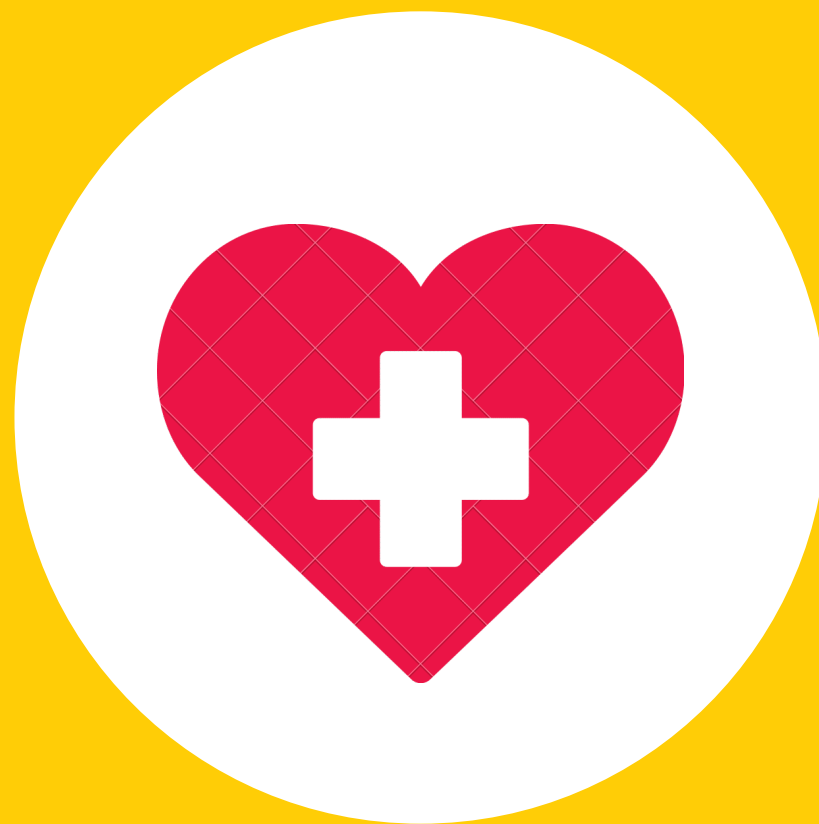


کمک‌های اولیه احساسی

Dari Version



کمک‌های اولیه احساسی (EFA) چیست؟



یک رویکرد همتا-محور به عکس العمل به
بحران که **صحت یافتن** را حمایت کرده و
از **صدمه** بیشتر جلوگیری می‌کند

توجه: ما از اصطلاح «کمک‌های اولیه روان‌شناختی» استفاده نمی‌کنیم بخاطر اینکه رویکرد صنعتی طبی به صحت روان را دوام می‌دهد و باعث بدنامی و آسیب برای باقی ماندگان صدمه می‌تواند شود.

علایم رواج که نشان می‌دهد شخصی در وضعیت بحران است



دوری کردن



منجمد شدن/نگه داشتن
نفس



طغیان‌های
احساساتی



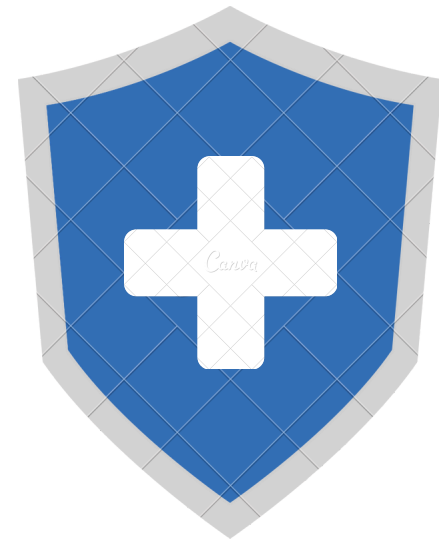
غیر قابل کنترل
گریان می‌کند/لرزش می‌کند/
مشکل در تنفس دارد

با وجود این که اینها علایم رواج هستند، اما هر شخصی مختلف است. همچنان برخی باقی ماندگان ممکن است هیچ کدام علامتی از اضطراب را نشان ندهند، اما ممکن است هنوز ضرورت به حمایت داشته باشند.

