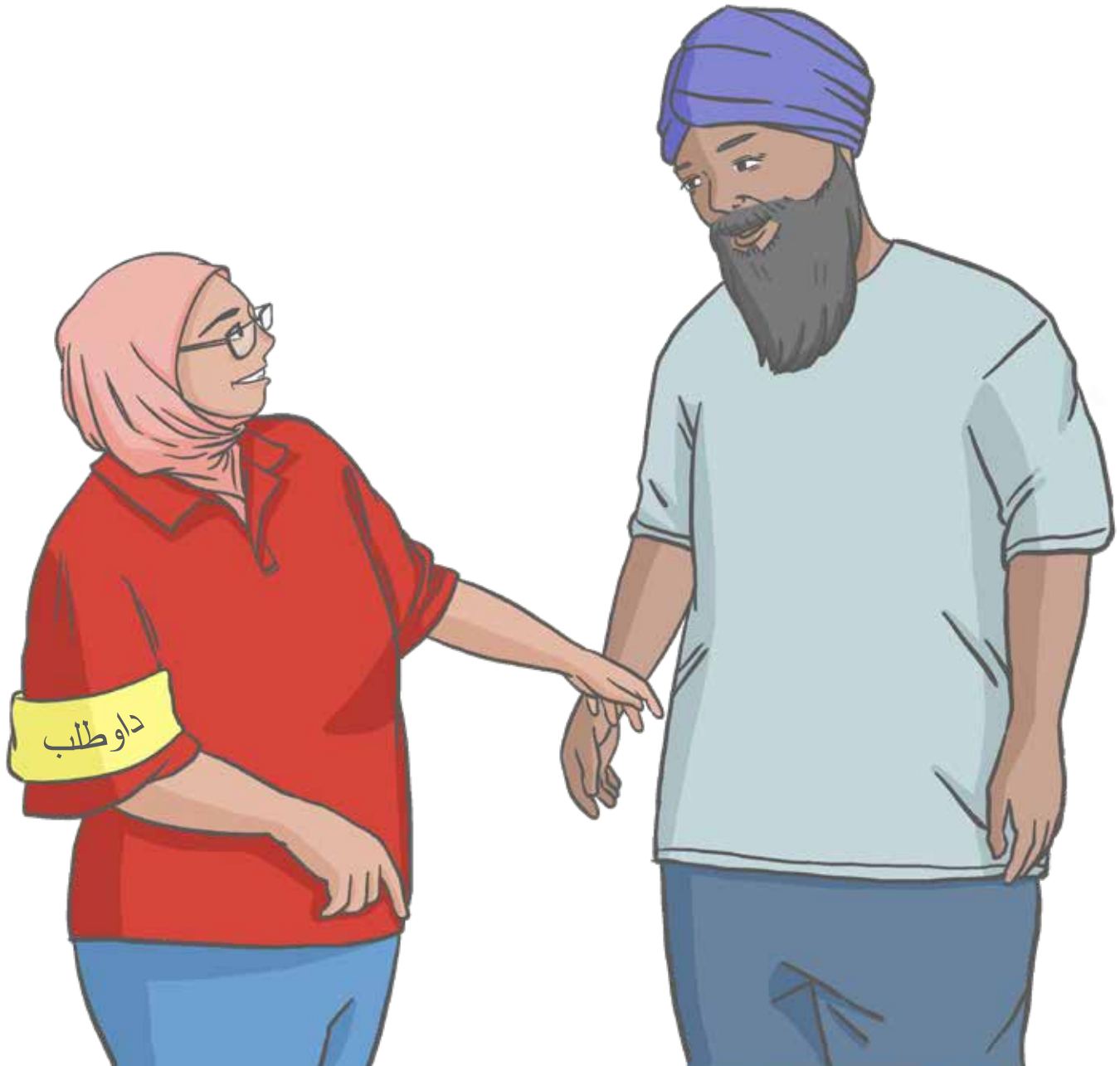


مقدمه ای بر حمایت روانی اجتماعی

جعبه ابزار جلسه معلومات جامعه





تصاویر: Angie Dara @paintpotatopaint
منتشر شده در نوامبر 2021 © Australian Red Cross (صلیب سرخ استرالیا)

اقتباس از مطالب تهیه شده توسط Fiji Red Cross Society (انجمن صلیب سرخ فیجی) و International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (فدراسیون بین المللی صلیب سرخ و جمعیت های هلال احمر)

این سند نباید توسط یا برای هیچ شخص دیگری مورد استفاده، کپی، تکثیر یا انتشار قرار گیرد، مگر با اجازه صریح کتبی Australian Red Cross (صلیب سرخ استرالیا)، که ممکن است تحت شرایطی داده شود. اصطلاح "اضطراری" که در این منبع مورد استفاده قرار گرفته است می تواند برای هر نوع حادثه اضطراری یا فاجعه به کار برده شود. در جایی که اصطلاح "فاجعه" مورد استفاده قرار می‌گیرد، این اصطلاح با اصطلاح "اضطراری" قابل تعویض است و مفاهیم و دلالت های ضمنی یک اصطلاح بر اصطلاح دیگر نباید ایجاد شود.

بودجه جهت تدوین این منبع توسط حکومت ایالت ویکتوریا تامین شده است.

فهرست مطالب

جعبه ابزار جلسه معلومات جامعه

- 4 استفاده از این جعبه ابزار
5 آماده شدن برای اجرای یک جلسه معلومات

حمایت روانی اجتماعی ساده

- 7 موضوع 1: درک حمایت روانی اجتماعی
11 موضوع 2: عناصر کلیدی حمایت روانی اجتماعی
14 موضوع 3: ارائه مراقبت خوب
18 موضوع 4: اجرای حمایت های روانی اجتماعی
21 موضوع 5: مراقبت از خود در حین حمایت از دیگران

موضوعات بیشتر برای بررسی

- 24 موضوع 6: ارجاع افراد به پشتیبانی حرفه ای
26 موضوع 7: بهبودی از فاجعه
29 موضوع 8: اقدام در برابر استرس
32 موضوع 9: حمایت از اطفال که بهبود یابند
35 موضوع 10: ببین، بشنو، ارتباط برقرار کن

مواد پشتیبان

- 37 مسیرهای ارجاع
39 جزوه ها و ورقه های معلومات
43 کارت های تصویری

استفاده از این جعبه ابزار

در این جزوه راهنما:

نماد سوال/ سوال های بحث

این نماد هرگونه سؤال کلیدی بحث را برجسته می کند.



نماد فعالیت

این نماد نشان می دهد که یک فعالیت به دنبال می آید.



نماد وقت

این نماد به طول مدت اجرای فعالیت مرتبط و زمان های شروع و پایان پیشنهاد شده اشاره دارد.



نماد منابع/مواد مورد ضرورت

این نماد به شما در مورد منابع و/ یا مطالبی که برای تسهیل فعالیت مربوطه ضرورت دارید، هشدار می دهد.



نماد دستورالعمل های فعالیت/ بحث

برای دستورالعمل ها در مورد فعالیت مربوط در جستجوی این نماد باشید.



متن های پیشنهادی به **ایتالیک برجسته** هستند. لازم نیست از این متن کلمه به کلمه استفاده کنید، این فقط یک راهنما است. آن را به عبارت خودتان توضیح دهید.

این جعبه ابزار آموزشی و مواد کمکی برای استفاده مربیان جامعه جهت آماده سازی اعضای جامعه برای ارائه حمایت روانی اجتماعی پس از یک حادثه آسیب زا یا فاجعه است.

این جعبه ابزار جلسه معلومات جامعه شامل سه بخش است:

حمایت روانی اجتماعی ساده

این بخش برای مربیان جامعه است تا از آن برای تسهیل جلسات معلوماتی در مورد حمایت روانی اجتماعی ساده در جوامع شان استفاده کنند. این موضوعات به شرکت کنندگان در درک تأثیرات روانی اجتماعی بحران ها و نحوه ارائه حمایت خوب کمک می کند.

موضوعات بیشتر برای بررسی

این بخش برای مربیان جامعه جهت استفاده در زمانی است که جلسات معلوماتی را در جوامع شان تسهیل می کنند و می خواهند جزئیات بیشتری را شامل کنند.

مواد پشتیبانی

این ابزارها شامل موادی برای کمک به مربیان جامعه برای تسهیل مکالمه و دادن معلومات برای شرکت کنندگان در جلسات معلوماتی است تا به خانه ببرند. این شامل کارت های تصویری، معلومات در مورد ارجاعات و مواد آموزشی روانی است. جزوه ها و ورقه های معلوماتی اثرات روانی اجتماعی واقعات فاجعه بار، عکس العمل های رایج به استرس را تشریح می کنند و معلوماتی در مورد راهبردهای مقابله و بهبودی ارائه می دهند.

مقدمه بر کارگاه های حمایت روانی اجتماعی را می توان به یکی از دو طریق ارائه کرد - به شیوه حضوری در صنف یا از طریق وبینار آنلاین. توجه داشته باشید که اگر ممکن باشد، ارائه کارگاه ها از طریق حضوری بهتر است.

توصیه می شود که مجریان قبل از طراحی یک جلسه معلوماتی، این جعبه ابزار را به طور کامل مطالعه کنند و با مواد پشتیبان آشنا شوند.

آماده شدن برای اجرای یک جلسه معلوماتی

ارائه حضوری

- آیا می خواهید ارائه دیجیتالی تهیه کنید؟
- آیا محل برگزاری کارگاه تلویزیون هوشمند یا پروجکتور و فضای کافی برای نمایش سلايدها را دارد؟
- اگر از ارائه استفاده نمی کنید، کارت های تصویر مورد ضرورت را چاپ کنید*
- مواد پشتیبانی مربوطه را چاپ کنید*
 - مسیرهای ارجاع
 - جزوه ها و ورقه های معلوماتی
- جای چگونه باید تنظیم شود؟
- ببینید تشناب ها، آشپزخانه و راه های خروجی اضطراری کجا هستند.

ارائه آنلاین

- آیا می خواهید یک ارائه دیجیتالی (digital presentation) آماده کنید؟
 - آیا یک لینک آنلاین برای ارائه به شرکت کنندگان ترتیب داده اید؟
 - آیا لینک هایی به مواد پشتیبانی موجود به منظور به اشتراک گذاری با شرکت کنندگان دارید؟*
 - مسیرهای ارجاع
 - جزوه ها و ورقه های معلومات
- *به مواد پشتیبان مراجعه کنید.

قبل از اجرای جلسه مقدمه ای بر حمایت روانی اجتماعی، برنامه ریزی مناسب مهم است. موارد زیر نکات مهمی را که باید در نظر بگیرید و نکات کلیدی برای آماده سازی جهت اطمینان از اجرای منظم جلسه را تشریح می کند.

عمومیات

- شرکت کنندگان به چه معلوماتی ضرورت دارند؟ فقط موضوعات 1 تا 5 یا بعضی از موضوعات اضافی نیز مفید خواهند بود
- چه تعداد شرکت کننده در جلسه حضور خواهند داشت؟
- شیوه ارائه (به عنوان مثال آنلاین یا حضوری)
- در صورت اجرای موضوع 6، در مورد مسیرهای ارجاع محلی تحقیق کنید و الگوی مسیر ارجاع محلی را تکمیل کنید.

