

برای مددکاران: اطلاعاتی درباره ضربه روحی (تروما)

توجه: عمداً از به کار بردن واژه ها و اصطلاحات تخصصی اجتناب شده است. در عوض، کوشیده ایم موضوع را به زبان غیرتخصصی توضیح دهیم تا بتوانید هنگام کار با افرادی که جنگ یا فرار را پشت سر گذاشته اند، اقدام مناسب را انجام دهید (مشابه همان عبارت " آنچه باید درباره اتومبیل ها بدانید، اگر فقط می خواهید رانندگی کنید")

ضربه روحی دقیقاً به چه معنی است؟

تلاشی برای توضیح آن: یک تجربه شدید، تهدید کننده زندگی، وحشتناک و ترس آور که خارج از حد هر تجربه "عادی و متداول" انسانی باشد

- ◀ این تجربه، به احساس درماندگی، به احساس تحت حمایت و شفقت شخص دیگری بودن و از دست دادن کنترل گره خورده است.
- ◀ از نظر روانی و/ یا جسمی، شدیداً دردناک است
- ◀ مغز ما با این تجربه به طور متفاوتی برخورد می کند، بنابراین یا به شکل تکه تکه به یاد می آید و یا اصلاً نمی
- ◀ بسته به دریافت ذهنی هر شخص بخصوص، حوادث و رویدادها ممکن است به یک ضربه روحی تبدیل بشوند یا نشوند. برای مثال، ممکن است برای کودکی که فقط فکر کرده والدینش در خانه ویران شده شان کشته شده اند، این یک ضربه روحی باشد - حتی اگر چند ساعت بعد دوباره در کنارش باشند بسته به دریافت ذهنی هر شخص بخصوص، حوادث و رویدادها ممکن است به یک

تقسیم بندی انواع گوناگون ضربه های روحی

- یک اتفاق کوتاه مدت و خاص، یا دراز مدت و تکرار شونده
- اتفاق مهم و شومی که یا تصادفی رخ داده و یا اشخاص دیگری آن را به وجود آورده اند
- ضربه روحی جمعی و گروهی، مثل جنگ

توجه: ضربه های روانی که مکرراً توسط افراد دیگر ایجاد شده اند، در مقایسه با مثلاً بلایای طبیعی، تأثیر مخرب تری بر روی قربانی دارند. تجاربی که اکثراً منجر به ضربه روحی شدید می شوند، جنگ، تجاوز و خشونت جسمی/روحي/ جنسی در دوران کودکی هستند. اینها اتفاقاتی هستند که احتمالاً برای اشخاصی که جنگ یا فرار را پشت سر گذاشته اند، اتفاق افتاده اند.

نگرش رایج به زندگی در افرادی که دچار ضربه روانی نشده اند

- ☺ متقاعد شده اند که شکست ناپذیر هستند
- ☺ دنیا برایشان مهم، قابل درک و قابل کنترل است
- ☺ خودشان را مثبت و مهم می بینند

نگرش رایج به زندگی در افرادی که ضربه روانی دیده اند

- ⊗ خودشان را در آینده جریحه دار و آسیب پذیر فرض می کنند
- ⊗ دنیا برایشان دشمن، غیرقابل درک و غیرقابل کنترل است
- ⊗ خودشان را ناقص و بی ارزش می بینند

نتیجه: تجربه ضربه روحی شدید، می تواند نگرش شخص به زندگی و دنیا و در نتیجه رفتار او را به طور چشمگیری تغییر دهد.

تجربه ضربه روحی چگونه بر مغز اثر می گذارد؟

یک رویداد عادی در بخش حافظه "استاندارد" مغز ما ذخیره می شود. ما می توانیم آن اتفاق را به ترتیب زمان وقوع آن و به عنوان بخشی از خودمان به یاد آوریم. می توانیم با دوباره فعال کردن احساسات و افکارمان، آن اتفاق را بازشماری کنیم. "این اتفاق و آن اتفاق در این زمان و مکان برای من رخ داد... فلان فکر را کردم و فلان احساس را داشتم..."