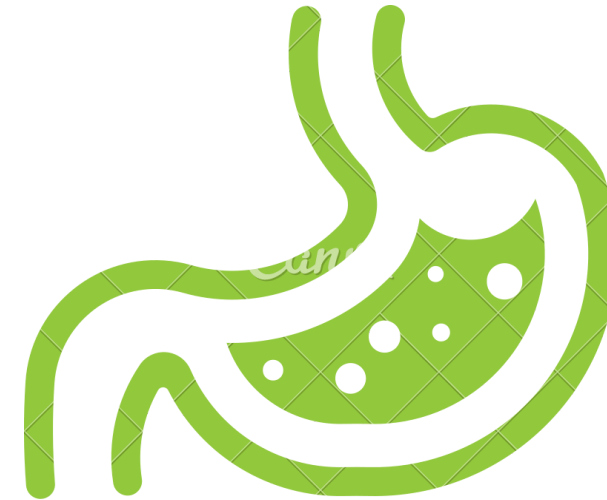
عکس العمل به استرس امرجنسی بدن ما را کمک می کند در مواقع بحران زنده بمانیم



«مغز تفکر منطقی»
بند می شود



سیستم معافیت بند
می شود



سیستم هاضمی بند
می شود



ضربان قلب و فشار
خون تبدیل می شوند

اینها عکس العمل های فیزیولوژیکی عامی هستند که بالای شخص در وضعیت بحران تأثیر گذار می توانند باشند، اما این لست جامع و نماینده همه باقی ماندگان نیست.

ایجنسی اصول

بازگردانید

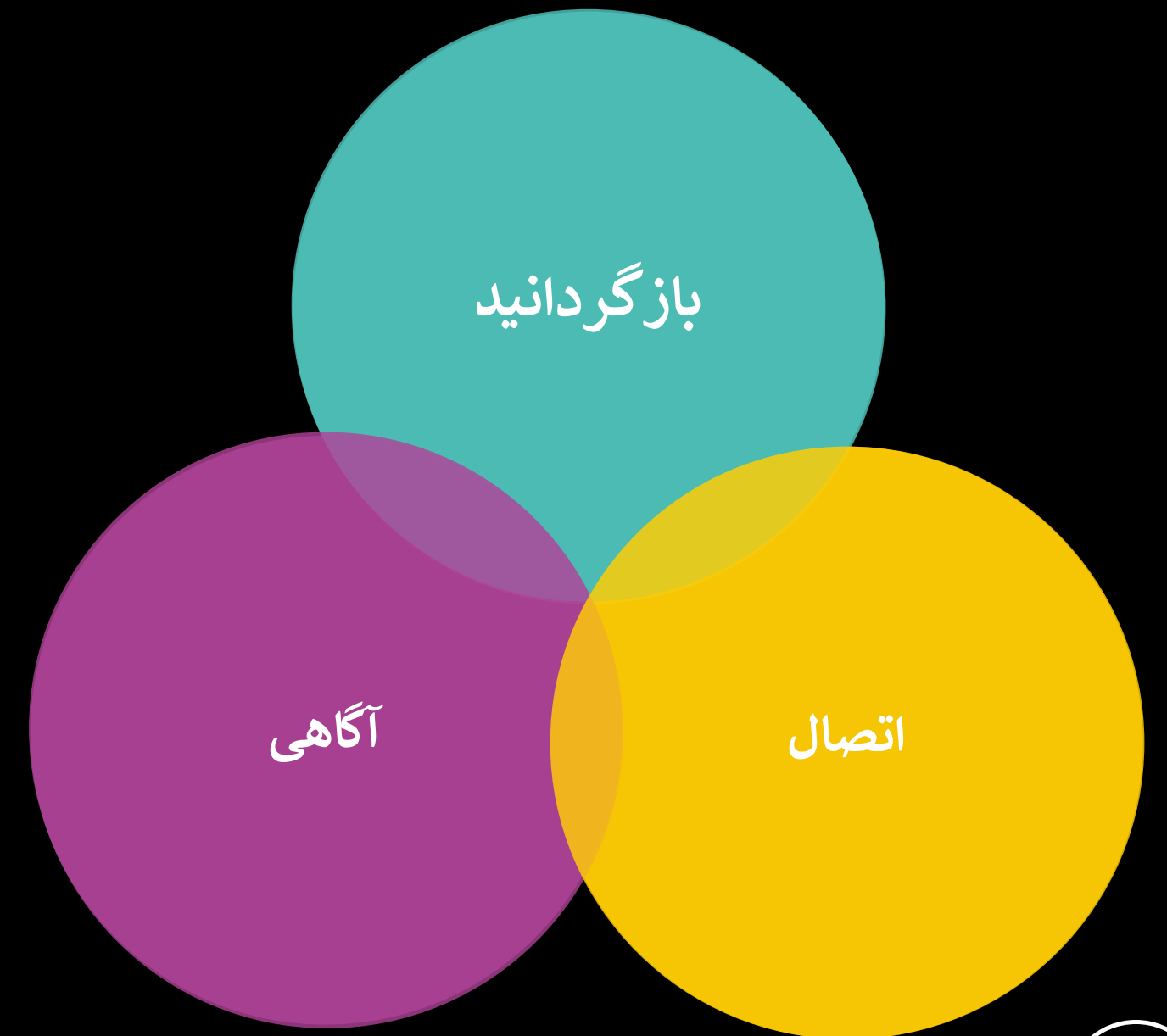
هر شخص باقی مانده‌ای در صحت یافتن خود تخصص دارد. به قدرت طبیعی، شجاعت، خرد، انعطاف پذیری و حق تعیین نیازهای آنها، احترام بگذارید.

