



## راهنمایی برای بهبود نجات‌یافتگان از شکنجه

آنچه پیش رو دارید ترجمه‌ای است از کتابچه‌ی «راهنمایی برای بهبود نجات‌یافتگان از شکنجه»، که در سال ۲۰۱۶ تهیه شده و کمیساری‌ای عالی سازمان ملل در امور پناهندگان منتشرش کرده است. این کتابچه را چند نفر از روان‌درمانگران ایرانی ترجمه کرده‌اند.

## **فهرست:**

چرا باید این کتاب را بخوانیم؟

چگونه این کتاب را بخوانیم؟

شکنجه چیست؟

مراقبت از خود

مشکلات خواب

فلاش بکها و کابوسها

افسردگی

خشم

سوءاستفاده‌ی جنسی

اضطراب

فوبیاها و پرهیزها

درد

بازسازی زندگی

خانواده، دوستان و جامعه

## چرا باید این کتاب را بخوانیم؟

بسیار زنان و مردان شجاع را دیده‌ایم که تحت شکنجه بوده‌اند. می‌دانیم که هر چند اثرات تجربی شکنجه همچنان آنها را آزار می‌دهد، ممکن است نتوانند از جایی کمکی دریافت کنند. این کتابچه برای شما نوشته شده است، چون می‌دانیم بسیاری از کسانی که از اثرات تجربه شکنجه رنج برده‌اند، الان فقط می‌کوشند که خودشان را زنده نگه دارند. آنها ناچارند کار کنند و زندگیشان را جلو ببرند. سختی زندگی می‌تواند مانع از کمک گرفتن آنها شود. با گذشت زمان بعضی از این افراد بهبود پیدا می‌کنند و برخی دیگر با اثراتی که آزارشان می‌دهد و زندگی را برایشان سخت می‌کند تنها می‌مانند. ما امیدواریم این کتاب به شما کمک کند تا به نوعی به خودتان کمک کنید. ممکن است خیلی از شما دلتان نخواهد کتابی با موضوع شکنجه و تروما بخوانید؛ چرا که دوست ندارید دوباره به آنچه پشت سر گذاشته‌اید فکر کنید. اما واقعیت این است: تا زمانی که خاطرات مربوط به آسیب، جایی در حافظه‌ی ما وجود دارند، ما قادر نخواهیم بود ذهن و افکار مان را دائماً کنترل کنیم.

تروماها می‌توانند در خواب‌هایی که می‌بینیم به سراغمان بیایند و درد و ناراحتی خود را به ما تحمیل کنند. این کتاب نوشته شده تا بتوانید خود و واکنش‌های خودتان را درک کنید. ما باور داریم درک اینکه بدن و روان انسان چگونه به موقعیت‌هایی مشابه تجربه‌ی شما واکنش نشان می‌دهد، می‌تواند به شما احساس تسلط و قدرت بیشتری بدهد تا بتوانید روند بهبودتان را آغاز کنید. امیدواریم به این درک برسید که آشفتگی‌ای که تجربه می‌کنید به جاست و واکنشی طبیعی در برابر جنایت‌های غیرطبیعی است که در حق شما رخ داده. توصیه‌هایی را که فکر می‌کنیم می‌تواند در مسیر بهبود به شما کمک کند در این کتاب آورده‌ایم. ادعا نمی‌کنیم که خواندن این کتاب به تنهایی باعث می‌شود که بر تجربه‌ی دردناکی که پشت سر گذاشته‌اید غلبه کنید؛ اما تلاشمان این است که در بخشی از مسیر بهبود به شما کمک کنیم.

## چگونه این کتاب را بخوانیم؟

تجربیه‌ی شکنجه برای هر فرد متفاوت است. این کتاب مشکلات متفاوتی که ممکن است فردی با تجربیه‌ی شکنجه با آنها مواجه باشد را در بر می‌گیرد. این مشکلات در فصل‌های کوچک و مجزا مطرح شده‌اند. اگر نمی‌خواهید کل کتاب را بخوانید، فقط فصل‌های مرتبط به خودتان را بخوانید. فصل‌ها کوتاه‌اند و خواندن آنها آسان است. ابتدای هر فصل توضیح می‌دهیم که چرا این مشکلی که تجربه می‌کنید به وجود آمده است و سپس راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا حالتان بهتر شود. توصیه می‌کنیم راهکارهایی که در کتاب آمده‌اند را انجام دهید و آنها را تمرین کنید.

### شکنجه چیست؟

بسیاری از کسانی که تجربیه‌ی شکنجه داشته‌اند اینطور توصیفش کرده‌اند: «جهنم روی زمین» چیزی که آرزو می‌کنند هیچکس تجربه‌اش نکند. هرکس شکنجه را بسته به شرایط خاص خود، جور متفاوتی تجربه می‌کند؛ با این حال تمام کسانی که تجربیه‌ی شکنجه‌ی جسمی یا روانی را داشته‌اند یک سری مشکلات مشابه را گزارش می‌کنند که در نتیجه‌ی شکنجه برایشان به وجود آمده است. در بین موارد مورد اشاره‌ی همگان، یکی این است که مهمترین موضوع برایشان نجات پیدا کردن از دست فرد، افراد یا سیستم شکنجه‌گر است. بعضی افراد در شوک و انکار هستند. ممکن است بعد از شوک و انکار اولیه، افراد احساس عمیق از دست دادن، غم، ترس و ناامیدی شدید را تجربه کنند. بسیاری از بازماندگان به خاطر تابوهای فرهنگی و احساس شرم از چیزی که بر آنها گذشته است، رنج خود را در تنهایی تحمل می‌کنند. علاوه بر این، احساس ترس و عدم اعتمادی نسبت به آدم‌ها پیدا می‌کنند که باعث می‌شود از اجتماع دوری کنند و از نظر اجتماعی منزوی شوند. اغلب افرادی که تحت شکنجه بوده‌اند احساس می‌کنند که باورهایشان درباره‌ی جهان از هم متلاشی شده و افکاری مثل اینکه «دنیا جای امنی نیست» و «هیچ کس قابل اعتماد نیست» روی باورهایشان سایه انداخته است.

ممکن است این احساسات بلافاصله سرو کله شان پیدا شود؛ و یا بعدها زمانی که بازماندگان شکنجه درگیر بقای فیزیکی و چالش‌های زندگی روزمره هستند. گاه این احساسات در زمان‌ها و مراحل مختلف زندگی می‌آیند و می‌روند. شرایط برای کسانی که به دنبال تجربه‌ی شکنجه، ناچار اقدام به پناهندگی کرده‌اند، سخت‌تر هم می‌شود. چرا که موانعی اساسی برای رسیدن به حقوق اولیه‌ی انسانی مثل بهداشت و کار در پیش رو دارند و ممکن است در کشور جدید نگرش‌های خصمانه و نژادپرستانه‌ای نسبت به آنها وجود داشته باشد. بعضی از بازماندگان شکنجه بلافاصله پس از رسیدن به کشور مقصد، زندانی می‌شوند و دسترسی به هیچ کمکی ندارند. شکنجه نه تنها فرد، بلکه خانواده‌ها و جوامعی که فرد در آنها زندگی می‌کند را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگرچه خیلی از افراد راهی برای مقابله با مشکلات و ادامه دادن زندگی پیدا می‌کنند، اما خیلی از اوقات، آدم‌ها برای ادامه دادن زندگیشان دچار مشکل می‌شوند. وقتی شروع به ساختن دوباره‌ی زندگیتان کنید، می‌توانید راه‌های سازنده‌ای را برای غلبه بر پیامدهای طولانی مدت شکنجه پیدا کنید. امید است این کتاب به شما کمک کند تا به ثباتی دست پیدا کنید که در مسیر تسلط دوباره بر زندگی تان کمک کننده باشد.

## مراقبت از خود

- مراقبت از خود اولین گام در راه بهبود شرایط کنونی شماست.
- مراقبت از خود شامل توجه به سلامت جسمی، هیجانی و معنوی خود است.
- مراقبت از خود مستلزم رفتاری مشفقانه و همراه با دلسوزی و توجه به خویشتن است.
- مراقبت از خود مستلزم رفتارهایی است که کارآمدترین عملکرد شما را در مقابله با مشکلات گذشته و حال تضمین کند.
- آموزه‌های مراقبت از خود ضامن سلامت کوتاه و بلند مدت شماست.
- برنامه‌ی مراقبت از خود برای هر فرد متفاوت و منحصر به فرد است.

## چالش‌های مراقبت از خود

مراقبت از خود برای بازماندگان شکنجه و سوءاستفاده‌های جسمی و روانی، کاری چالش برانگیز و دشوار به نظر می‌رسد. به دلیل رفتار تحقیرآمیز، غیرانسانی و توأم با بی‌احترامی شکنجه‌گر با شما، ممکن است درگیر احساس بی‌ارزشی شوید و حس کنید ارزش و استحقاق مراقبت و توجه را ندارید. همچنین ممکن است به دلیل آنچه تجربه کرده‌اید نتوانید درست بخوابید و یا احساس کنید انرژی لازم برای تغذیه‌ی سالم و مراقبت از خود ندارید. شاید به دلیل مشکلات معیشتی مجبور باشید به سرعت برگردید سر کار و در شرایط دشوار و یا در چند شیفت کار کنید، و از این رو امکانات لازم را برای تغذیه‌ی سالم نداشته باشید.

یادتان باشد که مراقبت از خود، مستلزم قصد جدی برای توجه و تمرکز بر خود به بهترین شکل و با در نظر گرفتن شرایط موجود است. مراقبت از خود همچنین به معنای احترام و توجه به خود، محافظت از خود و رفتار مشفقانه با خود است، و مستلزم آن است که با خودتان به عنوان فرد ارزشمند و شایان تقدیری که واقعا هستید، در کمال احترام و شفقت رفتار کنید.

