

برای مددکاران: پیشنهاداتی برای مراقبت از خود

شما با پناهجویان یا سایر افرادی که دچار ضربه روحی شده اند کار می کنید. نگران سرنوشت آنها بوده و سعی می توانید (و باید!) از خودشان مراقبت کنند، به دست آورند تا بتوانند برای مدت طولانی و بدون آسیب دیدن و بدون این که نشانه هایی مشابه افراد آسیب دیده در آنها بروز کند (که به آن "ضربه روحی ثانویه" گفته می شود) خودشان را وقف این کار مهم کنند. اگر این کار و حرفه اشباع تان کرده باشد، بدن یا روح تان ممکن است اختلالات و علائم خطرناک نشان بدهند که در اینجا با آشنا خواهید شد. کنید برای کاهش درد و رنج شان به آنها کمک کنید- کار مهمی که می تواند در عین حال که انرژی گاه است، لذت بخش یا هم زمان، هر دوی آنها باشد. مددکاران می توانند در این صفحه اطلاعاتی را در این زمینه که چگونه می

همچنین درباره این که چگونه راحت تر با افراد آسیب دیده کار کرده و به آنها کمک کنید تا با تجربه ضربه روحی شان کمی بهتر کنار بیایند، پیشنهاداتی پیدا خواهید کرد. اطلاعات بیشتر را می توانید از این طریق به دست آورید:

(Further information is available under <http://www.refugee-trauma.help/en/about-trauma/>)

👉 را پذیرفته و نهایتاً محدودیت هایتان را پشت سر بگذارید، را پذیرفته و نهایتاً محدودیت هایتان را پشت سر بگذارید انگیزه شما منبع قدرت شما برای کارتان، بودن تان و در عین حال راهی برای سلامت احساسی شماست

لطفاً نکات زیر را در خودتان کشف کنید: چرا مشغول این کار شده ام؟ (انگیزه کاملاً شخصی شما، جدا از هر نوع انگیزه حرفه ای)

دلایل احتمالی برای این که چرا می خواهم کمک کنم (مثال ها):

- دلم می خواهد برای کاهش بدبختی کمک کنم
- افراد خانواده من هم مهاجر بودند
- کمک به دیگران به من احساس خوب می دهد
- به من کمک می کند که با دیگران آشنا شده و معاشرت کنم
- خیلی از مردم دیگر هم این کار را می کنند
- زیرا در مقابل، چیزی دریافت می کنم مثلاً سپاسگزاری و قدردانی. (مراقب باشید: □ ممکن است این مورد، همیشه و بلافاصله، مورد شما نباشد)

زیرا در مقابل، چیزی دریافت می کنم مثلاً سپاسگزاری و قدردانی. (مراقب باشید: ممکن است این مورد، همیشه و در بین مددکاران هم ممکن است افرادی که آسیب روحی دیده اند وجود داشته باشد (که تجربه خشونت فیزیکی، جنگ، بی توجهی، خشونت جنسی، سانحه ها، مرگ ناگهانی نزدیکان و سرطان را داشته باشند). گاهی این ضربه روحی آشکار شده و گاه فقط سرکوب شده است.)

👉 کارکردن با افرادی که ضربه روحی دیده اند، ممکن است باعث فشار عصبی و در نتیجه، غم و پریشانی در مددکاران بشود. اگر این اتفاق افتاد، بسیار مهم است که مراقب خودشان بوده و کمک/ درمان بگیرند.

علام "فشار ذهنی بیش از حد" در مددکاران

فرسودگی شغلی: خستگی مزمنی است که اغلب اوقات به دلیل کار بیش از حد پیش می آید. تعهد شدید مددکاران برای کمک به پناهجویان تا حدی ممکن است زیاد شود که حتی ارتباطات اجتماعی شان را از دست داده و از فعالیت های دیگر هم کنار بکشند. در نتیجه، بهره وری و توانایی مقابله با استرس در آنها کاهش پیدا می کند. نهایتاً افرادی که این طور درگیر می شوند، احساس می کنند که دیگر قادر نیستند به کارشان ادامه دهند، از هیچ چیز لذت نمی برند و ممکن است احساس کنند که همه چیز بی معنی است (حتی زندگی خودشان).

ضربه روحی ثانویه: در این وضعیت، خود مددکاران هم از اثرات ضربه روحی رنج می برند، مثلاً در اثر گوش کردن به حرف های قربانیانی که تجارب شان را بازگو می کنند یا وقتی شاهد این هستند که مسئولین چطور با پناهجویان رفتار می کنند. این خاطرات ممکن است تجارب تروماتیکی را برای خود آنها به وجود آورد.