یک اتفاق آسیب زنده و تروماتیک، توانایی معمول ما برای کنترل استرس را "دچار آشفتگی کرده" ("فیوزهای" ما قطع می شوند) و خاطره ما از آن ضربه روحی قطعه قطعه شده، در بخش های مختلف مغز ذخیره می شود. چنین خاطره ای ترتیب زمانی ندارد؛ ارتباط با مرکز گفتاری ما قطع شده و در نتیجه ممکن است شخص نتواند کلمات مناسب را برای توضیح آن اتفاق پیدا کند. گاهی در اثر یک رویداد واقعی (مثلاً بو یا احساسی خاص) قطعات و بخش هایی از حافظه شخص به راحتی "آزاد می شوند". گاهی اشخاص آسیب دیده، خاطرات وحشتناکی را شبیه صحنه های فلش بک (رجوع به گذشته) فیلم ها تجربه می کنند، طوری که انگار اکنون و اینجا دارند اتفاق می افتند چیزی شبیه یک کابوس.

زمانی که استرس داریم به خاطر هورمون های استرس، کارکرد بخش سربروم مغز، به طور جدی ضعیف می شود (به طور مثال، وظایفی نظیر ذخیره سازی و یادآوری تجربیات و اطلاعات، یا آموختن و یادگیری).

این واکنش در دوران های اولیه تکامل بشر که واکنش های جسمی نظیر فرار یا جنگیدن، مثلاً مبارزه برای غذا، فرار از دست خرس و اولویت بیشتری داشت، قطعاً مفید بوده است. برای این که قادر به مبارزه یا فرار خیلی سریع باشیم، نیاز به واکنش هایی غیرارادی سریع داریم. اما هنگامی که سربروم به شدت در حال فعالیت است، این واکنش ها تحت تأثیر سربروم، تاحدی کاهش می یابند. امروزه شاید بتوانیم این مسأله را با کاهش سرعت کامپیوتر وقتی که برنامه های متعددی به طور همزمان فعال هستند، مقایسه کنیم. به همین دلیل است که از کار افتادن یا کند شدن بخش سربروم مغز در زمان های گذشته، مزیتی برای بقای بشر بوده است

اما در دنیای امروزی، برای این که بتوانیم تصمیمی بگیریم، وقتی ناچاریم فرآیندهای پیچیده ای را در نظر بگیریم که به کل ظرفیت سربروم نیاز دارند تا اقدام مناسب را انجام دهند، می بینیم که این واکنش اغلب به ضرر ماست

تحقیقات نشان می دهند مادرانی که در دوران بارداری تحت استرس شدید قرار دارند (مانند فرار، خشونت، ترس و وحشت) میزان بالایی از هورمون استرس را از راه بندناف به کودک خود منتقل می کنند. این هورمون ها باعث رشد بیشتر مرکز هورمون استرس "درچنین می شود که به طور خودکار میزان بالائتری از هورمون استرس را احتمالاً برای مابقی عمر کودک در او تولید می کند. در نتیجه چنین شخصی سریع تر از دیگران دچار استرس خواهد شد، به عنوان مثال ترس و وحشت را سریع

تر و قوی تر از دیگران تجربه خواهد کرد و یا در مقایسه با سایرین، با تحریک پذیری یا حالت های انفجاری شدیدتری واکنش نشان خواهد داد.

نتیجه گیری: می توان از طریق حمایت ویژه از زنان مهاجر باردار در یک کشور میزبان امن، تأثیری پیشگیری کننده، مثبت و فوری بر این مسأله گذاشت.

واکنش های جسمی و فیزیکی به استرس شدید/ ضربه های روانی

1. فرار یا مبارزه، در این وضعیت، گردش خون و هورمون های استرس "در اوج و نهایت خود" هستند
 2. جماد، به اصطلاح، "موش مردگی برای این که"، خود را به مردن زدن شاید شانسی برای فرار به دست آورد
 3. دش خون، "واگذاری و وادادگی، حالت"تسلیم درونی"از کار افتاده" و کند می شوند، یک جور "عقب نشینی" درونی
- بیابید مثال موش و گربه را در نظر بگیریم. گربه، موشی را پیدا می کند و موش سعی دارد فرار کند. گربه او را گرفته و در پنجه های خود نگه می دارد. موش بدون این که جراحات جدی دیده باشد، خود را به مردن می زند (واکنش موش مردگی). گربه ها هم این عادت را دارند که با شکار خودشان بازی کنند، و موش همچنان هیچ حرکتی نمی کند. وقتی کوچکترین چیزی حتی فقط برای یک لحظه کوتاه حواس گربه را پرت کند، موش پا به فرار می گذارد.
- در زمان فرار یا جنگ، سیستم های استرس بدن ما در نهایت قدرت خود کار می کنند تا برای ما "انرژی" فراهم کنند و این گونه است که می توانیم مبارزه یا فرار کنیم. بدن ما هیجان زده است و قلب، فشار خون و قدرت عضلات در بالاترین حد کارکرد خود هستند.