آگاهی

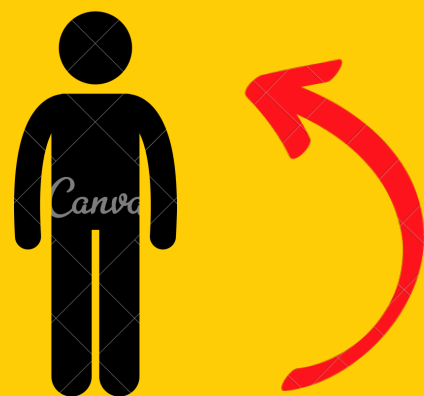
دینامیک نژادی، جنسیتی، مذهبی، طبقاتی، فرهنگی و دیگر دینامیک‌های قدرت سبب ایجاد و تشدید صدمات می‌توانند شوند. باخبر باشید که تجربیات از شما چه رقم ممکن است با تجربیات از دیگران مختلف باشد. فرض نکنید. با حساسیت، فروتنی و مراقبت به هر باقی مانده نزدیک شوید.

اتصال

همدلی، مهربانی و اتصال انسانی کسی را که در بحران است کمک می‌تواند کند تا از نظر عاطفی احساس امنیت کند، حتی وقتی که ممکن است محیط اطرافش مصئون نباشد یا احساسات مصئونیت نداشته باشد. این اتصال مثبت علیه تاثیرات منفی دراز مدت صدمات، محافظت می‌تواند کند.



رویکرد EFA

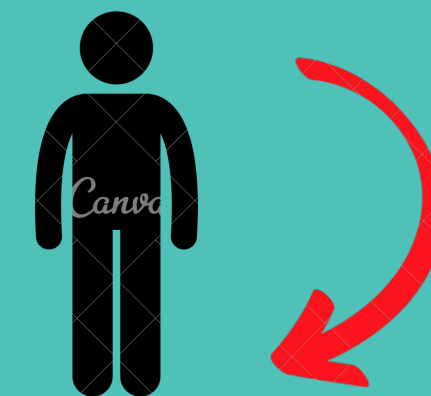


پایین به بالا



EFA اول بدن را به هوموستاز برمی گرداند. این کار به مغز متفکر سیگنال می دهد که دوباره آنلاین شود.

سپس به شخص باقی مانده گوش می کنیم و تایید می کنیم
واحساس توانمندی شخصی را تقویت می کنیم.



بلند به پست

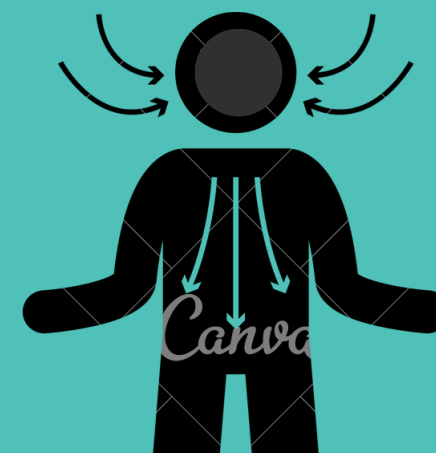


وقتی مغز متفکر ما کار نمی کند، ما خود را قانع نمی توانیم
کنیم که احساسات مختلفی داشته باشیم.

صحبت کردن یا بازگویی داستان قبل از اینکه کسی آماده
باشد باعث صدمه بیشتر می تواند شود.