## برنامه من برای مراقبت از خود

۱. برای مراقبت از خود قصد و نیت جدی داشته و به رسیدن به این هدف متعهد باشید.
۲. برای شروع مشخص کنید که در حال حاضر چه برنامه‌ای برای مراقبت از خودتان دارید؟ مشخصاً برخی از عملکردهای ما موجب افزایش و برخی دیگر موجب کاهش رفاه و سلامت شما می‌شوند. مثلاً نوشیدن الکل موجب آسیب و ورزش، و فعالیت بدنی موجب سلامت و بهبودی است.
۳. قدم بعدی مشخص کردن و نوشتن مورد به مورد اقداماتی است که قصد دارید برای مراقبت از خود انجام دهید.
۴. معین کنید که چگونه می‌خواهید سلامت معنوی خود را ارتقا دهید. مثلاً: حضور در کلیسا یا مسجد، نیایش و مدیتیشن، قدم زدن در طبیعت، تهیه‌ی فهرستی از نعمت‌هایی که قدرشان هستید، می‌تواند به آرامشتان کمک کند.
۵. توجه به چگونگی مراقبت فیزیکی از خود بخشی از این برنامه است. تغذیه‌ی سالم، ورزش، رقصیدن، حرکات کششی و غیره مثال‌هایی از مراقبت فیزیکی هستند.
۶. تمرکز بر مراقبت هیجانی و ذهنی قدم بعدی در راه بهبودی است. مثلاً صحبت کردن با افراد مورد اطمینان، پرهیز از تنهایی و ایزوله کردن خود، و استفاده از خدمات مشاوره و روانشناسی در دسترس، از اقدامات مفید در این حوزه هستند.
۷. موانع و مشکلاتی را که حدس می‌زنید مانع رسیدن شما به هدف هستند شناسایی و یادداشت کنید.
۸. برای این موانع راه‌حلی پیدا کنید و در مقابل هر مانع احتمالی راه حلش را بنویسید.
۹. حالا با توجه به آنچه بررسی و یادداشت کرده‌اید، نیازها و اولویت‌های خود را شناسایی کنید و برنامه‌ی مراقبت منحصر به فرد خود را طراحی کنید.
۱۰. می‌توانید اجرای برنامه را با انتخاب یکی از موارد برنامه‌ی خود که می‌خواهید از فردا آن را اجرایی کنید، آغاز نمایید. لیست برنامه‌ها و نیازهای خود را روزانه بازبینی کنید و هر بار یک یا چند مورد آن را به برنامه‌ی روزانه خود اضافه نمایید.
۱۱. برنامه خود را با فردی که به او اطمینان دارید در میان بگذارید.
۱۲. خود را بابت پیشرفت‌هایتان در زمینه‌ی مراقبت از خود تشویق کرده و قدردان خود باشید.

ممکن است یافتن ایده‌هایی برای برنامه‌ی مراقبت از خود برای شما دشوار یا چالش برانگیز باشد، از این رو در این بخش نمونه‌هایی از اقداماتی را که می‌توانید در برنامه‌ی مراقبت از خود قرار دهید مطرح می‌کنیم.

## استوارسازی

افرادی که شکنجه و تراما را در زندگیشان تجربه کرده‌اند، به دلیل خاطرات شکنجه‌ها و آسیب‌هایی که دیده‌اند، از دردهای آزاردهنده‌ی عاطفی رنج می‌برند. گاهی این شرایط باعث می‌شود که فرد کارآمدی خود را از دست بدهد و نتواند استواری خود را حفظ کند. در این بخش می‌کوشیم به مهارت‌هایی که در چنین شرایطی به ایجاد تعادل و استواری شما کمک می‌کنند، و سریعاً حال بهتری را در شما ایجاد می‌کنند، اشاره کنیم:

## استوارسازی ساده

۱. بر روی صندلی بنشینید.
۲. بدن خود را رها کنید.
۳. چشمان خود را ببندید و نفس عمیق بکشید.
۴. با بدن خود ارتباط برقرار کنید.
۵. تماس کف پای خود با زمین را احساس کنید.
۶. تماس بدن خود با صندلی را احساس کنید.
۷. تماس پشت خود با پشتی صندلی را احساس کنید.
۸. چه حس‌هایی را در بدن خود حس می‌کنید.
۹. نفس عمیق بکشید.
۱۰. به آهستگی چشم خود را باز کنید.
۱۱. به پیرامون خود بنگرید و به جزئیات توجه کنید.
۱۲. چه رنگ‌هایی می‌بینید؟



۱۳. چه شکل‌هایی را می‌بینید؟
۱۴. چه بویی به مشامتان می‌رسد؟
۱۵. چه صدایی به گوشتان می‌رسد؟
۱۶. به خودنتم بگویید: «تو اینجایی و در امنیت کامل هستی.»

## مکان امن

مراحل ۱ تا ۹ را تکرار کنید.

۱. یک مکان امن را برای خود تجسم کنید.
۲. مکان امن شما لازم نیست واقعی باشد و می‌تواند هر کجا و در کنار هر فردی باشد.
۳. جزئیات این مکان امن را تا حد ممکن در ذهن خود به تصویر بکشید.
۴. در این تصویر چه می‌بینید؟
۵. در این تصویر چه می‌شنوید؟
۶. چه بویی در این مکان به مشامتان می‌رسد؟
۷. بودن در این مکان چه حسی به شما می‌دهد؟
۸. تصور بودن در این مکان امن را با کلمات همراه کنید.
۹. یک جمله، یک واژه، یک ترانه یا یک دعا همراه کنید.
۱۰. هر آنچه برای شما احساس آرامش و امنیت به همراه می‌آورد.
۱۱. این مکان امن را به همراه واژه‌ها و حس آرامشی که در بدن خود دارید، تصور و حس کنید.
۱۲. به خود زمان و اجازه دهید که حس امنیتی که تجربه می‌کنید، در وجودتان رسوب کند.

## استوارسازی حواس

وقتی احساس ناآرامی می‌کنید و افکار، تخیلات و حس‌های ناخوانده‌ی گوناگونی شما را آزار می‌دهند، به استواری و ثبات نیاز دارید. از این رو به نظر می‌رسد که تمرکز و آرام‌سازی کلیه‌ی حواس، در ایجاد تعادل و آرامش شما مفید باشد.

**حس بینایی:** به اطراف خود نگاه کنید و سعی کنید جزئیات آنچه را که در پیرامون خود می‌بینید، توصیف کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا بتوانید حضور خود در زمان حال و در مکان کنونی را حس کنید و به این وسیله احساس ثبات کنید. همچنین، شاید بتوانید برای این کار از عکس فرد مورد علاقه‌ی خود و یا مکانی که برای شما یادآور حس امنیت و آرامش است، استفاده کنید. می‌توانید این تصویر را در کیف پول خود همراه داشته باشید و هر زمان احساس نا آرامی کردید نگاهش کنید.

**حس شنوایی:** به نظر می‌رسد بهره بردن از یک جمله یا دعای خاص در ایجاد حس ثبات، حضور در زمان حالریال و ایجاد حس آرامش، در شما موثر باشد. مثلاً جملاتی مانند «حالم خوبه»، «امنیت دارم.»، «به امید خدا» و از این قبیل می‌توانند به پدید آوردن حس آرامش در شما کمک کنند. همچنین می‌توانید برای ایجاد آرامش در خود به ترانه و یا دعای مورد علاقه‌تان گوش دهید.

**حس بویایی:** حس بویایی یکی از قوی‌ترین حس‌هاست و مستقیماً با بخشی از مغز که خاطرات آسیب‌ها در آن ذخیره می‌شود در ارتباط است. می‌توانید بوی خاصی را که برای شما تداعی بهبودی و سلامت می‌کند، انتخاب کنید و آن را بر روی دست خود و یا دستمالی که در جیب خود می‌گذارید، بمالید. استشمام این بو در مواقعی که احساس ناآرامی می‌کنید، می‌تواند موجب آرامش و ثبات شما شود. همچنین تلاش کنید در شرایطی که منبع بوی انتخابی خود را به همراه ندارید، نفس عمیق بکشید و به دنبال منبع بوی خوشی در اطراف خود باشید.

**حس لامسه:** می‌توانید با به همراه داشتن شیء کوچکی که برای شما یادآور سلامت و امنیت است، در خود آرامش ایجاد کنید. این شیء می‌تواند اسباب‌بازی کودکی شما باشد، یا یک تکه پارچه و یا یک نماد مذهبی و ... . همچنین می‌توانید با نوازش کردن دست‌ها و پاهای خود، در آغوش گرفتن خود و زدن ضربه‌های کوچک به بازوها، خود را آرام کنید. شاید در دست گرفتن یک تکه یخ و تمرکز بر تجربه‌ی حس سرما و نحوه‌ی آب شدن یخ در دستانتان نیز کمک کننده باشد.

به خودتان بگویید، «حال من خوب است». به خودتان بگویید: «من در اینجا و اکنون حضور دارم و امنیت

دارم.»

## مشکلات خواب

بازماندگان شکنجه با دشواری‌هایی در زمینه‌ی خواب روبرو هستند، که اغلب کنار آمدن با آن‌ها آزاردهنده است. مشکل در به خواب رفتن، یا پریدن از خواب در میانه‌ی شب به دلیل کابوس‌های شبانه از نمونه‌های بارز مشکلات خواب در این افراد است. گاهی بازماندگان شکنجه به دلیل ترس و احساس نیاز به هوشیاری دائمی جهت مراقبت از خود، نمی‌توانند بخوابند. مثلاً، یک پناهجوی اهل اریتره که از مشکلات خواب رنج می‌برد، می‌گوید در بازداشتگاه تحت شکنجه قرار گرفته و هر بار به محض به خواب رفتن با ترکیه‌ی چوبی کتک می‌خورده است. این شکنجه به این پناهجو آموخته است که برای مراقبت از خود بیدار بماند و به همین دلیل حتی اکنون که در امنیت کامل به سر می‌برد، به محض احساس خستگی و خواب‌آلودگی مضطرب می‌شود و قادر به خوابیدن نیست. کابوس غالباً نشانه‌ی تلاش مغز برای تجزیه و تحلیل رویدادهای آسیب‌زا به واسطه‌ی تجربه مجدد آنها در رویاست. این رویاهای بسیار ترسناک، مُخَلِ خوابند و باعث می‌شوند افراد ناراحت، مضطرب و وحشت‌زده از خواب بیدار شوند و به دلیل عدم تمایل به تجربه‌ی مجدد کابوس‌ها، تمایلی به بازگشت به خواب نداشته باشند. کمبود خواب می‌تواند عملکرد طبیعی افراد را به شدت مختل کند و موجب افسردگی و اضطراب شود. از آنجایی که درمان مشکلات خواب در افراد آسیب‌دیده می‌تواند بسیار چالش برانگیز باشد، پیشنهاداتی مطرح می‌کنیم که شاید راهگشای خوابی آسوده‌تر باشند:

- فعال ماندن در طول روز و پرهیز از چرت زدن حتی در شرایط خستگی و خواب‌آلودگی، خواب شب را تسهیل می‌کند.
- مصرف قهوه(کافئین)، سیگار(نیکوتین) و الکل، در فاصله‌ی نزدیک به زمان خواب، به دلیل دارا بودن خواص محرک در این مواد، می‌توانند در فرآیند خواب دشواری ایجاد کنند.
- اگرچه الکل را به عنوان ماده‌ای که می‌تواند شروع خواب را سرعت دهد، می‌شناسند؛ می‌تواند با ایجاد اضطراب در فرد مصرف‌کننده باعث آشفتگی خواب شود.
- فعالیت بدنی در طول روز می‌تواند موجب بهبود خواب شب شود.

