

فارسی/Persisk

برای افرادی که جنگ را تجربه کرده اند



- فعالیت/کاری که قبلاً در زمان بحران می توانست کمک گر شما باشد را بیاد آورده و از همین روش دوباره استفاده کنید.
- با خانواده، دوستان یا افرادی که اعتماد دارید در تماس باشید.
- صحبت در مورد تجارب جنگی و عکس العمل های ناشی از آن می تواند اهمیت داشته باشد. درمان گذاشتن تجارب و نکاتیکه از این تجارب یاد گرفته اید با افراد قابل اطمینان به شما کمک می کند.

- در انتخاب فردی که می خواهید تجارب خود را با وی در میان بگذارید دقت نمایید. بعضی افراد می توانند با گوش دادن به شما کمک مولری باشند و برعکس بعضی افراد می توانند حتی موجب احساس تنهایی و سردرگمی بیشتر در شما گردند.
- تجارب جنگی می تواند بر روی احساسات (عاطیلات) جنسی شما نیز اثر بگذارد. با شریک زندگی خود در این مورد صحبت کرده و نزدیکی به هم دیگر تا حدی که برای هر دوی شما خوشایند است را ارزیابی نمایید.
- بعضی وقایع مانند روزهای اعیاد، روزهای با اهمیت در زندگیتان و یا بطور مثال اخبار رادیو یا تلویزیون می توانند خاطرات تلخ گذشته را دوباره زنده نمایند. این خاطرات همواره بنحوی برایتان زنده می گردند ولی کوشش کنید آنها را پیش بینی کرده و خودتان را برای مقابله با آنان آماده سازید.

با اینکه غلبه بر مشکلات در حال حاضر غیر ممکن بنظر می رسد، بیاد داشته باشید بسیاری از افرادی که مشکلاتی شبیه به شما داشته اند بعد از مدت زمان قادر بوده اند زندگی پرمفهومی برای خود پدید آورند.

در صورتیکه مشکلات بسیار زیاد شد

در صورتیکه عکس العمل های بعد از جنگ بقدری زیاد شد که توانائی انجام امور روزمره را از شما گرفت و یا برای مدت بیش از یک ماه قدرت شما را سلب کرد، با پزشک خود تماس گرفته بصورتیکه وی شما را به منحصمی که در این نوع مشکلات تجربه دارد معرفی نماید.

روشهایی که می توانید از نظر شخصیتی و اجتماعی به بهبودی خود

کمک نمائید

ماتسلان نمیمان هیچ نوع دستور عمل مشخصی یافت که بتواند بهترین نتیجه را برای هر فرد داشته باشد و بنابراین باید سعی شود با توجه به شرایط و نیازهای شخصی خود روشهایی را بکار گرفت. در این جزوه مواردی که جهت کمک به دیگران سودمند واقع شده پیشنهاد می شود:

کنترل بر روی زندگی خود را دوباره در دست بگیرید

- هرگونه تلاشی در جهت بازیابی احساس کنترل بر روی زندگی تان حائز اهمیت است. قدرت تصمیم گیری تا حد امکان در هر کاری می تواند در بازیابی ارزش فردی و عزت نفس شما مولر باشد.
حتی تصمیم گیری و مسئولیت اجرای کارهای کوچکی از قبیل تعیین زمان قدم زدن در هوای آزاد و با گذاشتن قراری با یک دوست و با آشنا به صرف چای (قهوه) می تواند گام کوچکی در این مسیر باشد.

خود را به آداب روزمره عادت دهید

- تا حد امکان در ساعات مشخصی غذا بخورید. مصرف مشروبات الکلی را کم کرده و یا در مصرف آن اعتدال بخرج دهید.
- سعی کنید به اندازه کافی استراحت نمائید و ترجیحاً بطور مرتب در فعالیتهای ورزشی شرکت کنید

- نرمش، بازی با کودکان و یا بطور مرتب به قدم زدن بروید
- هدف های کوچک و واقع گرایانه ای برای خودتان در نظر گرفته و سعی کنید مشکلاتی که در دست پایی به این هدف ها وجود دارد را از میان ببرید بطور مثال برنامه های مشخص روزانه ای را برای خود و خانواده تان در نظر بگیرید.

به نیازهای عاطفی (احساسی) خود اهمیت دهید

- به خودتان وقت و اجازه سوگواری دهید
- احساساتتان را همانطوری که هستند قبول نمائید. احساس غم بطور مثال بدان معنی نیست که به کسی صدمه و آسیب وارد آورید احساس عدم داشتن کنترل به معنی از دست دادن کنترل نیست، احساس ناتوان بدان معنی نیست که ناتوان هستید.

جنگ زدگی و امکان بازسازی خود

تمامی افرادی که جنگ را بطور شدیدی تجربه نموده اند بطریق گوناگون دچار ناراحتی و مشکلات می گردند. نوع واکنشی که این افراد از خود نشان می دهند پیکان نیست و از فرد به فرد دیگری متفاوت است. بعضی بلافاصله از خود واکنش نشان می دهند در صورتیکه افرادی نیز می باشند که چندین سال بعد از تجربه جنگ برای اولین بار واکنش نشان می دهند و در ضمن این واکنش ها بستگی به مقطع سنی شخص نیز دارد بطور مثال کودکان به طریق دیگری که کاملا با افراد بزرگسال متمایز است از خود واکنش نشان می دهند. در صورتیکه نگران واکنش هایمان و یا واکنش هایی که خوبشانندان ممکن است از خود نشان دهند حسید بایستی این موضوع را در نظر داشته باشید که بسیاری از این واکنش ها با در نظر گرفتن اوضاع بیرحمانه جنگ کاملا طبیعی بشمار می آیند.

