

راه های که میتوانید به خود کمک کنید

- در مورد چیزی که با شما واقعه شده با دیگران صحبت کنید. به آنها بگویید که شما چی احساسی داشتید و در وقت آن حادثه و پس از آن شما چی فکر میکنید. صحبت در باره تجربه که داشتید به شما کمک میکند تا با آن کنار بیایید.
- همراه یک کسی که شما به او اعتماد دارید - پس به آن جایی بروید که این حادثه رخ داد – اگر امکان داشته باشد، مثلاً.

- با کسان دیگر که در وضعیت شماست ملاقات کنید.

- در کارهای روزانه خود را مشغول بسازید اگر برایتان تمرکز کردن بالای کارهای توجه طلب مشکل است. در مورد حادثه که با شما رخ داده با رئیس و همکاران تان صحبت کنید تا به آنها کمک کنید وضعیت تانرا درک کنند.

- با ورزش استرس تانرا کم کنید. برای قدم زدن بروید، مثلاً.

- از استفاده زیاد الکل و مسکن ها خود داری نمایید.

- به گپ های دوستان نزدیک و فامیل تان گوش کنید تا ببینید که آنها چی احساسی دارند. آنها هم تحت تأثیر قرار گرفته اند.

- به یاد داشته باشید که عکس العمل های شما نورمال و بخشی از این پروسه است. هیچ وقت احساسات ترسناک و عجیب را در داخل راه ندهید بلکه بیرون بکشید.

- گریه کردن هم کمک میکند.

- بعضی اوقات آسان تر است که احساسات تانرا بجاز گفتن با اجرا کدام کاری بیرون بیاورید. نقاشی کنید، رنگ آمیزی کنید، بنویسید، بازی یا ورزش کنید.

احساسات طی هفته اول

- شما این حادثه را بیش از پیش به شدت تجربه میکنید.

- شما احساس اضطراب و بی قراری میداشته باشید.

- شما زود رنج میشوید، بزودی با یک چیز معمولی فوراً عصانی و خشم گین میشوید.

- شما مضطرب، افسرده یا بی میل میباشید.

- شما احساسات مغایر میداشته باشید: احساس راحتی میکنید که توانستید زنده بمانید اما احساس گناه دارید که از دیگران خوشبخت تر بودید.

- شما به آسانی ناراحت میشوید و شاید دیگران را اشتباه بگیرید.

- شما در یاد گذاشتن و تمرکز کردن مشکل دارید.

◀ عکس العمل مردم نسبت به حادثه مختلف میباشد، و

بعضی ها

نسبت به دیگران عکس العمل شدید تر نشان میدهد.

◀ با گزشت زمان عکس العمل ها نسبت به حادثات نورمال

میشود. اما میتواند پس از مدت زیاد دوباره رخ بدهید. عکس

العمل های شما در درک کردن حادثه به شما کمک میکند.

بتدریج شما غالب بر حادثه ناخوشگوار میشوید و به زندگی

برمیگردید.

شما از یک حادثه ناگوار گزشته اید. شما یک کس نزدیک تانرا

از دست داده اید، در خود حادثه بودید، به خود ضرر رساندید یا

مورد خشونت قرار گرفته اید. شاهد یک حادثه دلخراش بودید

یا در وضعیت خطر ناک قرار گرفته اید. یک دوست شما خواسته

که خودکشی کند.

پس از رویداد یک حادثه، نشان دادن عکس العمل یک چیز نورمال و صحنی است.

بعضی اوقات تفکر در باره این چه چیز میتوانست رخ بدهد هم میتواند یک

احساس قوی باشد.

عکس العمل ها طی چند روز او

- هر چیز غیر واقعی یا مثل خواب خراب معلوم میشود.

- شما نمی توانید به آسانی چیزی که واقعه شده را درک یا قبول کنید.

- شاید شما دچار سردرد، حالت استفراق، احساس خنک، عرق یا کشیدگی عضلات داشته باشید.

- شما بی حس میشوید یا احساسات شما یک دفعه منفجر میشود، مثلاً میخواهید اشک بریزانید.

شما شاید احساس گناه، عصبانیت، ترس، ناآرامی یا راحتی داشته باشید.

- خواب رفتن برایتان مشکل میباشد یا خوب تان راحت نمی باشد.

- واقعات آن حادثه در ذهن تان تکرار میشود.

- شما شاید احساس بود های مختلف و صدا ها را داشته باشید و تصاویر حادثه در ذهن تان خطور کند.

- شما ترس دارید که همان چیز دوباره واقع نشود، فکر میکنید که دیوانه میشوید یا ترس دارید که تنها هستید.

- شما احساس میکنید که درک کنید که چه واقعه ای شده و دلیل آنرا پیدا کنید یا کسی را ملامت کنید.



Punainen Risti

شما

تحت

یک حادثه

قرار گرفته اید

از کجا باید کمک گرفت

مراکز مراقبت صحتی و شفاخانه ها، گروه های مختلف بحران ها، خدمات مراقبت صحتی شغلی، مراکز خدمات اجتماعی، مراکز مراقبت بهداشت روانی، کلینک های مشاورتی فامیلی، کلیسا ها و سازمان های دیگر که کمک فراهم میکنند.

خط های کمک سرتاسری کشور

- خط کمکی ملی بحرانی انجمن فنلندی برای بهداشت روانی: 010 195 202
- خط مشاورتی بهبود اطفال Mannerheim League برای اطفال و نوجوانان: 116 111
- حمایت قربانیان فنلندی: 116 006

◀ همچنان شما میتوانید از طریق شماره اضطراری عمومی 112 هم کمک بگیرید.

در این زمینه کمک ارائه میگردد توسط

اطفال نیاز به کمک دارند

- اطفال در برابر حادثات ناخوشگوار مثل بزرگان عکس العمل نشان میدهند.
- در مورد چیزی که واقع شده با اطفال صحبت کنید.
- تشویق شان کنید که احساسات خود را با بازی یا رسامی مثلاً بیرون بیاورند.
- احساسات تانرا بسیار زیاد پنهان نکنید.
- به اطفال وقت بدهید که درک کنند.
- با اجرای کارهای روزمره احساس امنیت شانرا افزایش بدهید.

چه وقت باید کمک بگیرید

- شما مسلسل نگران، افسرده یا پریشان هستید.
- به خواب رفتن برای تان مشکل است یا خوب تان راحت نیست.
- شما نمیتوانید تمرکز کنید.
- شما نمیتوانید کار تانرا درست انجام بدهید.
- شما علامات فیزیکی نامعلوم دارید.
- شما کسی ندارید که همراهی گپ بزنید.
- روابط شما متأثر میشود و شما خود را جدا میکنید.
- شما امید تانرا به زندگی از دست داده اید.
- شما بیش از حد مواد مخدر و الکل استفاده میکنید.
- شما میخواهید خودکشی کنید.

◀ اگر شما این علامت ها را دارید کمک دریافت کنید