مرحله EFA

1



بدن خود را
آرام کنید

4



گوش کنید و
تایید کنید

2



مصئونیت را
برقرار کنید

5



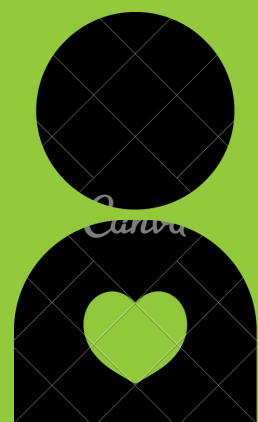
قوای کنترل را
بازگردانید

3



او را کمک کنید تا بدن از
خود را آرام کند

6



مراقبت از خود
را تمرین کنید

اگر در شوک هستید، مراحل EFA را برای مراقبت از خود تعقیب کنید.

وحشت مسری است. کوشش کردن برای کمک به دیگران وقتی که خودتان در شوک هستید می تواند بیشتر از اینکه مفید باشد، زیان برساند.

چند نفس عمیق بکشید. اگر وقت دارید، در هر دم و بازدم تا شماره 5 شمارش کنید.



بدن خود را
آرام کنید

اگر امکان دارد، فرد را از خطر فیزیکی دور کنید. چیک کنید که آیا فرد ضرورت به مراقبت عاجل طبی دارد یا نه.

مکانی نسبتاً خاموش پیدا کنید که در آن حریمیت باشد. این مکان نزدیک یک دیوار یا یک درخت می‌تواند باشد.

احساس امنیت برای هر فرد منحصر به فرد است. از باقی مانده حمایت کنید تا تشخیص دهد که برای احساس مصئونیت و راحتی ضرورت به چه چیزی دارند.

مصئونیت را
برقرار کنید



افزار زیر ممکن است کمک کنند:

نام او را بگویید.

کنار او نشسته کنید.

او را اطمینان دهید: «تو تنها نیستی. من اینجا کنارت هستم.»

همراه هم نفس بکشید.

به یک دیوار یا درخت تکیه دهید.

همراه هم گردش کنید.



او را کمک کنید تا
بدن از خود را آرام
کند

او را کمک کنید بدن از خود را آرام کند

خود را در آغوش بگیرید.

به شمول تکان دادن، تاب خوردن یا زمزمه یک آهنگ آرامش بخش می‌تواند باشد.

پا بکوبید، در جا بدوید، بپرید، تکان بخورید.

این کار به آزاد شدن مواد کیمیاوی فشار در بدن کمک می‌کند.

حواس پنجگانه.

هر یک از این حواس را بکار بگیرید. به گونه مثال، آب یا چای بنوشید. یک گیاه را بو کنید. یک اسنک بخورید. یک جسم را نگه دارید. آسمان را سیر کنید.

جیغ بزنید.

با شماره 3، با هم جیغ بزنید. اگر امن تر است، در یک بالش یا بلوز فریاد بزنید. یا «آرام جیغ بزنید.»

خود را آرام کنید.

او را دعوت کنید دست‌هایش را به هم بمالد و گرما تولید کند، سپس آنها را روی بدن در جایی که لازم است قرار دهد.

گریان کنید.

این کار می‌تواند یک خلاصی کاتارتیک باشد. اگر او به طور غیرقابل کنترل گریان می‌کند، او را کمک کنید نفس‌های آرام و عمیق بکشد.

او را اطمینان دهید که هر چیزی که شریک می‌شود محرم است. این کار باعث ایجاد مصئونیت می‌شود.

اگر آماده نیست او را مجبور نکنید صحبت کند. کدام مشکلی ندارد که خاموش نشسته کنید.

او را دعوت کنید تا احساس خود را شریک سازد. فعالانه گوش کنید. گپ او را قطع نکنید. گپ او را که شنیدید تکرار کنید.

بالای احساسات تمرکز کنید، نه فقط بالای داستان.

اگر او در صدمات بازگویی داستان گیر کرد، بگویندش که اکنون لازمی نیست که آن را شریک شود. سرعتش را کم کنید. با هم نفس عمیق بکشید.

من اینجا
کنارت هستم

من تو را
می‌فهمم

گوش کنید و تایید کنید

جملات زیر می‌تواند یک باقی مانده را کمک کند تا احساس کند دیده می‌شود، شنیده می‌شود و تایید می‌شود:

- خیلی غمگین هستم که این اتفاق افتاد.
- من تو را می‌فهمم.
- واقعاً مشکل به نظر می‌رسد.
- من تو را باور دارم.
- تقصیر تو نیست.
- تو مستحق این نبودی.
- کدام مشکلی نیست که احساس غمگین بودن/ترس خوردن/عصبیت/غیره کنی.
- اگر خوش نداری حالا گپ بزنی کدام مشکلی نیست.
- هر زمان که آماده باشی گپ می‌توانی بزنی.
- هر چقدر زمان ضرورت داری صبر کن.
- من اینجا کنارت هستم.
- تو تنها نیستی.
- من شجاعت/قدرت/زیان پذیری تو را ستایش می‌کنم.
- من بسیار به تو افتخار می‌کنم.
- تشکری که اینها را شریک ساختی. خیلی شجاعانه بود.

