

الإسعافات الأولية للناجين من الحرب والعنف بما في ذلك تمارين Body 2 Brain ccm® ومعلومات عن الصدمة النفسية.

لماذا أشعر أنني هكذا مختلف؟ لماذا أتصرف بشكل مختلف؟

الحرب والهجرة والابعاد عن الوطن تجارب صعبة للغاية. لا شيء طبيعي كما أذكر بعد الآن. كل شيء أراه في هذا العالم ضبابي كئيب، أعيش فقط لأن الله لم يكتب لي الموت الآن. أذا لاحظت على نفسك أنك تتصرف على نحو غير عادي وفي حالة حزينة. وتتصرف كأنك شخص مختلف، فإن التجارب المؤلمة التي مررت بها هي السبب لعدم استقرارك النفسي وهذا وضع معروف ونتيجة طبيعية لأي شخص قد يمر بما حدث لك، ونحن نفهم هذا تماماً. أنت طبيعي ولكن الحرب، والطيران والترحيل ليست كذلك. لأنها السبب في معاناة الناس.

ما قد يحدث:

- لا يمكنك التركيز أو صعوبة في التركيز أو التذكر.
- الذكريات المؤلمة لا تفارق رأسك.
- شعور بالخوف أو القلق، إحساس بالعصبية الشديدة وسرعة الانفعال.
- يمكن أن تؤدي إلى السلوك العدواني والعنف وهو أمر غير معتاد بالنسبة لك.
- أن تشعر بالحزن، تبكي فجأة وتشعر بعدم أهميتك وقيمتك عند أي أحد.
- تتصرف بنشاط مفرط ولا تهدأ معظم الوقت، أو العكس! تشعر بخمول وكسل معظم الوقت، أو كليهما بالتناوب.
- تشعر بالذنب لأنك تركت أهلك (شخص عزيز لك / أشخاص تحبهم؟).
- قد تشعر بالألم الجسدي غير المحدد أو الإرهاق العام.
- فإنك ربما تعتقد أنك بلا مستقبل بعد الآن أو أنك لا تساوي شيئاً.
- لا شيء يثير إهتمامك بعد الآن، ولا ترغب في التحدث مع أي أحد.
- تشعر أنك غريب، ولا يمكن فهم نفسك بعد الآن.

وتسمى هذه الحالة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

قد تظهر بعض من هذه الأعراض على الذي يتعرض للعنف. يكون الجهاز العصبي متضرر إلى الحد الأقصى. وإذا كنت في مكان آمن قد تهدأ الأعراض تدريجياً. يمكنك مساعدة نفسك مع بعض التمارين "الإسعافات الأولية"، التي وضعت من قبل اختصاصي على الصدمات النفسية والعصبية.

ضع يدك اليمنى أو اليسار، أو بكلتا يديك على قلبك. يمكنك وضع يدك بهدوء جدا أو مع بعض الضغط. قلبك يحب هذه اللمسة الودية، وسوف تساعدك على شعور أكثر هدوءا وأفضل حالاً. في عقلك كرر عبارة: انا تمام وانا احسن.

أرجحة الذراعين

مع دفع تأرجح ذراعيك من الأمام إلى الخلف على الكتفين. تخيل أنك ترمي أحزانك بيديك بقوة كتفك وترمي وراءك كل شيء سيئ. يمكنك أيضا القفز في نفس الوقت - فيصير تمرين مزدوج.

التثاؤب

افتح فمك واسعا وتثاؤب - أنت تعرف كيف. أو فقط التظاهر بالتثاؤب. هذا يخفف من التوتر في عضلات وجهك، ويساعد أفكارك ومشاعرك أيضا بالاسترخاء. وهذا التمرين يساعد أيضا على تحسين نوعية نومك. فالنوم الجيد هو صحي جدا - ويمكن أن يساعدك. هذا هو السبب في أنه من الجيد أن تتثاؤب.

وأخر شيء مهم جدا: إذا كنت تشعر أنه لا يمكنك أن تساعد نفسك بعد الآن، أذهب إلى المساعدين. فالبحث عن مساعدة اشارة ايجابية وليس دليلا على الضعف.

جميع التدريبات بالتعاون مع @Body 2 Brain ccm
ووتقدمة من الدكتور الطبيب. كلوديا كروس - مولر، طبيب معالج الأعصاب والعلاج النفسي، EMDR

www.croos-müller.de

with the collaboration of the art therapist Katrin Sauerland

<http://www.katrin-sauerland.de>

في إطار التعاون العديد من المترجمين

فكرة وإدراك Annie Sauerland - annie@sauerland.li



.Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Attribution — You must give **appropriate credit**, provide a link to the license, and **indicate if changes were made**. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use

.NonCommercial - You may not use the material for **commercial purposes**

.NoDerivatives — If you **remix, transform, or build upon** the material, you may not distribute the modified material

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)