تکنولوژی پیشرفته یا تکنولوژی ساده؟

این جعبه ابزار به گونه ای تدوین گردیده است که انعطاف پذیر باشد و می تواند برای استفاده در طیف وسیعی از زمینه ها سازگار باشد. به عنوان یک مربی جامعه با استفاده از این جعبه ابزار، بسته به منابع در دسترس شما، می توانید یک ارائه (presentation) دیجیتالی ایجاد کنید یا به سادگی از کارت های تصاویر در بخش مواد پشتیبانی به عنوان پیام های مکالمه استفاده کنید. ماهیت انعطاف پذیر این مواد همچنین به این معنی است که می توانید جلسات را برای گروه های بزرگ یا فقط چند نفر برگزار کنید.

حمایت روانی اجتماعی ساده

هر یک از موضوعات حمایت روانی اجتماعی بین 10 تا 15 دقیقه طول می کشد. هدف از این موضوعات ایجاد درک و آگاهی در مشارکت کنندگان از حمایت روانی اجتماعی، عناصر ارائه کردن مراقبت خوب و نکاتی در مورد مدیریت رفاه و بهحالی است.

نمونه برنامه

جریان و ساختار پنج موضوع اول را در این جعبه ابزار دنبال کنید:

موضوع 1: درک حمایت روانی اجتماعی

موضوع 2: ارائه مراقبت خوب

موضوع 3: عناصر کلیدی حمایت روانی اجتماعی

موضوع 4: اجرای حمایت های روانی اجتماعی

موضوع 5: مراقبت از خود در حین حمایت از دیگران

موضوع 1: درک حمایت روانی اجتماعی

هدف: توسعه درک مشارکت کنندگان از احساسات معمول یا طبیعی در جریان و بعد از تجربه یک حادثه استرس زا و اینکه حمایت روانی اجتماعی چیست.



پیامهای کلیدی

- طبیعی است که پس از تجربه یک فاجعه، حادثه آسیب زا یا یک بحران دیگر احساس ناراحتی یا استرس داشته باشید.
- افرادی که استرس دارند یا هیجانی اند از حمایت روانی اجتماعی سود می برند.

وقت: 10 دقیقه

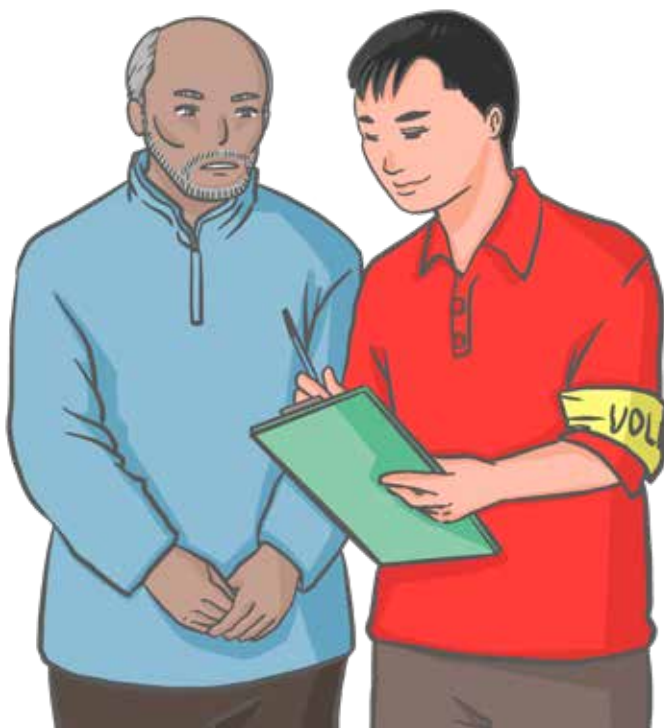


مواد: کارت های تصویری 1 تا 4



توضیح دهید

هنگام صحبت در مورد چگونگی حمایت از مردم پس از بحران، دو مفهوم مهم است. این دو مفهوم «روانی اجتماعی» و «تاب آوری» هستند. در زبان انگلیسی، اصطلاح «روانی اجتماعی» ترکیبی از دو مفهوم «روان شناسی» و «اجتماعی» است. روانشناسی به احساسات ما، نحوه تفکر ما، حافظه ما و توانایی ما در تصمیم گیری اشاره دارد و اجتماعی به روابطی که با خانواده، دوستان و جامعه خود داریم اشاره دارد. این مفاهیم به هم مرتبط هستند و مهم است که وقایع فاجعه بار و سایر حوادث آسیب زا را بر هر دو جنبه روانی و اجتماعی زندگی مردم در نظر گرفت. افراد می توانند طیف وسیعی از تأثیرات روانی اجتماعی را پس از یک حادثه آسیب زا یا تکان دهنده مانند یک فاجعه تجربه کنند. وقایع فاجعه بار باعث از دست دادن و اندوه می شود، بنابراین عکس العمل های احساسی مانند غمگین یا خشمگین بودن طبیعی است. سخت ترین احساسات به مرور زمان کاهش می یابد، اکثر افراد با حمایت خانواده، دوستان و جامعه خود بهبود می یابند. «تاب آوری» توانایی سازگاری و کمک به خود و عزیزان و جامعه برای بهبودی پس از یک فاجعه یا حادثه آسیب زا است. اکثر افراد دارای نقاط قوت و توانایی هایی هستند که می توانند از آنها برای کمک به بهبودی شان استفاده کنند.



دستورالعمل های بحث - حمایت روانی اجتماعی چیست؟



1. از شرکت کنندگان به عنوان یک گروه پرسید: با توجه به اصطلاحات روانی اجتماعی و تاب آوری چه فکر می کنید حمایت روانی اجتماعی چیست؟

2. در صورت ضرورت، برای برانگیختن شرکت کنندگان، به تصویر 1 مراجعه کنید و از شرکت کنندگان پرسید: در این تصویر چه اتفاق می افتد؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- یک پاسخ مراقبتی حمایتی به فردی که رنج می کشد.
- این شامل این ها خواهد بود:
 - شنونده دلسوز بودن و اجازه دادن به شخص که داستان خود را هنگامی که آماده است بگوید.
 - یادآوری به شخص از نقاط قوت شخصی و نقاط قوتی که از خانواده و جامعه اش دارد
 - در ارتباط قرار دادن شخص به خدمات در صورتی که ضرورتی که کمک حرفه ای داشته باشد.



تصویر 1

دستورالعمل بحث - چگونه می دانید که فردی به حمایت روانی اجتماعی ضرورت دارد؟



1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید:
پس، چگونه می دانید که آیا فردی به حمایت روانی اجتماعی ضرورت دارد؟
2. در صورت ضرورت، برای ترغیب شرکت کنندگان، به تصاویر 2، 3 و 4 مراجعه کنید و از شرکت کنندگان بپرسید: چه چیزی را در مورد افراد موجود در این تصاویر مشاهده می کنید؟

پاسخ ها ممکن است شامل این ها باشد:

- افرادی که غمگین، عصبانی یا ناراحت هستند
- افرادی که ترسیده یا در شوک هستند
- افرادی که پریشان هستند
- افرادی که استرس دارند.



تصویر 2



تصویر 4



تصویر 3

توضیح دهید

این ها نمونه هایی از پریشانی عاطفی هستند. این با استرس متفاوت است. اما هر دو در افراد در جریان و بعد از حوادث ناراحت کننده، استرس را یا آسیب زا رخ می دهند

دستورالعمل های بحث - پریشانی چیست؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: به نظر شما پریشانی چیست؟ چگونه می دانید مردم پریشان هستند؟

از شرکت کنندگان پاسخ هایی مانند زیر دریافت خواهید کرد:

- انواع مختلفی از پریشانی عاطفی وجود دارد.
- پریشانی می تواند در فرهنگ ها به طور متفاوتی ابراز گردد.
- احساسات "شدید" ممکن است به شکل: گریه، فریاد، خشم، ناامیدی به نظر برسد
- احساسات "آرام" ممکن است به این صورت به نظر آیند:
 - گوشه گیری از دیگران - عدم تمایل به بودن با مردم
 - شوک - چشمان گشاده، صورت خالی، ندانستن اینکه چه باید گفت یا صحبت کردن برایش سخت به نظر آید
 - پرش - پریدن از جا با صداهای بلند، لرزش
 - اضطراب - بسیار نگران یا ترسیده بودن.

دستورالعمل های بحث - استرس چیست؟

1. از شرکت کنندگان به عنوان یک گروه بپرسید: استرس چیست؟ چگونه می دانید که استرس دارید؟

از شرکت کنندگان پاسخ هایی مانند زیر دریافت خواهید کرد:

- استرس شیوه طبیعی عکس العمل نشان دادن بدن ما به خطر است
- هورمون های استرس مانند آدرنالین به ما کمک می کنند سریع تر بدویم و قوی باشیم تا بتوانیم از یک تهدید یا خطر جان سالم به در ببریم.
- اگر نتوانیم پس از یک حادثه آسیب زا آرام شویم، استرس می تواند بر توانایی ما برای بهبودی تأثیر منفی بگذارد.
- استرس بر مغز ما تأثیر می گذارد - ما چیزها را به خوبی به خاطر نمی آوریم و تصمیم گیری برایمان سخت می شود
- استرس بر سلامتی ما تأثیر می گذارد - می تواند خواب ما را متوقف کند یا باعث شود همیشه احساس خستگی کنیم، ما را بیشتر در معرض مریضی قرار دهد، می تواند باعث افزایش یا کاهش وزن ما شود.



موضوع 2: عناصر کلیدی حمایت روانی اجتماعی

هدف: انکشاف درک اینکه چگونه یک محیط امن و مراقب برای دیگران ایجاد کنیم.



پیام های کلیدی

5 عنصر کلیدی برای حمایت روانی اجتماعی وجود دارد:

- کمک به مردم که احساس امنیت کنند
- کمک کردن به مردم که احساس آرامش کنند
- تشویق مردم که از دوستان و خانواده شان برای حمایت استفاده کنند
- حمایت از افراد که برای کمک به بهبودی شان احساس قدرت و توانایی کنند و یادآوری به آنها در مورد نقاط قوت شان
- نشان دادن توجه تان و کمک کردن به آنها که به آینده امید وار باشند.

وقت: 10 دقیقه



مواد: کارت های تصویری 5 تا 8



توضیح دهید

وقتی افراد مضطرب هستند، احساس امنیت کردن و آرامش می تواند به آنها کمک کند. به عنوان حمایت کننده راه هایی وجود دارد که می توانیم به آرامش مردم کمک کنیم و قدم هایی برای کمک به آنها جهت احساس امنیت برداریم.

دستورالعمل های بحث - چگونه می توانید به مردم کمک کنید که احساس امنیت و آرامش کنند؟



1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چگونه می توانید به مردم کمک کنید که احساس امنیت و آرامش کنند؟
2. در صورت ضرورت، برای تشویق شرکت کنندگان، به تصویر 5 مراجعه کنید و از شرکت کنندگان بپرسید: داوطلب در این تصویر چه می کند؟

پاسخ ها ممکن است چنین باشد:

- مردم را از هر چیزی که خطرناک است یا امنیت آنها را تهدید می کند دور می سازد.
- در صورت امکان، به آنها پیشنهاد دهید اگر در حال تماشای فیلم خبری در مورد فاجعه هستند، تلویزیون را خاموش کنند.
- به افرادی که می خواهند داستان ها و احساسات خود را به اشتراک بگذارند، بدون اینکه مجبور به صحبت کردن شوند، گوش دهید
- بازگشت به روال های روزمره را ترویج دهید، این روال ها می توانند به افراد کمک کنند دوباره به زندگی عادی شان پیوند یابند
- با اطمینان دادن به اینکه احساسات شان طبیعی است، به افراد کمک کنید از نظر عاطفی احساس امنیت کنند.