چنانچه نه مبارزه ممکن باشد و نه فرار، بدن در حالت انجماد (یا بی حرکتی) قرار می گیرد. با این که هورمون های استرس همچنان در درون بدن به شدت فعال هستند، اما وقتی از بیرون به بدن نگاه می کنیم، یخ زده به نظر می رسد. اگر فرصتی فراهم شود، ما هنوز ظرفیت مبارزه یا گریز را خواهیم داشت

اگر شرایط بیرونی که باعث رنج و آسیب شده اند همچنان ادامه یابد، واکنش سیستم استرس ما تغییر خواهد کرد: مواد مخدر ترشح شده در بدن پخش شده، حساسیت به درد کاهش یافته، فشار خون و ضربان قلب کاهش یافته و سیستم عضلانی دچار اشکال خواهد شد. کلاً حالتی از بیهوشی و بی حسی به ما دست خواهد داد که کمک می کند با وضعیتی شبیه کاهش هوشیاری، یک تجربه شدید را پشت سر گذاشته و پس از آن دوام بیاوریم. به هر حال، تمام وقایعی که در این دوره اتفاق می افتند به طور کامل ذخیره نشده و حالت های فیزیکی، احساسات، افکار و بعضی از اعمال مرتبط با آن تجربه، بعداً به خاطر آورده نمی شوند.

توجه: اشخاص آسیب دیده ممکن است بعدها به طور ناگهانی، انواع خاصی از این واکنش های فیزیکی را نشان دهند، مثلاً دردهای فیزیکی، هوشیاری بیش از اندازه اختلالات خواب، زودرنجی، پرخاشگری، افت کردن و کند شدن، (بیش آگاهی بی حسی فیزیکی یا احساسی، عقب نشینی و کناره گیری، رفتار روبات مانند، فقدان انرژی و احساس خستگی و فرسودگی، ناتوانی در درک احساسات. این افراد، قادر به کنترل این واکنش ها نیستند.

هرچه شخصی ثابت قدم تر و استوارتر باشد (شخصیت بالغ/ رشد یافته ای داشته باشد) شانس بیشتری برای دسته بندی تجارب وحشتناک و مقابله با آنها خواهد داشت. پس به عنوان یک نتیجه منطقی، ضربه روحی (تروما) به طور خاص برای کودکان خیلی سخت است (حتی اگر و یا خصوصاً اگر بی خیال و شاد به نظر برسند)!

تجربه های ضربه روانی محتمل در افرادی که جنگ و گریز را پشت سر گذاشته اند

- ❖ تهدید، خشونت فیزیکی، شکنجه
 - در خانواده یا جامعه خود یا توسط افراد خلافکار و جنایتکار در حوزه سیاسی/مذهبی در کشور خودشان یا در کشورهای میزبان، تهدید شده باشند
 - خشونت جنسی (تجاوز)؛ تن فروشی اجباری
 - جا به جایی؛ فرار
- ❖ زندگی در مناطق جنگی یا نواحی تحت مناقشه و درگیری؛ شاهد بودن/گوش کردن به گزارش های مربوط به بمباران ها، جنگ ها، خشونت، شاهد مرگ های بی رحمانه بودن
- ❖ متجاوز یا خلافکار (اوتلبانه یا اجباری) بودن (مثل کودکان سرباز)
- ❖ تغییرات مکرر در محل زندگی از هم پایداری ارتباط (در اینجا هم ممکن است اتفاق بیافتد)
- ❖ گم شدن درحال حاضر در سراسر دنیا، کودکان بدون همراه زیادی هستند که از آنها مراقبت می شود؛ تنها رها شدن، ندانستن این -که چطور ادامه بدهند
- ❖ از دست دادن امنیت؛ فقر؛ گرسنگی؛ تشنگی؛ سرما؛ بیماری؛ بلایای طبیعی؛ خشونت
- ❖ است ناتوانی و درماندگی یکی از مهم ترین دلایل دچار شدن به ضربه های روحی
- ❖ احساس گناه یا شرم مربوط به اتفاقات وحشتناک، حتی اگر قربانی کاملاً بی گناه باشد (برای مثال: " اگر دنبال بازی نرفته بودم، زمانی که خانه مان بمباران شد، پدرم برای پیدا کردن من به انباری نرفته بود...")

