

Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht



für köln

مرکز قربانیان شکنجه

ایده‌های برای آرامش روانی و مقابله با استرس، ترس‌ها و احساس تنهایی در زمان بحران کوید ۱۹

چالشها.....

- احساس از خود بیگانگی و در تنگنا قرار داشتن می‌تواند در طول زمان پیدا شود.
- احساس دلتنگی برای افراد عزیز و مهم و یا نگرانی و دلواپسی برای آنها
- ترس از ترک محل سکونت در زمان بحران کرونا

بروز احساساتی از قبیل:

—> درماندگی به علت مشکلات متعدد، ترس از بیهوده بودن، محدود بودن، غمگین بودن، ترس نگرانی داشتن از تنهایی، احساس عاجز بودن و با آمیخته‌ای از اینها

آنچه می‌تواند کمک کند.....

- برنامه‌ای روزمره خود را انجام دادن
 - سروقت همیشگی بیدار شدن و رختخواب را ترک کردن
 - برنامه ریزی روزانه
 - زمان خواب معمول خود را نگه داشتن
 - هرروز در خانه لباس متفاوت پوشیدن
 - آخر هفته لباسهای خود را شستن
- این راهکارهای بالا می‌تواند برای جلوگیری از عادات ناسالم مانند پرخوری یا سیگار کشیدن و کمک کند.
حفظ و تکرار این عادات مهم است، زیرا بازگشت به زندگی عادی در زمان پس از کرونا، چندان مشکل نخواهد بود.

گسترش دانش و آگاهی‌های خود از طریق

- اطلاعات مفید را در شبکه‌های اجتماعی جستجو کردن
- یاد گرفتن دستورالعمل‌های جدید آشپزی
- گسترش آگاهی‌ها، در مورد فرهنگهای دیگر
- کتاب خواندن
- تمرین یک توانایی یا مهارت خاص (به عنوان مثال خیاطی، نقاشی، آشپزی و غیره)

حفظ ارتباطات به وسیله.....

- ارتباط تلفنی (به عنوان مثال با دوستان)
- با حفظ فاصله با همسایه ها صحبت کردن
- نامه نوشتن
- از طریق SMS و رسانه‌های اجتماعی با دیگران ارتباط داشتن
- به وسیله تبادل تجربیات با دیگران، از طریق گسترش دیدگاهها، ترس را کاهش دادن

انجام دادن کارهای خاص به عنوان مثال....

- آخر هفته ها شیک لباس پوشیدن
- همراه با موسیقی رقصیدن

برنامه ریزی برای زمان بعد از کرونا.....

- به شما کمک می‌کند تا با عدم اطمینان ، بهتر با خود کنار بیاید
- به شما پشتیبانی می‌کند تا با خوشبینی و امید به آینده بنگرید
- اجازه می‌دهد ، آرزوها و امیدها زنده بماند

نگرانی و ترس ها را کاهش دادن از طریق

- توجه به آنچه که به شما امنیت می‌دهد
- از خود بپرسید چه چیزی باعث ترس شما می‌شود
- (ترس خود را نامگذاری کنید) و چه چیزی شما اطمینان و امنیت می‌دهد
- انجام کارهایی که شما را آرام می‌کنند، مانند مراقبه، پیاده روی، نقاشی، گوش دادن به موسیقی و غیره
- به خود یادآوری کنید، افکار و احساسات مانند ابرهای آسمان، می‌آیند و می‌روند
- قبول کنید که شرایط دشوار است و واکنشهای شخصی شما نسبت به آن کاملاً طبیعی است

راهکارهای عملی....

- مقایسه کنید: من چه چیزی را درک میکنم و در واقعیت چگونه است.
- ترس و نگرانیها مانند یک عینک دودی هستند و گاهی انسان فراموش می‌کند، با دیدن این عینک دنیای واقعی تیره تر به نظر می‌رسد.
- سؤال مهم این است: آیا من همیشه این گونه میبینم؟ آیا تا کنون طور دیگری به آن نگاه کرده ام؟
- آیا دیگران هم این گونه میبینند یا متفاوت؟
- تمرکز به یک چیز، و اینجا و اکنون (به عنوان مثال کمک به دیگران، خلاق بودن، نوشتن، رفتن به دامن طبیعت، عکاسی)
- غذای سالم خوردن
- مشغول کردن خودباکارهای خانه (مرتب کردن کمد لباس، تمیزکردن و غیره)
- انجام کارهایی مانند
- گشت و گذار در طبیعت
- با موسیقی یا پادکست در شهر قدم زدن