- فعالیت‌های آرام‌بخش قبل از خواب، مثل گرفتن دوش آب گرم، نوشیدن یک نوشیدنی گرم و پرهیز از بحث‌های هیجان‌برانگیز و گفتگوهای آزاردهنده، می‌تواند خواب آسوده‌تری را به دنبال داشته باشد.
- همچنین تمرینات تنفسی زیر می‌توانند در ایجاد آرامش قبل از خواب و تسهیل فرآیند خواب ثمربخش باشند:
  - بازدم خود را کاملاً از دهان خارج کنید(به گونه‌ای که یک صدای "هوش" مانند به گوش برسد).
  - دهان خود را ببندید و با بینی عمیق‌ترین دم ممکن خود را انجام داده و تا ۵ شماره هوا را به داخل بکشید.
  - نفس خود را نگه دارید و تا شماره ۸ بشمارید.
  - عمیق‌ترین بازدم خود را از دهان انجام دهید و تا ۵ شماره به خارج کردن هوا ادامه دهید (به گونه‌ای که یک صدای "هوش" مانند به گوش برسد).
  - این یک دوره تنفس بود. این چرخه را ۳ بار دیگر انجام دهید تا در نهایت ۴ چرخه تنفس کامل داشته باشید.

## فلاش بک‌ها و کابوس‌ها

- فلاش بک‌ها خاطرات ناخوشایند و یا قسمتی از خاطرات دردآور هستند که ناگهانی به ذهن هجوم می‌آورند. فرد آسیب‌دیده در هنگام تجربه‌ی فلاش بک خاطرات را به گونه‌ای واقعی و آن گونه که انگار هم اکنون در حال وقوع است تجربه می‌کند. افراد با حس تجربه‌ی مجدد آسیب دست و پنجه نرم می‌کنند و پس از گذشت مدت زمانی در نهایت تشخیص می‌دهند که آنچه تجربه کرده‌اند واقعی نبوده و تنها یک یادآوری است.
- بازماندگان شکنجه غالباً از حملات یادآوری خاطره‌ی آسیب‌زا یا فلاش بک رنج می‌برند. فلاش بک‌ها تجربه‌هایی بسیار آزاردهنده و ترسناکند و می‌توانند در فعالیت‌های روزانه‌ی افراد اختلال ایجاد کنند. همچنین فلاش بک‌ها می‌توانند با ایجاد حس از دست دادن کنترل در فرد آسیب‌دیده، به شدت او را آزاردهند و به او آسیب بزنند.
- فلاش بک‌ها می‌توانند کمتر از چند ثانیه و یا طولانی‌تر باشند و جزئیات بسیاری را شامل شوند.
- فلاش بک‌ها می‌توانند یک خاطره‌ی کامل و یا بخشی از یک خاطره باشند که با تجارب حسی مانند بوها، صداها و یا احساس ناگهانی و قدرتمندی از ترس همراه شوند.
- فلاش بک‌ها غالباً توسط رویدادی در زمان حال (که حکم چکاندن ماشه را دارد) تحریک می‌شوند و خاطرات آزاردهنده را تداعی می‌کنند. تجارب حسی متفاوتی می‌توانند به عنوان محرک یا ماشه به ایجاد فلاش بک‌ها منجر شوند. از نمونه‌های ماشه‌های شنیداری می‌توان به لهجه یا زبان مشابه فرد شکنجه‌گر، و یا صدایی مشابه صدای محل شکنجه اشاره کرد. همچنین حس‌های فیزیکی مانند خستگی و خواب‌آلودگی (خصوصاً زمانی که شکنجه‌گران مانع از خوابیدن فرد می‌شوند یا او را با کتک بیدار می‌کنند) و یا دیدن فردی شبیه شکنجه‌گر و یا مکانی مانند شکنجه‌گاه، می‌تواند از ماشه‌های حملات فلاش بک باشد.
- تشخیص ماشه یا محرک فلاش بک همیشه آسان نیست.
- فلاش بک‌ها در عین آزاردهندگی می‌توانند شکاف‌های حافظه را پر کنند.

## کابوس ها

- کابوس ها هم مثل فلاش بک ها می توانند احساسات ناخوشایند ایجاد کنند و یادآور سوءاستفاده ها و آسیب ها باشند.
- شما ممکن است به واسطه ی احساس ناخوشایندی که در خواب تجربه می کنید از خوابیدن وحشت داشته باشید.
- کابوس ها ممکن است شما را نیمه شب بیدار کنند و در شما احساس گیجی، ناراحتی و ترس ایجاد کنند.
- شما ممکن است در خلال کابوس فریاد بزنید و یا به صورت بسیار ناراحتی به خود پیچید.
- کابوس ها هم می توانند مانند فلاش بک ها احساسات ناخوشایندی در شما ایجاد کنند و یادآور آسیب و شکنجه ای باشند که تجربه کرده اید.
- شما ممکن است به واسطه ی احساس ناخوشایندی که در کابوس ها تجربه می کنید، از خوابیدن بترسید.

## به یاد داشته باشید:

- فلاش بک ها و کابوس ها با وجود ناخوشایندی بسیار، خطرناک نیستند.
- آنها نشانه دیوانگی و جنون نبوده و تنها واکنشی طبیعی به رخداد های آسیب زایی است اتفاق افتاده است.
- فلش بک ها و کابوس ها راهی است که شما برای حس کردن و کنار آمدن با تجارب دردناکی که از آن عبور کرده اید، پیدا کرده یید .
- شما میتوانید نحوه مسلط شدن بر فلش بک ها و کابوس ها یاد بگیرید ولی به خاطر داشته باشید که این کار زمان برده و به تمرین نیاز دارد، بنابراین صبور باشید .

## ابزارهایی برای غلبه بر فلاش بک ها

اولین قدم در کنترل و مدیریت فلاش بک پیدا کردن محرکی است که باعث شروع آن می شود. این کار نیاز به بررسی، مشاهده ی دقیق و توجه و تمرکز بر خود دارد.

برای مثال یکی از بازماندگان شکنجه متوجه شده بود که هر بار به بازار می‌رود و یکی از غرفه‌داران را که شبیه شکنجه‌گرش است می‌بیند، دچار فلش‌بک می‌شود. در این مثال غرفه‌دار بازار محرک و ماشه‌ی فلش‌بک است.

قدم دوم در مدیریت فلش‌بک تشخیص سریع نشانه‌های فلش‌بک است. در زمان شروع فلش‌بک:

۱. بر تنفس شکمی عمیق (دم عمیق به گونه‌ای که شکم مانند بادکنک باد شود و قفسه سینه ثابت بماند و بازدم عمیق به گونه‌ای که شکم کاملاً به داخل کشیده شود) متمرکز شوید.
۲. به خود یادآوری کنید که تو در زمان حال و اینجا هستی و نه در گذشته و در حال آسیب دیدن و شکنجه شدن.
۳. به خود بگویید که «تو امنی».
۴. شاید بتوانید با توجه به یک شی در پیرامون خود و توصیف دقیق آن برای خود، به آرامش خود کمک کنید. می‌توانید بر اطراف خود متمرکز شوید، چه می‌بینید؟ چه صدایی می‌شنوید؟ چه بویی به مشامتان می‌رسد؟ همچنین شاید همراه داشتن یک شی، مانند یک دستمال نرم، و یا یک عکس خاص که برای شما یادآور سلامت و بهبودی است، به آرامش شما کمک کند.
۵. شما می‌توانید برای آنکه به خود یادآوری کنید که در زمان حال و در امنیت هستید از یک جمله، دعا، و یا ترانه استفاده کنید و به این صورت خود را در زمان فلش‌بک‌ها آرام کنید.
۶. تلاش کنید با مشغول کردن خود، توجه خود را مجدداً روی زمان و مکان حال متمرکز کنید.
۷. این تمرینات می‌توانند به آرامش شما بعد از خواب آشفته و یا کابوس نیز کمک کنند.

### **تمرینی برای مقابله با کابوس‌های تکرار شونده**

- خودتان آرام کنید: در مکانی آرام با خود خلوت کنید و ذهن و بدن خود را آرام رها کنید.
- به یاد بیاورید: یکی از کابوس‌های خود را با حداکثر جزئیات به یاد بیاورید.
- تشخیص دهید: آن بخش کابوس را که بیشتر از همه موجب ترس شما شده شناسایی کنید.
- تجسم کنید: تصور کنید که می‌توانستید کنترل وقایع را در دست بگیرید و پایان کابوس را طوری تغییر دهید که دیگر ترسناک نباشد.

- **به شکل رویا بازتجسمش کنید:** تلاش کنید با توجه به پایان جدیدی که تصور کرده‌اید، رویا را با جزئیات هرچه تمامتر برای خود بازآفرینی کنید.
  - **نظارت کنید:** تغییر حال خود را ارزیابی کنید. ببینید آیا احساس بهتر و سرحال‌تری دارید یا خیر؟ اگر تغییری در حال خود نمی‌بینید راه حل‌های دیگری را امتحان کنید و رویای خود را با روایت‌های دیگری بازسازی کنید تا به نتیجه‌ی دلخواه برسید.
  - **تمرین کنید:** این تمرین‌ها را بارها و بارها انجام دهید و با خود صبور باشید؛ چرا که مسلط شدن بر دنیای درون نیاز به زمان و ممارست دارد.
- توجه داشته باشید که این تمرینات میتوانند به کابوس‌ها پایان دهند و آنها را به رویا تبدیل کنند، بنابراین می‌توان آنها را قبل از خواب انجام داد.

### **دو نمونه از تغییر یک کابوس با استفاده از باز تجسم آن**

کیان با کابوس پرت شدن از صخره دست به گریبان است. در تمریناتش تصور می‌کند که دقیقاً زمانی که در حال سقوط است بال در می‌آورد و به هر کجا که می‌خواهد پرواز می‌کند.

مهسا کابوس‌های تکرار شونده‌ای می‌بیند از موقعیت شکنجه و آسیبی را که از سر گذرانده است. او در تمرین بازتجسم تصور کند که دقیقاً در زمانی که در حال آسیب و شکنجه است، افراد خانواده‌اش از راه می‌رسند و به حساب شکنجه‌گر می‌رسند.