زندگی روزمره پناهندگان در حال حاضر

- ❖ این مردم با توجه به فرار و شرایط کنونی زندگی شان، خسته، ضعیف و احتمالاً بیمارند
- ❖ از آنجایی که در وضعیت زنده ماندن و دوام آوردن هستند (احساسات باید ممکن است مثل روبات رفتار و عمل کنند/ بی احساس و بی)، سرکوب شوند روح به نظر برسند
- ❖ کاملاً برعکس: نمی توانند خودشان را تعدیل یا کنترل کنند، به راحتی ضربه می خورند، حساس و شکننده اند، به سرعت گیج و پریشان می شوند، زود به گریه می افتند
- ❖ بسته به محل اقامت/کشور میزبان: استرس ناشی از مراحل پیچیده کارهای آب آشامیدنی نامناسب، پوشاک، دارو، محل خواب ، دولتی
- ❖ یک مکان امن نیستند یا احساس می کنند که نیستند (داشتن مددکاران قابل اعتمادی که مدام تغییر نکنند، مهم است)
- ❖ حریم شخصی، نداشتن هیچ شانس برای برگشت، اغلب اوقات شرایط زندگی پر از محدودیت و اجبار :

- ❖ اعتمادی، ترس از غریبه ها = آیا دشمن است؟ (برای مثال، سرویس امنیتی - در کشور خودشان، پلیس و مسئولین معمولاً متجاوز و متخلف بوده اند)؛ ممکن است مترجم ها، از زمینه ها و پیشینه های متفاوتی از کشور خودشان آمده باشند [مثلاً مأمور دولت بوده اند همجنس گرایی در]، کشور / جامعه خودشان طرد شده باشد، از چیزی مثل بیگانه
 - ❖ پناهندگان، زبان کشور میزبان را نمی دانند (مترجم ممکن است "سانسور" کند) و ممکن است به خاطر ندانستن زبان یا رفتارشان، در جامعه مورد تمسخر قرار گرفته یا با رفتارهای خصومت آمیز تهدید شده باشند ستیزی وحشت زده شده / آن را تجربه کرده باشد، مثلاً در آلمان
 - ❖ ممکن است کودکان به شدت از این که مجبور باشند تنهایی به مدرسه رفته یا به خانه برگردند، ترس داشته باشند (جدایی از خانواده شان)
 - ❖ بدخواهی در محل های زندگی گروهی (مثلاً مجبور باشند صداهای افراد دیگر را که موقع کابوس دیدن فریاد می کشند، بشنوند)
 - ❖ ترس های ماندگار، مثلاً نگرانی برای اقوام و دوستانی که در کشور خودشان هستند
 - ❖ اقوامی که از دست داده اند (و تقریباً حس فقدان و دلنگی برای هر چیزی که در محیط های آشنای خود داشته اند)
 - ❖ مسؤلیت بالقوه سنگین (خصوصاً وقتی بچه های کوچک آن را تجربه می کنند): "باید موفق شوم اینجا بمانم تا بتوانم از خانواده ام حمایت کنم که بتوانند در کشورمان بمانند یا به اینجا بیایند"
