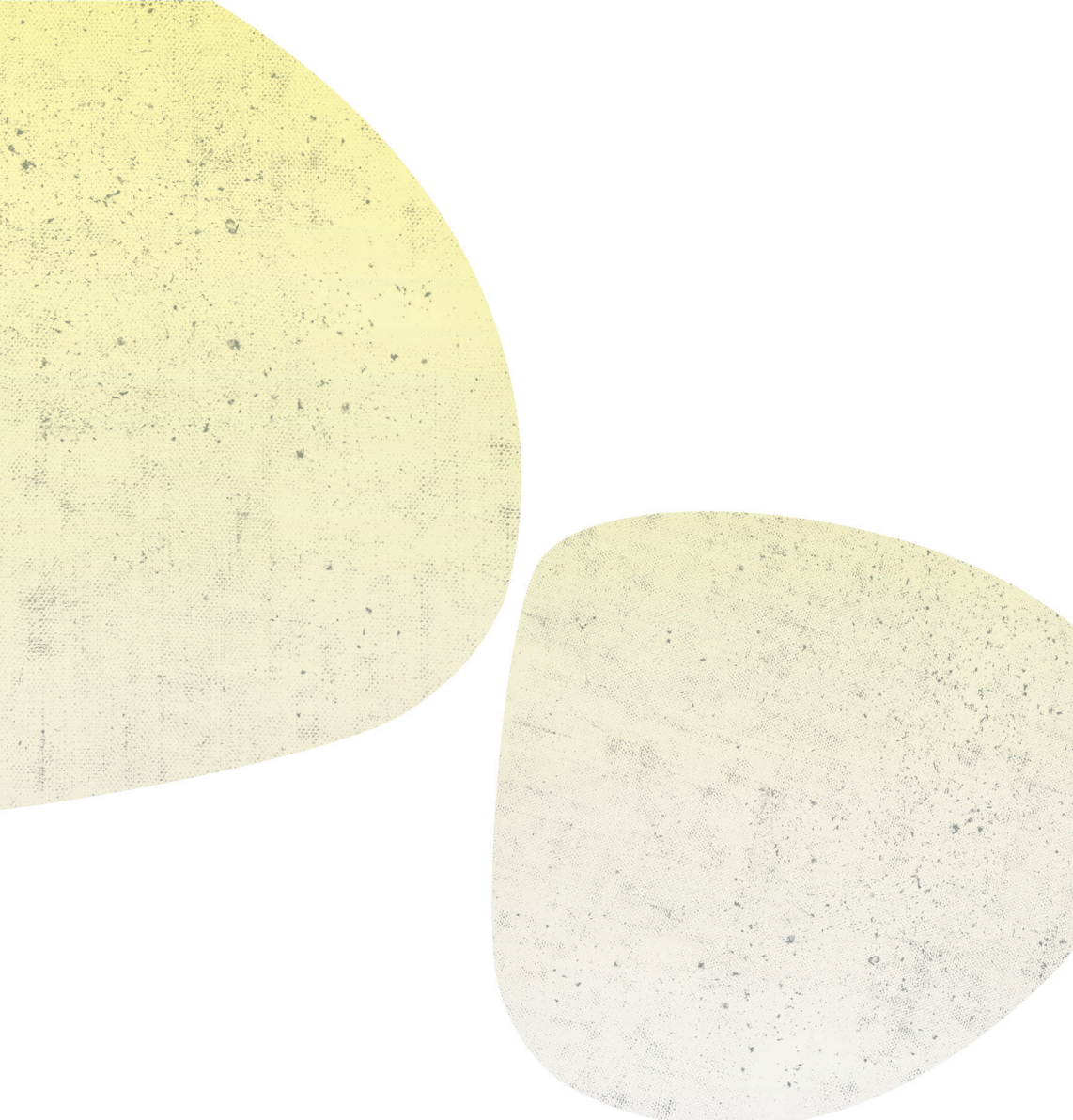




Text: Sanaz Fahimi · Gestaltung: Federica Teti



روان درمانگرها و روانکاوها متعهد به رازداری هستند، یعنی اجازه ندارند آنچه را که برایشان تعریف می‌کنی به دیگران بگویند (همین‌طور در مورد دکترها، وکیل‌ها، کشیش‌ها یا روحانیون مساجد). اگر بخواهی، می‌توانی برایشان چیزهایی تعریف کنی که هیچ‌کس نمی‌داند و نباید هم بداند. این کار می‌تواند فشار روحی‌ات را بسیار کاهش دهد و تو را سبک کند.

متأسفانه پیدا کردن روانکاوها و روان‌درمانگرهایی که وقت داشته باشند، همچنین در دسترس و نزدیک باشند، معمولاً کار آسانی نیست. این موضوع نباید ناامیدت کند، چرا که در وهله اول مهم اینست که بدانیم راه درمان از درون خودمان بوجود می‌آید و هر کدام از ما این توانایی را در خود داریم. در نهایت، ما مسئول بهبودی خود هستیم و دیگران تنها می‌توانند در این راه ما را حمایت کنند.

پس فراموش نکن که نیروها و توانایی‌های فوق‌العاده‌ای در درونت داری. چرا که تو توانسته‌ای تجربیات و حوادث تلخ را پشت سر بگذاری!