توجه کنید: کابوس‌هایی که باعث از کار افتادگی و اختلال در زندگی روزانه‌ی شما شوند، نیاز به بررسی‌های تخصصی و مراجعه به روانپزشک دارند. برای آگاهی از شماره‌ی تماس این متخصصان به فصل پایانی این دفترچه مراجعه کنید.



## افسردگی

«من تمام چیزهای بد را به یاد می‌آورم. به این فکر می‌کنم که هیچ ندارم، سپس چیزهای بدی به ذهنم می‌رسد. من فقط فکر می‌کنم. ذهنم بیش از حد شلوغ است، این برای من مشکل ایجاد می‌کند.»

«فکر و فکر و فکر - شما می‌توانید ذهن خود را خراب کنید زیرا همیشه در مورد مشکل فکر می‌کنید.»

### نجات یافتگان از کمپ‌های شکنجه سینا

احساس افسردگی در میان بازماندگان شکنجه بسیار رایج است. افسردگی می‌تواند بر احساسات، طرز تفکر و نحوه رفتار شما تأثیر بگذارد و همچنین حالت فیزیکی شما را تغییر دهد.

**افکار:** افرادی که افسرده هستند تمایل دارند بسیار منفی فکر کنند، خودانتقادگر هستند، نسبت به آینده ناامید هستند، نمی‌توانند تمرکز کنند یا به یاد بیاورند، ممکن است بی‌انگیزه باشند و ممکن است افکار خودکشی داشته باشند. ممکن است افکاری مانند «دنیا جای بدی است، من هرگز بر تجربیاتم غلبه نخواهم کرد»، «من هرگز شغلی پیدا نخواهم کرد»، «من بی‌فایده و بی‌ارزش هستم» داشته باشند. ماندن روی چنین افکاری بسیار رایج است.

**احساسات:** علائم افسردگی ممکن است شامل احساس غم، گناه، شرم، زودرنجی و خشم باشد. ممکن است به راحتی گریه کنید و نسبت به زندگی و آینده‌ی خود ناامید باشید.

**رفتارها:** ممکن است احساس کمبود انرژی کنید و از افراد و فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید دوری کنید. ممکن است حتی آغاز کارهایی که باید انجام دهید، مانند رفتن به سر کار، برایتان دشوار باشد.

**تغییرات فیزیکی:** تغییرات فیزیکی مرتبط با افسردگی می‌تواند مشکلات خواب یا خواب بیش از حد، تغییر در اشتها، کمبود انرژی، خستگی یا خستگی مفرط باشد.

نحوه‌ی احساس، رفتار و تفکر شما همگی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند تا بیشتر احساس افسردگی کنید. به عنوان مثال: یک فکر منفی مانند «من بی‌فایده هستم» بر رفتار شما تأثیر می‌گذارد، طوری که شاید از دیگران کناره‌گیری کنید. کناره‌گیری می‌تواند باعث احساس غمگینی بیشتری شود، هر چه احساس غم بیشتر شود، شاید کمتر غذا بخورید و کمتر بخوابید یا حتی افکار منفی‌تر مانند «من هرگز بهتر نخواهم شد و زندگی خوبی نخواهم داشت» سراغتان بیاید. بنابراین ممکن است بیشتر کنار بکشید و احساس بدتری داشته باشید. شما می‌توانید این چرخه‌ی معیوب را متوقف کنید.

### **چه چیزهایی می‌تواند به شما برابر افسردگی کمک کند؟**

نکات زیر به شما کمک می‌کند تا برابر افسردگی به خودتان کمک کنید، اما اگر احساس می‌کنید در خطر جدی آسیب رساندن به خود هستید، باید فوراً از پزشک کمک بگیرید. کمک خواستن می‌تواند افسردگی شما را برطرف کند.

۱. **مهربانی و شفقت به خود:** برای ایجاد تغییرات باید با خود بسیار مهربان و دلسوز باشید. سعی کنید با خودتان همانطور رفتار کنید که با کسی که از صمیم قلب دوستش دارید رفتار می‌کنید. به خودتان تشویق و درک درستی بدهید.

۲. **گام‌های کوچک:** هر تغییر کوچک مثبتی در طرز فکر یا عمل شما می‌تواند تغییرات کوچک تدریجی در احساس شما ایجاد کند. مسیر بهبودی در دستان شماست. هر روز قدم‌های کوچک بردارید، هر چقدر هم که کوچک باشند.

۳. **فعال شدن:** اگر افسرده هستید، ممکن است متوجه شوید که کم‌تر از قبل فعالیت و از انجام کارهای لذت بخش و حتی واجب پرهیز می‌کنید. اگرچه شاید تمایلتان به کنار کشیدن از فعالیت‌ها باشد، اما بهترین کار در مواجهه با افسردگی‌تان این است که بکوشید به آرامی به انجام فعالیت‌هایتان برگردید، حتی اگر

در ابتدا از آنها لذت نبرید. فعالیت‌هایی مثل معاشرت با دوستان، بیرون رفتن برای پیاده‌روی یا فقط بلند شدن از رختخواب و انجام کارهای خانه باشد. ممکن است تصمیم‌گیری و فکر کردن به انجام کارهایی که باید انجام دهید برای شما دشوار باشد. تحقیقات در مورد کمک به افراد افسرده نشان داده است که ایجاد یک برنامه‌ی واقعی برای فعالیت‌های روز بعد و تلاش برای پایبندی به آن می‌تواند بسیار مفید باشد.

۴. **به یاد بیاورید که چه کسی بودید:** سعی کنید به یاد بیاورید که قبل از تجربه‌ی شکنجه و تروما، چه کسی بودید. از چه چیزی لذت می‌بردید؟ قبلاً چه چیزی به شما کمک می‌کرد با مشکلات رودرو شوید؟ چگونه در زندگی از پس مشکلات کوچک بر می‌آمدید؟ سعی کنید و به یاد بیاورید که قبلاً برای تاب‌آوری چه کارهایی انجام می‌دادید و کم‌کم دوباره امتحانشان کنید. (مثلاً: آیا دعا برای شما مفید بود؟ آیا با دوستی صحبت کردید؟ آیا آشپزی را دوست داشتید؟ مطالعه؟ ورزش؟) اگر آن زمان به شما کمک کردند، شاید اکنون نیز کمک کنند.

۵. **توسل به خود برتر:** دوست دارید چگونه رفتار کنید و به زندگی پاسخ دهید، چه توصیه‌ای می‌توانید به خودتان بکنید؟ آیا فردی را در ذهن دارید که تحسینش کنید؟ دوست شما یا شخصیتی مشهور یا هر آدمی که در زندگی خود ملاقات کرده‌اید. سعی کنید تصور کنید که آنها چگونه با موقعیتی که شما در آن قرار گرفته‌اید کنار می‌آیند. توصیه‌ی احتمالی آنها چه خواهد بود؟

۶. **به افکار خود توجه کنید:** توجه کردن به افکارتان، بدون قضاوت، می‌تواند به شما کمک کند. ممکن است متوجه شوید که برخی از افکار شما نسبت به خودتان، دیگران، گذشته یا آینده‌تان بیش از حد منفی است. ممکن است متوجه شوید که افکاری به طور مداوم در سرتان تکرار می‌شوند. هر چه منفی‌تر فکر کنید، احساس بدتری خواهید داشت.

---

ضربه و آسیب روانی Trauma<sup>1</sup>

## چند پیشنهاد برای کنترل افکار و کاهش افسردگی خود:

- روی اینجا و اکنون تمرکز کنید. بیش از حد به گذشته یا آینده فکر نکنید. روز به روز و لحظه به لحظه زندگی کنید.
- به افکار خود اجازه‌ی بروز بدهید؛ بدون قضاوت یا واکنش. افکار خود را نظاره کنید و موقتا آنها را بپذیرید. می‌توانید به جای افکارتان بر تنفس خود تمرکز کنید.
- بکوشید خودتان را تشویق کنید و توصیه‌های مفیدی مانند «من خوب خواهم شد»، «این نیز بگذرد»، «من مقصر نیستم» و... به خود بکنید.
- هر روز صبح روی سه چیز که بابت آنها سپاسگزار هستید تمرکز کنید. در مورد آنها فکر کنید و آنها را تجسم کنید.

۷. **افکار خودکشی**: برخی از بازماندگان شکنجه در مرحله‌ای از فرآیند بهبودی خود، درگیر افکار خودکشی می‌شوند. معنایش این نیست که در حال دیوانه شدن هستید و مطمئن باشید داشتن افکار خودکشی در چنین شرایطی اصلا غیرعادی نیست. داشتن افکار خودکشی با اقدام به خودکشی بسیار متفاوت است. به احساسات خود توجه کنید و از آنها نترسید. اگر افکار خودکشی دارید، می‌توانید برنامه‌هایی برای جلوگیری از خودکشی بریزید که به شما کمک کند تا حدودی از دردتان بکاهید و شما را ایمن نگه دارد.

بهرتر است چنین برنامه‌ای را زمانی بریزید که هنوز به اوج ناامیدی نرسیده‌اید:

۱. تمام دلایلی که بابتشان «باید زنده بمانید» را بنویسید و این نوشته را همیشه همراه خود نگه دارید تا بتوانید آن را در زمان ناامیدی بخوانید.
۲. شماره تلفن‌های کسانی را یادداشت کنید که در اوج بدحالی می‌توانید با آنها تماس بگیرید. (مثلا: یک سازمان کمک رسانی، یک کلینیک پزشکی، یک دوست مورد اعتماد)

۳. به راهبردهای مقابله‌ای که در بالا مطرح شدند نگاه کنید، ببینید برای کمک به خود چه کاری می‌توانید انجام دهید.

۴. با خودتان پیمان ببندید که خودتان را نکشید. اگر امکانش را دارید این پیمان را با یک فرد مورد اعتماد ببندید.

«وقتی از در بیرون رفتم؛ به سمت دروازه‌ای که به آزادی من منتهی می‌شد، می‌دانستم که اگر تلخی و نفرت خود را پشت سر نگذارم، همچنان در زندان خواهم ماند.»

### نلسون ماندلا

خشم احساس مهمی است، به اندازه‌ی تمام احساسات اهمیت دارد. یک پاسخ سالم، معمول و عادی است. اگر خشمی که مردم احساس می‌کنند نبود و آن‌ها را برای ایجاد تغییر بر نمی‌انگیخت، احتمالاً بسیاری از انقلاب‌ها رخ نمی‌دادند.