 - ❖ کودکان و زنانی که در پناهگاه های مهاجران هستند اغلب در معرض خطر □ سوءاستفاده جنسی یا تجاوز هستند. اگر نه همیشه ولی در بعضی مواقع، دوش ها و توالت ها بر اساس جنس تفکیک نشده و قابل قفل کردن نیستند. زنان و کودکان در خیلی از مواقع ناچارند در همان محلی بخوابند که مردهای غریبه هم می خوابند.
 - ❖ زنان تنها، ممکن است در زمان فرار و شاید هنوز در کشور میزبان، ناچار شده باشند خودشان را تحت "حمایت" مردان قرار دهند ("عمو"هایی که آن زنان مجبور بودند خودشان را در اختیار آنها قرار دهند)
 - ❖ زنان تنها، ممکن است در زمان فرار و شاید هنوز در کشور میزبان، ناچار شده باشند خودشان را تحت "حمایت" مردان قرار دهند ("عمو"هایی که آن زنان مجبور بودند خودشان را در اختیار آنها قرار دهند)
 - ❖ فرار و گریز به خودی خود، مردم را تغییر داده است از بی رحمی و خشونت رنج دیده اند، احتمالاً برای زنده ماندن و بقا ناچار شده اند کارهای وحشتناک یا "غیراخلاقی" بکنند
 - ❖ چنین شرایطی اغلب به ضربه روحی بیشتری کمک می کند؛ افراد آسیب دیده، غرق در خاطرات ضربه های روحی (تروماتیک) می شوند (فلش بک ها و رجوع به گذشته)
 - ❖ استرس و ضربه روحی ممکن است باعث اختلالاتی در حافظه و تمرکز شوند (این افراد مطالب را "درک" نمی کنند، آن چیزی را که قبلاً توضیح داده شده فراموش می کنند، در قرارهای ملاقات دیر رسیده یا اصلاً نمی آیند << صبور باشید!)
 - ❖ والدینی که ضربه روحی خورده اند نمی توانند خود را با مسؤلیت های فرزندداری شان تطبیق دهند، نمی توانند تکیه گاه امنی باشند (خطر بی توجهی!) و این باعث درد و رنج کودکان شده و آنها را به وحشت می اندازد. این والدین، افسرده یا بی توجهند و انفجارهای تهاجمی دارند که قادر به کنترل آن نیستند. در پاسخ، کودکان هم ممکن است یا پرخاشگر و تهاجمی شده (اغلب پسران) یا زیاده از حد مهرطلب و در جستجوی رضایت دیگران بشوند. ممکن است به خاطر حمایت از پدر و مادرشان و ، (معمولاً دختران) تیرنه آنها، تظاهر به متعادل یا خیلی جالب و سرگرم کننده بودن کنند
- نتیجه گیری:** کسانی که در شرایط جنگ و گریز زندگی کرده اند، احتمالاً ضربه های روحی دیده اند اما قطعاً همچنان در یک شرایط غیرعادی هستند و این مسأله آنها را مغشوش کرده و اغلب اوقات به وحشت می اندازد. به طور قطع، این مشکل به آنها آسیب زده و اغلب بیش از حد فرساینده است.

علامه احتمالی ضربه روحی (تروما)