– نشان ندادن واکنش پیشتر غیر طبیعی تلقی می گردد.

درک این واکنش ها معمولا می تواند در برگرداندن شما بعد از تجربه جنگی به یک زندگی طبیعی متمرکز باشد. در این جزوه اطلاعاتی واکنش های گوناگون ناشی از جنگ و استراتژی هایی که می توان برای غلبه به اینگونه ناراحتی ها بکار برد مخصوصا برای افراد بزرگسالی که تجربه شدیدی جنگ داشته اند ذکر شده است.

چگونه افراد از خود واکنش نشان می دهند؟

واکنش هایی که بلافاصله بعد از جنگ زدگی ایجاد می گردد می تواند: شوک، بی اعتقادی و ناباوری، 'کنگی و خاموشی، انزوا، انکار و عدم پذیرش باشند و بعد از مدتی واکنش های احساسی دیگری از قبیل عصبانیت، عشم، وحشت، سوگواری، گنجی و سردرگمی، احساس گناه کردن، ناامیدی و یک سری احساسات دیگر به شخص دست می دهد. بااینکه اینگونه واکنش ها از فرد به فرد دیگری متفاوت است با اینحال بسیاری از واکنش ها و احساسات برای قربانیان خشونت خصوصا افرادی که در معرض خشونت های مکرر و دراز مدت بوده اند می تواند پیکان باشد. یک تجربه قوی جنگی می تواند بر روی عملکرد شخصی اثر بگذارد بطوریکه افکار، احساسات، رفتار، عملکرد بدن و روابط با افراد دیگر را تغییر دهد. در اینجا لیست تعدادی از اثرات معمولی ناشی از تجربه جنگ که می توانند بر روی کارکردهای روزانه شما اثر بگذارد ذکر گردیده است:

اثر بر روی افکار

- بیاد آوردن موضوعات کوچک و ساده دشوار است.
- تصمیم گیری مشکل است.
- گنجی و سردرگمی
- خود را سرزنش کردن
- هجوم افکار مختلف در یک زمان
- افکار خودکشی
- بعضی خاطرات ناگهان تداعی می شود
- وقایع دوباره و دوباره تکرار می گردند

اثر بر روی احساسات

- احساس ناتوان و ناامیدی
- سوگواری (احساس غم و غصه)
- درک احساسات خودی دشوار می گردد
- ترس/وحشت/ناآرامی برای امنیت خودی
- احساس گناه کردن
- احساس آسیب پذیری و وابستگی
- عصبانیت/عشم
- احساسات (خلق، حال و حوصله) بطور مداوم تغییر میکند
- کابوس
- احساس کم ارزشی
- احساس انزوا
- احساس تضعیف کنترل بر روی زندگی خود
- احساس وحشت در مورد افکار دیگران
- احساس ترس از اینکه اعمال خشونت و ترور ادامه پیدا کند

اثر بر روی عملکردهای جسمی

- خستگی
- ساعات خواب متغیر
- کم اشتها
- ناراحتی های مربوط به شکم
- احساس قوع/اسهال
- هرق ریختن و طیش شدید قلب
- درد در قفسه سینه
- سردرد
- درد کمر و گردن
- بهسولت سرما خوردن

اثر بر روی رفتار

- استفاده بیش از حد مشروبات الکلی، دارو و مواد مخدر
- نشان دادن واکنش های شدید نسبت به تغییرات کوچک در محیط اطراف (صدا، بازدید کنندگان و امثال آنها)
- به وجود آمدن عواملی که باعث برهم خوردن فعالیت های روزمره می گردد
- عدم داشتن توانایی در انجام وظایمی که قبلا قادر به انجام آن بودید

اثر بر روی رابطه با افراد دیگر

- اعتماد کردن به افراد دیگر دشوار می گردد
- فعالیت های جنسی تغییر می کند
- اشتباهات همه افراد را از یک دید نگاه کردن
- برقراری رابطه نزدیک با دیگران دشوار می گردد
- ایجاد طرز تفکر انتقاد آمیز نسبت به دیگران
- خود را در خانواده، بین دوستان و همکاران غریبه احساس کردن
- احساس تنهایی کردن
- احساس اعتماد نسبت به تنها یک فرد و باور داشتن به این موضوع که تنها همین فرد قادر به حل تمامی مشکلات است

احساس گناه کردن - یک واکنش عادی

یکی از عادی ترین واکنش هایی که بعد از تجربه جنگ بروز می کند دست دادن احساس گناه است. افراد دیگر غالبا قادر به درک این واکنش نیستند. شما می توانید برای مساتل زیر احساس گناه غماید: احساس گناه برای واقعه ای که برایتان اتفاق افتاده است - احساس گناه برای اینکه آنطوریکه باید از خودتان و یا از نزدیکانتان مواظبت بعمل نیاورده اید - احساس گناه برای اینکه به علامات هشدار دهنده توجه نکرده اید و یا واکنشی نشان نداده اید - احساس گناه برای اینکه در جنگ زنده مانده اید - احساس مسئولیت برای اتفاقی که برایتان رخ داده است.