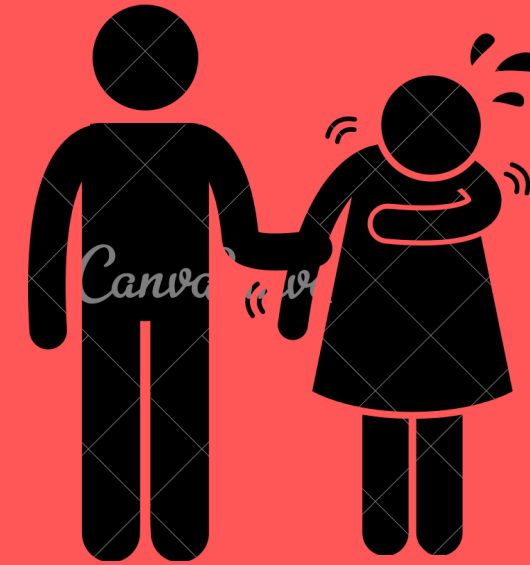
چه کاری را نباید کرد



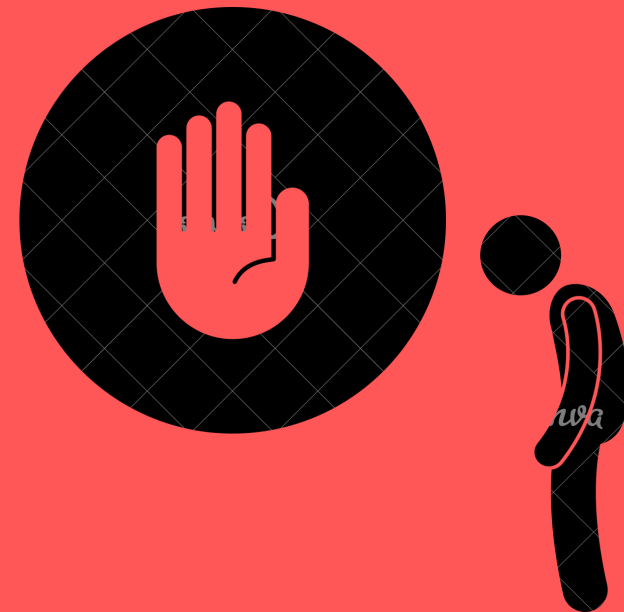
مشوره
دادن



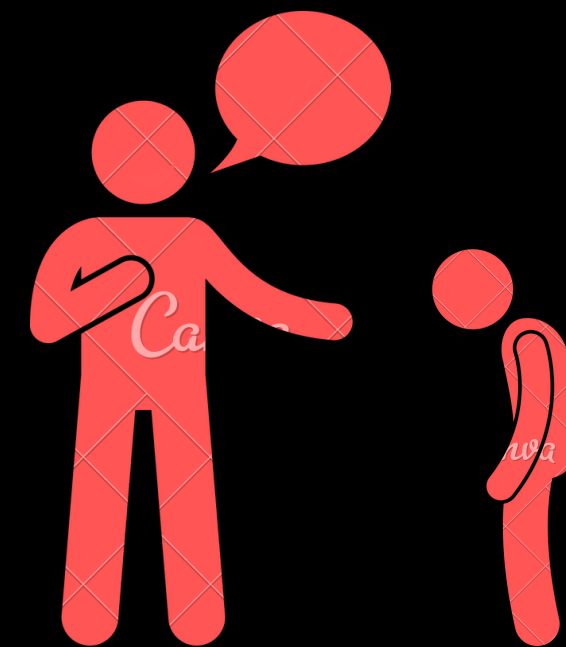
او را مجبور کردن
به صحبت کردن



لمس کردن
بدون پرسان کردن



ردّ کردن اهمیت
درد آنها



مداخله کردن
با داستان خود

جملاتی که نباید استفاده کرد

جملات با نیت خوب ذیل ممکن است اهمیت درد یک باقی مانده را ردّ کند و منجر به قضاوت خود یا شرم درباره احساس او شود:

