



وزارت صحت عامه
ریاست عمومی طب و قایوی

آمریت صحت روانی و سو استفاده مواد

بسته آموزشی مشاوره روانی- اجتماعی حالات اضطرار

جی ۱۳۹۵

ترتیب کننده گان: گروه تخنیک صحت روانی

خصوصیات مشاوره عاجل

- هنگامیکه یک شخص با یک حادثه روبرو میشود و شما بار اول با او ملاقات می کنید، با هیجانات بسیار قوی متضرر روبرو میشوید که این حالت بعد از یک ترس قوی و تشویش بوجود میاید.
- وقتیکه شما با مردم در جریان حادثه و یا بعد از حادثه کار می کنید به واقعیت شما با کسانی کار می کنید که از مشکلات ذیل رنج میبرند:
 - مغشوش بودن، ترس، مایوسی، بیخوابی، مشوش بودن در باره صدمه، احساس گناه، از دست دادن باور بالای خود و دیگران.
- بالای دست آورد های خود متیقن باشید.
- اگر شما تمام وقت در آن جا مانده نمی توانید پس شخص متضرر را به همکار دیگر از تیم تان معرفی کنید.
- آنها را به یکدیگر معرفی کنید.

مشاوره مشاوره عاجل

- باور آنها را به دست بیاورید.
- در صورت تقاضای مکرر شخص متضرر و یا به اساس ضرورت های زیاد وی او را به یک جای مناسب انتقال دهید.
- چنین فکر نکنید که تمام متضررین به مشکلات روانی و یا هم به مشکل دراز مدت دچار است.
- شما باید بدانید که در جریان حادثه متضررین با مشکلاتی که در بالا ذکر شد دچار می شود.
- بعد از چنین حادثه زیاد ناراحت می شوند که این حالت برای اعاده صحت شان مشکل می باشد و به حمایت شما ضرورت دارند.

مهارت های ارتباطات

در مشوره تنها شریک کردن احساسات مهم نبوده بلکه طریق شریک کردن مهم میباشد. **همدلی (Empathy):** همدلی مهارت مهم بوده که با استفاده از آن مشاور میتواند از دنیای درونی مراجع آگاهی حاصل نماید. برای اینکه مشاور به حقایق درونی مراجع بداند تطبیق مهارت های مفاهمه ضروری میباشد. در جامعه افغانی همدلی به حیث یک اصل لازمی در فامیل ها همیشه استعمال میشود. دختران زمانیکه ازدواج میکنند به شکل واضح اینرا احساس مینمایند که برای ابراز احساسات داخلی خویش چنین ارتباط داشته باشند. مهارت همدلی حین صحبت با مراجع فعالانه مراعت شود. اما مشاور باید محتاط باشد که به شکل غیر مسلکی داخل مسایل مراجع نشود. همدلی به این معنی نیست که مراجع و مشکلات وی واضح شود (مشاور حالت مراجع را اختیار کند) فرق جداگانه مراجع و مشکلات او و زندگی مراجع و مشکلات او مهم میباشد. پس منحیث مشاور شما باید معلومات کافی حاصل نمایید تا به تشخیص صحیح برسید. این مسئله به شکل علمی ثابت شده است.

1. مهارت های توجه

- مهارت های توجه به شکل شنیدن سخنان مراجع و مشاهده مراجع استفاده میشود.
- برای رسیدن بهتر به مراجع در موقعیتی قرار بگیرید که به تماس های لفظی و غیر لفظی مراجع بدانید. به طرق مختلف به مراجع فهمانده میشود که شما به او توجه دارید:
- الف) وضعیت (Pasture)
- به وضعیتی قرار بگیرید که نشان دهنده ارتباط با مراجع باشد، دست های خود را به دور سینه خود حلقه نکنید.
 - مستقیماً به مراجع ببینید، به شکل وسطی بنشینید، در چوکی خود تکیه نکنید.
 - نه در چوکی بلند تر از مراجع بنشینید و نه در عقب میز قرار بگیرید.

ب) تماس چشمی (Eye Contact)

- با مراجع تماس چشمی دوامدار و مستقیم داشته باشید اما به مراجع نبینید. تماس چشمی خود را طوری ادامه دهید که برای مراجع ثابت شود که شما حضور دارید.
- به شکل طبیعی باشید و علاقه مندی خود را با مراجع به شکل طبیعی تبارز دهید.

ج) تظاهر وجهی (Facial Expression)

- مراجع نظارت کننده عکس العمل های شما در مقابل خودش و سخنانش میباشد، پس باید شما به پیام هایی که توسط تظاهر وجهی تان به او فرستاده میشود، آگاه باشید.
 - تظاهر شما باید با سخنان تان همخوانی داشته باشد.
 - شما همچنان میتوانید که تظاهر خود را به شکل آینه با تظاهر مراجع نشان دهید.
- به این ترتیب مراجع مطمئن میشود که شما درد او را احساس نموده اید و به این شکل امکان درک احساس وی وجود دارد.



دقت به مراجع، نشان دهنده موجودیت ما میباشد.

2. مهارت های مشاهدوی

- لباس مراجع، آواز و حرکات و وضعیت او در باره مطابقت پیام های لفظی و غیر لفظی اش برای شما معلومات میدهد. جهت پی بردن به مشکل مراجع از همه معلومات بدست آمده استفاده نمایید.
 - ملاحظه دقیق مراجع در فهمیدن شما کمک میکند:
⇐ شما تفسیر بعضی کلمات و اشارات را که انتقال دهنده پیام ها اند باید بدانید.
- مثال: شما اینرا باید بدانید یک شخص زخمی شده خنده میکند، شخص دیگر چشم های خود را تنگ کرده و به عصبانیت سخن میزند.

- توجه به عدم تطابق پیام های لفظی و غیر لفظی مراجع در تسهیل دریافت ها کمک میکند. توجه شما به طرف مراجع او را جرئت میدهد آنچه را بنابر دلایل مختلف گفته نمیتواند، با شما در میان بگذارد.
 - مراجعین باید به این پی ببرند که چه احساس دارند و احساس شان چه معنی میدهد؟
 - شما باید ملاحظات خود را به شکل امتحانی پیشنهاد کنید.
- مثال:

مراجع: (به آواز آهسته، به اطراف اتاق دیده افسوس میکند) بلی! من بسیار خوشحال بودم زمانی که او از من خواست که تا سه ماه برایش اجازه بدهم.