بازماندگان شکنجه ممکن است از آنچه برایشان اتفاق افتاده، از شکنجه‌گر، و یا از دیگران به خاطر عدم درک یا کمک نکردن یا از خود به دلیل واکنشی که نشان داده‌اند، بسیار خشمگین باشند. ممکن است خشم خفیفی احساس کنند یا شاید به تناوب خشم شدیدی احساس کنند که روی تمام کارها و روابطشان تأثیر بگذارد. اگر به خصوص در نتیجه‌ی تجربه‌های خود بسیار عصبانی می‌شوید، این بخش می‌تواند به شما کمک کند. شما نمی‌توانید کارها یا حرف‌های را که دیگران برای عصبانی کردن شما انجام می‌دهند یا می‌گویند، کنترل کنید، ولی می‌توانید واکنش‌های خودتان را کنترل کنید و می‌توانید راه‌های سالمی برای ابراز خشم خود پیدا کنید.

در شفا یافتن از خشم اهداف زیر را در نظر داشته باشید:

- از خشم به عنوان انگیزه‌ی درمان خود استفاده کنید.
- به جای اینکه اجازه دهید خشم بر شما غلبه کند، خشم خود را کنترل کنید.
- خشم خود را سازنده بیان کنید تا آن را به اشتباه سر افرادی که دوست‌داران و حامیان شما هستند خالی نکنید.
- مراقب خود باشید و از آسیب رساندن به خود یا سرزنش خود برای اتفاقی که برایتان افتاده اجتناب کنید.

- از خشم برای کمک به مبارزه برای عدالت استفاده کنید.
- قبل از واکنش نشان دادن به یک محرک، مکث کنید و فکر کنید.

## شکستن چرخه معیوب خشم

محرک یا موقعیت ← واکنش های فیزیکی ← افکار منفی ← خشم ← خشونت

به واکنش های فیزیکی خود آگاه باشید، زیرا می توانند علامت های هشدار دهنده ی خشمگین شدن شما باشند.

راه های زیادی برای کنار آمدن با خشم وجود دارد تا خشم از کنترل خارج نشود و زندگی شما را بدتر نکند. علامت هایی در بدن شما وجود دارد که می تواند به شما هشدار دهد که خشم شما دارد از کنترل خارج می شود. خشم یک پاسخ فیزیکی طبیعی است. هرچه بیشتر عصبانی شوید، بدن شما بیشتر پاسخ می دهد. از علائم هشدار دهنده ی خشم خود آگاه باشید و مشخص کنید که کدام یک به شما مربوط است:

- انقباض شانه ها
- به هم فشردن دست ها یا فک بالا و پایین.
- عرق کردن و احساس گرما
- تنفس سریع
- بیقرار حرکت کردن
- تپش قلب

## واکنش های بدن خود را کنترل کنید:

۱. حواستان به علائم هشداردهنده ی شخصی تان باشد، که بدانید خشم شما چه زمانی دارد از کنترل خارج می شود. این به خودی خود می تواند به کاهش واکنش شما کمک کند.

۲. خود را از نظر فیزیکی آرام کنید. برای مثال می‌توانید شانه‌های خود را با حرکات چرخشی یا ماساژ آرام شل کنید، مشت‌های خود را باز کنید. از شکم به آرامی و عمیق نفس بکشید. این حرکات با افزایش تنش در بدن شما مقابله می‌کند.
۳. تمرکز بر حس فیزیکی خشم باعث می‌شود کمتر احساس عصبانیت کنید
۴. اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید واکنش‌های خود را کنترل کنید، خود را از موقعیت دور کنید و به خودتان زمان و فضا بدهید تا آرام شوید.
۵. قبل از هر واکنشی، به آرامی تا ۱۰ بشمارید. اگر هنوز آرام نشده بودید، دوباره بشمارید تا زمانی که احساس کنید آرام‌تر و خونسردتر هستید.
۶. با انجام دادن کاری دیگر یا فکر کردن به چیزی دیگر حواس خود را پرت کنید.

### **حواستان به افکار خودتان باشد**

آرام کردن بدن اولین قدم برای شکستن چرخه‌ی خشم است. در مرحله‌ی بعد آگاهی از افکار منفی خود اهمیت زیادی دارد، افکاری که به شما کمک می‌کنند خشمگین‌تر شوید. طرز فکر شما بر پاسخ‌های جسمانی شما تأثیر می‌گذارد و بر احساسات و واکنش‌های رفتاری شما تأثیر می‌گذارد. موقعیت به تنهایی باعث عصبانیت کسی نمی‌شود، تصورات و نگرش‌های فرد در مورد آن موقعیت هم تأثیرگذارند. موقعیتی که یک شخص را بسیار عصبانی می‌کند ممکن است در نفر دیگر واکنش مشابهی را ایجاد نکند. شما می‌توانید:

۱. خودآگاهی خود را بالا ببرید. (خود را بهتر بشناسید و بیاموزید که بی‌فایده‌ترین افکار خود را شناسایی کنید).
۲. این افکار بی‌فایده را به چالش بکشید.
۳. راهبردهای مفیدتری را کشف کنید.

احساس شما بر طرز فکر شما تأثیر می‌گذارد. آرام کردن ذهن می‌تواند به آرامش بدن شما کمک کند و آرام کردن بدن می‌تواند به آرامش ذهن شما کمک کند. اگر ذهن و بدن شما آرام باشد، شاید کمتر احساس خشم کنید و ممکن است بتوانید واکنش‌های خود را کنترل کنید.



## این تمرین را امتحان کنید:

وقتی عصبانی نیستید تمرین چهار مرحله‌ای زیر را تمرین کنید و زمانی را تصور کنید که عصبانی بودید. این تمرین می‌تواند کمک کند در هنگامه خشم که تحریک شده‌اید، افکار خود را مهار کنید.

۱. زمانی را در نظر بگیرید که عصبانی شده‌اید (موقعیت).

مثلاً: رئیس شما در محل کار بر سر شما فریاد می‌زند.

۲. افکار منفی را که باعث خشم شما می‌شوند، شناسایی کنید.

مثلاً: او به من احترام نمی‌گذارد، رفتار او تبعیض‌آمیز است، او مرا درک نمی‌کند و ...

توجه: همه‌ی ما افکار منفی داریم، ولی همیشه از آنها آگاه نیستیم. مهار افکار منفی لزوماً دست ما نیست و فقط از طریق نظارت و شناسایی آنها می‌توانیم کنترلشان کنیم. سوالات زیر می‌تواند به شما در تشخیص افکار منفی و درک بهتر خود کمک کند:

- درست قبل از اینکه چنین احساسی کنم چه چیزی در ذهنم می‌گذشت؟
- در این شرایط چه تصاویر یا خاطراتی به ذهنم می‌آیند؟

۳. سعی کنید تفکر خود را عمیق‌تر بررسی کنید. افکار منفی مانند یک مارپیچ رو به پایین هستند و گیر انداختن افکار شما قبل از اینکه افراطی شوند، می‌تواند تأثیر مثبتی بر رفتار شما و نتایج آن داشته باشد. به مثال زیر از مارپیچ رو به پایین افکار خودکار منفی که ممکن است در سر شما نیز بگذرد نگاه کنید. توجه داشته باشید که پرسیدن سوالی مانند «اگر درست باشد چه؟» از خودتان می‌تواند کمکتان کند عمیق‌تر شوید.

مثال‌ها:

با من ناعادلانه رفتار می‌شود.

از خود پرسید: «اگر این درست باشد چه؟»

او علیه من تبعیض قائل می‌شود زیرا من پناهجو هستم.

از خود پرسید: «اگر این درست باشد چه؟»

او فکر می‌کند من احمق و ناتوانم، زیرا به زبان او درست صحبت نمی‌کنم.

از خود پرسید: «اگر این درست باشد چه؟»

او فکر می‌کند می‌تواند با من مثل آشغال رفتار کند و به من بی‌احترامی کند و من اینجا می‌ایستم و واکنشی نشان

نمی‌دهم. هیچ کاری نمی‌کنم و فقط به حرف‌های او گوش می‌دهم.

از خود پرسید: «اگر این درست باشد چه؟»

من از اینکه با من بد رفتار شده و مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌ام به قدر کافی خسته شده‌ام.

از خود پرسید: «اگر این درست باشد چه؟»

من به او نشان خواهم داد و از خودم دفاع خواهم کرد.

و غیره.

۴. هنگامی که شروع به شناسایی افکار خشمگین منفی خود کردید، می‌توانید با پرسیدن سوالات زیر به

خودتان برای مهار افکار خشمگینانه‌ی خود کمک کنید:

- آیا با توجه به همه کارهایی که دارم، این یکی خیلی مهم است؟
- آیا این موضوع ۵ سال دیگر مهم خواهد بود؟
- عکس‌العمل فرد دیگری مانند مادر ترزا یا نلسون ماندلا در این شرایط چه خواهد بود؟
- آیا من دارم واکنش مناسبی نشان می‌دهم؟
- آیا این موضوع ارزش عصبانیت دارد؟
- آیا پاسخ من با شرایط متناسب است؟
- رفتار من چه پیامدهایی خواهد داشت؟
- آگه من همین الان از اینجا دور شوم چه می‌شود؟

این تمرین را هر روز تکرار کنید تا وقتی که در هنگام عصبانیت به صورت خودکار انجامش را آغاز کنید.

در اینجا چند ایده‌ی دیگر هم وجود دارد که می‌تواند به شما در حفظ آرامش و مهار خشم کمک کند:

- با کمی فاصله گرفتن از موقعیت، همه چیز را از بالا نگاه کنید.
- خود را جای دیگران بگذارید.
- حس شوخ‌طبعی خود را حفظ کنید.
- از موقعیت فاصله بگیرید.
- با گوش دادن به موسیقی یا تصویر کردن خود در یک مکان مورد علاقه‌تان، حواس خود را پرت کنید.
- دعا یا مدیتیشن می‌تواند به مهار خشم کمک کند.
- سعی کنید راهی برای مصرف انرژی‌تان به روشی مثبت پیدا کنید: دویدن، راه رفتن، ساختن چیزی و ...
- تمرینات تمدد اعصاب (آرامسازی) پیشنهاد شده در این کتابچه را تمرین کنید.