- بعداً حس بهتری خواهی داشت.
- همه چیز جور خواهد شد.
- همه چیز به دلیلی اتفاق می افتد.
- این هم طی خواهد شد.
- فقط خوش باش.
- به تشویش نباش.
- شششش، گریه نکن.
- کوشش کن از یاد ببری.
- غمگین نباش.
- کوشش کن احساس غم/ ترس/ غیره نداشته باشی.
- آرام باش.
- فقط آرام باش.
- فقط رهايش کن.
- می توانست بدتر باشد.
- برای من اتفاق افتاد و جور هستم.
- شکرگذار باش.

«نمره وضعیت سر/قلب/بدنت از نمره 1 الی 10 چه رقم است؟»

این سوال او را کمک می‌کند از وضعیت حال خود آگاه شود. پرسانش کنید چه چیزی می‌تواند کمک کند نمره او را تبدیل کند؟

«اکنون چه رقم می‌توانم کمکت کنم؟»

بالای نیازهای فوری تمرکز کنید تا از فکر کردن بیش از حد به گذشته یا آینده جلوگیری کنید.

برای ارتقاء حس اختیار، قدرت و کنترل، انتخاب‌های آسانی ارائه کنید.

مثل: خوش داری اینجا نشسته کنی یا آنجا؟ آب می‌خواهی یا چای؟ خوش داری گپ بزنیم یا فقط کنار هم در سکوت نشسته کنیم؟



قوای کنترل را
بازگردانید

مراقبت از دیگران هم ثواب و هم خستگی می‌تواند داشته باشد.

همچنان سبب فرسودگی، مشکلات صحتی، «صدمه نیابتی» شده می‌تواند و ترومای از خود شما را دوباره فعال کرده می‌تواند.

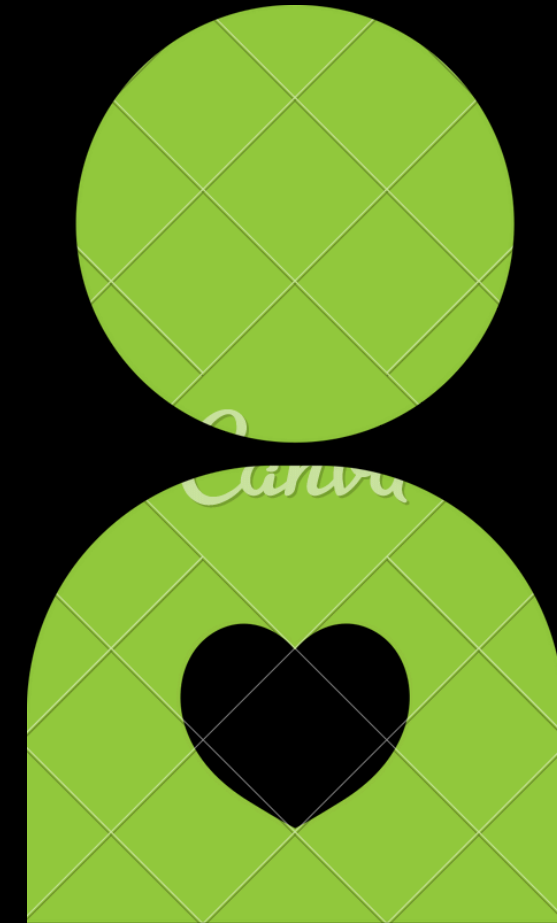
«نمره وضعیت سر/قلب/بدن من از 1 الی 10 چه رقم است؟»

بفهمید چه رقم حسی دارید. چه چیزی نمره شما را می‌تواند تبدیل کند؟

خلاص کنید و نو کنید.

هر قسم استرس یا احساساتی را که ممکن است در بدن خود داشته باشید، خلاص کنید. پای بکوبید، تکان دهید، جیغ بزنید، گردش کنید، بدوید، گریان کنید و غیره.

سپس برای بدن، ذهن و قلب خود کار مفیدی انجام دهید. آب یا چای بنوشید، نفس عمیق بکشید، اسنک بخورید، وقت خود را با یکی از عزیزان طی کنید و غیره.



مراقبت از خود
را تمرین کنید

بیایید وصل شویم

برای گرفتن معلومات اضافی، یا اگر می‌خواهید داوطلب شوید تا این رهنما را به لسان‌های بیشتری ترجمانی کنید، از طریق ایمیل یا سوشال مدیا متصل شوید:

WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