تصویر 5

توضیح دهید

ما می‌دانیم که مردم زمانی که در کنار خانواده، دوستان و جوامع خود هستند، خیلی بهتر با شرایط دشوار مقابله می‌کنند. مردم بعد از بحران با هم بهتر عمل می‌کنند. این چیزی است که ما هم به عنوان کمک‌کننده می‌توانیم کمک کنیم.

دستورالعمل‌های بحث - چگونه می‌توانید ارتباط/ارتباطات را ارتقا دهید؟



از شرکت‌کنندگان به عنوان یک گروه بپرسید: چگونه می‌توانید به افراد کمک کنید تا با عزیزان شان وصل شوند؟ برای کمک به افراد در برقرار کردن ارتباط با دیگران چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ در صورت ضرورت، برای تشویق شرکت‌کنندگان، به تصویر 6 مراجعه کنید و از شرکت‌کنندگان بپرسید: در این تصویر چه اتفاق می‌افتد؟

از شرکت‌کنندگان پاسخ‌هایی مانند این‌ها دریافت خواهید کرد:

- به مردم کمک می‌شود با دوستان و عزیزان شان تماس بگیرند
- مردم را تشویق میکنند تا از خانواده و جامعه خود استفاده کرده، آنچه از سر گذشته اند به اشتراک بگذارند. وظایف بهبودی همراه با خانواده و جامعه به افراد کمک می‌کند سریعتر بهبود یابند.
- معلومات می‌دهند و اشخاص را با خدماتی که در دسترس هستند در ارتباط قرار می‌دهند

توضیح دهید

پس از بحران‌ها، اگر مردم و جوامع احساس کنند که می‌توانند به خودشان کمک کنند، این به آنها کمک می‌کند تا در دراز مدت بهتر عمل کنند.



دستورالعمل‌های بحث - چگونه می‌توانید به مردم کمک کنید که بتوانند به خود و جامعه شان کمک کنند؟

1. از شرکت‌کنندگان به عنوان یک گروه بپرسید: چه کاری می‌توانید انجام دهید تا به مردم کمک کنید که بتوانند به خود و جامعه شان کمک کنند؟
2. در صورت ضرورت، برای تشویق شرکت‌کنندگان، به تصویر 7 و 8 مراجعه کنید و از شرکت‌کنندگان بپرسید: افراد در این تصویر چه می‌کنند؟

از شرکت‌کنندگان پاسخ‌هایی مانند زیر دریافت خواهید کرد:

- با یادآوری چگونگی مقابله با مشکلات در گذشته به افراد قدرت می‌دهد تا به خودشان باور داشته باشند - از آنها بپرسید:
- "اتوقت برای مقابله با مشکلات چه کار کردی؟"
- "چه حمایت‌هایی در خانواده و جامعه تان دارید؟"
- در مورد وضعیت و خدماتی که می‌تواند به آنها کمک کند معلوماتی بدهید تا بتوانند در مورد بهبودی خود تصمیم بگیرند.
- مراقبت از بهبودی عاطفی و همچنین بهبودی فیزیکی آنها (مانند بازسازی خانه شان) را با "استرس زدایی" و صرف زمان برای استراحت و انجام فعالیت‌هایی که باعث شادی آنها می‌شود، ترویج کنید.

توضیح دهید

افراد و جوامعی که امیدوار هستند و به آینده باور دارند در دراز مدت پس از بحران بهتر عمل می کنند. این در مورد تظاهر کردن به این نیست که اوضاع سخت یا غم انگیز نیست. برعکس، تحقیقات به ما می گوید که احساس امیدواری داشتن محافظت کننده است. امید می تواند به ما در مدیریت زمان های سخت کمک کند. ما می توانیم با حضور در کنار مردم در سختی ها و با اطمینان دادن به آن ها، به آنها کمک کنیم که احساس امیدواری کنند.

دستورالعمل های بحث - چگونه می توانید به مردم کمک کنید که امیدوار باشند؟

از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چگونه می توانید به مردم کمک کنید که امیدوار باشند؟

از شرکت کنندگان پاسخی هایی مانند این ها دریافت خواهید کرد:

- توجه نشان دهید و نشان دهید که برای کمک اینجا هستید
- به آنها اطمینان دهید که احساسات شان طبیعی است
- به آنها اطمینان دهید که اگرچه اکنون یک زمان دشوار است، اما اکثر مردم پس از یک فاجعه بهبود می یابند



تصویر 6



تصویر 8



تصویر 7

موضوع 3: ارائه مراقبت خوب

هدف: توسعه بخشیدن درک مشارکت‌کننده از مهارت‌های ارتباطی حمایتی و اقداماتی که می‌توانیم برای ارائه مراقبت خوب به دیگران انجام دهیم.



پیام های کلیدی

- حدود توانایی خود در ارائه حمایت و نقش خود را در جامعه بشناسید - حمایت عاطفی ساده ارائه دهید نه مشاوره
- هنگام حمایت کردن از دیگران به آنها احترام بگذارید، همدلی نشان دهید و به این فکر کنید که اگر در موقعیت آنها می بودید چگونه می خواستید از شما حمایت میشد.

وقت: 10 دقیقه



مواد: کارت های تصویری 1 و 9 تا 12. جزوه حاوی نکات ارتباطی خوب (صفحه 37 - 36)



توضیح دهید

حمایت روانی اجتماعی تداوی یا مشاوره با افرادی که مشکلات صحت روانی را تجربه می کنند نیست. این یک شکل ساده تر پشتیبانی است.



تصویر 1

دستورالعمل های بحث - تفاوت بین حمایت روانی اجتماعی ساده و مشاوره چیست؟



1. از شرکت‌کنندگان به عنوان یک گروه پرسید: مهارت‌های مهم برای حمایت روانی اجتماعی ساده مورد ضرورت چیست؟ این چه تفاوتی با مشاوره دارد؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- حمایت روانی اجتماعی ساده عبارت است از نشان دادن اینکه به او اهمیت می دهید، اگر فرد می خواهد صحبت کند به صحبت های او گوش می دهید، اما سوالی نمی پرسید که فرد را تشویق کند بیشتر از آنچه که آماده است بگوید.
- مراقبت های روانی اجتماعی ساده تمام آن چیزی است که بیشتر افراد جهت کمک به بهبودی شان ضرورت دارند
- نقش کسانی که حمایت روانی اجتماعی ساده را ارائه می کنند این است که افرادی را که به آن ضرورت دارند با این خدمات حرفه ای مرتبط کنند
- طیف وسیعی از خدمات اجتماعی در دسترس جوامع وجود دارد که می توانید افراد را به آنها وصل سازید.



تصویر 9

توضیح دهید

در نظر گرفتن کلماتی که هنگام حمایت از افرادی که پریشان هستند استفاده می‌کنیم، مهم است.

دستورالعمل‌های بحث - چرا باید مراقب کلماتی که استفاده می‌کنیم باشیم؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چرا باید مراقب کلماتی که استفاده می‌کنیم باشیم؟

پاسخ‌ها ممکن است شامل این‌ها باشد:

- به یاد داشته باشید که عکس‌العمل‌های عاطفی پس از یک حادثه آسیب‌زا طبیعی است. مردم اگر احساسات خود را نشان می‌دهند "دیوانه" نیستند
- ما باید آگاه باشیم که چگونه در مورد مردم صحبت می‌کنیم و از کلماتی استفاده می‌کنیم که نقاط قوت و توانایی‌های افراد را تصدیق می‌کنند.
- ما باید از مردم به گونه‌ای حمایت کنیم که به آنها قدرت بهبودی بدهد

دستورالعمل‌های بحث - چگونه می‌توانیم به مردم احترام بگذاریم؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چگونه می‌توانیم به مردم احترام بگذاریم؟

2. در صورت ضرورت، برای ترغیب شرکت کنندگان، به تصویر 10، 11 و 12 مراجعه کنید و از شرکت کنندگان بپرسید: چه چیزی در این تصاویر رخ می‌دهد چرا این ممکن است یک مشکل باشد؟

پاسخ‌ها ممکن است شامل این‌ها باشد:

- ظاهر ما می‌تواند مانعی برای ارائه حمایت ایجاد کند، بنابراین باید به پوشیدن لباس‌هایی فکر کنیم که برای کسانی که از آنها حمایت می‌کنیم محترمانه باشد.
- هنگام ارائه حمایت‌های روانی اجتماعی از استفاده از عینک آفتابی خودداری کنید، مردم باید بتوانند چشمان شما را ببینند تا بدانند که شما در حال گوش دادن هستید.
- از سایر هنجارهای محترمانه فرهنگی جامعه پیروی کنید - برای مثال برداشتن کلاه تان.
- آنچه را مردم به شما می‌گویند بین خود و آنها خصوصی نگه دارید، مگر اینکه خطر رساندن آسیب به خود یا دیگران وجود داشته باشد



تصویر 12



تصویر 11



تصویر 10

توضیح دهید

چگونگی برقراری ارتباط ما با افراد پریشان بسیار مهم است افرادی که در شرایط اضطراری قرار دارند ممکن است بسیار ناراحت، مضطرب یا آشفتنه باشند. بعضی از افراد ممکن است خود را به خاطر اتفاقاتی که در جریان وضعیت اضطراری رخ داده است سرزنش کنند. هنگام ارائه حمایت روانی اجتماعی، آرام بودن و نشان دادن درک می تواند به افرادی که در وضعیت پریشان قرار دارند کمک کند احساس امنیت و اطمینان بیشتری داشته باشند، درک شوند، مورد احترام قرار گیرند و به طور مناسب از آنها مراقبت شود.

دستورالعمل های بحث - باید ها و نیاید های مراقبت خوب

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چگونه می توانیم مراقبت خوبی به مردم ارائه کنیم؟ وقتی کمک می کنیم چه رفتاری مناسب است؟
2. بحث کوتاهی را در مورد نمونه هایی از مراقبت خوب هدایت کنید.
3. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: اگر این ها نمونه هایی از رفتار خوب هستند، چه ممکن است نمونه هایی از رفتار نامناسب باشد؟
4. جزوه نکات برقرار کردن ارتباط خوب را توزیع کنید، یا پیوندی به آن ارائه دهید که در مورد هر نکته ای که توسط شرکت کنندگان مطرح نشده است، بحث می کند.

