

کمک به خود پس از یک رویداد ناگوار

بهبودی پس از یک رویداد ناگوار به این معنا نیست که شما آن را فراموش کنید. بهبودی به این معنی است که وقتی رویداد را به یاد می آورید کمتر ناراحت شوید و با گذشت زمان به توانایی خود برای مقابله بیشتر اعتماد کنید.

استراتژی های زیر ممکن است به شما در بهبودی کمک کنند:

1. تجربه خود را قبول کنید

- a. شما دوران سختی را پشت سر گذاشته اید. بسیار افراد یک عکس العمل احساسی خواهند داشت. به خودتان اجازه دهید که همان طور که احساس می کنید، احساس کنید.
- b. به خود فرصت دهید تا دوباره فکر کنید. یک رویداد ناگوار می تواند بر نحوه دید شما از جهان، زندگی، اهداف و روابط شما تأثیر بگذارد.

2. مراقب خودتان باشید

- a. استراحت کنید و آرامش بگیرید. برای پر کردن انرژی نیاز به زمان دارید.
- b. ورزش منظم داشته باشید و وعده های غذایی منظم و متعادل بخورید. سلامت جسمانی خوب از سلامت روان حمایت می کند.
- c. مصرف محرک هایی مانند چای، قهوه، چاکلیت، نوشابه و سگری را کاهش دهید. اگر بدن شما پر تنش است، محرک ها فقط به این احساس می افزایند.
- d. سعی کنید از مصرف مواد مخدر یا الکل برای مقابله خودداری کنید زیرا ممکن است منجر به مشکلات بیشتری شوند.
- e. خود را از طریق حواس پنجگانه آرام کنید: صداها، مناظر، بوها، مزه ها و احساسات دلپذیر به شما کمک می کند آرام شوید، آرامش بگیرید و احساس راحتی کنید.

3. تا جایی که امکان دارد یک روال و ساختار داشته باشید

- a. سعی کنید روزهای خود را طوری تنظیم کنید که حداقل یک فعالیت لذت بخش را در برنامه روزانه تان داشته باشید.
- b. سعی کنید یک جدول زمانی برای هر روز تنظیم کنید، از جمله ورزش، کمی کار، و استراحت.
- c. سعی کنید به روال عادی خود بازگردید، اما سخت نگیرید، اندک اندک انجام دهید.

استراتژی هایی برای کمک به بهبودی (ادامه دارد)

4. کمک بخواهید و در ارتباط باشید

- a. وقت خود را با افرادی که به آنها اهمیت می دهید بگذرانید، حتی اگر نمی خواهید در مورد آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید.
- b. گاهی اوقات می خواهید تنها باشید که اشکالی ندارد، اما خیلی منزوی نشوید.
- c. هر موقع که احساس می کنید قادر به انجام آن هستید، احساسات خود را با افرادی که درک می کنند مطرح کنید.
- d. اگر احساس می کنید نمی توانید با دیگران در مورد احساسات خود صحبت کنید، آنها را بنویسید.

5. زیاده روی نکنید

- a. کارهایی را که باید انجام شوند، اندک اندک انجام دهید و هر یک را جزو موفقیت تان بشمارید.
- b. فعالیت ها یا کاری را صرفاً به خاطر اجتناب از فکر کردن یا پرهیز از به خاطر سپردن آنچه اتفاق افتاده است، انجام ندهید.
- c. با تماشای اخبار یا خواندن روزنامه مطلع بمانید، اما قرار گرفتن در معرض آن را به حد نیاز محدود کنید.
- d. تا جایی که ممکن است تصمیمات کوچک روزانه بگیرید - مانند آنچه که باید بخورید یا برای آرامش چه کاری باید انجام دهید - زیرا این می تواند به شما کمک کند که کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید.
- e. از گرفتن تصمیمات مهم زندگی مانند تغییر خانه یا تغییر شغل خودداری کنید.

اگر این استراتژی ها را امتحان کرده و بعد از سه یا چهار هفته هنوز اوضاع بهتر نشد، یا اگر در مقابله با آن مشکل دارید، با داکتر یا متخصص سلامت روان خود در مورد دریافت حمایت مسلکی صحبت کنید تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

معلومات بیشتر و پشتیبانی

- دانلود کاپی از بهبودی پس از تروما - راهنمای افراد مبتلا به اختلال استرس پس از حادثه ناگوار (Recovery after trauma - A guide for people with post-traumatic stress disorder) از وبسایت www.phoenixaustralia.org.
- در مورد نگرانی های خود با داکترتان صحبت کنید و اگر احساس می کنید می توانید از حمایت های حرفه ای بهره مند شوید، در مورد طرح سلامت روان مدیکر (Medicare Mental Health Plan) بپرسید.
- اگر در وضعیت اضطراری قرار دارید و نمی توانید فوراً به داکترتان مراجعه کنید، با Lifeline با شماره 13 11 14 تماس بگیرید.
- اگر شما یا شخصی که می شناسید در معرض خطر فوری است، با سه صفر (000) تماس بگیرید.