## احساس گناه و سرزنش

داشتن احساس گناه پس از تروما بسیار طبیعی است. تقریباً اغلب مردم خود را به خاطر کاری که کرده‌اند، یا عملکردشان در موقعیتی خاص، یا احساسشان سرزنش می‌کنند. آدم‌ها می‌توانند زمان و انرژی احساسی زیادی را صرف مرور ذهنی حادثه‌ی آسیب‌زا کنند و بکوشند کشف کنند چه کاری را می‌توانستند متفاوت انجام دهند.

### اما چه چیزی می‌تواند کمک کننده باشد؟

#### درک

در طول یک رویداد آسیب‌زا، بدن شما در حالت بقا قرار دارد و سیستم بیولوژیکی تسلط پیدا می‌کند. پس شما کاری را که برای زنده ماندن نیاز داشتید انجام دادید. واکنش شما در آن شرایط خاص عادی بوده، ولی شرایط غیرعادی بوده‌اند. به یاد داشته باشید که وقتی در معرض تهدید هستید، رفتار و احساس متفاوتی خواهید داشت. وقتی در شرایط امن و مطمئنی هستید، شاید رفتار خودتان در شرایط آسیب‌زا به نظرتان عجیب و غیرعادی برسد. خودتان را درک کنید. چیزهایی هست که تحت کنترل شما نیستند. قابل پیشگیری نیستند. خودتان را بپذیرید و ببخشید.

#### دلسوزی و شفقت

یکی از جنبه‌های مهم کنار آمدن با آسیب، مهربانی و دلسوزی با خویش‌ن است. همانطور که با کسی که از صمیم قلب دوستش دارید و رویدادی مشابه را پشت سر گذاشته است، مهربان هستید. تصور کنید کسی که می‌شناسید و دوستش دارید آسیب‌های مشابه به شما را تجربه کرده است. به این فکر کنید که چرا او مقصر

نیست و چرا مسوولیت برعهده‌ی متجاوز است؟ از خود پرسید که این شخص برای داشتن احساسی بهتر داشته چه چیزی نیاز دارد؟ تصور کنید کلمات شما همان چیزی است که فرد برای داشتن احساسی بهتر در این دنیا به آن نیاز دارد.

## **پذیرش و بخشش**

بپذیرید که هر کاری که در آن زمان انجام دادید لازم بوده انجام دهید و خودتان را ببخشید.

## **به اشتراک گذاشتن**

با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. شما بسته به فرهنگتان ممکن است از تسکین و پذیرش و حمایتی که با به اشتراک گذاشتن افکار خود دریافت می‌کنید شگفت‌زده شوید. دریافت پذیرش از سوی دیگران، حفظ این باور را که مقصر هستید دشوارتر می‌کند.

## **به چالش کشیدن افکار خود**

بنویسید چرا فکر می‌کنید مقصرید؟ این افکار را با سوالات زیر به چالش بکشید:

۱. چه توضیحات دیگری ممکن است وجود داشته باشد؟
۲. چقدر قدرت داشتم که بر آنچه اتفاق افتاد تأثیر بگذارم؟
۳. در آن زمان چه درکی از شرایط داشتم؟
۴. چگونه می‌توانستم بدانم چه اتفاقی قرار است بیفتد؟
۵. چه کاری انجام دادم که مفید بود؟
۶. رفتار من از چشم ناظری بیرونی چگونه توضیح داده می‌شود؟
۷. اگر این اتفاق برای یک دوستم بیفتد، من چگونه می‌توانم توضیحش دهم؟
۸. چه کس دیگری را می‌توان مقصر آنچه اتفاق افتاده دانست؟

## سوء استفاده جنسی

### سوء استفاده جنسی چیست؟

سوء استفاده جنسی یا تجاوز جنسی هر عملی است که ماهیت جنسی داشته باشد و یکی از افراد درگیر اعلام رضایت یا موافقت نکرده باشد.

سوء استفاده جنسی ممکن است شامل خشونت فیزیکی باشد، اما این شرط ضروری نیست. حتی اگر خشونت فیزیکی وجود نداشته باشد، همچنان آزار جنسی محسوب می‌شود. سوء استفاده جنسی اغلب شامل سوء استفاده عاطفی، تهدید یا باج‌گیری هم هست. آزار جنسی ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتد. سوء استفاده جنسی، سوء استفاده از قدرت توسط یک فرد یا گروهی از افراد است. سوء استفاده جنسی جرم است.

### اثرات سوء استفاده جنسی

بسیاری از اثرات شکنجه که در این کتاب شرح داده شده برای بازماندگان سوء استفاده جنسی هم صادق است. در این فصل بر آثاری تمرکز شده که به طور خاص به قربانیان سوء استفاده جنسی مرتبطند. لطفاً برای آشنایی با دیگر تأثیرات سوء استفاده جنسی، فصل «تأثیرات شکنجه» را در ابتدای کتاب ببینید.

#### ۱. تنها رنج کشیدن

اگر قربانی آزار جنسی هستید، ممکن است در سکوت و تنهایی رنج بکشید، زیرا شما:

- می‌دانید که فرهنگ شما قربانیان آزار جنسی را مقصر آزار جنسی می‌داند.
- می‌ترسید که دیگران متوجه شوند و جامعه شما از شما دوری کند.
- نگرانید که به خاطر اتفاقی که برای شما افتاده است سرزنش و شماتت شوید.

- شاید بترسید که مردم در موردتان شایعه بسازند و در نتیجه رنج شما بیشتر شود.
- ممکن است احساس شرمندگی کنید و خود را به خاطر اتفاقی که افتاده سرزنش کنید.
- ممکن است احساس کنید که گفتن به مردم فایده ای ندارد زیرا در فرهنگ شما صحبت در مورد چیزهای منفی که در زندگی شما وجود دارد، قابل قبول نیست.
- اگر مرد هستید، احساس شرم و ترس شما شاید شدیدتر باشد، مخصوصاً ممکن است بترسید که مردم شما را همجنسگرا بدانند، یا احساس کنید آزار جنسی ممکن است شما را همجنسگرا کند.

طبیعی است که چنین احساسی داشته باشید. بسیاری از مردان و زنانی که قربانی تجاوز و آزار جنسی هستند، در مورد تجربیات خود سکوت می‌کنند.

شاید سکوت امن‌ترین کار بوده باشد، اما گاهی اوقات ممکن است سکوت مفید نباشد. اگر آنقدر رنج می‌برید که نمی‌توانید به زندگی خود ادامه دهید، شاید لازم باشد سکوت خود را بشکنید. اگر چنین است، ممکن است بخواهید به در میان گذاشتن مشکلات خود با یک فرد مورد اعتماد فکر کنید. این شخص مورد اعتماد می‌تواند یک متخصص باشد که برای کمک به بازماندگان سوءاستفاده و آزار جنسی آموزش دیده؛ و طبق قانون ملزم به حفظ رازداری است.

همچنین می‌توانید سعی کنید فردی را پیدا کنید که هم مورد اعتمادتان باشد و هم شجاعت کافی برای صحبت با او را داشته باشید. مبنای انتخاب شما می‌تواند اعتقادتان به این باشد که او به شما گوش می‌دهد و شما را قضاوت نمی‌کند. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید، متأسفانه هزاران نفر در هر جامعه تجربیات مشابه شما را پشت سر گذاشته‌اند. آنها نیز نیاز به سکوت را احساس می‌کنند و در ناراحتی شما شریکند.

## ۲. مشکلات در روابط عاطفی

مشکلات در رابطه در نتیجه سوء استفاده جنسی رایج است. برخی از افرادی که مورد آزار قرار گرفته‌اند مشکلات زیر را گزارش می‌کنند:

- اعتماد به دیگران برایتان دشوار است - ممکن است از اعتماد به دیگران یا اجازه‌ی نزدیکی به ایشان دادن احساس خطر کنید.
- شاید احساس گناه و نگرانی کنید که شریک فعلی شما، متوجه بشود که شما مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اید و این منجر شود که شما باز هم قربانی و طرد شوید.
- دشواری در برقراری هر گونه صمیمیت جنسی، زیرا ممکن است شما را یاد آزار جنسی گذشته بیاندازد.
- اجتناب از برقراری روابط صمیمانه‌ی تازه، چون می‌ترسید اگر شریک زندگی‌تان از گذشته‌ی شما باخبر شود ترکتان کند، یا ممکن است از صمیمیت بترسید.
- ممکن است هرگونه ابراز مراقبت یا توجه را به عنوان نشانه‌ای از علاقه‌ی جنسی تلقی کنید.
- احساس ناراحتی نسبت به هر نوع لمسی که ماهیت جنسی ندارد.
- داشتن روابط جنسی پرشمار.

در تلاش برای بهبودی از آزار جنسی، مهم است که اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که با آنها احساس امنیت می‌کنید و با کمک آنها می‌توانید در خودتان اعتماد و صمیمیت به وجود آورید. برای خودتان وقت بگذارید و با خودتان مهربان باشید. برای رسیدن به اهداف خود گام‌های کوچک بردارید. کاملاً طبیعی است که مشکل اعتماد به دیگران داشته باشید، اما بی‌اعتمادی می‌تواند مانع ایجاد رابطه‌ای معنادار در زندگی شما شود.

بهبودی از آزار جنسی و برقراری رابطه‌ی عمیق و معنادار امکان‌پذیر است. این امر مستلزم برقراری ارتباط با شریک زندگی‌تان، افزایش توانایی شما برای درمان، مراقبت از خود و شفقت نسبت به خود است. نباید به متجاوز این قدرت را بدهید که پتانسیل عشق و صمیمیت شما را در زندگی از بین ببرد.

### ۳. بارداری



ممکن است شما در نتیجه‌ی تجاوز باردار شده باشید و بارداری منجر به سقط جنین، سپردن فرزند به فرزندخواندگی یا داشتن فرزندی حاصل از تجاوز جنسی شده باشد. چه احساس آرامش، چه احساس گناه، پشیمانی یا اندوه داشته باشید، باید بدانید هر راهی که انتخاب کردید برای زنده ماندن و عبور از شرایط وحشتناکی بوده که پشت سر گذاشته‌اید. سعی کنید در مورد انتخابی که برای نجات از شرایط آسیب کرده‌اید، نسبت به خودتان شفقت و مهربانی داشته باشید.

#### ۴. شرم و سرزنش

بسیاری از قربانیان آزار جنسی می‌گویند که احساس شرم آنها، ناشی از این دیدگاه رایج در جوامع است خود قربانیان را مقصر می‌دانستند. در این دیدگاه قربانیان روسپی هستند و گرنه می‌توانستند از اتفاقی که برایشان افتاده جلوگیری کنند. بسیاری از افراد وقتی درک می‌کنند حادثه تقصیر آنها نبوده، دیگر به خاطر اتفاقی که برایشان افتاده شرم‌منده نمی‌شوند.