مشاور: من درک کردم، آواز شما آهسته است و به افسوس گفتن شما حیران شدم.

مراجع: (وارخطا معلوم میشود) بلی، من فکر میکنم اینطور بگویم که من خوشحال هستم و این شاید بد باشد، مگر حالا میخواهم که او برود.



مشاور چیزی را که دیده است واضح نموده و عدم تطابق میان پیام های لفظی و غیر لفظی را تحت ملاحظه قرار میدهد.

3. مهارت های شنیدن

شنیدن بسیار سخت است اما نه آنچه که شما فکر میکنید. شنیدن شامل گرفتن پیام و دانستن به پیام هایی که با گفتن و اشاره نمودن فرستاده میشود.



هدف از شنیدن رسیدن به یک موافقه مشترک جهت رسیدن به موارد ذیل میباشد:

- مراجع شما از چه میترسد؟
- مراجع شما از تجارب چه فایده گرفته میتواند؟

- شما باید فعالانه بشنوید، شنیدن هدفمندانه در دانستن و انتقال پیام رول دارد.

گوش دادن به خاموشی

- ارتباط شما با مراجع دوام میکند حتی اگر یکی از شما خاموش باشید:
- شما به دوام سکوت که پیام در لابلای آن انتقال میکند، متوجه باشید.
- با پی بردن به بعضی رمزها که مراجع حین سکوت به آن فکر کرده است در قسمت اینکه مراجع مضطرب و یا خسته است، پی برده میشود.
- شما برای خاموش ماندن (silence) مراجع وقت بدهید، این کار برای مراجع کمک میکند که بدانند چه در حال جریان است، برای انعکاس موضوع زمینه را مساعد کنید و با آنها کمک کنید که آرامی خود را حفظ کنند.

مداخله در خاموشی

- میتوانید خاموشی را با یک باز خورد مشخص از بین ببرید.
- شما خاموشی را با طرح سوالات ذیل از بین ببرید:
- شما حالا چه احساس میکنید؟
- شما چه فکر میکنید؟
- حالا بالای شما چه واقع میشود؟



سوال را مطرح کنید و توجه خود را به تجربه فعلی مراجع در همینجا معطوف نمایید.

شنیدن به عکس العمل های خود تان

- زمانیکه به مراجع گوش میدهید شما خوب فکر کرده و احساس کنید!
- توجه شما در دریافت عکس العمل های تان از رمز های با ارزش که در جریان جلسه واقع شد است و آنچه مراجع به آن پی برده است، اهمیت دارد.
- مثال: شما شاید بالای یک مراجع قهر شوید و آنچه میان شما و مراجع هنگام قهر شما در جریان جلسه واقع شده است، متوجه شوید. این موضوع را با مراجع خود در یک وقت مناسب شریک کنید و این نکته در دریافت مشکل با شما کمک میکند.

موانع شنیدن فعالانه

- مشکلات در زندگی مشاور:
- ما در زندگی خود مشکلات داریم این مشکلات ما را تحت تاثیر آورده در نتیجه نزد دیگران قابل پذیرش نمیباشیم.
- شما باید توجه خود را توقف داده به مراجع زمینه را مساعد کنید.

ارزش های مشاور

- دانستن ارزش های شخصی مهم بوده و باید آن ارزش ها بالای مراجع تحمیل نشوند.
- به اساس گفته های مراجع آمادگی به تکرار شما.
- برابر کردن راه های تابیدی برای فرضیه خود و از نظر نه انداختن معلومات مراجع که خلاف فرضیه باشد.
- اختیار کردن حالت دفاعی زمانی که مراجع برای تان رهنمایی خوب طرح کند.
- خود را مجبور احساس کردن برای پیدا کردن راه حل به یک موضوع، زیرا آنها اشخاصی اند که همیشه به طرف کار نزدیک میشوند.



همه این مهارت ها به تجربه خوب ضرورت دارند.
در پروسه مشوره باید بی طرفی حفظ شود.

باید مهارت ها به شکل درست استعمال شوند.

اصول ملاقات با اشخاص باز مانده از فاجعه

چنین باید گفته شود

- این یک عکس العمل عادی بعد از فاجعه است.
- احساس شما قابل درک است.
- شما فکر و هوش خود را از دست نمی دهید.
- امور زندگی همیشه یکسان باقی نمانده شما بهتر از پیش می شوید.

چنین گفته نشود

- از این بد تر هم شده می تواند.
- شما هر وقت می توانید که خانه دیگر و یا وظیفه دیگر بدست بیاورید.
- این بهتر است که شما همیشه مصروف باشید.
- من میدانم که حالا شما چه احساس دارید.
- تو باید همین شکل زندگی خویش را بگذرانی.

چنین نکنید

- به زور مردم را به شریک کردن قصه های شان مجبور نکنید خصوصاً معلومات شخصی شان.
- جملات مانند: هر چیز خوب میشود و یا حد اقل تو خو زنده باقی مانده ای، را استفاده نکنید.
- به مراجع نگویید که به نظر شما باید چنین احساس داشته باشند و یا در گذشته چنین کار هایی را انجام میدادند.
- به مراجع نگویید که به نظر شما آنها چرا رنج بردند و عامل آن را رفتار شخصی آنها نیندازید.
- وعده های میان تهی هم ندهید.
- در حضور قربانیان که به خدمات ضرورت دارند از خدمات و کمک های موجوده انتقاد نکنید.

ملاقات با اشخاص باز مانده از واقعه: بخش ارتباطات

1. ملاقات اول

خود را معرفی نموده و هدف ملاقات را بیان کنید.

برای صحبت کردن اجازه بخواهید و اینرا واضح سازید که برای کمک آمده اید.

2. به آواز بلند صحبت کنید:

- در ابتدا از اشاره و زبان بدنی استفاده کنید.
- تماس چشمی را ادامه دهید.
- به آرامی و واضح صحبت نمایید.
- سوالات آنها را به آرامی جواب بدهید، اگر ندانستند تکرار کنید.

3. به بسیار مهربانی و همدردی صحبت کنید:

- حضور جسمی و ذهنی داشته باشید.