از شرکت کنندگان پاسخ هایی مانند این ها دریافت خواهید کرد:

برای ارائه مراقبت خوب این کار ها را انجام دهید:

- صادق و قابل اعتماد باشید
- به حق مردم که خود شان تصمیم بگیرند احترام بگذارید
- از جانبداری و تعصبات خود آگاه باشید و آن را کنار بگذارید
- برای مردم روشن سازید که حتی اگر اکنون از کمک امتناع کنند، با آنهم می توانند در آینده به کمک دسترسی داشته باشند
- به حریم خصوصی احترام بگذارید و در صورت لزوم، داستان شخص را محرمانه نگه دارید
- با در نظر گرفتن فرهنگ، سن و جنسیت فرد، رفتار مناسبی داشته باشید
- کوشش کنید یک جای آرامی را برای صحبت پیدا کنید و اخلاهای بیرون را به حداقل برسانید
- نزدیک فرد باشید اما بسته به سن، جنسیت و فرهنگ او فاصله مناسب تان را حفظ کنید
- بگذارید بدانند که شما گوش می دهید. برای مثال، سرتان را تکان دهید یا بگویید «اوه...».
- صبور و آرام باشید
- در مورد آنچه می دانید و آنچه نمی دانید صادق باشید. "من نمی دانم، اما سعی می کنم در مورد آن برای شما معلومات بیابم."
- معلومات را به روشی که برای فرد قابل درک باشد ارائه دهید - آن را ساده نگه دارید
- احساس آنها و هر گونه ضایعه یا حادثه مهمی که در مورد آن به شما می گویند، مانند از دست دادن خانه یا مرگ یکی از عزیزان شان را تصدیق کنید.
- "خیلی متأسفم. من می توانم تصور کنم که این برای شما بسیار ناراحت کننده است."
- نقاط قوت فرد و اینکه چگونه به خودش کمک کرده است را تصدیق کنید.
- اجازه سکوت بدهید.

برای ارائه مراقبت خوب این کار ها را نکنید:

- از رابطه خود به عنوان کمک کننده سوءاستفاده نکنید
- برای کمک به شخص از او پول یا لطفی نخواهید
- وعده های دروغ ندهید و معلومات نادرست ندهید
- در مهارت های خود اغراق نکنید
- بر مردم کمک راتحمیل نکنید و مزاحم و تحمیلگر نباشید
- مردم را تحت فشار قرار ندهید تا داستان خود را برای شما تعریف کنند
- داستان شخص را با دیگران به اشتراک نگذارید
- کسی را تحت فشار قرار ندهید که داستانش را بگوید
- داستان کسی را قطع نکنید یا عجله نکنید (مثلاً به ساعت خود نگاه نکنید یا خیلی سریع صحبت نکنید)
- اگر از مناسب بودن لمس کردن شخص مطمئن نیستید این کار را نکنید
- آنچه را که انجام داده اند یا نداده اند یا چگونه احساس می کنند را قضاوت نکنید. نگویند: «نباید چنین احساسی داشته باشید» یا «باید احساس خوشبختی کنید که زنده ماندید».
- چیزهایی را که نمیدانید از پیش خود نسازید
- از اصطلاحات خیلی فنی استفاده نکنید
- داستان شخص دیگری را برای آنها نگویند
- در مورد مشکلات خودتان حرف نزنید
- طوری فکر و رفتار نکنید که گویا باید همه مشکلات فرد را برای او حل کنید
- قدرت و احساس قادر بودن به مراقبت از خود را از فرد نگیرید
- درباره افراد با عبارات منفی صحبت نکنید (مثلاً آنها را "دیوانه" یا "خل" خطاب نکنید)

موضوع 4: انجام دادن حمایت های روانی اجتماعی

هدف: وسعت دادن درک مشارکت کنندگان در مورد نحوه برخورد با مردم، ارائه حمایت، شرکت در گفتگوهای حمایتی و محترمانه.



پیام های کلیدی

- اولین قدم برای ارائه حمایت روانی اجتماعی، معرفی خود و کمک کردن به فرد برای احساس امنیت کردن و مراقبت شدن است
- اگر احساس آمادگی می‌کنند، افراد را تشویق کنید که صحبت کنند و داستان شان را به اشتراک بگذارند، اما اگر نمی‌خواهند آنها را مجبور به صحبت نکنید یا با پرسیدن سوالات زیاد آنها را برای جزئیات بیشتر فشار ندهید.
- با خوب گوش دادن توجه و مراقبت خود را نشان دهید

وقت: 10 دقیقه



مواد: کارت های تصویری 5 و 13



توضیح دهید

ما در مورد حمایت روانی اجتماعی صحبت کرده ایم. ما همچنین اقدامات مهم کمک به مردم برای احساس امنیت، آرامش، امیدواری، ارتباط با دیگران و توانایی کمک به خود را مورد بحث قرار داده ایم. اکنون می خواهیم در مورد شیوه انجام حمایت روانی اجتماعی، شیوه برخورد با افراد، شیوه شروع گفتگو و اهمیت گوش دادن فعال و خوب صحبت کنیم.

دستورالعمل های بحث - چگونه ارائه پشتیبانی را شروع می کنید؟



1. از شرکت کنندگان به عنوان گروه پرسید: چگونه می‌توانید از فردی که پریشان است حمایت کنید؟
2. در صورت ضرورت، برای تشویق شرکت کنندگان، به تصویر 13 مراجعه کنید و از شرکت کنندگان پرسید: در این تصویر چه اتفاق می افتد؟

از شرکت کنندگان پاسخی هایی مانند این ها را دریافت می کنید:

- با یک مقدمه دوستانه، نام خود را به آنها بگویید و اینکه برای کمک اینجا هستید
- دست دادن یا احوالپرسی مناسب از نظر فرهنگی انجام دهید
- به او توجه خود را نشان دهید و با رفتار دوستانه و باز نشان دهید که جهت کمک در آنجا هستید

دستورالعمل های بحث - چگونه مکالمه تان را شروع می کنید؟



1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی پرسید: چگونه مکالمه تان را شروع می کنید؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- پرسید که فرد چگونه احساس می‌کند:
- "امروز چطور هستی؟"
- پرسید که آیا مایل است صحبت کند یا خیر:
- "من اینجا هستم تا تا به شما گوش دهم اگر می خواهید صحبت کنید و داستان خود را در مورد آنچه بعد از حادثه اتفاق افتاد به اشتراک بگذارید؟"
- پرسید که ضرورتها یا نگرانی های آنها چیست:
- "آیا ضرورتها یا نگرانی هایی دارید که بخواهید به اشتراک بگذارید؟"

دستورالعمل های بحث - وقتی مردم داستان خود را به شما می گویند چگونه می توانید پاسخ دهید؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: وقتی مردم داستان خود را به شما می گویند چگونه می توانید پاسخ دهید؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- به آنها اطمینان دهید که احساسات شان عادی است
- به آنها اطمینان دهید که مراقبت از خود و خانواده اش در هنگام فاجعه کار درستی بوده که انجام داده اند
- به آنها اطمینان دهید که امیدی برای بهبودی وجود دارد و از آنها بپرسید که چگونه در گذشته با مشکلات مقابله کرده اند:
 - "در گذشته در زمان سختی ها چه کرده اید تا به شما در مقابله با مشکلات کمک کند؟"
- به یاد داشته باشید که ممکن است شما ضرورتی نداشته باشید که چیزی بگویید، کمک کردن به فرد که صحبت کند و احساس کند که شنیده می شود مهمترین بخش حمایت روانی اجتماعی است.

دستورالعمل های بحث - به افرادی که ضرورت ها و نگرانی هایی دارند چه می گویند؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: به افرادی که ضرورتها و نگرانی هایی دارند چه می گویند؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- با یادآوری اینکه چگونه در گذشته با مشکلات مقابله کرده اند، افراد را به توانمندی های شان باورمند کنید - از آنها بپرسید:
 - "انوقت برای مقابله چه کار کردید؟"
 - "چه حمایت هایی در خانواده یا جامعه خود دارید؟"
- آنها را به خدمات مربوطه وصل کنید (به راهنمای ارجاع جامعه محلی مراجعه کنید)، اگر آنها در برآورده ساختن ضرورت های شان کمک می کند
- در مورد سایر خدماتی که می توانند کمک کنند معلومات بدهید



دستورالعمل های بحث - چگونه می توانید به خوبی به افرادی که در وضعیت پریشان قرار دارند گوش دهید؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چگونه می توانید به خوبی به افرادی که در وضعیت پریشان قرار دارند گوش دهید؟
2. مثال های ارائه شده را با نشان دادن زبان بدن مناسب و استفاده از کلمات و صداها تشویق کننده تقویت کنید.

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خوب گوش دادن فعالانه است و ضرورت است که آگاهانه باشد.
- body language (زبان بدن) چگونگی ایستادن، جای و چگونگی فرارگیری بدن و تماس چشمی برای نشان دادن به مردم که به آنها توجه کامل دارید مهم است
- از کلمات تشویقی کوچک، مانند او - هه، یا "هم" استفاده کنید که نشان می دهد که در حال گوش دادن به شخصی که صحبت می کند هستید.
- آنچه را که شخص به شما گفته است خلاصه کنید با کلمات خودتان دوباره بگویید

دستورالعمل های بحث - چگونه مکالمه خود را خاتمه می دهید؟

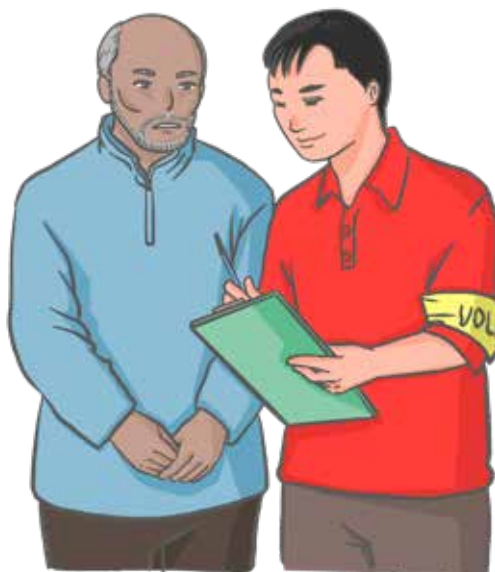
1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چگونه مکالمه خود را خاتمه می دهید؟
2. در صورت ضرورت، برای تشویق شرکت کنندگان، به تصویر 5 و 13 مراجعه کنید و از شرکت کنندگان بپرسید: داوطلبان در این تصاویر چه می کنند؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- هر گونه معلوماتی که ممکن است در بهبودی آنها کمک کند، ارائه دهید
- خداحافظی کنید و برای آنها آرزوی سلامتی کنید، هیچ قولی برای حمایت ندهید که نتوانید عمل کنید.



تصویر 13:



تصویر 5:

موضوع 5: مراقبت از خود در جریان حمایت از دیگران

هدف: ایجاد آگاهی در مشارکت کنندگان در مورد اهمیت مراقبت از خود هنگام کمک به دیگران.



پیام های کلیدی

- این 5 راه به رفاه را بخشی از زندگی تان ساختن، شادی و سلامتی شما را بهبود می بخشد
- چیزهای کوچک مهم هستند، فقط مطمئن شوید که آنها را زیاد انجام دهید
- در زمان های سخت، مانند بعد از یک فاجعه، باید با دقت بیشتر از سلامت خود مراقبت کنید، مطمئن شوید که به انجام کارهایی ادامه می دهید که باعث شادی شما می شود، به شما کمک می کند تا آرامش داشته باشید و شما را از نظر فیزیکی فعال نگه دارد تا "بطری های تان را پر چارج نگه دارید".

وقت: 10 دقیقه



مواد: 5 راه به رفاه جزوه یا لینک



توضیح دهید

کمک به دیگران برای ما مفید است و می تواند احساس خوبی در ما ایجاد کند. با این حال، اغلب اوقات می تواند استرس را نیز باشد و ما را غمگین کند. مراقبت از خود بخش مهمی از مراقبت خوب از دیگران است.