آدرس مراکز مشاوره روان درمانی در برلین و براندنبورگ

KommMit - für Migranten und Flüchtlinge e.V.

Turmstraße 21, Haus M, Eingang O, 10559 Berlin • Tel.: 030 / 983 53731 • www.kommmit.eu

m.misselwitz@kommmit.eu : لطفاً درخواست خود را به این ایمیل بفرستید:

INTER HOMINES e.V

Stargarder Str. 47, 10437 Berlin • Tel.: 030 / 92 357 121

E-mail: info@inter-homines.org • www.inter-homines.org

XENION مرکز مشاوره روان درمانی برای پناهیجویان سیاسی تحت تعقیب

Paulsenstr. 55/56, 12163 Berlin • Tel.: 030/323 29 33

E-mail: info@xenion.org • www.xenion.org

Zentrum ÜBERLEBEN

Turmstraße 21, 10559 Berlin • Tel.: 030 3039 060

E-mail: mail@ueberleben.org • www.ueberleben.org

Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg

Mo - Fr 9 bis 12 Uhr • Tel.: 0331 / 98 22 98 51

کمک در زمینه‌ی پیدا کردن پزشکان و روان‌درمانگران در نزدیکی محل سکونت شما، دوشنبه تا جمعه، ۹ صبح تا ۱۲ ظهر

چه کسی می تواند به تو کمک کند؟

گاهی اوقات این آسیب های روانی آنقدر شدید هستند که علاوه بر توصیه های فوق به کمک تخصصی نیز نیاز پیدا می کنی. برای زخم های روحی روانی هم مانند آسیب های جسمی راه های مناسب درمانی وجود دارند.

داروها و دواهای گیاهی مانند گل راعی (هزار چشم) و سنبل طیب تا حدی می توانند به تو آرامش دهند. در یک بازه زمانی مشخص آنها کمک می کنند که نیروهای از دست رفته ات را بازیابی. برای این منظور مهم است که از تأثیر آن برای شروع (خود) درمانگری استفاده کنی. در مواقعی اما این داروها دیگر به تنهایی نمی توانند کمک کنند.

هر زمان که می بینی به کمک احتیاج داری، از وضعیت خود اطلاع بده!

با دکتر یا مددکارت در خوابگاه و محل اقامت یا با کارکنان بخش مشاوره برای مهاجرین صحبت کن. آنها با حساسیت لازم و آشنا به موقعیت تو، می توانند راهنمایی ات کنند.

به طور معمول به بخش مشاوره های درمانی برای آسیب های روحی و روانی که تحت نظر روانپزشکان و روان درمانگران هستند معرفی می شوی. اما می توانی مستقیماً هم به آنها مراجعه کنی. آنها به طور کامل به این نوع آسیب ها و بیماری های روانی آشنایی دارند و می توانند به تو کمک کنند.

دکترها و روانپزشک ها معمولاً در کلینیک ها کار می کنند. آنها می توانند برایت دارو تجویز کنند. اما از آنجا که اغلب زمان کافی برای درمان ریشه ای این مشکلات ندارند، تو را به روانکاو ها یا روان درمانگر ها معرفی می کنند.

به این ترتیب این افراد از طریق گفتگوهای طولانی به تو کمک می کنند که مسائل و مشکلات را بهتر بشناسی، روی آن ها کار کنی تا با همکاری خودت راهکارهای مفیدی را جهت رفع مشکلات و کنترل امور روزمره ات به دست آوری. و در صورتی که آمادگی لازم را داشته باشی، می توانی با هم وقایع و افکاری که در ذهنت هستند را مرور کنی تا آن ها تبدیل به بخشی از گذشته ات شوند و آنجا بمانند.

توصیه های زیر به افراد زیادی در شروع دوباره شان کمک کرده است:

برای غلبه بر آسیب روحی، به دست آوردن **حس آرامش** و امنیت واجب است. از این رو در زندگی روزمره ات به خود فرصت آرامش و سکوت بده و با این اطمینان که همواره در امنیت کامل قرار داری.

احساسات را بیان کن - خود را بروز بده، ارتباط برقرار کن، درباره ی هر چیزی که تو را آزرده می کند، حرف بزن؛ درباره افکار و احساسات. حرف زدن، خندیدن و گریه کردن با دیگران تو را سبک و رها می کند.

به تحرک و پویایی برگرد - تا زندگی هم به جریان بیفتد. تحرک، درمانی بسیار مفید است، می خواهد پیاده روی یا رقصیدن باشد یا راه رفتن با قدم های تند، دویدن، دوچرخه سواری یا شنا، در هر صورت تأثیر آن مستقیم خود را نشان می دهد.

خلاقیت کمک می کند - برای اینکه ما وجود داریم تا خلق کنیم. چه آماده کردن یک وعده غذایی می خواهد باشد یا نوشتن افکارت، نقاشی کردن، کاردستی درست کردن، آواز خواندن یا رقصیدن و یا بازی کردن با فرزندان. همه این کارها حس خوب و مطلوبی ایجاد می کنند.