- با مراجع با بسیار احترام صحبت کنید.
- دوستانه باشید و بی حوصله نشوید.
- در ابتدا کوشش کنید وضعیت شخصی اشرا بدانید، بعد از اینکه به حالت خود پی برد با او کمک کنید.

4. به خوبی بشنوید:

- شنونده خوب باشید.
- از احساسات آنها نترسید، هر نوع احساسات قابل قبول و قابل اظهار میباشد.
- به شخص اجازه دهید که غمگینی خود را اظهار کند.
- در باره اعراض و علایمی که در اثر واقعه اخیر بوجود آمده اند، بپرسید.

5. تشویق کردن:

- با افراد باز مانده از حادثه یکجا معلوم کنید که در حالت موجود چه چیز با آنها کمک کرده میتواند.
- درباره اعراض و علایم که در هنگام مواجه شدن به حالات ترس آور بشکل معمولی ظهور میکند، برای آنها معلومات روانی بدهید.
- افراد باز مانده از واقعه را تشویق کنید که به خود کمک کنند.
- افراد باز مانده از واقعه را تشویق کنید که به یکدیگر خود کمک کنند.

6. منابع:

- کوشش کنید که منابع مذهبی، فامیلی، تجارب زندگی و باور های عنعنوی آنها را پیدا کنید.

منابع

منابع چیست؟

منابع عبارت اند از توانایی، ارتباطات، ارزش ها و تجارب که برای شخص احساس میدهد که زندگی مهم بوده و قابل دوام میباشد. منابع در مقابل مشکلات و بحران ها با انسان کمک میکند. متأسفانه که ما اکثر اوقات و اهمیت منابع خود را فراموش میکنیم. در بعضی حالات ما به منابع زیاد ضرورت داریم مانند: زمانی که ما در هیجانان خود عمیق شده و در مقابل مشکلات احساس درماندگی میکنیم. عوض اینکه به منابع خود متوجه شویم خود را بیچاره، بی ارزش و منفی میدانیم، بدون اینکه به خود باور داشته باشیم. جستجوی منابع مراجع در مشاوره بسیار مهم و اثر گذار است.

دریافت منابع مراجع در ایجاد توازن با مراجع کمک نموده تا مطابق نیازمندی از آنها استفاده مؤثر نماید. اگر مراجع ضروریات خود را بدانند و از منابع خود استفاده کند احساس حاکمیت در زندگی برایش پیدا میشود. تغییرات زندگی و تعامل با دیگران نزد وی تغییر مینماید. این یک دوران تقویه کردن مثبت (Positive Reinforcement) میباشد.

اشکال منابع در جامعه افغانی

تعلیمات	مذهب و معنویت	ارتباطات		
<ul style="list-style-type: none"> علم فهمیدن مهارت ها و استعداد ها 	<ul style="list-style-type: none"> ایمان به خداوند (ج) اعتماد و یقین به خداوند(ج) تسلیم بودن به خداوند (ج) برای یک زندگی مذهبی ادامه دادن محبت 	<table border="1"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> اجتماع (۲) دوست همصنفی استادان بزرگان همدوره های (تحصیل) </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ۱) فامیل طفل برادر خواهر خانم - همسر مادر - پدر اقارب </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> اجتماع (۲) دوست همصنفی استادان بزرگان همدوره های (تحصیل) 	<ul style="list-style-type: none"> ۱) فامیل طفل برادر خواهر خانم - همسر مادر - پدر اقارب
<ul style="list-style-type: none"> اجتماع (۲) دوست همصنفی استادان بزرگان همدوره های (تحصیل) 	<ul style="list-style-type: none"> ۱) فامیل طفل برادر خواهر خانم - همسر مادر - پدر اقارب 			
ساختناتی منابع	طبیعی منابع	رواج		
<ul style="list-style-type: none"> سرمایه زمین خانه وظیفه 	<ul style="list-style-type: none"> طبیعت حیوانات زیبایی 	<ul style="list-style-type: none"> ارزشهای معنوی توصل به شریعت هنر (شاعری، قصه ها، موزیک، رسامی، مضمون نویسی) 		

وظیفه	منابع مثبت
<ul style="list-style-type: none"> لطفاً از منابع شخصی خود تان یک لست ترتیب کنید و بعداً در جستجوی منابع همسایه باشید. 	<ul style="list-style-type: none"> رابطه خوب فامیلی تعلیم داشتن خانم و شوهر خوب شجاع بودن مذهبی بودن

⇓

<p>با مراجع خود یکجا منابع را جستجو کنید و کوشش کنید که برای مراجع تان منابعی دریافت گردد که به شکل مثبت از آن کار گرفته شود.</p> <ul style="list-style-type: none"> پیدا کردن منابع مراجع و فهمیدن آن شما را در تداوی تان کمک میکند. هیچ وقت فراموش نکنید: مراجع متخصص زندگی خود است شما باید با او کمک کنید! شما باید با مراجع کمک نموده تا تغییرات در امکانات خویش را شناسایی نماید.
--

اهمیت منابع در رابطه به تغییر حالت روانی اجتماعی مردم

شناسایی منابع بسیار مهم است زیرا کمک کننده است:

- تنها به جوانب منفی توجه نکردن.
- قابلیت اینکه شناسایی شود که چه جریان دارد؟
- شناسایی جوانب مثبت زنده گی یک شخص.
- ارتباط داشتن با جهان را احساس کنید.

- ازدیاد خود باوری و اعتماد به نفس.
- راه های بیرون رفت از حالات فقر و بیچاره گی.
- احساس اینکه باور دارید که آن شی با ارزش است.
- احساس اینکه مردم شما را دوست داشته و به شما ضرورت دارد.