دستورالعمل های بحث - بعضی از چالش ها هنگام ارائه حمایت روانی اجتماعی چیست؟



1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: بعضی از چالشهایی که ممکن است هنگام ارائه حمایت روانی اجتماعی با آن مواجه شوید، چیست؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- دشواری دیدن افرادی که در موقعیت های چالش برانگیز زندگی می کنند، ممکن است مشکلات افراد برای ما بزرگتر از آن به نظر برسد که بدانیم چگونه می توانیم کمک کنیم.
- گوش دادن به داستان های افراد می تواند احساس عاطفی در شما ایجاد کند
- شما نیز ممکن است فاجعه را تجربه کرده باشید و از نظر عاطفی تحت تاثیر قرار گرفته باشید
- چون وقتی حمایت عاطفی می کنید نمی توانید ببینید چه کرده اید یا به دست آورده اید، (برخلاف ساختن یک سرپناه یا دادن اقلام غیرخوراکی) ممکن است احساس کنید گوش دادن به معنای "انجام کاری برای کمک نیست"، این می تواند باعث شود احساس ناتوانی کنید.
- ممکن است احساس کنید کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد که نمی توانید وقفه بگیرید و به اندازه کافی استراحت کنید و در نتیجه در معرض خطر فرسودگی قرار خواهید گرفت.

توضیح دهید

داشتن ابزارها و استراتژی هایی برای مدیریت استرس و رفاه شما مهم است. بسیار مفید است که این را بخشی از برنامه روزمره خود قرار دهید و حتی زمانی که نقش حمایت روانی اجتماعی را بر عهده ندارید، این راهبردها را تمرین کنید. به این ترتیب، وقتی واقعاً به آنها ضرورت دارید، می‌دانید چه کاری باید انجام دهید.

یک راه خوب برای فکر کردن در مورد مدیریت رفاه تان، استفاده از 5 راه به رفاه است. 5 راه به رفاه شامل این ها است:

1. توجه کنید
2. فعال باشید
3. به یادگیری ادامه دهید
4. در پیوند باشید
5. بدهید

دستورالعمل فعالیت - 5 راه بسوی رفاه



1. بروشور 5 راه به سوی رفاه را توزیع کنید
2. از شرکت‌کنندگان بخواهید تا مثال هایی از شیوه بکارگیری هر یک از 5 راه به سوی رفاه را به اشتراک بگذارند، از توجه کنید شروع کنید.

نمونه هایی از 5 راه بسوی رفاه در عمل:

1. توجه کنید. برای یک لحظه توقف کنید، فکر کنید و به چیزهای اطراف تان که به شما در آرامش بخشیدن کمک می کند توجه کنید و با محیط خود ارتباط برقرار کنید.
2. فعالیت بدنی برای بدن و ذهن ما مفید است. هر چیزی که بدن شما را به حرکت درآورد و قلب شما را به پمپ کردن/تپش درآورد مهم است!
3. به یادگیری ادامه دهید کنجکاو بودن و به دست آوردن مهارت های جدید مغز شما را فعال نگه میدارد - چیزهای جدید را به کار بگیرید!
4. در پیوند باشید باهم خندیدن و گذراندن وقت با دوستان و خانواده به ما کمک می کند تا احساس کنیم بخشی از جوامع خود هستیم.
5. با وقت خود سخاوتمند باشید، به همسایه کمک کنید یا کار داوطلب کنید. مهربانی و انجام کارها برای دیگران نه تنها به آنها کمک می کند، بلکه باعث می شود که ما هم احساس خوبی داشته باشیم.

توضیح دهید

امروز ما بحث کردیم که چگونه می‌توانیم حمایت عاطفی و مراقبت خوبی از افراد در جریان و بعد از تجربه های ناراحت کننده ارائه کنیم. وقتی از مردم حمایت می کنید تفاوت بین حمایت روانی اجتماعی ساده و مشاوره را به خاطر بیاورید، سعی نکنید بیشتر از آنچه می‌توانید انجام دهید. وظیفه شما این نیست که مشکلات فرد را برطرف کنید، بلکه باید از او حمایت کنید تا احساس کند که خودش می‌تواند آنها را حل کند. مردم ممکن است از وضعیت یا تجربیات شان ناامید باشند، این در مورد شما نیست، سعی کنید آن را شخصی نگیرید.

به یاد داشته باشید که اشکالی ندارد که شما هم از نظر عاطفی تحت تأثیر قرار بگیرید و در صورت ضرورت از خانواده، دوستان یا سایر افراد مورد اعتماد خود حمایت بخواهید. تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، بخندید و از عزیزان تان حمایت کنید با سرعتی متناسب با توان تان به حرکت و پیشرفت تان ادامه دهید. استراحت کنید و کارهای لذت بخش انجام دهید تا بطری های خود را چارج شده نگه دارید.

از اینکه بخشی از جلسه امروز ما بودید، تشکر می‌کنیم. امیدوارم چند مهارت جدیدی را که به شما کمک کند از خانواده، دوستان و جامعه خود حمایت کنید یاد گرفته باشید.

موضوعات بیشتر برای بررسی

این بخش شامل موضوعات دیگری است که ممکن است بخواهید با شرکت کنندگان خود به کاوش بگیرید. این جلسات بر اساس موضوعات جلسه حمایت روانی اجتماعی ساده است و اگر بخواهید مهارت‌های شرکت‌کنندگان را فراتر از مهارت‌های روانی اجتماعی ساده ارتقا دهید، مفید خواهد بود.

هر موضوع در این بخش بین 10 تا 15 دقیقه وقت می‌گیرد و می‌توان آن را در انتهای موضوعات 1 تا 5 که در یک جلسه حمایت روانی اجتماعی ساده ارائه می‌شود اضافه کرد. موضوعات را می‌توان به یک جلسه حمایت روانی اجتماعی ساده به هر ترتیب اضافه کرد، شما می‌توانید فقط یکی از جلسات یا هر پنج جلسه را اضافه کنید. همه چیز بستگی به این دارد که می‌خواهید شرکت کنندگان در چه مورد چیزی بیاموزند. توصیه می‌شود که با جامعه‌تان مشوره کنید تا مشخص کنید کدام یک از موضوعات اضافی برای افزودن به یک جلسه حمایت روانی اجتماعی ساده مفید است.

موضوع 6: ارجاع افراد به خدمات پشتیبانی حرفه ای

هدف: انکشاف بخشیدن درک مشارکت کنندگان در مورد اینکه چه زمانی افراد ممکن است به حمایت بیشتر از جانب ارائه دهندگان خدمات تخصصی ضرورت داشته باشند، نشانه های خشونت خانوادگی و شیوه تشویق افراد به صحبت کردن ایمن و جستجوی حمایت.

وقت: 10 دقیقه:

مواد: کارت های تصویری 14 تا 17. جزوه های مسیرهای ارجاع



توضیح دهید

در حالی که اکثر مردم پس از وقایع فاجعه بار و سایر حوادث بحرانی عملکرد خوبی خواهند داشت، بعضی از افراد به حمایت بیشتری ضرورت دارند. حمایت روانی اجتماعی مهارت ها و فعالیت های ساده است که می تواند به افراد کمک کند احساس خوبی داشته باشند و با دیگران ارتباط برقرار کنند. با این حال، بعضی از افراد به حمایت تخصصی تری ضرورت دارند که به آنها کمک کند تا با این شرایط مقابله کنند. به عنوان یک حمایت کننده، مهم است که محدودیت های حمایت خود را بدانید و زمانی که ممکن است لازم باشد افراد را به افراد دیگری ارجاع دهید تا بتوانند آنچه را که ضرورت دارند به آنها ارائه دهند.

دستورالعمل های بحث - در این تصاویر چه می بینید؟

1. کارت های تصویری 14، 15، 16 و 17 را به شرکت کنندگان نشان دهید
2. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: در این تصاویر چه می بینید؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- داوطلبان جامعه مردی را مشاهده می کنند که پریشان است
- داوطلب جامعه علائم خشونت خانگی را مشاهده می کند
- یک داوطلب جامعه از طریق تلفون به یکی از خدمات رفاهی ارجاع می دهد

دستورالعمل های بحث - چه زمانی باید فردی را برای پشتیبانی حرفه ای ارجاع دهیم؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چه زمانی باید فردی را برای حمایت حرفه ای معرفی کنیم؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اگر فرد از نظر عاطفی بسیار پریشان است و حمایت شما کافی نیست
- اگر فرد شروع به صحبت کردن در مورد ضرورت های عاطفی جدی یا افکار بد جدی کند و شما نگران وضعیت عاطفی او باشید
- اگر علائم خشونت را مشاهده کردید یا آن شخص به شما در مورد آزار و اذیت یا خشونت که در خانه اش رخ داده است، بگوید
- اگر فرد به شما بگوید که مورد تجاوز جنسی یا تعرض جنسی قرار گرفته است، به مراقبت فوری پولیس یا شفاخانه ضرورت دارد.



تصویر 16

تصویر 15

تصویر 14

توضیح دهید

متأسفانه بعضی افراد خشونت را در خانه و اجتماع خود تجربه می کنند. تحقیقات به ما می گوید که خشم و خشونت پس از حوادث بحرانی در جوامع افزایش می یابد. به عنوان یک حمایت کننده، مهم است که ما از این موضوع آگاه باشیم و بتوانیم از افرادی که ممکن است با ما در میان بگذارند که خشونت را تجربه می کنند حمایت کنیم.

سوال: خشونت خانوادگی چیست؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: خشونت خانوادگی چیست؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خشونت خانوادگی شامل خشونت فیزیکی مانند لت و کوب کردن، مشت زدن، لگد زدن، سیلی زدن است. این معمولاً توسط یک مرد علیه یک زن، مرد دیگر یا یک طفل انجام می شود. ممکن است در بین خواهر و برادرها نیز رخ بدهد.
- خشونت خانوادگی شامل اذیت و آزار جنسی، از جمله تجاوز جنسی یا تعرض جنسی است.
- خشونت خانوادگی شامل بدرفتاری روانی، بدرفتاری عاطفی و آزار و اذیت است که شامل فریاد زدن یا یادکردن با نام های منفی، کنترل حرکات یا فعالیت های یک شخص توسط فردی دیگر، رفتاری که باعث می شود فرد احساس خطر کند، و روشن کردن گاز (gas lighting) (مجبور ساختن قربانی به این که به تجربیات خود شک کند)
- خشونت خانوادگی شامل سوء استفاده مالی، از جمله کنترل امور مالی شخص دیگر، خریدهای آنها، و اینکه چه وقت، چرا و چگونه از پول خود استفاده می کند، می باشد.

دستورالعمل های بحث - اگر کسی فاش کرد که خشونت خانوادگی را تجربه می کند، چه باید بکنید؟

1. از شرکت کنندگان به عنوان یک گروه بپرسید: اگر فردی فاش کند خشونت خانوادگی را تجربه می کند، چه کاری باید انجام دهید؟

پاسخ ها ممکنست شامل این موارد باشد:

- شما باید با توجه و با دقت گوش دهید
- اگر از طریق تلفون یا از طریق مجازی صحبت می کنید، مطمئن شوید که آنها ایمن هستند و زمان هم برای صحبت کردن ایمن است.
- به آنها باور داشته باشید
- از آنها برای به اشتراک گذاری تشکر کنید و به آنها اطمینان دهید که تا جایی که می توانید از آنها حمایت خواهید کرد
- از آنها بپرسید که آیا ایده ای در مورد کاری که می خواهند در آینده انجام دهند دارند یا خیر
- آنها را به منابع مربوط به خشونت خانوادگی و/یا خشونت خانگی که در بسته شما لیست شده است وصل کنید



تصویر 17

موضوع 7: بهبود یابی از فاجعه

هدف: ایجاد آگاهی در مشارکت کنندگان از اهمیت مراقبت از خود هنگام کمک به دیگران.