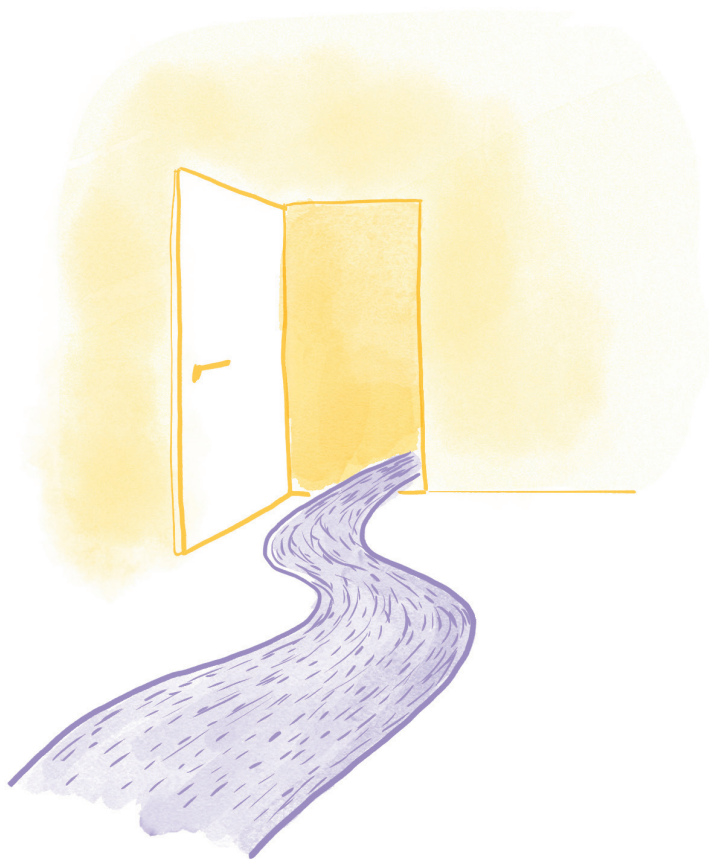
برای خود کارهای دوست داشتنی روزانه در نظر بگیر - کارهای روزمره کوچکی که حالت را خوب می کنند: گوش کردن به موسیقی، یک بیت شعر خواندن، صورت را مقابل گرمای آفتاب گرفتن یا با پای برهنه روی یک چمنزار قدم زدن، کمک کردن به دیگران یا روشن کردن یک شمع، نماز خواندن یا مشاهده اطراف، بازی کردن یا تعمیر چیزی. امکانات نامحدودی در این زمینه وجود دارند.

غذای خوب - غذای خوشمزه و به خصوص سالم برای خود تدارک دیدن یعنی مراقب و مواظب خود بودن، به خود رسیدگی کردن و با خود ارتباط برقرار کردن. غذای سالم به ما نیرو و حیات بیشتر می بخشد.

کارهای روزانه کمک می کنند - مرتب کردن، خرید کردن یا مراقبت از فرزندان، کار کردن و یادگیری زبان آلمانی، مراقبت کردن و رسیدگی به خود، به جای دست از کار کشیدن و تسلیم شدن. این ها همه یعنی در روند زندگی خود سهمی داشتن.

در زندگی روزمره به خودت کمک کن

به درجاماندگی و انفعال پایان بده و دوباره به جریان زندگی برگرد.



تمرین چهارم: «مکانی امن برای آسودگی و اطمینان خاطر»

با کمک قدرت تخیلت مکانی را تصور کن که در آن احساس امنیت و اطمینان خاطر می کنی. جایی که در آن آرامش و صلح را پیدا می کنی. می تواند جایی همین نزدیکی ها باشد یا جایی در دوردست در کائنات. جایی که شاید می تواند حس خانه داشته باشد یا جایی در طبیعت، مثلاً کنار دریا، در جنگل یا در میان کوه ها، در یک دشت پر گل یا جایی در بلندی. شاید این مکان را پیش از این هم می شناخته ای یا هم اکنون در لحظه در ذهنت جان می گیرد.

وقتی این مکان امن را پیدا کردی، خود را در شرایط راحت قرار بده و احساس خوشی کن. با دقت حس کن که وقتی بدنت در آن مکان قرار می گیرد، چه حالی پیدا می کند.

چه می بینی؟ چه رنگ، چه شکل و نورهایی؟ چه چیزهایی می شنوی؟ خش خش، صدای جاری شدن آب، جیک جیک پرندگان یا پیچ پیچ؟ مهم نیست چه صدا و نواهایی، فقط خوب گوش بده به آنها. چه بوهایی به مشامت می رسند؟ چه عطر خوشی در هوا جاری ست؟ چه چیزهایی را می توانی حس کنی؟ روی زمین نرم دراز بکش و باد ملایم، گرما یا تالو خورشید را احساس کن.

با تمام وجود و احساس، آغوش را به این مکان آرام باز کن و در آن ساکن شو. با هر دمی آرامش و امنیت این مکان را به درونت فرو بده. این احساس خوشایند را در تمام بدنت حس کن و ببین که چگونه به تو قدرت و نیرو می بخشد.

دو دستت را روی هم، روی قلبت قرار بده و تمام حس های خوبی را که این مکان امن به تو می بخشد با تمام وجود لمس کن. نیرویی را که در قلبت جریان پیدا می کند احساس کن. وقتی می خواهستی دیگر آرام به سفرت به این مکان امن پایان دهی و بازگردی، گرما و نیروی دستانت را کماکان روی قلبت احساس کن.