اتفاقی که برایتان افتاده تقصیر شما نیست. مقصر اتفاقی که برای شما افتاده، فرد متجاوز است. شما تمام تلاش خود را برای زنده ماندن در شرایط وحشتناکی که در آن بوده‌اید انجام دادید و می‌توانید به خاطر زنده ماندن به خودتان تبریک بگویید.

## اضطراب

اضطراب یک عاطفه‌ی طبیعی در انسان‌هاست که ممکن است توسط هر فردی، در هر کجا و هر مکانی تجربه شود. بسیاری افراد هنگام مواجهه با تصمیم‌گیری‌های دشوار یا مشکلات کاری و مسائل عاطفی، دچار احساس اضطراب می‌شوند. اضطراب پاسخ طبیعی بدن به حس خطر است و با وجود آن که ممکن است آزار دهنده باشد، آسیبی به شما نمی‌زند.

اما اضطراب شدید، باعث ایجاد آشفتگی می‌شود و توانایی شما را برای انجام فعالیت‌های لازم در زندگی روزمره مختل می‌کند. اگر از اضطراب شدید رنج می‌برید، ممکن است احساس کنید که ترس و نگرانی تمام زندگی شما را احاطه کرده است، اما باید بدانید که اضطراب پاسخ طبیعی بدن به تجربه‌ی حس ترس یا تهدید است و به شکل‌های گوناگونی مانند نگرانی دائمی، تنش بدنی یا حملات پانیک تجربه می‌شود. پاسخ و واکنش طبیعی همه‌ی جانداران هنگام احساس خطر قریب الوقوع جانی یا حالت جنگی است، یا حالت گریز و یا حالت انجماد و بی‌حرکتی. این واکنش‌ها پاسخ فیزیولوژیک و غیرارادی بدن شما در برابر خطرات جانی و عاطفی است و شما را برای مقابله، فرار یا پنهان شدن از خطر آماده می‌کند.

## چرا آنها که تجربه‌ی رویدادهای آسیب‌زا (تروماتیک) در زندگیشان دارند، احساس اضطراب می‌کنند؟

مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد

اکثر کسانی که شکنجه شده‌اند یا رویدادهای آسیب‌زایی (تروماتیک) را تجربه کرده‌اند، احتمال دوباره در معرض آسیب قرار گرفتن را بالاتر می‌بینند. این شرایط ممکن است آنها را در مورد احساس امنیت فعلی یا آتی خودشان نگران کند و نگذارد حتی وقتی واقعا در امان هستند، احساس امنیت کنند. از این رو شاید شما با به یاد آوردن

خاطرات شکنجه و آسیب، دچار اضطراب شوید و واکنش های دفاعی نشان دهید. برای مثال صحنه، صدا یا بویی که یادآور شکنجه گر یا شکنجه گاه است شاید باعث شود شما دقیقا به همان صورتی که در زمانه سانحه پاسخ داده اید، واکنش نشان دهید. باید به خاطر داشته باشید که این پاسخ های اضطرابی در زمان سانحه به سیستم بقا و نجات شما کمک کرده اند، تا بهترین رفتار ممکن را برای دفاع از خود انتخاب کنید، رفتاری که در نهایت باعث نجات شما شده است. از سوی دیگر پاسخ های اضطرابی که در زمان سانحه موجب نجات شما شده اند، در حال حاضر باعث مختل شدن زندگی روزمره شما می شوند. به بیان دیگر، گرچه این واکنش ها آسیب زا نیستند، در شرایط کنونی که خطری شما را تهدید نمی کند و نیازی به حفاظت دائمی از خود ندارید، مفید هم نیستند.

مثال هایی از واکنش های اضطرابی وابسته به تجربه ی آسیب زا که می توانند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند، به قرار زیر است:

- مشکل در به خواب رفتن، یا از خواب پریدن مداوم
- تحریک پذیری و برون ریزی های خشم و پرخاش
- مشکلات حافظه و تمرکز
- گوش به زنگ بودن، احساس آماده باش دائمی جهت خطر احتمالی
- به راحتی از جا پریدن و وحشت زده شدن
- احساس عدم آسایش، ترس و پانیک
- افکار وسواسی و ناراحت کننده
- افکار تکرار شونده، یادآوری هایی از تجربه های آسیب زا
- کابوس ها

## واکنش های بدنی

- عرق سرد در دست و پا
- تنگی نفس
- تپش قلب
- سرگیجه

- عدم ثبات و آرامش
- خشکی دهان، احساس بی‌حسی، و گزگز در دست و پا
- تهوع
- گرفتگی‌های عضلانی

## حملات پانیک

حملات پانیک نوعی حالت شدید اضطرابی است که با تجربه‌ی ناخوشایند نشانه‌های شدید جسمانی همراهند و باعث احساس استیصال و عدم کنترل در شما می‌شود. گرچه حملات پانیک بسیار آزاردهنده و ترسناک به نظر می‌رسند، صدمه‌ی مستقیمی به شما نمی‌زنند و معمولاً ده تا پانزده دقیقه طول می‌کشد.

## چگونه به خود کمک کنیم

- به خودتان بگویید که الان در امنیت هستید.
- به خودتان بگویید که واکنشی طبیعی، ولی نامتناسب با شرایط را تجربه می‌کنید که به زودی تمام خواهد شد.
- برای آنکه بیشتر احساس کنید که کنترل امور در دست شماست، سعی کنید ماشه‌ی حملات پانیک خود را پیدا کنید.
- تمرینات تنفسی ذیل را انجام دهید. این نوع تنفس به آرامش و رهاسازی بدن شما کمک می‌کند:

## تنفس کنترل شده

در هنگام حملات پانیک تنفس سطحی و تند است و نشانه‌های جسمی حملات پانیک را باعث می‌شود. شما می‌توانید کنترل تنفس خود را با تمرین گاه به گاه تنفس کنترل شده، یاد بگیرید. بهتر است تمرینات خود را در زمانی که کمتر احساس اضطراب دارید، انجام دهید.

## چگونگی انجام تنفس کنترل شده

- صاف و راحت روی صندلی بنشینید.
- بدن خود را تا حدی که می‌توانید ریلکس و رها کنید. تلاش کنید طبیعی از بینی نفس بکشید. ریه‌ها را کامل از هوا پر کنید، به گونه‌ای که شکمتان مثل بادکنک پر شود.
- دهان شما موقع دم باید کاملاً بسته باشد، سپس در هنگام بازدم هوا را به طور کامل از دهان خود خارج کنید.
- سعی کنید تنفسی آرام، عمیق و یکنواخت داشته باشید.
- شاید احساس کنید به اندازه‌ی کافی هوا دریافت نکرده‌اید و نیاز دارید سریع‌تر نفس بکشید. این طبیعی است ولی به زودی متوجه خواهید شد که نفس‌های آرام و کنترل‌شده اضطراب شما را کاهش می‌دهد.
- شما بهتر است به طور متوسط در هر دقیقه ۸ بار دم و بازدم انجام دهید.
- تمام توجه خود را بر ریتم تنفس‌تان متمرکز کنید و تا زمانی که احساس آرامش نکرده‌اید به نفس کشیدن ادامه دهید.
- افکاری ممکن است به ذهن شما هجوم بیاورند، به آنها اجازه دهید مانند مهمان بیایند و بروند. در تمام این مدت تمرکز خود را بر نحوه‌ی نفس کشیدن‌تان حفظ کنید تا زمانی که موفق شوید کنترل تنفس‌تان را کامل به دست بگیرید.
- زمانی که احساس می‌کنید حملات پانیک شما از کنترل خارج شده‌اند، یک پاکت کاغذی را دو دستی و محکم جلوی دهان و بینی خود بگیرید و به آرامی درون پاکت نفس بکشید. اگر پاکت کاغذی در دسترس نداشتید، دو دست خود را مثل یک ماسک گرد کنید، جلوی دهان و بینی خود بگیرید و درون آن نفس بکشید.
- به خودتان تبریک بگویید که توانسته‌اید حمله‌ی پانیک را مدیریت و تنفس خود را کنترل کنید.

## فوبیاها و پرهیزها

- فوبیا، ترس شدید و مداوم از فرد، مکان، یا شیء مشخصی است که در واقع ترسناک نیست.
- شما بازمانده‌ی شکنجه هستید و شاید فوبیای مشخصی در ارتباط با خاطرات شکنجه نصیبتان شده باشد.
- چنین ترسی معمولا عقلانی نیست زیرا آن فرد، مکان، یا شیء که باعث وحشت شماست، حالا دیگر تهدیدی برای شما نیست. شاید یادآور آن موقعیت ترسناک به شما باشد و شاید باعث شود که شما احساسی به همان بدی زمان آسیب را تجربه کنید.
- موقعیت ترسناک معمولا باعث پانیک و اضطراب می‌شود، همانطور که بالاتر توصیف شده است.
- فوبیا ممکن است در زندگی شما اختلال ایجاد کند، و شاید باعث شود از موقعیت‌هایی، آدم‌هایی یا مکان‌های پرهیز کنید، به این قصد که احساس ترس نکنید.
- می‌توانید غلبه بر ترس را بیاموزید: با تمرین و مدیریت اضطراب، کنار آمدن با حملات پانیک و تمرینات استوارسازی که در بخش خودمراقبتی همین کتاب توصیف شده‌اند.
- به علاوه می‌توانید روی فوبیاها کار کنید تا جایی که در زندگی‌تان اختلال ایجاد نکنند.

### چه عواملی باعث تداوم وحشت می‌شوند؟

- پرهیز از موقعیتی که یکبار تصور کرده‌اید ترسناک است، معمولا این معنی را دارد که بار بعدی هم پرهیز خواهید کرد. به تدریج ترس از این موقعیت خاص بزرگتر و بزرگتر می‌شود تا زمانی که تبدیل به فوبیا شود.
- پرهیز در بلندمدت از ترس نمی‌کاهد، در واقع افزایشش می‌دهد. چون به خودتان فرصت نمی‌دهید با آنچه شما را می‌ترساند مواجه شوید، نمی‌آموزید که در واقع آن چیز ترسناک نیست.
- فوبیای شما بر طرف نمی‌شود مگر اینکه روی آن کار کنید؛ که نیاز به زمان و تمرین دارد.