پیام های کلیدی

- بهبودی می‌تواند یک فرآیند طولانی باشد، اما اکثر افراد پس از بهبودی قویتر می‌شوند
- طبیعی است و اشکالی ندارد که در جریان بهبودی احساسات زیاد و مختلف مانند غمگینی، خشم، ناامیدی، افتخار، خوش شانس را احساس کنید
- از دوستان و خانواده خود برای کمک به بهبودی تان استفاده کنید، با آنها صحبت کنید و زمانی را با هم بگذرانید
- به انجام دادن کارهایی که از آنها لذت می‌برید برگردید

وقت: 10 دقیقه



مواد: تصویرهای 2، 3، 4، 19 تا 21



توضیح دهید

وقایع فاجعه بار و سایر بحران‌ها تأثیرات پیچیده و طولانی مدتی بر مردم و جوامع آنها دارند. همه جوامع متفاوت هستند، با این حال، از نظر تجربه، ما می‌دانیم که بسیاری از جوامع به طور کلی تجربیات مشابهی خواهند داشت.

به عنوان مثال، طبیعی است که بعد از یک فاجعه یا یک بحران دیگر احساس مثبتی داشته باشید، مردم ممکن است احساس کنند که می‌توانند به سرعت پاکسازی و بازسازی کنند و کمک‌های زیادی در دسترس خواهد بود. با این حال، پس از مدتی، ممکن است افراد احساس بدتری نسبت به آنچه که بلافاصله پس از فاجعه داشتند، پیدا کنند. آنها خسته و ناامید می‌شوند. افرادی که برای کمک آمده‌اند ممکن است محل را ترک کنند و جامعه محلی آسیب دیده نداند که چه کاری باید انجام دهد.

مقابله با یک فاجعه و بهبودی از آن می‌تواند زمان طولانی بگیرد. بهبودی می‌تواند مانند یک «سوار شدن چرخ فلک» باشد. مردم می‌توانند یک روز احساسات خوب «عالی» و روز بعد احساسات بد «پایین» احساس کنند. این می‌تواند گیج کننده باشد.

این می‌تواند برای افراد مفید باشد که به خودشان زمان بدهند تا بهبود یابند و از سلامتی خود مراقبت کنند. اکثر افراد پس از مدتی به خوبی بهبود می‌یابند و زمانی که بهبود یافتند قوی‌تر می‌شوند، آنها در صورت وقوع مجدد یک فاجعه یا زمان دشوارآمدگی بیشتری دارند.

تصویر 18



دستورالعمل بحث - در این تصاویر چه می بینید؟

1. به گروه تصاویر 2، 3 و 4 را نشان دهید
2. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: در این تصاویر چه می بینید؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مرد گریه می کند
- مرد خشمگین به نظر می رسد
- زنی که شوکه به نظر می رسد

توضیح دهید

حوادث فاجعه بارتکان دهنده هستند و ممکن است چیزهایی مانند وسایل، خانه، خانه همسایه ها و حتی عزیزان مان را از ما بگیرند. طبیعی است که افراد احساسات و عواطف گوناگون زیادی داشته باشند. اشکالی ندارد که احساس بد - غمگینی، خشم، ناامیدی و همچنین خوب - افتخار به اینکه چگونه با فاجعه مقابله کرده اید، یا خوش چانس هستید که چیزی را از دست نداده اید، داشته باشید. تشویق کردن افراد به وقت دادن به خودشان تا عواطف و غم و اندوه شان را احساس کنند مفید است.

دستورالعمل بحث - در این تصویر چه می بینید؟

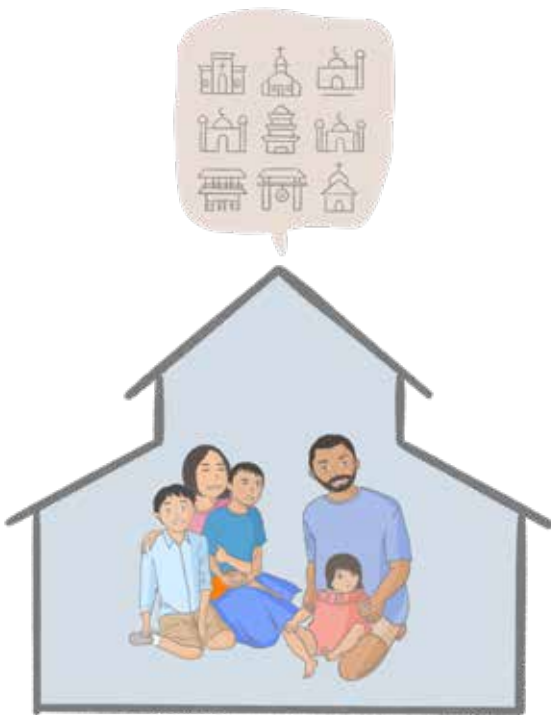
1. به گروه تصویر 19 را نشان دهید.
2. از شرکت کنندگان به عنوان یک گروه بپرسید: در این تصاویر چه می بینید؟

پاسخ ها ممکنست شامل این موارد باشد:

- خانواده در مرکز اجتماعی/محل عبادت

توضیح دهید

زمانی که افراد احساس آمادگی می کنند، به اشتراک گذاشتن تجربیات شان و صحبت کردن با کسی که مراقبت می کند در مورد حادثه ای که رخ داده است می تواند به آنها کمک کند تا آنچه را که اتفاق افتاده است درک کنند و به آنها کمک کند به آینده نگاه کنند. صحبت کردن می تواند به افراد کمک کند تا برای بهبودی خود و خانواده شان برنامه ریزی کنند. این همچنین می تواند به افراد کمک کند تا کنترل بیشتری داشته باشند.



تصویر 19

دستورالعمل بحث - در این تصویر چه می بینید؟



1. به گروه تصاویر 20 و 21 را نشان دهید
2. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: در این تصاویر چه می بینید؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- زنان صحبت می کنند و می خندند
- خانواده بازی می کنند

توضیح دهید

معاشرت با خانواده و دوستان به افراد کمک می کند تا آنچه را که از سر گذرانده اند به اشتراک بگذارند. انجام کارهایی که از آنها لذت می برید و معمولاً به شما لذت می بخشند برای کمک به شما که دوباره احساس خوبی داشته باشید مهم است. هنگام حمایت از افراد، می توانیم آنها را تشویق کنیم تا در فعالیت هایی که از آن ها لذت می برند شرکت کنند، تا به آنها در تداوم بهبودی شان کمک کنیم.



تصویر 20



تصویر 21

موضوع 8: کار بر روی استرس

هدف: توسعه درک مشارکت کنندگان از شاخص های فیزیکی و عاطفی استرس در خود و دیگران.



پیام های کلیدی

- استرس می تواند به طور جدی بر سلامت، کار و زندگی خانوادگی شما تأثیر بگذارد
- علائم استرس را نادیده نگیرید، آنها طریقه بدن شما هستند که به شما می گوید استراحت کنید و مراقب خودتان باشید.
- استراحت و فعالیت های لذت بخش بهترین راه برای غلبه بر استرس است

وقت: 10 دقیقه



مواد: کارت های تصویری 2، 21 تا 25.



توضیح دهید:

استرس طبیعی است، این شیوه طبیعی بدن ما برای عکس العمل نشان دادن به خطر است. استرس می تواند به ما کمک کند تا با زمان های چالش برانگیز مقابله کنیم. هورمون های استرس مانند آدرنالین به ما کمک می کنند سریع تر بدویم یا قوی تر شویم تا بتوانیم از تهدید جان سالم به در ببریم. با وجود آن، استرس می تواند بر نحوه دریافت معلومات، برقراری ارتباط و تصمیم گیری ما نیز تأثیر بگذارد.

وقتی استرس در درازمدت ادامه یابد، می تواند برای سلامت جسمی و روانی ما مضر باشد و بر روابط ما تأثیر بگذارد. این می تواند ما را از خواب راحت باز دارد، ما را بیشتر در معرض مرض قرار می دهد، باعث افزایش وزن یا کاهش وزن ما می شود. استرس همچنین بر مغز ما تأثیر می گذارد - ما چیزها را به خوبی به خاطر نمی آوریم و تصمیم گیری برای ما سخت می شود.



تصویر 23



تص.یر 22



تصویر 2

دستورالعمل های بحث - در این تصویر چه می بینید؟

1. تصاویر 2، 22 و 23 را به گروپ نشان دهید.
2. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: در این تصاویر چه می بینید؟

پاسخ ها ممکن است شامل این ها باشد.

- مرد مبتلا به کمردرد؛ مردی که مشکل خواب دارد؛ فردی که شوکه شده است.

توضیح دهید

دانستن علائم رایج استرس برای افراد می تواند مفید باشد. اینها شامل علائم فیزیکی، عاطفی و رفتاری استرس است.

علائم فیزیکی استرس عبارتند از:

- مشکلات در خوابیدن
- سردردی ها
- تنش عضلات/درد بدن
- ضربان قلب سریع
- دلبدی

علائم عاطفی و رفتاری استرس عبارتند از:

- کناره گیری از دیگران - عدم تمایل به بودن با مردم
- شوک - چشمان گشاد، صورت خالی، ندانستن که چه بگوید یا صحبت کردن برای شان سخت است
- پرشی - از جا پریدن با صداهای بلند، لرزیدن
- اضطراب - بسیار نگران یا ترسیده بودن



تصویر 24

دستورالعمل های بحث - در این تصویر چه می بینید؟

1. تصاویر 9 و 24 را به گروپ نشان دهید.
2. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: در این تصاویر چه می بینید؟ پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خانواده یک وعده غذای سالم می خورند
- شخصی با یک مشاور صحبت می کند

توضیح دهید

گذراندن وقت با عزیزان، یا در صورت ضرورت، صحبت با یک متخصص می تواند به ما در مدیریت مشکلات و استرس کمک کند و رفاه کلی ما را تقویت کند.



تصویر 9

دستورالعمل های بحث - چه چیزهای دیگری به ما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشیم؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: چه چیزهای دیگری به ما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشیم؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- صحبت کردن در مورد اتفاقی که رخ داده است با کسی که دلسوز است و شما به او اعتماد دارید، مانند یک دوست، عضو خانواده یا سایر افراد مورد اعتماد
- معاشرت با خانواده و دوستان
- انجام دادن کارهایی که از آنها لذت می برید و معمولاً به شما لذت می دهند

دستورالعمل های بحث - برای مراقبت از خود و کاهش استرس تان چه کاری می توانید انجام دهید؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی بپرسید: برای مراقبت از خود و کاهش استرس تان چه کاری می توانید انجام دهید؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- وقفه بگیرید و استراحت کنید
- غذای صحی بخورید
- ورزش کنید
- به کارهای روزمره خود برگردید
- اگر خودتان نمی توانید استرس خود را کاهش دهید، با یک فرد حرفه ای، مانند یک مشاور، در مورد آنچه که تجربه کرده اید صحبت کنید.



موضوع 9: حمایت از اطفال که بهبود یابند

هدف: انکشاف دادن درک مشارکت کنندگان در مورد علائم اساسی استرس در اطفال و نحوه حمایت از اطفال برای بهبودی پس از یک فاجعه.