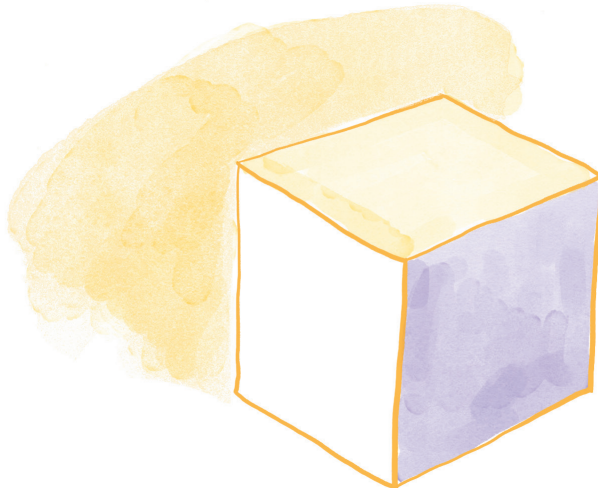
حالا می توانی هر بار با قرار دادن دست ها روی قلبت به این مکان متصل شوی و صلح، حس آرامش و امنیتی را که این مکان به تو می بخشد احساس کنی.

تمرین سوم: «گاو صندوق»

مکانی را برای نگهداری خاطرات، تصاویر و احساسات ناگوار، تلخ و دردناک تصور کن. می‌تواند یک گاوصندوق، گُمْد امانات، یک جعبه ی امن یا یک صندوق بزرگ در عمق دریا یا پنهان در انباری خانه باشد.

در کمال آرامش به خود فرصت بده که چنین جایی که هم محکم و هم قابل قفل کردن باشد را در ذهن پیدا کنی. بزرگی، شکل و جنس آن را تصور کن، اینکه کجا قرار دارد، چگونه قفل می‌شود، همه این‌ها را در نظر بگیر تا تصویر روشنی از این جای امن در ذهن داشته باشی.

حالا هر وقت تصاویر و افکار ناگوار به سراغت آمدند با قدرت تخیلت به این مکان برو، افکار بد را آنجا قرار بده و به آنها بگو: «شما اکنون مزاحم من هستید! شما را اینجا قرار داده و از خودم دور نگه می‌دارم و خودم تصمیم می‌گیرم که چه زمانی به شما فکر کنم!» تصور کن که چگونه مخزن را باز می‌کنی و احساسات و تصاویر ناخوشایند را درون آن می‌گذاری و بعد آنها را آنجا قفل می‌کنی. اگر چیزی جا مانده بود، دوباره مخزن را باز کن و آن را درونش قرار بده. فقط توبه تنهایی تصمیم می‌گیری که چه زمانی مخزن را باز یا دوباره قفل کنی. کلیدش تنها در دست توست و هر زمان که بخواهی به آنجا دسترسی داری.



تمرین نیروی تخیل

حالا دیگر خوب می دانیم که تصورات و تصاویر درونی، تغییراتی در بدن و روان ما ایجاد می کنند؛ مثال لیمو ترش این موضوع را به ما نشان داد. و از آنجا که آنها بی واسطه بر احساساتمان تأثیر می گذراند، قدرت زیادی دارند.

پژوهش های پیرامون مغز حتی نشان داده اند که تصورات به اندازه ی تجربیات واقعی می توانند مغز را تحت تأثیر قرار داده و حتی شکل دهند. با کمک تمرینات تخیل چگونگی برخورد با سیل احساسات، کابوس ها و واکنش های بدنی همراه آن را فرا خواهی گرفت.

در این زمینه از نیروی تخیل برای تقویت توان خوددرمانگری استفاده می شود: این تو هستی که تصمیم می گیری چه زمانی می خواهی حس کامل امنیت و آسودگی را تجربه کنی، چه زمانی می خواهی خاطرات تلخ و ناگوار را از ذهنت دور کنی و یا چه زمانی می خواهی با درد روحی ات خداحافظی کنی. تو آنجا در ذهنت رئیس خود خواهی بود!

همانطور که قبلاً هم شرح داده شد، پیش از هر تمرین می بایست ابتدا وارد شرایط راحت و آرامبخش شد: یعنی یک وضعیت بدنی خوشایند، نشسته یا خوابیده. با هوشیاری کامل، بدن را در این وضعیت حس می کنیم، چشم ها بسته یا نیمه باز، و برای مدتی حس می کنیم که بدن چگونه نفس می کشد.



حال توجه ت را از سمت پشت پایین تر ببر تا به **باسن** برسی. دو طرف باسنت را منقبض و جمع کن. آگاهانه دم و بازدم کن، دوباره دم و با بازدم خود را رها کن. حس می کنی که چطور رهایی در این منطقه از بدن جریان پیدا می کند. ۱۰ ثانیه در این حین به خود فرصت بده و بعد یک بار دیگر آن را تکرار کن.

حالا نوبت به کل **پاها** می رسد. آنها را منقبض کن و کمی بالا ببر، انگشتان پا را به سمت خود بکش، این گرفتگی را نگه دار، در این حین دم و بازدم کن، دوباره دم بگیر و با باز دم کلیه فشارها را آزاد کن و حس کن که چگونه حس گرم و نرم رهایی در درون ساق پاهایت جریان پیدا می کنند. ۱۰ ثانیه در این حین به خود زمان بده و بعد یک بار دیگر آن را تکرار کن.