استراتژی برای جستجوی منابع

- با مراجع یکجا تکمیل نمودن لحظات و تجارب خوب را کسب نموده و آنها را در این راستا کمک نمایید (خاطرات یک فامیل، تولد طفل، دیدن مناظر طبیعی)
- می‌توانید که از life line مشخص استفاده تخنیکی نمایید! (با مداخلات تروما آنرا تفکیک نمایید) بالای زمین یک خط بکشید (سمبول زنده گی مراجع) به مراجع گل بدهید (در تجارب خوب و خوشی اضافه نماید) بعد مراجع بالای زندگی خویش نظر اندازی مینماید و به جوانب مثبت زندگی نظر انداخته و به تجارب مثبت توجه نموده و یک بیوگرافی مثبت مینویسد.
 - می‌توانید در اخیر روز مراجع را به نشستن تشویق نموده تا به لحظات مثبت دو جانبه فکر نماید. در صورتی که مراجع فکر نمیتواند برایش پیشنهاد نموده و اجازه دهید تا در مورد روز صحبت نماید. در مورد پیدا کردن لحظات مثبت او را کمک نمایید حتی یک غذا و خوردنی خوب باشد.
 - با مراجع در همین حالت باشید تا چطور احساس تغییر مثبت در خود نماید و شما چطور آنرا دقیقاً احساس مینمایید، کجا؟
 - حتی احساسات خوب بدن را با یک تمرین تخیلی اظهار نماید، به شکلی که در ابتدا مراجع احساس آرامش نموده و دوباره به تجارب پرداخته و در مورد تفصیلات تصور نماید، به مراجع در رابطه به احساسات پرسش (روشنایی، موسم، در آنجا کی ها بودند) و راهنمایی نمایید، بعد توجه مراجع را به بدن خودش معطوف نمایید.



مهم این است که مراجع تجارب مثبت خود را شناسایی نموده و در تغییر درک خود شروع کند.

- طریقه دیگر جهت دریافت منابع مثبت این است که یکی از دوستان و یا اقارب با اعتماد زنده گی مراجع را جستجو نموده که با مراجع به همکاری آماده باشد.
- این بسیار معمول است که مراجع شما به تمام دوستان و اقارب خود قضاوت منفی دارد، زیرا مراجع شما مزاج منفی میداشته باشد! بناءً شما در مصاحبه جستجو و ارزیابی نمایید که آیا به معنی واقعی تمام اقارب او بد هستند؟ آیا آنها میتوانند به مراجع به حیث منبع مثبت کمک و همکاری نمایند؟
 - یک شخص که از خانواده اش به گونه منفی یاد آوری مینماید ممکن سوالات ذیل از او پرسیده شود:
 - برای آینده اطفال خود چه میخواهید؟
 - آیا به یاد دارید وقتی که اطفال شما تولد گردید چه احساس داشتید؟
 - آیا آن مدت و زمان را به خاطر دارید که با همسر تان بسیار زیاد محبت میورزیدید؟
 - در صورتی که آن زمان را به خاطر دارید چه احساس داشتید؟
 - آیا فکر کرده می‌توانید که همسر تان را دوباره در حالتی ببینید که شما اکنون بیان نمودید؟
 - آیا راه حل دیگری جهت حل مشکلات با همسر تان دارید؟
 - فکر میکنید که طفل شما در آینده باعث تغییر در زنده گی تان میشود؟



با به یاد آوردن احساسات و تجارب مثبت مراجع میدانند که خانواده اش تا چه حد برایش منبع مهم است! و از آن به حیث منبع مثبت استفاده نکرده است. ولی اینرا میخواهد که همسر و پدر خوب به خانواده اش باشد! و میدانند که هر ارتباط خانواده برای هر عضو خانواده بشکل یک منبع کمک مینماید.

می‌تواند که تجارب گذشته یک رهنمود دیگر برای حل مشکلات مراجع باشد و چطور مقابله نماید؟

- پرسیده می‌توانید: آیا در گذشته با چنین مشکل مواجه شده بودید؟ چطور موفق گردیدید؟ آیا دوباره امتحان کرده می‌توانید؟
- مراجع خود را متیقن سازید که بدون حمایت نیست! به تجارب گذشته ایشان را تشویق نمایید که با آن مقابله نموده و مقابله کند.
- مراجع باید بداند که ارتباط گرفتن با دیگران چانس مجادله با مشکل را بیشتر میسازد.



⇐ به همین ترتیب می‌توانید که تجارب مهارت های حل مشکلات را برای مراجع بیاموزید! می‌تواند که حالات، افکار و احساسات خود را به شکل مثبت تغییر دهد.

معنی شکایت، مذهب و معنویت

- مداخلات بسته به زنده گی شخصی که در آن تجارب مختلف و شامل شدن امکانات به شکل اتحاد که رهنمود داخلی دارد، میباشد.
- بناءً در جریان مشاوره با مراجع ممکن برای شکایت معنی پیدا گردد، که این معنی می‌تواند به ارزش های دینی و مذهبی مراجع ارتباط داشته باشد.
- مسئله دیگر فهمیدن و دانستن کار های بنیادی و چانس هاییکه از شکایات بر ملا نگردیده است.
- بر علاوه این مسئله کمک کننده است که بدانیم آینده ما بواسطه زنده گی فعلی ما ساخته میشود.
- بدین معنی که منابع مراجع را جستجو نموده تا میکانیزم دفاعی یا مقابله‌ی آن تقویه گردد.

نبود منابع مثبت باعث پائین بودن باور و اعتماد میگردد

- خود باوری و اعتماد به نفس باعث درک توانمندی، احساسات و افکار شخص میگردد.
- کم باوری و یا از دست دادن اعتماد حالتی است که شخص در آن احساس بی ارزشی مینماید و اعتماد به نفس را از دست میدهد و خود را نسبت به دیگران پائین و ضعیف تر میداند.
- اکثرأ مردم توجه بیشتر به حالات منفی زندگی مینمایند! فلهاذا مهم است که به جوانب مثبت زندگی توجه صورت گیرد. مثال: کی با شما کمک مینماید که شما چطور از منابع جهت بلند بردن اعتماد و باور استفاده نمایید؟
- یک خانم 35 ساله از پوهنخی حقوق پوهنتون کابل فارغ گردیده 14 یا 15 سال از عروسی اش میگذرد در یک آپارتمان با شوهر و دو طفل اش زندگی میکند. شوهرش با دیگر خانم ها ارتباط دارد. اکثر اوقات با اطفال خود تنها میباشد. شوهرش به خانواده (خانم و اطفال) توجه ندارد. خانم خود را تهدید میکند و اکثرأ بالایش تهمت مینماید و خانم خود را بی حوصله، نا امید و بیچاره میداند. حالت جسمی آن (Body Language) خفه و خسته معلوم میگردد. مسؤل تمام مشکلات شوهرش خود را مینماید. این مراجع خود را حقیر و از دیگران پائینتر میداند. جهت جستجوی منابع امکان دارد که از شوهرش جستجو و ارزیابی جداگانه صورت گیرد:
- توانایی آن چیست؟
- آیا در فامیل کدام شخص دیگر است که بالایش اعتماد نماید؟
- در رابطه به اطفال چطور؟
- آیا چیز هاییکه میداند از آن استفاده کرده می‌تواند؟



مهم است که منابع پیدا شود و بعد مراجع خود را بی ارزش و بی توجه نداند.

