



# کنار آمدن با استرس پس از حوادث ناگهانی بزرگ

اگر در حادثه آسیب رساننده ای بوده اید و ضربه خورده اید این بروشور برای شما سودمند می باشد.

این بروشور حاوی اطلاعاتی است در مورد احساساتی که توقع می رود شما در چند روز یا ماههای آینده داشته باشید. به شما درک بهتری می دهد و کمک می کند تا کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشید.

## اطلاعات بیشتر درباره عکس العمل های طبیعی بعد از یک رخداد آسیب زننده:

[www.rcpsych.ac.uk/  
healthadvice/problemsdisorders/  
posttraumaticstressdisorder.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx)

[www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-  
stress-disorder/Pages/Treatment.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx)

در صورت نیاز به پشتیبانی و حمایت احساسی و بهداشت روانی لطفاً با شماره تلفن خدمات واکنش ان اچ اس (بیمه درمانی ملی) تماس بگیرید. در این مرکز افراد می توانند با خدمات حمایتی بهداشت روانی تماس بگیرند و می توانند 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته، 365 روز سال اطلاعات و مشاوره ارائه دهند. شماره تلفن تماس آنها 08000234650 است، یا می توانید به نشانی [cnw-tr.spa@nhs.net](mailto:cnw-tr.spa@nhs.net) ایمیل ارسال کنید، یا از طریق تایپ تاک با شماره 1800108000234650 تماس بگیرید. اگر مایل هستید به زبانی غیر از انگلیسی صحبت کنید، می توانید زمان تماس شما از حضور یک مترجم شفاهی تلفنی استفاده کنیم.

This leaflet is in Persian.

This leaflet is also available in Somali, Bengali, Urdu, English, Arabic and easy-read.

Please contact [wlccg.team@nw.london.nhs.uk](mailto:wlccg.team@nw.london.nhs.uk) or telephone 020 3350 4519 if you require a leaflet in one of these languages.

This is a translation of the English leaflet "Coping with stress following a major incident"

With thanks to community volunteers for assisting with the translation

[www.westlondonccg.nhs.uk](http://www.westlondonccg.nhs.uk)

### از کجا می توانید کمک بیشتر دریافت کنید؟

با پزشک عمومی (جی پی) خود یا **NHS111** درباره علائم احتمالی اضطراب، افسردگی، یا اختلال پس از ضایعه روانی تماس بگیرید، به وبسایت گزینه های ان اچ اس (**NHS Choices**) به نشانی [www.NHS.uk](http://www.NHS.uk) مراجعه کنید یا با ساماریتنز با شماره تلفن **08457909090** تماس بگیرید

## چگونه می توانم به خود یا دیگران کمک کنم تا از پس سختی ها بر بیایم.

### کارهایی که باید انجام دهید:

- به حد کافی بخوابید (مقدار عادی همیشگی)، استراحت و ریلکس کنید، و غذای کافی و سالم بخورید.
- نیاز هایتان را به دیگران بگویید. با آنهایی که بهشان اطمینان دارید صحبت کنید. لازم نیست به هر کسی هر چیزی را بگویید اما هیچ چیز به هیچ کسی نگفتن اصولاً کمک کننده نیست.
- در خانه یا هنگام رانندگی یا سواری مراقب باشید - احتمال تصادف پس از یک حادثه شدید یا استرس آفرین بیشتر است.
- سعی کنید توقعات خارجی از خود را کاهش دهید و برای زمان فعلی مسئولیت های اضافی قبول نکنید.
- زمان بگذارید و به جاهایی که احساس امنیت می کنید بروید و با آرامش به مسایلی که در ذهنتان می گذرد بپردازید. خودتان را مجبور به این کار نکنید اگر احساسات هنوز جریحه دار است.

### کارهایی که نباید انجام دهید:

- نگذارید این احساسات روی هم جمع شود. فکر کنید شاید حرف زدن با آنهایی که بهشان اطمینان دارید کمک کننده باشد. این خاطرات به این زودی و به این راحتی پاک نخواهند شد.
- احساس خجالت برای احساسات و تفکراتتان نکنید. این ها همه عکس العمل های طبیعی به رخداد پر استرس اخیر بوده است.
- اجتناب از افرادی که به آنها اعتماد دارید.

## اگر عکس العمل های زیر را برای چند هفته دارید و احساس بهتر شدن نمی کنید ، ممکن است احتیاج به کمک داشته باشید.

- احساس می کنید می خواهید راجع به اتفاقی که افتاده صحبت کنید اما کسی را ندارید تا احساسات را با او تقسیم کنید.
- اگر سریع سراسیمه و وحشت زده می شوید.
- اگر تجربه دیدن تصویرهای واقعی زنده از آنچه دیده اید را دارید و عکس العمل های احساسی شدید به آنها نشان می دهید.
- اگر خواب بر آشفته ای دارید و این افکار پریشان خواب، رویا و کابوس شما را مختل می کند.
- اگر شما تجربه احساسی طاقت فرسا بی دارید که نمی توانید با آنها کنار بیایید یا تغییرات روانی بی دلیلی را تجربه می کنید.
- اگر خستگی، از دست دادن حافظه ، تپش (تپش قلب بالا)، سر گیجه، لرزش، درد مفاصل، دل آشوب (حالت تهوع) و اسهال، از دست دادن تمرکز، دشواری در تنفس، احساس خفگی و انسداد در گلو یا سینه را تجربه می کنید.
- اگر احساس بیحسی و کرخی احساسی دارید.
- اگر از زمان حادثه روابطتان با دیگران تحت تاثیر قرار گرفته است.
- اگر بابت مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر از پس از حادثه نگران هستید.
- اگر عملکرد شما سرکار از زمان حادثه تحت تاثیر قرار گرفته است.
- اگر کسی که به شما نزدیک است به شما بگوید که نگران شماست.