در آخر، **انگشتان پاهایت** را به طور کامل جمع و منقبض کن، انقباض را نگه دار، عمیق دم و بازدم کن و دوباره دم بگیر، با بازدم بعدی فشار را رها کن و حس کن که پاهایت چطور رهاتر و آزادتر می شوند. ۱۰ ثانیه در این حین به خود فرصت بده و بعد یک بار دیگر آن را تکرار کن.

حالا حس گرم و خوشایند رهایی **تمام بدنت** را فرا گرفته است، خود را در این حس فرو ببر و این که چطور بدنت مرتب رهاتر و سنگین تر می شود.

تمرین دوم: رهاسازی ماهیچه ای

در این تمرین که یاکوسون آن را رهاسازی ماهیچه های عمقی نامیده، ابتدا گروه های ماهیچه ای یک به یک منقبض و بعد به شکل هدفمند منبسط یا رها می شوند: تمرین از دست ها روی سر آغاز و بعد بدن را پایین می آید و در نهایت به پاها ختم می شود. این گذر از انقباض به رهایی، هرگونه استرسی را در بدن از بین می برد و بدین ترتیب اضطراب بدنی نیز کاهش می یابد. به کمک آن از نظر روحی هم احساس رهایی و آرامش می کنی و می توانی بهتر بخوابی. حتی دردهای بدنی هم به مرور زمان کمتر می شوند.

تمرین رها سازی اینطور انجام می شود:

یک وضعیت راحت، در حالت خوابیده یا نشسته برای خود پیدا کن. در صورت نشستن، قرار داشتن ثابت هر دو پا روی زمین مهم است. چشم ها می توانند بسته یا باز باشند. به آرامی و عمیق عمل دم و بعد بازدم را انجام بده.

با دم بعدی **دست های** خود را محکم مشت کن، انقباض را نگه دار، عمیق دم و بازدم کن و دوباره دم بگیر، با بازدم بعدی دست ها را شل کن و حس کن که چطور آنها رها تر و آزادتر می شوند. ۱۰ ثانیه در این حین به خود زمان بده و بعد تمرین را یک بار دیگر تکرار کن.

حالا توجه ت را به **شانه ها** بده، آنها را به سمت بالا یعنی گوش ها بکش، کشش را نگه دار، آگاهانه دم و بازدم کن، دوباره دم و با بازدم بعدی خود را رها کن. حس می کنی که چطور رهایی در این منطقه از بدن جریان پیدا می کند. ۱۰ ثانیه در این حین به خود فرصت بده و بعد یک بار دیگر آن را تکرار کن.

حالا روی **صورت** متمرکز شو، سعی کن کل ماهیچه های صورت، به خصوص چشم ها را جمع و منقبض کنی، در این حین دم و بازدم کن، دوباره دم بگیر و با باز دم، صورت را آزاد کن. به راحتی حس می کنی که صورتت کاملاً نرم و رها می شود. ۱۰ ثانیه در این حین به خود زمان بده و بعد یک بار دیگر آن را تکرار کن.

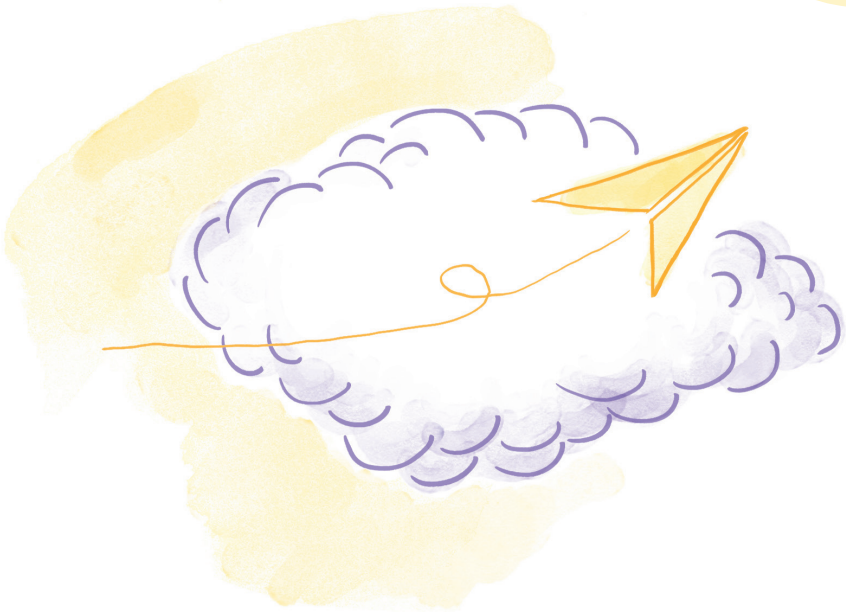
برای این تمرین دراز بکش (یا جایی بنشین) و در حالی که چشمانت بسته یا نیمه باز هستند، شروع کن به حس کردن ریتم تنفسی ات. به روش های مختلفی می توانی دم و باز دم خود را زیر نظر بگیری و این کاملاً بستگی به این دارد که در آن لحظه به کدام روش تمایل داری یا برایت آسان تر است:

- می توانی حس کنی که چطور هوا از طریق حفره های بینی ات داخل و خارج می شود.
- می توانی بالا و پایین رفتن سطح شکم را در هر دم و باز دم زیر نظر بگیری.
- می توانی بالا و پایین رفتن قفسه سینه ات را در هر دم و باز دم حس کنی.
- می توانی یک یا دو دست را روی شکم یا قفسه سینه قرار دهی تا دم و باز دم ات را بیشتر حس کنی.
- می توانی تعداد هر باز دم را با خود در ذهن بشمری. تا ۱۰ بشمر و دوباره از ۱ شروع کن.
- می توانی تنفس را عمیق تر کنی: از راه بینی عمیق دم بگیر، از دهان، عمیق باز دم و مکث کوتاهی کن قبل از آنکه دوباره دم عمیق بگیری.