صدمه روانی

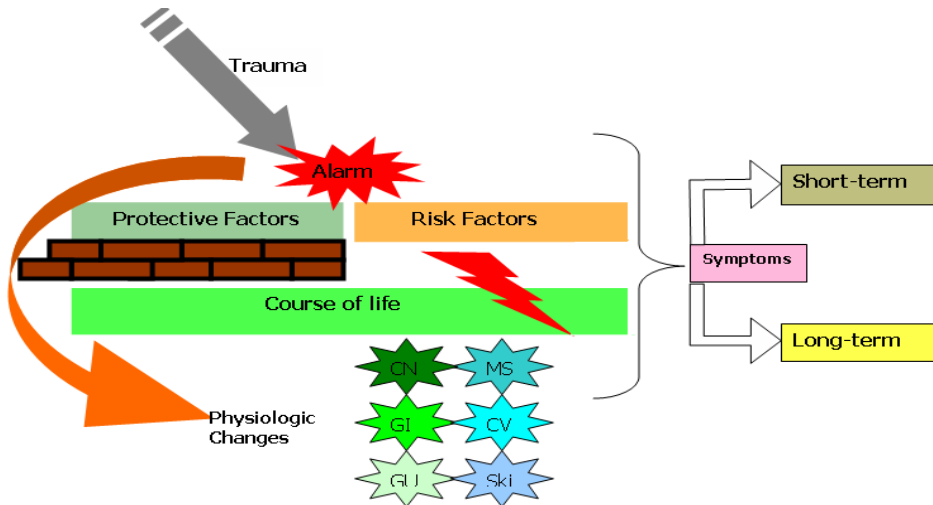
حوادث

- حادثه ترافیکی
- خودکشی
- انفجار بمب
- دیدن اجساد
- مواجه شدن به جنگ و یا درگیر شدن در جنگ
- تهدید شدن به اسلحه
- مرگ ناگهانی و وضعیت خراب
- زخم های عاجل
- حمله حیوانات وحشی و غیره

انزار واقعات تجربه نشده قرار ذیل است:

- فکتور های محافظوی مانند شبکه اجتماعی، صحت، تعلیم و تجربه زندگی
- پیش بینی
- کنترل داشتن به وضعیت

علائم هوشداردهنده در زمان حادثه توسط جسم و روان شخص بروز مینماید که بنام جواب خطر نیز یاد میشود.



مثلاً:

در باره حیوانات وحشی معلومات داریم که خطرناک هستند.

بدین ملحوظ هنگامیکه با حیوانات وحشی و درنده مقابل میشویم روان ما بصورت آتی فعال گردیده تا خبر نماید و راه فرار و یا راه نجات از خطر را جستجو نماید.

بحث گروهی

- لطفاً به خاطر بیاورید کدام فعالیت ها را در زمان مقابل شدن به حالت دلخراش انجام داده اید؟
- چه چیز با شما در این حالت کمک نموده است؟

اعراض و علائم صدمه روانی (Sign and Symptom of Trauma)

نتایج کوتاه مدت (فورا متصل بعد از صدمه روانی)

عکس العمل فیزیکی: ازدیاد ضربان قلب، فرط فشار د خون، کشش عضلات، سریع شدن تنفس، لرزه، مشکلات سیستم هضمی و غیره

عکس العمل های هیجانی: ترس، احساس نبود کمک، مایوسی، نگرانی و تشویش، شرم (در زمان از دست دادن کنترل) فکر کردن: مشکلات در تمرکز، نداشتن توانایی فکر کردن، پریشانی، نگران بودن (چه خواهد شد) تهمت به خود، مشکلات در تصمیم گیری.

سلوک: بی قرار ی، عصبانیت، احساساتی شدن یا تحریک شدن، فعالیت های بی هدف، رفتار بی احساس (دوا و غیره)

نتایج دراز مدت (مدتی بعد از صدمه روانی)

بیگانه شدن از احساسات خود (Dissociation): فکر میکند هر حادثه که در بیرون اتفاق میفتد آنرا به شکل یک دیوار شیشه بی میبیند و باور دارد که این دروغ است.

مسخ شخصیت (Depersonalization): شخص فکر میکند که احساس اش از خودش نیست، مانند ماشین اتومات کار ها اجرا میشود.

نتایج تداوی کوتاه مدت عامل اصلاح کننده:

- کمک های روانی، فیزیکی و منابع
- قبول نمودن حالات زندگی
- قبول نمودن تغییرات زندگی
- مشق و تمرین رهنمود ها و چک لست ها جهت ارتقاع
- تمرین آرامسازی



ممکن بعد از **زخمی-صدمه شدن** علائم مزمن نیز **نمایان معلوم** شود:

یاد آوری خاطرات گذشته (Memory flashbacks): متصل به یاد آوردن خاطرات دردناک گذشته به شکل گذشته به یادش میاید و در آینده برای رهایی از ترس و مرگ، راه فرار و جنگ را جستجو می نماید.
علائم برانگیخته گی (Hyper arousal syndrome): توجه زیاد، احساس شدید رهایی از این حالت و جستجوی راه های حل و مقابله با عصبانیت، احساس افسردگی و علائم جسمی.
سندروم اجتناب (Avoidance syndrome): از جا ها و حالاتی که باعث به یاد آوری حادثه میشود، اجتناب میکند.

عوارض جانبی (side effect):

- قربانی شدن یا شکار شدن.
- نفهمیدن معنی و هدف زندگی و یا از دست دادن معنی زندگی.
- از دست دادن هویت.
- حالات فوق میتواند باعث بروز مشکلات ذیل برای شخص شود:

- ترس (**Anxiety/fear**)
- افسرده گی (Depression)
- افکار خودکشی
- معتاد شدن
- مشکلات در روابط و مشکلات فامیلی
- مشکلات جنسی (Sexual problems)
- شکایات جسمی (Somatic complaints)
- **مواجه شدن به خطر و تداوم بیماری**

(1) عوامل خطر که صدمه روانی را تشدید مینمایند:

- حالات بد اقتصادی و اجتماعی
- خراب بودن صحت فیزیکی
- خراب بودن حالت روانی
- زیاد جوان یا پیر شدن
- امراض مزمن، درد های مزمن، اعتیاد یا وابسته گی، تجربه از دست دادن (مرگ، طلاق) و تنهایی.