- تجدید خاطره هایی از یک اتفاق آسیب زنده (فلش بک ها یا همان صحنه مانند خاطره ای که در اثر یک صدا یا سروصدای ،) های رجوع به گذشته بخصوص دوباره به یاد آورده می شود. مثلاً هنگام نهار، مردی با شنیدن صدای هواپیمایی که عبور می کند، خودش را زیر میز می اندازد. علیرغم این که مدت زیادی است در آلمان زندگی می کند، اما انتظار بمباران دارد. به نظر می رسد یخ زده، نیاز به دلگرمی زیادی دارد تا بتواند مطابق مکان و زمان فعلی واکنش نشان داده و قادر باشد احساس و باور کند که ایمن است. تجدید خاطره های احتمالی در پناهگاه مهاجران: شرایط محدود و سروصدا در محل تقسیم غذا و مکان های نگهداری پناهجویان، شرایطی که بار عاطفی دارند مثلاً موقع ورزش، درگیری و مجادله و یا در حیاط مدرسه.
- تجدید خاطره های سنگین و ناگوار (یا بخش هایی از آن) به شکل افکار، کابوس، فلش بک (هیجان ناگهانی و شدید نسبت به بخش هایی از آسیب شبه توهم ها ،) روحی (مثلاً شخص از گوشه چشم می بیند که یک فرم تیره به شکل تهدید کننده ای به او نزدیک می شود).
- اجتناب مداوم از محرک های مرتبط با ضربه روحی
- ناتوانی در به خاطر آوردن جنبه های مهم ضربه روحی
- احساس بیگانگی نسبت به محیط که باعث می شود فضا به نظرش تغییر یافته یا غیرواقعی برسد (مسخ واقعیت) یا احساس بیگانگی نسبت به بدن خود شخص که نا آشنا به نظر می رسد (مسخ شخصیت)
- ناتوانی در داشتن احساسات نسبت به خود یا دیگران، احساس این که آینده شخص اجباری و تحمیلی خواهد بود، کاهش علاقه به زندگی اجتماعی، از دست دادن معنویت
- حالت های متفاوتی از تنش شدید: اختلالات خواب، تحریک پذیری، اختلالات تمرکز، هوشیاری بیش از حد و واکنش های همراه با ترس
- انفجارهای پرخاشگرانه بدون دلیل واقعی
- اضطراب، اختلالات خواب، ناتوانی در تمرکز
- کودکان اغلب صحنه های سنگین و پرفشار را بدون این که رنج شان کاهش یابد، دوباره به یاد می آورند، کابوس های مکرر با محتویات خیلی ترسناک
- کودکان بدون دلیل واقعی گریه می کنند، جیغ می کشند، می لرزند، خودشان را خیس می کنند، دندان هایشان را به هم می سایند، ناخن هایشان را می جوند، به خودشان آسیب می زنند

چگونه به مردم کمک کنم که از فلش بک های ضربه های روحی شان بیرون آمده و به واقعیت برگردند؟

توجه: مهم نیست چقدر متعهدید که بیشترین حمایت را از مهاجران کرده و به آنها کمک برسانید، نکته خیلی مهم این است که از شرایط زندگی فعلی شان آگاه باشید. درست است که دیگر خطری جدی آنها را تهدید نمی کند اما اکثر مهاجران هنوز دورنمای ثابت و قابل اعتمادی از اقامت و آینده خود ندارند. در طی زندگی در شرایط ناپایدار و نداشتن دورنمایی روشن از آینده شان، نمی توان کار درمانی برای آنها انجام داد. درمان تنها هنگامی ممکن است که شخص احساس امنیت کرده و در شرایط پایدار زندگی کند زیرا ممکن است احساسات و خاطراتی که حاصل تجربه های آسیب زنده هستند در طی دوره درمان عود کنند و تنها در شرایط مناسب است که شخص می تواند آنها را پذیرفته و بر روی شان کار کند (درمان ضربه های روحی نیاز به محیط امن، زمان و درمانگر متخصص دارد)

با این حال، می توانیم به مهاجران کمک کنیم که بار خاطرات و احساسات وحشتناک شان را "کنار بگذارند" تا بتوانند در اکنون و حال زندگی کرده و دوام بیاورند.

درمورد نشانه های حاد ضربه روحی که به شدت به قربانی صدمه می زنند، مانند فلش بک ها، می توانید مثل گروه اورژانس و امداد در تصادف اتومبیل عمل کنید که هدف اصلی شان خارج کردن شخص از شرایط (روحی) پرخطر و دادن ایمنی (در حال حاضر) است.

فلش بک ها وضعیت اورژانس روحی هستند! شخصی را که آسیب دیده به حال خود رها نکنید و از او نپرسید که اکنون چه تجربه ای را دارد پشت سر می گذارد. این کار کمک می کند که تصاویر و احساسات "وحشتناک" فعال باقی بمانند یا دوباره فعال شوند و در نتیجه شخص دوباره احساس درماندگی و عجز کند. شخص آسیب دیده مجدداً حس عدم کنترل را تجربه خواهد کرد، احساسی از ناتوانی برای هر حرکت و عملی و شاید دوباره آسیب روحی ببیند.