## ابزاری برای غلبه بر فوبیا

هرچقدر در قدم‌های کوچک مدیریت شده با ترس روبرو شوید، همانقدر می‌توانید از ترس بکاهید:

۱. تعریف: یک ترس یا فوبیا را تعریف کنید که می‌خواهید مغلوب کنید. مثلاً: ترس از بیرون رفتن از خانه.
۲. هدف: هدف مشخصی را تعیین کنید که می‌خواهید به آن دست یابید. مثلاً: می‌خواهم بتوانم تنها بروم بازار و خرید کنم.

### می‌توانید به خودتان کمک کنید:

با تلاش آهسته و پیوسته برای مواجهه با موقعیت ترسناک در گام‌های کوچک مدیریت شده. هر گام خاص شماست و برای شخص شماست. هر گام را تمرین کنید، و فقط زمانی که دیگر احساس ترس نمی‌کردید به گام بعد بروید. شاید لازم باشد آن گام را چندین بار تکرار کنید تا بالاخره اعتماد به نفس رفتن به گام بعدی را پیدا کنید. یادتان باشد که از هر مهارتی که تا اینجا یاد گرفتید استفاده کنید تا ریلکس تر شوید، اضطرابتان کمتر شد و بتوانید با هر گام کنار بیایید.

### مثلاً؛ هدف: تنها رفتن به بازار

۱. با یک دوست از خانه خارج شوید و پنج دقیقه بیرون خانه بنشینید.
۲. پنج دقیقه بیرون خانه بنشینید و دوستان داخل خانه منتظران باشد.
۳. پنج دقیقه به تنهایی بیرون خانه باشید.
۴. ده دقیقه بیرون خانه باشید و دوستان توی خانه منتظران باشد.
۵. ده دقیقه به تنهایی بیرون خانه بمانید.
۶. همراه دوستان تا سر خیابان بروید.
۷. تنها تا سر خیابان بروید در حالیکه دوستان از دور هوای شما را دارد.
۸. تنها تا سر خیابان بروید.

۹. همراه یک دوست تا یک مغازه‌ی محل بروید و همراه دوستان برگردید.
۱۰. همراه دوستان تا مغازه بروید و تنها برگردید.
۱۱. تا مغازه تنها بروید و تنها برگردید.
۱۲. تنها به دو مغازه بروید و به خانه برگردید.
۱۳. تنها به مغازه‌ها بروید و نیم ساعت در مغازه‌ها وقت بگذرانید.
۱۴. با دوستان به بازار بروید و فوراً برگردید خانه.
۱۵. با دوستان به بازار بروید و تنها خرید کنید در حالیکه دوستان از دور حواسش به شما هست.
۱۶. تنها به بازار بروید و فوراً به خانه برگردید.
۱۷. تنها به بازار بروید و خرید کنید.



## درد

بازماندگان شکنجه اغلب از درد مزمن و دردهای جسمانی رنج می‌برند. ممکن است دردی که دارید، ناشی از شکنجه‌ی جسمانی باشد که تجربه کرده‌اید (مثل کتک خوردن یا شوک الکتریکی) و یا حتی دلیل پزشکی مشخصی برای آن تشخیص داده نشود. چنین شرایطی بسیار ناکام‌کننده و آزار دهنده است؛ چرا که هیچ علت یا درمانی برای دردی که می‌کشید به شما ارائه نمی‌شود. درد بدون علت شناخته شده، به این معنی نیست که درد نمی‌کشید و در واقع نشانه‌ای بسیار شایع در افرادی است که اتفاقات آسیب‌زا (تروماتیک) را تجربه کرده‌اند. درد می‌تواند راهی باشد که بدن شما از طریق آن اتفاقات آسیب‌زا را یادآوری و ابراز می‌کند.

درد گاهی نمی‌گذارد شما کارکرد دلخواهتان را داشته باشید. همچنین می‌تواند مشکلاتی مثل افزایش استرس، افسردگی، اضطراب و یا حتی مشکلات مالی ناشی از ناتوانی در انجام شغل‌تان را ایجاد کند. درد ناشی از شکنجه بسیار وحشتناک است چرا که دائماً اتفاقاتی را که پشت سر گذاشته‌اید، به شما یادآوری می‌کند. گاهی اوقات چیزهایی که یادآور آن اتفاقات آسیب‌زا هستند می‌توانند درد را تشدید کنند و افزایش درد به نوبه‌ی خود یادآور خاطرات شکنجه می‌شود و از این طریق احساس می‌کنید در یک چرخه‌ی تکرارشونده گیر کرده‌اید.

### نکاتی برای مقابله با درد مزمن

ورزش سبک می‌تواند برای کاهش درد به شما کمک کند. این کاهش از طریق بلاک کردن علائم دردی که به مغز فرستاده می‌شوند و همینطور بهبود خلق شما، رخ می‌دهد. لازم است در انتخاب نوع ورزشی که انجام می‌دهید دقت کنید.

حواس خود را پرت کنید تا درد تنها موضوعی که در ذهن شماست نباشد. سعی کنید در فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید شرکت کنید. ممکن است دردتان از بین نرود، اما شما درگیر فعالیت‌های لذت‌بخشی خواهید شد که کیفیت زندگی‌تان را افزایش می‌دهد.

با آدم‌ها در ارتباط باشید. درست است که مقابله با درد مزمن مبارزه‌ای است در تنهایی؛ ولی همراهی دیگران می‌تواند انزوا و تنهایی را کاهش دهد، به شما در مبارزه با استرس کمک کند و احساس درد را کاهش دهد.

فعالیت‌های روزانه‌تان را به آهستگی و با آرامش پیگیری کنید و محدودیت‌های خود را بشناسید.

روتین‌های خواب بسیار مهمند. سعی کنید شب‌ها سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید و صبح‌ها سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید. تحقیقات نشان داده‌اند که محرومیت از خواب می‌تواند درد را افزایش دهد.

از مصرف زیاد الکل اجتناب کنید چرا که می‌تواند مشکلات خواب را تشدید کند.

تمرین‌های تنفس و تن‌آرامی (ریلکسیشن) می‌تواند به کاهش درد کمک کند. بخش مربوط به تن‌آرامی را در همین راهنما در بخش خود مراقبتی مطالعه کنید.

به موسیقی‌ای که دوست دارید گوش کنید تا به شما آرامش دهد و کمک کند درد را راحت‌تر تحمل کنید.

بهبتر است در صورت امکان پزشک شما را ویزیت کند تا به شما کمک کند روش‌هایی برای مدیریت درد پیدا کنید.

هدف‌های خود را در زندگی مشخص کنید تا در کنار تلاش برای مقابله با درد، بتوانید بیشترین استفاده از زندگی را ببرید.

برای هر پیشرفتی هرچند کوچک خود را تشویق کنید.

## بازسازی زندگی

فرآیند بهبود و ترمیم ممکن است طولانی و زمان‌بر باشد؛ پس به خودتان زمان کافی بدهید. با صبر و مهربانی از خودتان مراقبت کنید. به یاد بیاورید در زندگی که بوده‌اید؟ قبل از تجربه‌ی اتفاقات آسیب‌زا (تروماتیک) چگونه با سختی‌های زندگی مقابله می‌کرده‌اید؟ سعی کنید حالا هم از همان شیوه‌هایی استفاده کنید که قبلاً به کار می‌برده‌اید: مثل شوخی کردن با موقعیت، نیایش، آواز خواندن یا هر کار دیگری که قبلاً عادت داشتید انجام دهید. بهبودی یک فرآیند است و نیاز به تلاش سخت هر روزه دارد. رو به جلو بروید، هر بار یک قدم، و تلاش خود را قطع نکنید. تصمیماتی را انتخاب کنید که به شما در مسیر بهبود کمک می‌کنند. با دیگران در ارتباط باشید و اگر نیاز به کمک داشتید از آنها کمک بخواهید. تلاش کنید تا در چالش‌ها و سختی‌های زندگی، زیبایی و صلح پیدا کنید و بر آنها متمرکز شوید.

## خانواده، دوستان و جامعه

شکنجه نه تنها روی شما اثر می‌گذارد، بلکه روابطتان با خانواده و دوستان را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ و همین طور احساسی را که در مورد جامعه دارید. شاید احساس کنید آدم متفاوتی شده‌اید، نسبت به کسی که قبل از این اتفاقات بودید. حالا دیگر درک شما و ارتباط برقرار کردن با شما برای خانواده و دوستان سخت شده است. می‌خواهند به شما کمک کنند اما شاید نمی‌دانند چطور. این کتابچه را در اختیار نزدیکان‌تان هم قرار دهید، شاید خواندنش به آنها هم کمک کند. همانطور که خود شما درباره‌ی واکنش‌هایتان گیج و نگران هستید، نزدیکان شما هم نسبت به واکنش‌های خودشان گیج و نگرانند. این کتابچه به آنها کمک می‌کند تا بهتر بفهمند که واکنش‌های شما کاملاً طبیعی هستند و نه نشانه‌ی ضعف شما. همچنین خواندن این کتاب، حرف زدن با نزدیکان درباره‌ی تجربه‌ای که از سر گذرانده‌اید را آسان‌تر می‌کند. شما در احساسی که دارید تنها نیستید چرا که هزاران نفر از هموطنان‌تان تجربه‌ی شکنجه را داشته‌اند. صحبت با آدم‌ها و شرکت در فعالیت‌ها بخش مهمی از فرآیند بهبودی است و می‌تواند احساس بهتری به شما بدهد. حرف زدن با خانواده و دوستان مورد اعتماد درباره‌ی احساسات‌تان بسیار کمک می‌کند. این کار خیلی بهتر از شیوه‌های منفی ابراز احساسات مثل پرخاشگری نسبت به عزیزانتان، یا فرار از احساسات با سوء مصرف الکل و مواد است.

تحقیقات نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی برای بهبود یافتگان از تاثیرات شکنجه بسیار مهم است. اگر کسانی که دوستشان دارید و برایتان قابل اعتماد هستند در کنارتان حضور ندارند، شما سعی کنید با آنها در ارتباط باشید. اگر نزدیکتان نیستند سعی کنید به طور منظم با آنها از طریق تلفن یا شبکه‌های اجتماعی ارتباط برقرار کنید. گاهی اوقات سنت‌ها و هنجارهای فرهنگی باعث می‌شوند نتوانید حتی با نزدیکترین آدم‌های زندگی‌تان درباره‌ی جزئیات اتفاقاتی که برایتان افتاده صحبت کنید در نتیجه به شما احساس ناامنی و غریبگی دست می‌دهد. اشکالی ندارد. سعی کنید تا جایی که ممکن است با آنها در تماس باشید و از آنها حمایت و کمک بگیرید.

تا پیروزی