(2) فکتورهای حفاظتی

- حمایت اجتماعی، داشتن شبکه اجتماعی بهتر
- دانش و معلومات
- رفتار پاسخی خوب مانند: داشتن تجربه خوب جهت مقابله به ترس و اضطراب
- محبت داشتن با زنده گی
- صحت خوب
- داشتن معلومات کافی در مورد خود و ضروریات خود
- مشق و تمرین جهت رهنمایی و چک لست های مجالس
- تمرین عضلاتی جهت رفع خستگی



گروپ های حمایتی (Support Groups)

هدف گروپ های حمایتی کمک و همکاری با افرادی است که خود را گوشه گیر احساس نموده و مساعد ساختن زمینه برای شان تا:

- شریک ساختن مشکلات خود با دیگران.
- از یکدیگر بیاموزند.
- از احساسات چنین بیاموزند که تنها آنها دارای مشکل نمیباشد.
- به صورت عموم گروپ های حمایتی کوشش نمیکنند که مشکلات شخصی را شناسایی و یا تغییر دهد.
- از طریق آگاهی بین فردی و اجتماعی مردم میتوانند که مشکلات خود را چطور اداره و کنترل نمایند.

نقش گروپ های حمایتی در زمان حادثه

- گروپ های حمایتی میتوانند در زمان حادثه دلخراش مفید و همکار واقع گردند.
- خانواده را جمع نموده و در مورد امنیت و دوستان نزدیک شان تشریحات دهند.
- ضروریات و نگرانی های اشخاص زنده مانده از فاجعه را جستجو نمایند.

نقش مسؤل گروپ (تیم لیدر)

- نقش مسؤل گروپ تا حدی کمک کردن است نظر به مشوره دادن.
- تسهیل کننده به اعضاء گروپ رهنمایی مینماید تا به شکل واضح ترس و توقعات خود را ابراز نمایند.
- تسهیل کننده به شکل فعال کمک مینماید تا یک ماحول مصون جهت بوجود آوردن اعتماد مراجعین را بوجود بیاورد.
- تشویق و حمایت اشتراک کننده گان تا در مورد موضوعات شخصی صحبت نمایند و کوشش جهت سلوک و رفتار جدید در آنها.
- در صورت امکان مدغم ساختن اشتراک کننده های چندین گروپ جهت بحث و رهنمایی گروپ های حمایتی.
- در صورت ضرورت گروپ ها را نظر به جنسیت و نظر به عمر تقسیم نماید.
- در ابتدا کمک نماید که هر شخص فرصت بیان احساسات و آنچه که برایش عاید گردیده پیدا نماید.
- آنها را تشویق نماید تا به عقیده و باور های خود صحبت نمایند.
- کوشش کنید که عقاید خطرناک مانند: خودکشی یا انتقام گرفتن از دیگران شناسایی شود.
- عواملی را که زنده گی روزمره ایشان را متاثر نموده صحبت نمایند.
- تشویق و جستجو نماید که چطور میتواند به دیگران کمک و همکاری نماید.
- صحبت نمودن به طور انفرادی تا منابع اجتماعی آنها را شناسایی نماید.
- تعلیمات روانی و آگاهی روانی دهد.
- در مورد توقعات شان سوال و صحبت شود.
- بعضی تمرینات مانند تمرین تنفسی را اجرا نماید.
- آنها را که به مشوره ضرورت دارند، مشخص نماید.

توجه و مراقبت مشوره دهنده در حالات عاجل

- ممکن این تجربه را کسب نمایید تا کمک شود که از بدبختی محیط جلوگیری و به خوشحالی تبدیل شود.
- ممکن به اساس تجربه خود هیجانانگیز عمیق و عقیده را پیدا نمایید و به خاطر داشته باشید که این یک بخش وظیفه تان است.
- بعضی از تاثیرات عام قرار ذیل است:
 - مشکلات فزیک و مشکل در هیجانانگیز.

- مشخص کردن افراد در زنده گی طفل من، شوهر من، همسر من و غیره.
- احساس غمگینی، نا امیدی، کمک نه کردن و شک داشتن به خود.
- مشکلات در خواب.
- دارای چنین احساس که بگوید از این زیاد نمیتواند و یا هم احساس اینکه زنده گی را دوست ندارد
- نفرت، قهر و عصبانیت.

به خاطر داشته باشید

- کوشش نکنید که در احساسات شان شامل گردید بطور مثال غمگینی دیگران را برای خود انتقال ندهید.
- بسیار مهربان و همدرد باشید اما در بعضی حالات نه.
- به خاطر داشته باشید که عکس العمل های تان نورمال بوده و به پیمانته زیاد غیر قابل کنترل میباشد.

گرفتن وقفه

- جهت مراقبت خود وقفه یا استراحت بگیرید.
- فعالیت هایی را اجرا نمایید که با حادثه مرتبط نبوده تا شما احساس راحتی نمایید.
- در صورت امکان فعال باشید و روز به روز قویتر شوید.

ارتباط

- با دوستان خود صحبت کنید و یکدیگر را حمایت کنید.
- قصه خود را بگویید و به قصه دیگران گوش دهید.
- فکر و احساسات خود را به اشخاصی بگویید که آنها را از خود میندازید.
- به مردم گوش دهید که چه میگویند و در مورد حادثه شان فکر کنید ممکن آنها نیز عین حادثه شما را سپری نموده باشند و راه هایی را که آنها را از حادثه بیرون نموده با شما شریک سازند.
- در صورتی که خواب نداشتید و احساس نارامی مینمودید با کسی شریک سازید که بالای آن باور و اعتماد داشته باشید.
- به خاطر بهبود خواب از الکل و ادویه خواب آور استفاده ننماید.