توصیه ویژه

1. تغییر موقعیت- تغییر مکان - تغییر موضوع. محرک ها/ خواسته های - مختلفی که از بیرون به بدن و مغز وارد می شوند، چون باعث می شوند شخص به استدلال منطقی و زندگی روزمره فعلی اش اولویت بدهد، کاهش شدت تجربه احساسی و تعدیل آن را برای مغز آسان تر و راحت تر می کند. این ممکن است شامل کارهایی از این قبیل بشود: به شخص آسیب دیده ای که نشسته است کمک کنیم که بلند شود، محلی را که خاطره تلخش در آنجا دوباره برایش زنده شده ترک کند و تلاش کنیم که توجه او را به مسایل دیگری که وحشتناک و ترس آور نیستند، جلب کنیم.
2. اگر نامش را می دانید، او را به اسم صدا کنید
3. شخصی که ضربه روحی خورده است را فوری لمس نکنید زیرا ممکن است در آن لحظه در فضای کاملاً متفاوتی باشد، چیزی شبیه یک کابوس. ممکن است شما را با مجرمی که قبلاً به او آسیب زده اشتباه گرفته، شروع به دفاع از خودش کرده و به شما آسیب بزند!
4. شخص را از موقعیتی که باعث تجدید خاطراتش می شود، دور کنید
5. با صدای آرام بخش با او صحبت کنید
6. حس امنیت و اعتماد به او بدهید
7. او را به حرکت وادارید (برای این که مسیر فعالیت مغز را تغییر دهید)

8. چیزی برای نوشیدن به او بدهید (برای این که مسیر فعالیت مغز را تغییر دهید)
9. و بدهید (به تمرین های تخیل مراجعه کنید)
10. سپس با یک فعالیت یا موضوع دیگر، حواس او را پرت کرده و ذهنش را منحرف کنید.

چگونه می توانم در حمایت از افراد آسیب دیده و درحالت تعادل نگه داشتن آنها کمک کنم?
(مهم: به دنبال دلیل "واقعی" برای هر رفتار باشید تا بتوانید آن را درک کنید!)

حس اعتماد را در شخص آسیب دیده به وجود آورید

- ☺ ه او احساس پذیرفته شدن بدهید حتی اگر الگوهای رفتاری "عجیبی" نشان بدهد
- ☺ وقتی خاطرات بد دوباره به سراغشان می آیند، بهشان اجازه بدهید صحبت کنند، در سکوت گوش کنید، همدردی نشان دهید (دوباره جزییات سؤال نکنید!)، بسته به توانایی هایتان (آیا زمان و فضا داریم؟ آیا درحال حاضر ثبات درونی کافی و مناسب داریم؟) می توانید به آرامی ذهنشان را از آن موضوع منحرف کنید
- ☺ آرامش ببخشید، دلگرمی بدهید
- ☺ مهربان باشید، لبخند بزنید
- ☺ نظر احساسی، قابل پیش بینی باشید. احساسات عاطفی خودتان را پنهان کرده و در درونتان نگه دارید.
- ☺ اعتماد و اتکا باشید "کاری را که گفتم، انجام خواهم داد"
- ☺ پیشنهاد کمک و اگر لازم شد قوت قلب بدهید
- ☺ کاری کنید که مددکارها، محل اقامت و مسیرهای رفت و آمدشان ثابت بوده و مدام تغییر نکنند (مثلاً مسیر رفتن به مدرسه، کلاس زبان و ...)
- ☺ برایشان برنامه های روزانه ثابت و معتبر بگذارید
- ☺ آنها این احساس را بدهید که بر زندگی شان کنترل داشته و حق انتخاب دارند
- ☺ حس موفقیت را به آنها منتقل کنید
- ☺ هایی برای ورزش، رقص و حرکات تمرینی به وجود بیاورید تا استرس شان کاهش پیدا کند
- ☺ پیشنهاد کارهایی را به آنها بدهید که حواس شان را از شرایط بد منحرف کند (مانند رنگ کردن *طرح های ماندالا، ساختن موسیقی، به آنها امکان خلاقیت داده و سطح خلاقیت را در آنها بالا ببرید)
- ☺ فرصت هایی به وجود آورید که بتوانند تصاویر (درونی) مثبت و ضد تصاویر وحشتناک خلق کنند
- ☺ طرح های ماندالا طرح ها و نقوشی چاپ شده هستند که معمولاً به عنوان نوعی سرگرمی، آنها را رنگ آمیزی می کنند.