پیام های کلیدی

- برای اطفال طبیعی است، درست مانند کلانسالان، که پس از یک فاجعه یا حادثه آسیب را تحت استرس قرار گیرند
- والدین و مراقبان باید به اطفال آرامش دهند و به آنها کمک کنند احساس امنیت و اطمینان کنند
- والدین و مراقبان باید گوش کنند و اطمینان دهند که چنین احساس کردن طبیعی است و آنها آماده هستند تا از ایشان مراقبت کنند
- روال ها به اطفال کمک می کند احساس امنیت کنند، سعی کنید به انجام فعالیت های معمولی که قبل از فاجعه انجام می دادید به عنوان یک خانواده با هم ادامه دهید.

وقت: 10 دقیقه:



مواد: کارت های تصویری 25 تا 27.



توضیح دهید

اطفال نیز مانند کلانسالان استرس و ناراحتی را تجربه می کنند. اما، علائم استرس و ناراحتی در اطفال متفاوت است. اطفال باید احساس امنیت کنند، از آنها مراقبت شوند و بتوانند نگرانی های شان را به اشتراک بگذارند.

دستورالعمل های بحث - در این تصاویر چه می بینید؟



1. کارت های تصویری 26، 27 و 28 را به شرکت کنندگان نشان دهید.
2. از اشتراک کنندگان به صورت گروهی بپرسید: در این تصاویر چه می بینید؟

پاسخ ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- طفل با درد شکم
- طفل از پدر/مادر محکم گرفته است
- طفل با والدینش در تختخواب می خوابد



تصویر 27



تصویر 26



تصویر 25



دستورالعمل های بحث - چگونه اطفال نشان می دهند که استرس دارند؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی پرسید: اطفال چگونه نشان می دهند که استرس دارند؟

از شرکت کنندگان پاسخ هایی مانند این ها دریافت خواهید کرد:

- برخلاف بزرگسالان، اطفال ممکن است به شما نگویند "احساس استرس دارم"
- در عوض آنها ممکن است علائم فیزیکی نشان دهند:
 - شکایت از درد شکم یا سر
 - نمی خواهد غذا بخورد
- آنها ممکن است شروع به رفتار متفاوت کنند:
 - خوب نمی خوابند
 - به آسانی گریه می کنند
 - پرخاشگر باشند یا زود خشمگین شوند
 - هراسان باشند و از چیزها بترسند
 - چسبیده به والدین/مراقبان خود باشند و می خواهند همیشه نزدیک به آنها باشند
 - نمی خواهند با اطفال دیگر صحبت یا بازی کنند
- ممکن است به نظر برسد که آنها «عقب می روند» - به رفتارهایی بازگردند که وقتی اطفال خرد سالی بودند انجام می دادند، مانند خوابیدن با والدین شان در یک تختخواب، شب شامی.
- اطفال ممکن است به سرعت بین نشان دادن علائم استرس و بازی و سرگرمی جابجا شوند. بازی کردن اطفال حتی پس از یک حادثه آسیب زا طبیعی است و به این معنی نیست که آنها غمگین نیستند.



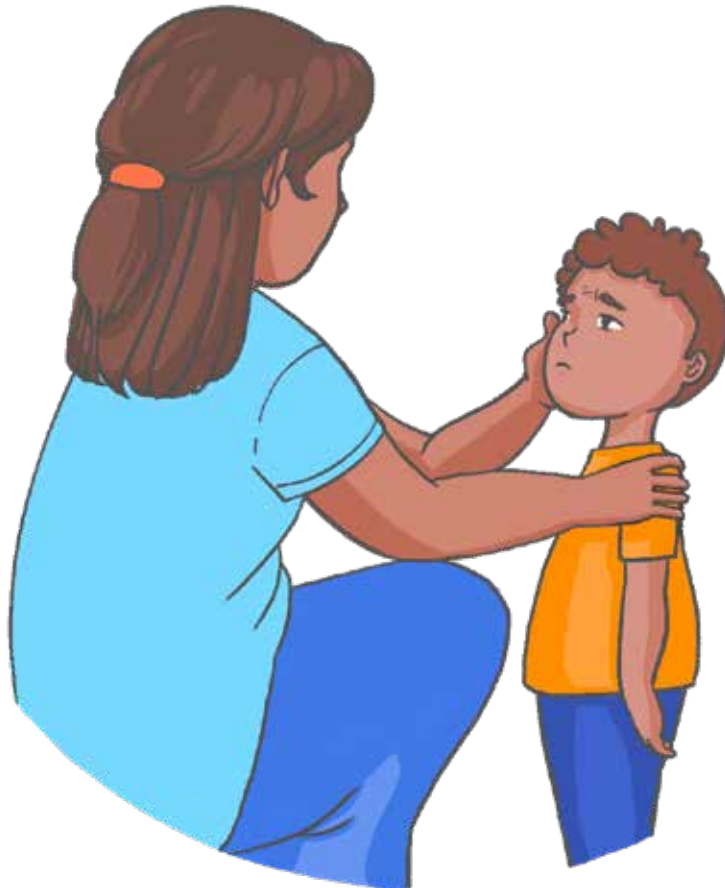


دستورالعمل های بحث - چگونه والدین و مراقبان می توانند از اطفال حمایت کنند؟

1. از شرکت کنندگان به صورت گروهی پرسید: چگونه والدین و مراقبان می توانند از اطفال حمایت کنند؟

از شرکت کنندگان پاسخ هایی مانند این ها دریافت خواهید کرد:

- اطفال را به بازی کردن با دوستان شان تشویق کنند
- به ترس های فرزندان شان گوش دهند و به آنها آرامش دهند
- همراه با احترام گوش بدهند، باعث نشوند که اطفال بخاطر ترسیدن احساس حماقت کنند
- اطفال را تشویق کنند تا درباره آنچه اتفاق افتاده سؤال بپرسند و به آنها معلوماتی بدهند تا به آنها کمک کند فاجعه را درک کنند و اگر دفعه بعد اتفاقی می افتد چه کاری می توانند انجام دهند تا خود را ایمن نگه دارند.
- با آنها بازی کنند و کارهای سرگرم کننده لذت بخش را با هم انجام دهند
- اطفال را درگیر فعالیت های معمولی کنند و روال های خانوادگی را حفظ کنند، مانند باهم غذا خوردن، با هم خواندن، دیدار با خانواده. روال ها کمک می کنند که زندگی طبیعی و امن احساس شود
- عدم تمایل به غذا خوردن: سعی کنند به عنوان یک خانواده با هم غذا بخورند، والدین نباید اطفال را مجبور به غذا خوردن کنند، بلکه سعی کنند زمان غذا خوردن را سرگرم کننده و آرامش بخش سازند، الگوی خوبی باشند و در زمان صرف غذا خوب غذا بخورند.
- مشکلات خواب: روال قبل از خواب می تواند به اطفال کمک کند تا بهتر بخوابند، مانند داشتن مدتی آرام بدون ورزش قبل از رفتن به رختخواب، گفتن داستان در رختخواب، در آغوش گرفتن



موضوع 10: ببین، بشنو، ارتباط بده

هدف: آشنا کردن شرکت کنندگان با اصول کمک های اولیه روانشناسی، نگاه کردن، گوش دادن، پیوند دادن.



پیامهای کلیدی

- کمک های اولیه روانشناسی یک رویکرد حمایت روانی اجتماعی است
- سه مجموعه اساسی از اقدامات وجود دارد - LOOK، LISTEN، و LINK (نگاه کردن، گوش دادن و پیوند دادن) - که رویکرد کمک های اولیه روانشناسی را راهنمایی می کند.

وقت: 10 دقیقه



مواد: اختیاری، کمک های اولیه روانشناسی: حمایت از افراد آسیب دیده از فاجعه در استرالیا (انگلیسی)، به وب سایت صلیب سرخ استرالیا مراجعه کنید



توضیح دهید

فعالیت های حمایت روانی اجتماعی متنوع است و می تواند به شیوه های مختلف بکار برده شوند. از پیام های ارتباط گیری وسیع گرفته تا پشتیبانی گروهی تا تعاملات یک به یک. کمک های اولیه روانشناسی یک رویکرد برای حمایت روانی اجتماعی است که اغلب در جریان حالات اضطراری یا مدت کوتاهی پس از آن بکار برده می شود. کمک های اولیه بخصوص در موارد اضطراری به مقیاس بزرگ مفید است. اصول کمک های اولیه روانشناسی می تواند تعامل ما را با افرادی که پریشانی را تجربه می کنند راهنمایی کند و هر زمانی که حمایت روانی-اجتماعی ارائه می دهید مفید است که به آن فکر کنید. این اصول عبارتند از نگاه کردن، گوش دادن، پیوند دادن، ما قصد داریم یک بازی سریع انجام دهیم تا به شما کمک کنیم این سه اصل را به خاطر بسپارید.

دستورالعمل های فعالیت - نگاه کردن، گوش دادن، پیوند دادن



1. از گروه بخواهید ایستاده شوند (پشت میزشان درست است)
2. به گروه بگویید که می خواهید Simon says (سایمن می گوید) بازی کنید. بررسی کنید که همه می دانند که چگونه بازی کنند
3. با این حال به گروه بگویید که این "سایمن می گوید" مربوط به افعال نگاه کردن، گوش دادن، پیوند دادن خواهد بود.
4. ارائه اولین نمایش از افعال نگاه کردن - دست بالای چشم، نگاه کردن به دور دست، گوش دادن - دست به گوش، پیوند دادن - عمل پیوند دادن بازو
5. بطور تصادفی صدا کنید "سایمن می گوید... نگاه کن"، "سایمن می گوید گوش کن" یا "سایمن می گوید پیوند دهید" و ببینید کدام شرکت کننده عمل مربوطه را درست انجام می دهد.
6. در بعضی از صدا کردن ها، مطمئن شوید که "سایمن می گوید" را قبل از اقدام اضافه نکنید.
7. در طول انجام بازی، سرعت بازی را افزایش دهید تا مردم را خارج کنید!

توضیح دهید

هر کدام از این ها به چه معناست؟ خوب، نگاه کن به ایمنی کمک کنندگان و شناسایی و اولویت بندی افرادی که ممکن است بیشتر به حمایت ضرورت داشته باشند اشاره دارد. برای انجام این کار، کمک کنندگان PFA باید معلوماتی را در مورد آنچه اتفاق افتاده و آنچه اتفاق می افتد جمع آوری کرده و ارزیابی کنند: چه کسی به کمک ضرورت دارد، اگر ایمن است، آیا افراد ضرورت های اساسی و عملی دارند و چه عکس العمل های عاطفی را مشاهده می کنید. گوش کن به روشی اشاره دارد که کمک کنندگان از لحظه نزدیک شدن و شروع به تعامل با افراد پریشان با آنها ارتباط برقرار می کنند. در نهایت، پیوند دادن دارای نتایج عملی از نظر کمک کننده است که به مردم معلومات می دهد و کمک می کند تا به ضرورت های اساسی مردم رسیدگی شود و به منابع که برای مقابله با وضعیت شان ضرورت دارند، دسترسی داشته باشند.

مواد پشتیبان

بخش زیر شامل مطالبی است که می توانید در جلسه تان از آنها استفاده کنید و در اختیار شرکت کنندگان تان قرار دهید. اینها شامل کارت های تصویری برای پشتیبانی از بحث در هر موضوع، معلوماتی در مورد مسیرهای ارجاع و جاهایی برای یافتن جزوه های معلوماتی جهت ارائه به شرکت کنندگان است.