دانستن راه های مختلف تفاوت ها

- بعضی ها میخواهند به تنهایی صحبت نمایند.
- بخاطر بقای خود و دوستان خود راه های مختلف آگاهی را شناخته و آنها را احترام نمایید.
- ممکن ضرورت به وقت زیاد داشته باشید تا در مورد حادثه صحبت نمایید و یا فکر نمایید و یا هم ممکن هیچ آماده نباشید تا در مورد حادثه صحبت نمایید.

خود را با خبر سازید

- در مجالس اشتراک نمایید تا در مورد حالات معلومات داشته باشید.

خود را بررسی نمایید

- هر وقت خود را در مورد افسردگی و دریافت اعراض اختلالات روانی دیگر بررسی نمایید.
- آگاهانه فشار های روانی را از بین برده و کوشش نمایید که راحت و آرام باشید که با اجرای تمرین تنفسی از 10 الی 15 دقیقه یک یا دوبار در روز صورت گیرد.
- در صورت ضرورت کمک خواسته و هیچگاه خود را ندای دوی خود سرانه ننمایید.

Formatted: Font: 5 pt, Bold, Complex Script Font: 5 pt, Bold, German (Germany)

به وظیفه خود احترام داشته باشید

- بدانید که وظیفه شما مهم است حتی اگر مردم برایش ارزش قابل نشوند.
- دوستان خود را به شکل رسمی و یا غیر رسمی به وظایف شان متوجه سازید.

بسته تفریحی
رهنمود تفریح و بازی برای اطفال



بازی چه اهمیت دارد؟

جنگ و حوادث روی حالات روانی و جسمی اطفال تاثیر می گذارد. در هنگام جنگ، بعد از جنگ و حالات اضطرار، ورزش، تفریح و بازی به اطفال همه سنین حس امیدآوری و نارمل بودن میدهد. تفریح و بازی محلی را ایجاد می کند که در آن اطفال و نوجوانان می توانند احساسات خود را بیان نموده و باعث اتکا به نفس و اعتماد شوند. تفریح برای پروسه التیام نقش عمده بی را داشته و اطفال را در تطابق برای مقابله و گذار از تجارب مشکل کمک می کند.

تقریباً همه اطفال در افغانستان با مشکلاتی مواجه بوده اند. بروز خشونت، جدا شدن خانواده ها یا اجتماعات محلی یا فقدان منابع بنیادی از مشکلات عام به شمار میروند.

ضرورت بازی و تفریح

- برای انکشاف صحت سالم و نورمال فیزیکی، روانی و اجتماعی پسران و دختران در هر سن ضروریست.
- به اطفال کمک میکند تا بیاموزند، کاوش نمایند، مهارت های شانرا انکشاف دهند و سرگرم باشند.
- امکان ایجاد روابط و دوستی را فراهم میسازد.
- احساس آسودگی را تقویه مینماید.
- امکان اظهار همکاری و ایجاد اجتماعات را فراهم مینماید.
- صحت جسمانی را تقویه میکند.
- تنش ها را کاهش میدهد.
- احترام و اعتماد به نفس را ایجاد میکند.
- مهارت های اجتماعی و ارتباطات را بهبود میبخشد.
- آرزومندی و سلامتی را تقویه مینماید.
- برنامه های تفریحی راه های خیلی خوب برای ایجاد جا های مصون برای اطفال و نوجوانان میشوند.

نکات مهم بازی

- شما را تشویق خواهد کرد تا در باره اهمیت تفریح و بازی فکر کنید.
- برای شما رمز هایی را نشان می دهد که بتوانید بازی و ورزش را حمایت کنید.
- در معرفی بازی ها و فعالیت که میتواند بکار برده شود معلومات میدهد.
- چگونگی استعمال قواعد بازی را بیان میکند.

ما چی کرده میتوانیم؟	مثال	نحوه فعالیت ها	ضروریات اطفال
تعیین میدان برای ورزش و بازی های تیمی ایجاد یک سیستم دوره برای تجهیزات ورزشی تنظیم تیم ها برگزاری مسابقات	ولیبال، کرکت، بدمنتون وغیره.	بازی های جسمی	<ul style="list-style-type: none"> • احساس تعلق (ارتباطات اجتماعی) • روابط معنا دار با همسالان • تحرک فکری • تحرک فیزیکی • احساس ارزش • احساس امنیت • اعتماد به دیگران • اعتماد به نفس • توانمند سازی (ظرفیت برای شرکت در تصمیم گیری)

دعوت از مردم برای برگزاری ورکشاپ‌های آموزشی با اطفال سازماندهی	گیم‌های تصویری و غیره	بازیهای تصویری	<ul style="list-style-type: none"> • توانایی ایجاد فرصت‌ها (دست‌رسی و ایجاد) • امیدواری یا خوشبینی در مورد آینده • مسئولیت‌پذیری (درک اعمال و پیامدهای آن) • همدلی • خلاقیت • سازگاری
کارهای اجرایی درقبال اطفال برای جامعه.	قصه‌گفتن، کتاب‌خوانی مطالعه، گروه‌های مباحثه	بازی‌های گویایی	

ورزش و بازی روابط طفل با طفل و طفل با بزرگسال را بهبود می‌بخشد و تندرستی و اعتماد اطفال را افزایش می‌دهد. ورزش و بازی اطفال را کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات را فرا گرفته، تمرکز و آموزش‌شان را بهبود می‌بخشد.

حد اقل استاندارد محافظت اطفال (CPMS)

محل دوستانه برای اطفال استاندارد ۱۷

استندرد محل دوستانه اطفال به معنای محل امن جاییکه اجتماع محل پرورش دهنده را ایجاد نماید که در آن اطفال بتوانند دست‌رسی به بازی‌های تنظیم‌شده، سرگرمی، آسودگی و فعالیت‌های آموزشی داشته باشند.