می توانی تمرینات را با هم ترکیب کنی، مثلاً برای خیلی ها این روش خوب عمل می کند: با دست های روی شکم تعداد تنفس را بشمر و هر بار آن را عمیق تر کن. تمرین ها را می توانی تا زمانی که به خواب بروی یا هر زمان که بخواهی ادامه دهی. در صورتی که افکار مزاحم دوباره پیدا شدند و حواست تو را پرت کردند، آرامش و ملایمت با خود را حفظ کن و بگذار افکار ت مانند ابرهایی در آسمان پراکنده شوند و بگذرند.

تمرین اول: تمرین تنفسی

از زمانی که پا به این جهان می گذاریم، تنفسمان، همراه همیشگی ماست. از این رو می توانیم همیشه و همه جا خود را از طریق تنفسمان به خوبی احساس کنیم. تنفس و سطح تنش ما در ارتباط مستقیم با یکدیگر قرار دارند: یک تنفس عمیق و آرام، تنش و استرس را در ما کاهش می دهد و در مقابل تنفس سریع و مقطع نشانه دلهره و اضطراب است. تمرین تنفسی از این جهت مفید است، که به سرعت قادر خواهی بود، در لحظات مضطرب و بحرانی خود را از طریق آن آرام کنی.



تمرینات رهاسازی و تنش زدایی

تمرینات رهاسازی تأثیر روانی بسیار بالایی بر ما دارند، به جسم و جان ما آرامش می بخشد، استرس و ترس را دور می کنند و حتی دردها را نیز کاهش می دهند. معمولاً کمی طول می کشد تا تأثیر پایدار این تمرینات را حس کنیم، به همین دلیل به صبر و تمرینات مرتب نیاز است.

از آنجا که عادت نداریم افکارمان را آرام و کنترل کنیم، آنها مرتب خود را به ما تحمیل می کنند. پس بسیار مهم است که در انجام همه ی تمرین ها به محض اینکه حس کردی که بازهم در دام آنها افتاده ای، خیلی آرام، بدون عصبانیت و با دقت و توجه به تمرین بازگردی.

این هدایت و کنترل کردن توجه مانند ماهیچه ای در بدن است که آن را پرورش و تمرین می دهیم و بخش تعیین کننده ای از تمرین است. از این طریق یاد می گیری که در بازه زمانی طولانی خود و افکار را کنترل کنی.

در طول انجام همه تمرین ها می توانی چشمانت را ببندی یا آنها را نیمه باز نگه داری و یا به نقطه مشخصی روی سقف یا زمین خیره شوی.

تمرینات را می توانی در حالت نشسته و یا خوابیده انجام دهی، مثلاً موقع به خواب رفتن.

در اینترنت هم می توانی این تمرینات را به صورت فایل صوتی بشنوی. مرکز روان درمانی دوسلدورف این تمرینات را زیر عنوان «Nawa» به زبان های مختلف از جمله فارسی ترجمه و در دسترس قرار داده است. آدرس اینترنتی آن را در زیر مشاهده می کنی:

<https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>

قانون اول: سعی کن در طول روز نخوابی و در صورت لزوم خوابت بیشتر از ۳۰ دقیقه طول نکشد.

قانون دوم: سعی کن شب ها سر ساعت مشخصی بخوابی و صبح ها هم سر ساعت مشخصی بیدار شوی.

قانون سوم: سعی کن در طول روز تحرک و جنبش فراوان داشته باشی یا ورزش کنی.

قانون چهارم: دو ساعت قبل از خواب، بدنت را کم کم در حالت آرامش بیشتر قرار بده، یعنی خودداری از ورزش، غذای سنگین، نوشیدنی های فعال کننده مانند چای سیاه، نوشابه کولا، نوشیدنی های انرژی زا یا مشروبات الکلی.

قانون پنجم: سعی کن کمی قبل از خواب و در طول شب در کنار چیزهای پُر نور مانند نور گوشی موبایل قرار نگیری، در غیر اینصورت مغز گمان می کند که روز است.

قانون ششم: سعی کن از تخت خوابت فقط برای خوابیدن استفاده کنی.

قانون هفتم: سعی کن قبل از خواب برای خودت آئین و مراسمی ترتیب دهی. تکرار عمل ثابتی که به بدن و مغزت این پیغام را برساند که اکنون وقت خوابیدن است؛ مثلاً تمرینات رهاسازی، خواندن یک کتاب، نوشتن، نوشیدن چای یا شیر داغ با عسل، خواندن انجیل یا قرآن.