خستگی از غمخواری: مددکار به طرز افزاینده ای نسبت به خبرها و گزارش های سنگین و غم انگیز، بی حس یا حتی خسته شده، واکنش های نشان داده و قربانیان را متهم می کنند

عوامل خطر:

- ⊗ از خودمان بیش از اندازه انتظار داشته باشیم
- ⊗ فشار شدید و بیش از حد
- ⊗ تکرار شدن خاطرات ضربه های روحی خود شخص
- ⊗ راه حل های ناکارآمد برای کنار آمدن با مشکلات (نوشیدن الکل، کار بیش از اندازه، بی احساس شدن، کناره گیری از اجتماع و منزوی شدن،...)
- ⊗ به شدت تنها شدن
- ⊗ انکار شدن آسیب های روحی پناهجویان و عواقب آنها، توسط مافوق ها و اجتماع
- ⊗ نهادها با پناهجویان مثل یک شخص برخورد نمی کنند، بلکه به صورت گروهی از افراد (یک فشار اضافه) که باید براساس یک سری دستور و قوانین به آنها رسیدگی شود، اما بدون احترام یا توجه به مقام و مرتبه یا موقعیت شخصی آنه
- ⊗ رفتار نامناسب و بدون محبت همکاران یا مسئولان (تو یک بی عرضه دست و پا چلفتی هستی)
- ⊗ کار بیش از اندازه
- ⊗ با توجه به احساس ناامنی شدیدی که افراد آسیب دیده دارند، مداومت شما (مددکاران) به طور خاصی برایشان مهم است (سلامتی و تعادل روان).

با توجه به احساس ناامنی شدیدی که افراد آسیب دیده دارند، مداومت شما (مددکاران) به طور خاصی برایشان مهم است (سلامتی و تعادل روان)

چگونه می توانم و باید از خودم محافظت کنم؟

- تمرین های تجسم را به طور مرتب انجام دهید، مثلاً یادآوری چیزهای مثبتی که تجربه کرده اید و به شما کمک می کنند (راهنمایی ها، متن ها و فایل های صوتی را می توانید در وب سایت www.refugee-trauma.help پیدا کنید)
 - با دیگران همراه شوید، به تنهایی به جنگ مشکلات نروید
 - برای هر کاری احساس مسئولیت نکنید (آیا این واقعاً بخشی از کار و حرفه من است؟ آیا می توانم آن را به کسی دیگر محول کنم؟)
 - محدودیت های کارتان را شناخته و به آنها احترام بگذارید
 - معنویت (دانستن این که به طور مثال، خدا، الله یا اصول انسانی، راهنمای ما بوده و از ما حمایت می کند)
 - بعد از کار، تصاویر و احساسات سنگین و مزاحم را "بسته بندی کرده و دور"باغ درون" یا "پاک سازی" در این وب ، "ببندازید". (به تمرین های "محفظه سایت مراجعه کنید).
- نکته:** از آنجایی که به یاد آوردن مکرر وقایع تروماتیک به شدت روی هورمون ها، مغز و در نتیجه عملکرد احساسات و بدن شما، تأثیر منفی می گذارد، تجسم مثبت یا خاطرات خوشی که تا حد ممکن به شکل واقعیت تصور می کنید، تأثیر مفیدی بر روی شما خواهد داشت.
- هنگام برخورد با افرادی که آسیب روحی دیده اند، از آنها درباره جزئیات نپرسید تا باعث نشوید که ضربه روحی برایشان دوباره تازه شده، مجدداً دچار غلیان احساسات شده و باز احساس عدم قدرت کنند. این نکته مهم است چون **از شما هم به عنوان یک مددکار**، در برابر تصاویر آن اتفاقات محافظت می کند. حتی ممکن است مهم باشد که وقتی متوجه می شوید شخص آسیب دیده احساسات شدیدی نسبت به آن رویداد دارد یا نگرانی که کنترلش را از دست بدهد، به طور آرام و محترمانه ای توجه او را از آن موضوع منحرف کنید. (فقط صحبت کردن درباره تروما یا ضربه روحی هم ممکن است باعث آسیب مجدد آنها شده و حتی یک آسیب روحی "ثانویه" را در مددکاران به وجود بیاورد
 - بعد از کار، با دیگران به دنبال راه حل و کمک باشید (بدون این که درباره جزئیات وحشتناک صحبت کنید)
 - کارهای نشاط آور و لذت بخش انجام دهید، تفریح کنید
 - برای پیدا کردن راه حل و آرامش بیشتر از طریق یک روش خودانگیز و خود به خود، با مددکاران دیگر تبادل نظر کنید.
 - برای دستیابی به چاره ها و راه حل های هدفمندتر، با همکاران حرفه ای خود تبادل نظر کرده و درباره موارد خاص با آنها مشورت کنید.
 - خواب کافی داشته و غذای خوب بخورید
 - همین حالا مرخصی گرفته و از کار کردن با پناهجویان کمی فاصله بگیرید.
 - مدیتیشن(مراقبه) و یوگا کنید...
 - با دوستانتان در تماس باشید
 - کمک حرفه ای بگیرید(به صورت نظارت) تا درمورد کار با پناهجویان و همین طور از خود شما در همان مراحل اولیه حمایت و محافظت شود.

نکته: مقاومت و استواری، خصوصیت مهمی در هنگام کار با پناجویان است (مثل ماراتن در برابر دوی سرعت). باید مراقب سرعت خودتان باشید حتی اگر در ابتدای کار احساس کنید که لازم است هرکاری را انجام دهید یا در هر موردی کمک کنید (احساسی که ممکن است به عنوان هدف درست به نظر برسد). همیشه مهم است که روی یک هدف و فعالیت دراز مدت، متمرکز شده و روی آن ثابت قدم بمانید.

فهرستی از منابع شخصی خودتان تهیه کنید:

- 😊
- 😊
- 😊
- 😊
- 😊

فهرستی از علائم خطر شخصی خودتان تهیه کنید (و به آنها توجه کنید!):

- ▼
- ▼
- ▼
- ▼
- ▼