



تماس ها

چه موقع باید کمک خواست

چه انتظار می توان داشت

حوادث آسیب زا بر سر تاسر زندگی افراد تاثیر میگذارد. هر کسی بطور متفاوت با آن مقابله می کند و بهبود مییابد

به دنبال هر حادثه آسیب زا، ممکن است افراد عکس العملهای عاطفی یا جسمانی قوی را تجربه کنند. این احساسات طبیعی هستند و در اغلب موارد، ظرف چند هفته به عنوان بخشی از روند التیام و بهبودی طبیعی بدن، فروکش خواهند کرد.

سالگردها و رویدادهای دیگر که ما را به یاد رویداد آسیب زای اولیه میاندازد نیز میتواند همه آن احساسات قوی اندوه، آسیب روانی، احساس گناه و از دست دادن را برگرداند. باز هم، این طبیعی است، و معمولاً، این احساسات به طور طبیعی در طول چند هفته فروکش خواهند کرد.

بهبودی از حوادث آسیب زا

هر واقعهایی که در آن از دست دادن، خطر و ترس وجود داشته باشد منجر به یک حالت برانگیختگی شدید می شود. این "حالت اضطراری" امکان دسترسی به مقدار زیاد انرژی را در یک مدت زمان کوتاه به افراد میدهد تا امکان زنده ماندن را به حداکثر برسانند.

بودن در حالت اضطراری انرژی زیادی را مصرف می کند و افراد اغلب احساس خستگی شدید میکنند.

استراتژیهای برای مقابله با آن وجود دارد که میتوانید از آنها استفاده کنید. این استراتژی ها عبارتند از:

- قبول کنید که شما یک تجربه ناراحت کننده یا ترسناک داشته اید
- استراحت کنید
- ورزش کنید
- با دوستان، خانواده و سایر اعضای جامعه صحبت کنید.

استراتژیهای بیشتر مقابله را در www.betterhealth.vic.gov.au می توان یافت.

مهم است به خاطر داشته باشید که سفر هر کس در طریق بهبودی متفاوت است، و برای بسیاری، بهبودی یک چالش دوامدار باقی میماند.

برای بعضی افراد، حالت اضطراری از بین نمی رود. برای مقابله، آن ها سعی می کنند عکس العمل های خود را از طریق اجتناب یا متوقف کردن احساسات خود کنترل کنند. این کار در رفع مشکل اساسی کمک نمی کند و در بعضی اوقات می تواند آن را بدتر کند.



چه موقع باید کمک بخواهم؟

آیا من به کمک ضرورت دارم؟

افراد باید به دنبال کمک حرفه‌ای برآیند اگر کسی که آنها می‌شناسند:

- احساس ترس شدید کند و قادر به کنترل احساسات شدید یا احساس جسمانی خود نباشد علایم تنش های جسمی را نشان دهد
- حادثه آسیب زا را بطور زنده دوباره تجربه کند (flashbacks)
- معلوم شود که روابط وی با خانواده و دوستان دستخوش تغییر شده
- سانحه پذیر گردد
- مقدار زیاد الکل و مواد مخدر مصرف کند
- از نظر جسمی یا احساسی خشن شود
- تغییرات مهم دیگر را در رفتارش تجربه کند

اگر شما، یا کسی که می‌شناسید این زمان را دشوار می‌یابید، مهم است به یاد داشته باشید که تنها نیستید. جاهای زیادی وجود دارند که می‌توانید برای مشاوره یا کمک به آن جاها بروید، از جمله داکتر محلی، خدمات پشتیبانی صحت روانی، و آنلاین.

از کجا باید کمک گرفت

- خانواده و دوستان
- داکتر شما
- یک متخصص صحت روانی، مانند متخصص امراض روانی، روانشناس یا مددکار اجتماعی، در صورت لزوم با تجربه در درمان PTSD (عارضه پس از سانحه).
- مرکز صحت اجتماعی شما
- مرکز استرالیا برای صحت روانی پس از سانحه (Australian Centre for Post-Traumatic Mental Health) **(03) 9035 5599**

خدمات مشاوره تلفونی عمومی

- لایف لاین (Lifeline) **13 11 14**
- گریف لاین (GriefLine) **1300 845 745**
- بیاند بلو (BeyondBlue) **1300 224 636**

خدمات آنلاین

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.sane.org

خشونت خانوادگی

- اگر در معرض خطر فوری هستید، با **000** تماس بگیرید.
- خدمات مشاوره تجاوز جنسی ملی، خشونت خانوادگی (National Sexual Assault, Domestic Family Violence Counselling service) به شماره **1800 737 732 (1800 RESPECT)**