علاوه بر این، اگر کودکی حادثه آسیب زایی را تجربه یا مشاهده کرده است طبیعی است که استرس داشته باشد. ممکن است وی خیلی ناراحت و یا وحشت زده باشد. این حالت نباید بیش از چهار هفته طول بکشد.

اگر علائم ناراحتی برای بیش از چهار هفته ادامه پیدا کنند، ممکن است نشانگر اختلال استرسی ضایعه روانی (پی تی اس دی) باشد و مهم است که برای کودک کمک بخواهید.

### موارد زیر عکس العمل های معمول پس از یک حادثه آسیب زا هستند:

- کابوس.
- خاطرات و تصاویر حادثه که نا خواسته به ذهن شما بیایند.
- احساس اینکه این حادثه دوباره اتفاق می افتد.
- بازی کردن یا نقاشی کردن در مورد زمان حادثه.
- نخواهید در مورد حادثه فکریا صحبت کنید.
- ممانعت از هر چیزی که شما را به یاد آن حادثه می اندازد.
- به راحتی عصبانی یا ناراحت می شوید.
- نتوانید تمرکز کنید.
- نتوانید بخوابید.
- خلق و خوی تنگ و نگران از وجود خطر.
- به پدر و مادر خود یا پرستارهای خود بیشتر بچسبید.
- از بدن خود نالان باشید مثلاً شکم درد یا سر درد.
- از دست دادن موقتی بعضی از قابلیت ها (مثل خوردن یا دستشویی رفتن).
- مشکل در مدرسه.

### چگونگی کمک به فرزندان:

- سعی کنید همه چیز مثل همیشه عادی باشد: روال روزمره و فعالیت های عادی خود را در حد امکان ادامه دهید تا کودک سریع تر احساس امنیت کند.
- زمانی که کودک آماده صحبت کردن است به حرف هایش گوش دهید. اگر این کار برایتان مشکل است از یک شخص بزرگسال مورد اعتماد مانند عضو خانواده یا آموزگار کمک بخواهید.

• سعی کنید به فرزندان در درک آنچه که اتفاق افتاده است با ارائه توضیحی واقعی با تناسب با سن او کمک کنید. این کار ممکن است احساس سردرگمی، عصبانیت، غمگینی، یا ترس را کاهش دهد. همچنین می تواند در برطرف ساختن سوءتفاهم های احتمالی کمک کند، مثلاً این که کودک حس کند مقصر است. همچنین کمک می کند به کودک اطمینان دهید که با وجود این که اتفاقات بد ممکن است رخ دهند، او نباید همیشه بترسد.

• در صورت مرگ، بخصوص مرگی از اردهنده، ممکن است پذیرش حقیقت آنچه که اتفاق افتاده است دشوار باشد. مهم است که صبور باشید و به پرسش ها درباره مرگ پاسخ های ساده و صادقانه بدهید. به طور مثال، برخی کودکان ممکن است به نظر بیایند که مرگ را پذیرفته اند اما مرتب بپرسند که آن شخص کی برمی گردد. مهم است که هنگام برخورد با چنین پرسش هایی صبور و واضح باشید: به طور مثال، بهتر است بگویید: "جان مرده است" تا این که بگویید "جان رفته مسافرت".

### مواردی که باید به آنها توجه کنید:

- کودکانی که دچار پی تی اس دی می شوند نشان می دهند طرز فکرشان درباره خودشان یا دیگران تغییر کرده است. ممکن است:
- خودشان را مقصر بدانند یا عزت نفس شان کاهش پیدا کرده باشد.
- بگویند که فکر می کنند آدم بدی هستند یا درباره این که فکر می کنند حق شان است اتفاق های بدی برایشان پیش بیاید صحبت کنند.
- اعتماد آنها به دیگران کاهش پیدا کرده باشد و کمتر بتوانند احساس امنیت کنند.
- احساس های شدید مانند شرم، غم، یا ترس داشته باشند.
- از شرایطی که بترسند باعث افزایش عکس العمل احساسی شان شود اجتناب کنند - مثلاً حس کنند ممکن باعث ترس، احساس خطر، خجالت بیشتر آنها شود یا یادآور حادثه باشد.

### آنچه باید انجام دهید:

اگر بابت فرزند خود نگران هستید، مهم است که از طریق پزشک عمومی خود کمک بخواهید. درمان های بسیار موثری مانند رفتار درمانی شناختی (سی بی تی) برای کودکان و نوجوانان دچار علائم حادثه های آسیب زا هست.