- از کتابخانه شهر کتابی را قرض گرفتن
- اجرای موسیقی مثلاً آواز خواندن
- شعر سرودن
- زیرآفتاب نشستن
- جم و جور کردن و مرتب کردن
- هدیه دادن
- جمع کردن برگ‌ها
- گرفتن عکس
- آلمانی یاد گرفتن
- ورزش کردن
- نوشتن یک داستان
- دوختن ماسک دهان و بینی و هدیه به دیگران (دستورالعمل‌ها در لینک پایین)

<https://maskezeigen.de/links/#weitere-anleitungen>

تمرین در اینترنت

- تمرین‌هایی برای درک بهتر خود و کمک به خود
(به زبانهای مختلف) www.refugee-Trauma.help
- تنفس عمیق شکمی www.care4refugees.org
- و www.ku.de/psychotherapie/fort/-/weiterbildung#c22485
- تمرین مراقبه به طور مثال برنامه Headspace و یا Smiling Mind در App Store
- یوگای ضد تراما Tsy توسط داگماهرله: <http://bit.ly/ttsy-videos>
- بروشورها با زبانهای مختلف (عربی، دری، فارسی، تیگرینیا، انگلیسی و فرانسوی): www.trauma-institut.eu
- ورزش پیشرفته آرام سازی از طریق تمرینات عضلاتی PMR :
www.ku.de/psychotherapie/fort/-/weiterbildung#c22485
- برنامه خودیاری Almhar <—Selbsthilfe-APP که به شما در استرس کمک می‌کند به زبانهای انگلیسی-عربی - فارسی <http://almhar.org/>
- NAWA - "مکان امن" (به زبان کردی) اطلاعات و تمرینها برای انسهای که ضربه روحی خوردند (به زبانهای مختلف) <https://psz-dusseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>
- Refugio München، اطلاعات یا نکات راهنمایی در زمان محدودیت و خروج به زبانهای مختلف
<https://www.youtube.com/channel/UCYzwRsZxdU11tRbrvGRGcsA>

- تمرینات تخیلی که می‌تواند شما را آرام کند (به زبان آلمانی، عربی، فارسی) در

Hannes Kolar:

https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6_Ug

- www.mandala-4fee.de برای کودکان و بزرگسالان ، چاپ کرده و رنگ آمیزی کنید.

کاهش احساس تنهایی از طریق.....

- فکر کردن به چیزهای فرارتر و بزرگتر (رفتار شما می‌تواند برای دیگران مفید باشد).
- اهمیت فاصله فیزیکی ولی نه اجتماعی را قبول و بپذیرید.
- کارهایی انجام بدهید که به شما این احساس را می‌دهند، که شما می‌توانید انتخاب کنید(تنظیم مجدد کارها، تصمیم گیری در مورد زمان غذا و خواب)
- یک برنامه ریزی خوب برای روز بعد(یک تمرین، یک غذای خوشمزه، یک فیلم/ سریال خوب)، برنامه ریزی کنید تا به خود انگیزه دهید.
- دفتر خاطرات بنویسید. نقاشی کنید، عکاسی کنید، عکسبرداری از زندگی روزمره خودتان و احساساتان

چنانچه شما دچار اضطراب یا افکار خودکشی شدید،

از دوستان و آشنایان خود کمک بگیرید. اگر این کافی نیست به شماره اضطراری آشنشانی 112 تماس بگیرید(۱۱۲).

• اطلاعات مهم دیگر در مورد کوید - ۱۹

کرونا ویروس : چه چیزی باید بدانیم؟

<https://handbookgermany.de/de/live/coronavirus.html>

اطلاعات بروز شده از دولت آلمان:

<https://www.integrationsbeauftragte.de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/>

اطلاعات لازم برای بیماران در مورد کرونا به ۱۴ زبان مختلف از طریق انجمن پزشکان بیمه های درمان در آلمان

https://www.kvb.de/html/1150_47079.php

Marcus Böhmer, Therapiezentrum für Folteropfer des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V.

21.01.2021