- اهداف محل دوستانه برای اطفال
- فعالیت‌های عمومی
- ورزش و سرگرمی
- فعالیت‌های فرهنگی و هنری
- مهارت‌های زندگی
- فعالیت‌های طراحی شده روانی اجتماعی
- فعالیت‌های آموزشی غیر رسمی
- خدمات حفاظت اطفال و آگاهی‌رسانی
- گروه‌های والدین
- بهبود حفظ‌الصحه و صحت
- محل یکپارچه با سایر دسته‌ها
- رجعت به سایر خدمات اساسی برای اطفال

مشکلات عمومی محل دوستانه اطفال کدام‌ها اند؟

- فقدان حمایت یکپارچه برای اطفال
- فقدان مشارکت معنا دار
- فقدان بازی‌های منظم و زمان بندی شده
- فقدان تداوم/توقف فعالیت‌ها
- از دست دادن ارتباط با ساختارها و سیستم‌های اجتماعی
- فراگیر نبودن (همه شمول نیست)
- فعالیت‌های نامناسب/تحلیل‌بردن محافظت
- محل محدود برای اطفال

- حد اقل تلاش ها برای هماهنگی
- همیشه لازمی/مفید نیست

تسهیل نمودن بازی

به حیث یک تسهیل کننده شما می توانید ورزش و بازی را ترویج نموده و از آن حمایت کنید:

- بازی آزاد: در این حالات اطفال خود شان فعالیت ها را مشخص ساخته و بازی می کنند.
- بازی متشکل: که در آن تسهیل کننده بازی را با شاگردان تسهیل می نماید، طور مثال، درامه، رسامی و بازی های همکارانه.

به خاطر داشته باشید که

- بازی و تفریح برای سرگرمی اطفال است نه یک مجبوری و مکلفیت شان.
- هیچکس نباید منزوی شود، شما باید شمولیت همه اطفال را ترویج نمایید.
- اطفال حق دارند تا در بازی ها اشتراک ننمایند، گاهی اطفال از یک بازی بیرون می شوند ولی در بازی بعدی اشتراک می کنند.
- بازی باید برای اطفال زمینه سرگرمی را مساعد ساخته تا بتوانند خود را تبارز دهند.
- بازی برای اطفال فرصت بازی با همی و توسط خود شان را مهیا سازد.
- مهم ترین نتیجه بازی این است که اطفال شادمان، راحت و قادر به تبارز در میان دوستان باشند.

بهترین روش بازی این است تا بازی های باهمی را تسهیل کنیم. در بازی های باهمی، کدام برنده یا بازنده وجود نداشته و کسی احساس منزوی شدن را نمی کند. بازی های باهمی جالب بوده و احساس تندرستی را ایجاد می کند. این بازی ها اطفال را کمک می کند تا مهارت های اجتماعی و مفاهیمی را بیاموزند و تمرکز و اعتماد شاگردان افزایش میابد.

تسهیل نمودن ورزش و تفریح

بازی ها و فعالیت های ورزشی می تواند محلی را ایجاد که در آن اطفال با هم یکجا شده و بازی کنند. در ورزش ها نباید توجه اولیه را به پیروزی ها داشته باشند، بلکه توجه بیشتر روی اشتراک، انکشاف همکاری و سرگرمی باشد.

- اشتراک همه اطفال را تشویق کنید.
- ایجاد کلب های اطفال را حمایت نمایید.
- بازی ها و فعالیت ها برای دختران را ترویج نمایید.
- اطفالی را که علاقمندی به اشتراک نشان نمی دهند تشویق کنید.
- یقینی سازید که بازی عادلانه باشد.
- ارزش ها، احترام به دیگران و همکاری را تشویق نمایید.
- احساسات و رفتار اطفال را درک کنید.
- رقابت را تشویق نکنید.
- برنامه های ورزشی را تنظیم نموده والدین و مردم محل را برای حمایت شان دعوت کنید.

بازی و فعالیت هایی که می توانید با اطفال انجام دهید

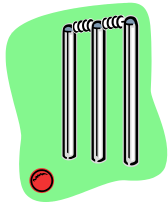
در ذیل بعضی بازی ها و فعالیت ها پیشنهاد شده که می توان همراه اطفال انجام داد:

- چُپ: یک نفر منحیث سر تیم انتخاب میشود، سر تیم به همه میگوید تا چُپ شوند.
- ارب: همه اطفال به شکل حلقوی ایستاد میشوند. وقتیکه سر تیم "ارب" بگوید، همه اطفال باید یک یک.
- توپ در سوراخ (توپ مایه): هر بازی کننده دارای یک مایه بوده که عبارت از یک سوراخ در زمین میباشد.

- قیلکان: یک بازی کننده توپ را به طرف بالا پرتاب میکند و نام بازی کننده دیگر را میگیرد، مثلاً آریانا.
- خربوزه (با گرمک): در حالیکه اطفال به شکل حلقوی نشسته میباشند، یکی از آنها یک قصه را شروع میکند ولی بعد
- گرگ بره: بره را همه گی راه میدهد ولی گرگ نمیدهد اجازه عبور و مرور نمیدهد.
- آسیا آسیا: همه اطفال به شکل حلقوی ایستاد میشوند. سر تیم میگوید "آسیا آسیا دور بخو" سایر اطفال جواب میدهند "مه دور میخورم" و در عین وقت به شکل دایروی حرکت مینمایند. سر تیم این کلمات خود را به شکل مسلسل تکرار نموده و اطفال در مقابل او جواب میدهند.
- دروازه بان: همه اطفال به شکل حلقوی ایستاد میشوند و یک تن بازی کننده به داخل حلقه ایستاد شده و در ...
- والیبال: یک بازی دلچسپ بوده و یاد گرفتنش آسان است. این یک بازی عالی برای دختران است!



- فوتبال: این بازی با لگد زدن توپ آغاز میگردد.



- کرکت: شما در داخل بسته یک بیٹ کرکت و یک تعداد توپ های کوچک را



- بدمتنن: بدمتنن توسط دو نفر به شکل انفرادی بازی میشود (یک نفر در مقابل یک نفر)

- ریسمان بازی: اطفال می توانند که به شکل انفرادی یا دست جمعی ریسمان بازی کنند.



- دال بازی:



لست ماخذ:

- گروپ کابل ۰۸ (۲۰۰۹) بسته مسلکی مشاوره روانی، کابل، افغانستان
- شبکه ملی حوادث روانی اطفال (۲۰۰۹) رهنمود کمک های اولیه روانی
- مرکز منابع آنلاین تحقیق حوادث روانی
- مرکز عاجل حمایتی صحت روانی سازمان صحتی جهان

این کتاب به کمک مالی سازمان صحتی جهان و کمک تکنیکی مؤسسه شبکه صحتی (HealthNet TPO) ترجمه و چاپ گردیده است.