معمولاً اختلال در خواب و نداشتن خواب خوب بی وقفه، ارتباط زیادی با افکار، خاطرات و تصاویری دارند که در سرمان می چرخند و نمی گذارند که به آرامش برسیم. معمولاً می گویند: «میمون دیوانه افکارمان مدام از شاخه ای به شاخه ی دیگر می پرد». تمرینات رهاسازی به ما کمک می کنند که این میمون را آرام کنیم. در صفحات بعدی تمرینات مهمی از این دست معرفی می شوند.

خواب

برای اینکه نیروی کافی برای انجام کارهای روزانه مان داشته باشیم، یک خواب سالم بسیار مهم است. برای اکثر آدم ها ۶ تا ۸ ساعت خواب کفایت می کند. اگر ریتم شب و روزت به هم ریخته است، قواعد و قوانینی وجود دارد که به تو کمک می کنند این ریتم یا ساعت درونی را پیدا کنی. مهم این است که این قوانین در هفته های اول به شکل مداوم و منسجم به کار گرفته شوند تا ارگانسیم بدنت به ریتم طبیعی خود عادت کند.



برای بهبود حال خود چه کار می توانی انجام دهی؟

قاعده ی بسیار ساده ای برای ما انسان ها عمل می کند: وقتی که حال جسمی مان خوب باشد، مثلاً وقتی بدمان آرام و آسوده است و به اندازه کافی استراحت کرده، همین وضعیت بر حال روحی مان نیز تأثیر می گذارد. همین طور افکار و احساسات آرام می توانند متقابلاً باعث احساس آسودگی و آرامش در بدن شوند.

یک مثال می تواند این موضوع را روشن کند: در خیالت یک لیمو ترش تازه ی بزرگ را تصور کن که آن را قاچ می کنی و تکه ای از آن را گاز می زنی. شاید اکنون متوجه شدی که تنها با تصور آن، چگونه بزاق دهانت جمع می شود. این به این معنی ست که افکار ما تأثیر مستقیمی بر تجربه و ادراک ما دارند.

چه چیزی افکار ما را می سازد؟ نگران آینده ای یا در گذشته تعمق می کنی و یا وقایع ناگوار را به یاد می آوری؟ حتماً این موضوع را تجربه کرده ای که این افکار منفی احساس خوبی در ما به جا نمی گذراند و حتی تأثیر جسمی ایجاد می کنند، مثلاً باعث سردرد، معده درد و حس کرختی می شوند.

خبر خوب اما اینکه ما می توانیم تأثیر مستقیمی بر جسم و روحمان داشته باشیم؛ می توانیم یاد بگیریم افکارمان را هدایت و کنترل کنیم و از جسممان مراقبت کنیم. برای این منظور به تغییرات مشخصی در عادات روزمره مان نیاز داریم: صبر فراوان و طبعاً تلاش فردی.

یعنی سلامتی جسمی و روحی ما تا حد زیادی در دست خودمان است.

در ادامه با تمرینات مهمی آشنا می شویم که به ما کمک می کنند به جسم و روحمان آرامش دهیم و از آن مراقبت کنیم:



نمی‌کنی. آدم‌های گوناگونی آنجا زندگی می‌کنند و شاید با همه نمی‌توانی راحت کنار بیایی و ممکن است اختلاف و ناراحتی هم پیش بیاید.

دل‌تنگ سرزمین، خانواده و دوستان که شاید همچنان آنجا مانده‌اند، هستی. و دشوارتر اینکه نمی‌دانی چه چیزی انتظارت را می‌کشد، سرنوشت چه خواهد شد و آیا اصلاً اجازه ماندن در این کشور را پیدا می‌کنی.

متأسفانه شرایط بیرونی را معمولاً نمی‌توان تغییر داد. اما خوشبختانه برای بهبود شرایط روحی می‌توانی همیشه اقدام کنی، یعنی زخم‌های روحی را می‌توانی التیام بخشی. برای این کار احتیاج به صبر و تمرین فراوان داری.



چرا بدن و روان در قالب علائم بیماری واکنش نشان می دهند؟

بعد از اینکه ضربه های روحی ناشی از حوادث ناگوار را تجربه می کنیم، بدن همچنان در «وضعیت هشدار» باقی می ماند و به آرامش نمی رسد. به همین دلیل بسیاری احساس اضطراب و استرس می کنند. ضربه روحی یعنی اضطراب بیش از حد برای جسم و روح. یعنی یک تهدید بزرگ که روانمان نمی تواند آن را تحمل کند. به همین دلیل است که دستگاه روانی تلاش می کند از خود محافظت کند و در «وضعیت هشدار» قرار می گیرد. چون وقتی ما در هنگام خطر، آماده مبارزه یا فرار هستیم، تحت یک جریان شدید قرار می گیریم، ماهیچه هایمان منقبض می شوند و درهوشیاری کامل، بدن آماده واکنش خیلی فوری می شود. این «وضعیت هشدار» در واقع یک واکنش دفاعی برای زنده ماندن است.

گاهی ممکن است در ادامه نوعی حس کمرختی و بی حرکتی به ما دست بدهد، چرا که نه توان فرار داریم و نه دفاع از خود؛ مانند وقتی که فیوز می پرد و جریان برق خانه قطع می شود، آگاهی و هوشیاری ما نیز برای مدت کوتاهی متوقف می شود و این حس برایمان به وجود می آید که انگار به طور کامل حضور نداریم، با اینکه بدنمان آنجا وجود دارد. این حالت نیز نوعی واکنش دفاعی ست، زیرا که موقعیت آن قدر ناخوشایند است که برای روانمان غیرقابل تحمل می شود. این پدیده را «اختلال گسستگی» می نامند و حتی وقتی دیگر در معرض خطر نیستیم هم ممکن است بروز کند.

درواقع این علائم بخشی طبیعی از ارگانیزم بدن انسان هستند که سعی می کنند از خود در برابر آسیب های روانی دفاع کنند و به همین دلیل هم بروز می یابند.

وقتی این علائم باقی بمانند و زمانی طولانی ایجاد مزاحمت کنند، به عنوان بیماری در نظر گرفته شده و آن را «اختلال پُست تروماتیک» یا بعد از ضربه روحی می نامند.

متأسفانه معمولاً با ورود به آلمان مشکلات دیگری هم به وجود می آیند که باعث استرس های شدید می شوند: مثلاً این کشور برایت بیگانه است، زبان و فرهنگش را نمی شناسی. در اقامتگاه اشتراکی ساکن می شوی، جایی که شاید در آن احساس آرامش

تجارب ناگوار را متأسفانه نمی توان پاک کرد و از میان برد. اکنون بخشی از داستان زندگی تو هستند. اما می شود آسیب های روانی ناشی از آن را درمان کرد، مانند زخم هایی که بعد از درمان، تنها اثری از آن باقی می ماند.



این آسیب دیدگی های روانی از کجا ناشی می شوند؟

این واکنش های جسمی و روحی را علائم بیماری می نامند. اینها پاسخ های عادی و طبیعی به وقایع غیرعادی و غیرانسانی هستند، یعنی هنگام وقوع حوادث ناگوار..

. احتمالاً زندگی تو، خانواده یا دوستان در خطر بوده است

. آسیب جسمی دیده ای، با تو بد رفتاری شده و یا شکنجه شده ای

. می بایستی شاهد این که چگونه انسان دیگری مجروح شده، با او بد رفتاری و یا حتی کشته شده است، باشی.

. نمی توانستی فرار کنی یا با آن وضعیت مقابله کنی

. احساس درماندگی و استیصال می کردی

. و خیلی می ترسیدی

برای تقریباً هر انسانی ممکن است اتفاقاتی رخ دهد که او را احساس استیصال، ترس، شرم، درماندگی و ناامیدی فرا بگیرد.

اگر دیگران به عمد باعث این آسیب ها شده باشند، مثل مواردی از قبیل شکنجه، خشونت فیزیکی، حبس و تجاوز، این دردها اغلب شدید تر از مواردی مانند تصادف، بیماری های سخت و یا بلایای طبیعی احساس می شوند. روح و روان ما نمیتواند این بی رحمی را بپذیرد و این زمانی ست که ما اعتمادمان را هم به دیگران از دست می دهیم.

وقتی که بیش از یکبار دچار ضربه روحی شده باشی و یا می بایستی برای مدت زمانی طولانی این ناگواری ها را تجربه کنی، آسیب های روانی اغلب شدیدتر خود را بروز می دهند.

. گوشه‌گیر و معمولاً آزرده خاطری، گاهی در میان جمع، احساس منگی، بی‌حسی و بیگانگی به تو دست می‌دهد.

. نمی‌توانی خوب بخوابی، افکار مزاحم مدام در سرت می‌چرخند و نگرانی.

. یا چون خواب بد می‌بینی، نمی‌توانی بخوابی. خاطرات، تو را به درون خود می‌کشند و کابوس‌ها و خاطرات بد آزارت می‌دهند.

. خاطراتی از تجربه‌های دردناکی که در بیداری هم ظاهر می‌شوند، خاطراتی که گاهی ناگاه در قالب بوها، صداها و یا نشانه‌های جسمانی به سراغت می‌آیند.

. سعی می‌کنی از آنچه تو را به یاد وقایع دردناک می‌اندازد، دوری کنی، مثلاً از ترس دیدن کابوس، دیگر میلی به خوابیدن نداری، از موقعیت‌ها، مکان‌ها و اخبار دوری می‌کنی، حتی دارو یا مشروبات الکلی مصرف می‌کنی تا از مواجهه با خاطرات بد دوری کنی.

. زود عصبانی می‌شوی و نمی‌توانی خودت را کنترل کنی.

. شاید نگران و هراسان شده و حس می‌کنی که هر لحظه ممکن است اتفاق ناگواری بیفتد.

. نمی‌توانی خوب تمرکز کنی و حافظه‌ات دیگر چندان خوب کار نمی‌کند، مثلاً کلمات زبان جدید را سخت می‌توانی به خاطر بسپاری.

. بدنت هم واکنش نشان می‌دهد، دائماً سردرد داری، بی‌قرار و مشوشی.

وقتی که روح و روان درد می‌کشد...

.. آسیب‌دیدگی‌های روانی، زمانی به وجود می‌آیند که تو یا نزدیکانت حوادث ناگوار و دردناکی را تجربه کرده‌اید، حوادثی که زخم‌های عمیق و ماندگاری به‌جا گذاشته‌اند. به این زخم‌های روحی «تروما» یا ضربه روحی می‌گویند...



راهنمای روح و روان

وقتی که روح و روان درد می کشند..