مسیرهای ارجاع

صفحه اول قالب ها شامل شماره های خطوط تلفون پشتیبانی ملی است، در صفحه دو فضا برای اضافه کردن خدمات مرتبط در منطقه تان وجود دارد.

انواع خدمات شامل این ها می گردد:

- حمایت از صحت روانی و رفاه
- داکترهای عمومی محلی
- سازمان صحتی تحت کنترل جامعه محلی بومیان
- کلینیک صحتی محلی و/ یا شفاخانه
- خدمات خشونت خانگی و خانوادگی
- خدمات کمک مالی
- سازمان های دولتی که پشتیبانی و خدمات اجتماعی را ارائه می دهند
- گروه های اجتماعی، کلب های ورزشی، اتاقک مردانه (Men's shed)
- کمک های قانونی
- خدمات برای پناهندگان و پناهجویان

اغلب افرادی که به آنها حمایت روانی اجتماعی ارائه می کنیم به کمک سایر ارائه دهندگان خدمات ضرورت خواهند داشت. این ممکن است برای کمک عملی یا مالی، حمایت در صحت روانی یا سایر خدمات تخصصی باشد. موسسات و سازمان هایی که این خدمات را ارائه می کنند می توانند بین جوامع مختلف متفاوت باشند، بنابراین مهم است که بررسی کنید چه خدماتی در جامعه محلی شما در دسترس است.

الگوی قالب زیر شامل فضایی برای شناسایی نام ها و معلومات تماس ارائه دهندگان خدمات محلی تان است تا بتوانید به شرکت کنندگان تان کمک کنید از خدمات موجود و اینکه افراد را به چه کسانی می توانند ارجاع دهند آگاه شوند. بعضی از خدمات مهم، مانند کمک حقوقی و خدمات حقوقی بومی، ایالت محور هستند، بنابراین باید جزئیات مربوطه را در ایالت یا قلمرو تان جستجو کنید.

مسیرهای ارجاع ملی

در مواقع اضطراری با پولیس، اطفانیه یا امبولانس با شماره 000 تماس بگیرید.

وبسایت	جزئیات تماس	نوع خدمات	سازمان
lifeline.org.au	13 11 14	Crisis support (حمایت در بحران)	Lifeline (خط حیات)
beyondblue.org.au	1300 22 4636	Support for anxiety, depression and stress (حمایت در اضطراب، افسردگی و استرس)	BeyondBlue (فرا تر از آبی)
1800respect.org.au	1800 737 732	Sexual assault, domestic family violence counselling service (تجاوز جنسی، خدمات مشاوره خشونت خانگی و خانوادگی)	1800RESPECT
ndh.org.au	1800 007 007	Financial counselling (مشاوره مالی)	National Debt Helpline (خط ملی کمک قرضداری)
kidshelpline.com.au	1800 55 1800	مشاوره تلفونی برای افراد 5 تا 25 ساله	Kids Helpline (خط تلفون کمک اطفال)
mensline.org.au	1300 789 978	مشاوره تلفونی و آنلاین برای مردان	MensLine (خط تلفون خاص مردان)
pwd.org.au	1800 422 015 TTY: 1800 422 016	معلومات و ارجاع افراد دارای معلولیت	People with disability Australia (افراد دارای معلولیت استرالیا)
rape-dvservices.org.au	1800 211 028	خدمات مشاوره تلفونی و آنلاین بحران 24 ساعت در روز و 7 روز در هفته برای هر کسی در استرالیا که تجاوز جنسی را تجربه کرده یا در معرض خطر است.	Rape and Domestic Violence Services Australia (تجاوز جنسی و خدمات خشونت خانگی استرالیا)

ورقه ها و جزوه های معلوماتی

این مطالب را می توان در وب سایت Red Cros (صلیب سرخ) یافت:

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters

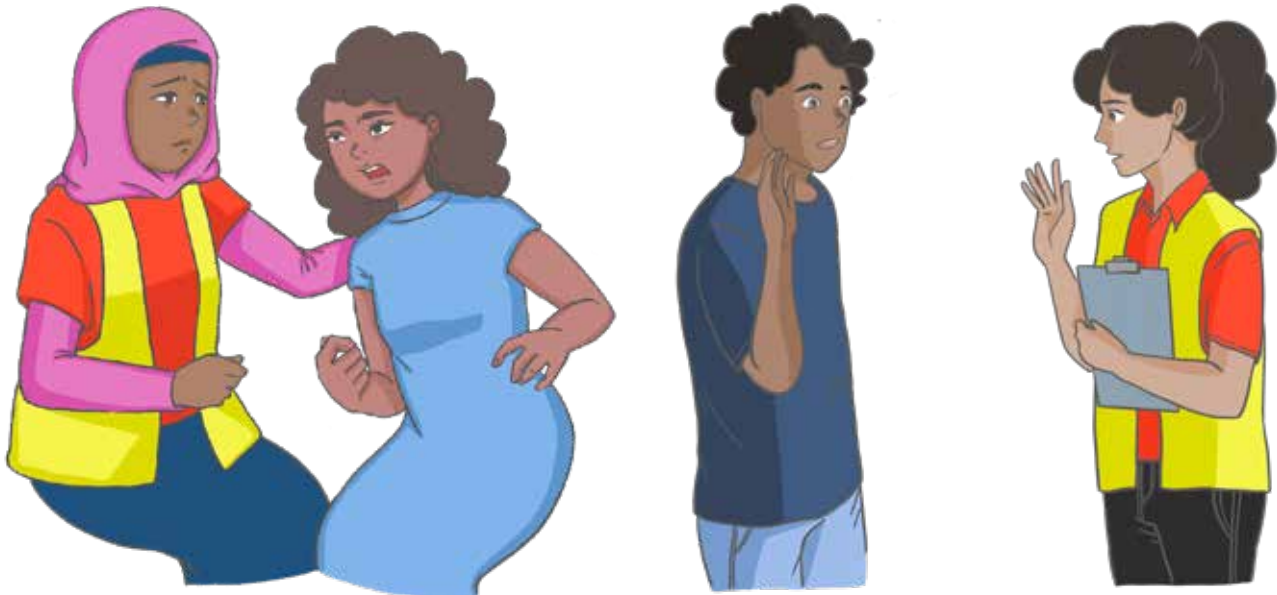
redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities

Australian Red Cross (صلیب سرخ استرالیا) طیف وسیعی از مواد معلوماتی را برای کمک به مردم در جهت یابی تأثیرات روانی اجتماعی و اوقات فاجعه بار و سایر بحران ها در دسترس دارد. اینها شامل موادی برای افراد و جوامع آسیب دیده و همچنین موادی برای افراد و سازمان هایی است که با جوامع آسیب دیده از اوقات فاجعه بار کار می کنند. بعضی از این مواد به زبان های مختلفی در دسترس هستند. ممکن است مفید باشد که بعضی از این مطالب را در اختیار شرکت کنندگان جلسات معلوماتی تان قرار دهید. این مطالب می تواند به شرکت کنندگان شما کمک کند تا در مورد تأثیرات روانی اجتماعی حادثات فاجعه بار بیشتر بیاموزند و همچنین به آنها کمک کند افراد را به معلومات مفید مرتبط کنند.

نکاتی برای برقراری ارتباط خوب

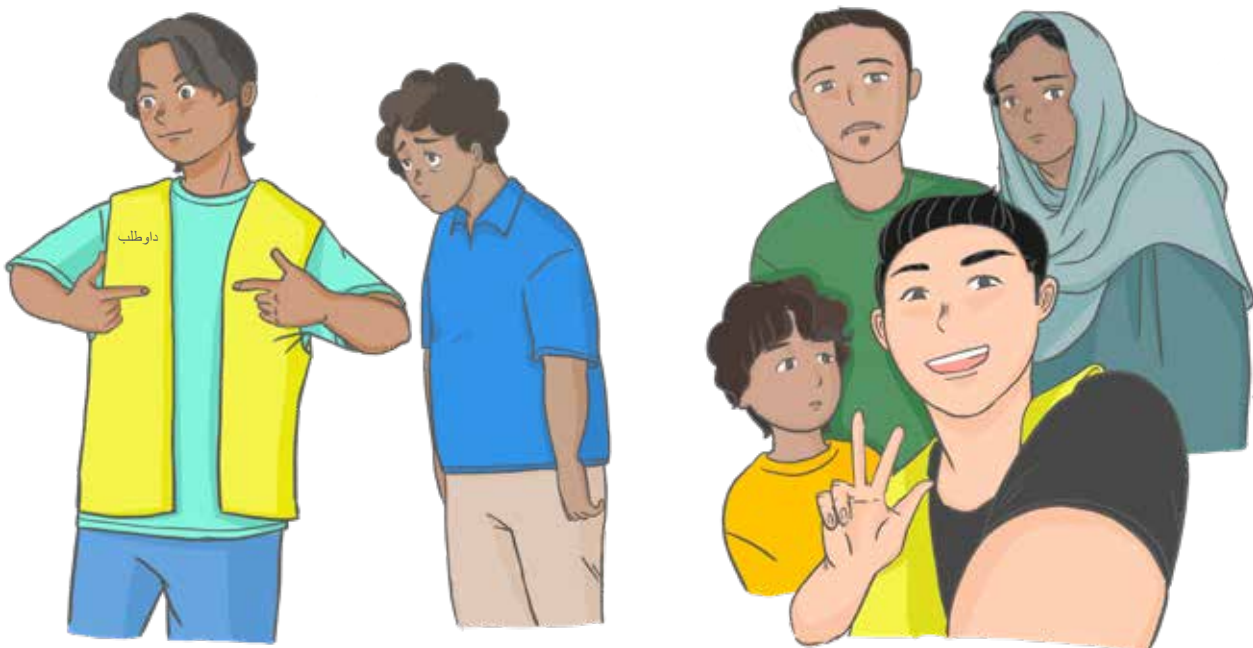
انجام دهید:

- صادق و قابل اعتماد باشید
- به حق مردم در تصمیم گیری شان احترام بگذارید.
- از جهت گیری ها و تعصبات خود آگاه باشید و آن را کنار بگذارید.
- برای مردم روشن کنید که حتی اگر اکنون از کمک گرفتن امتناع کنند، باز هم می توانند در آینده به کمک دسترسی داشته باشند.
- به حریم خصوصی احترام بگذارید و در صورت لزوم، داستان شخص را محرمانه نگه دارید
- رفتار مناسب با فرهنگ، سن و جنسیت فرد، داشته باشید.
- سعی کنید که جای خاموشی را برای صحبت پیدا کنید و اخلاص های بیرون را به حداقل برسانید.
- نزدیک فرد بمانید اما بسته به سن، جنسیت و فرهنگ او فاصله مناسب را حفظ کنید
- به آنها بفهمانید که به ایشان گوش می دهید. برای مثال، سرتان را تکان دهید یا بگویید «اوه...»
- صبور و آرام باشید
- معلومات واقعی ارائه دهید، اگر دارید. در مورد آنچه می دانید و نمی دانید صادق باشید. «نمی دانم، اما سعی می کنم آن را برای شما پیدا کنم.»
- معلومات را به روشی که برای فرد قابل درک باشد ارائه دهید - آن را ساده نگه دارید.
- احساس آنها و هر گونه ضرر یا حادثه مهم، مانند از دست دادن خانه یا مرگ یکی از عزیزان شان را که درباره آن به شما می گویند، تصدیق کنید.
- «خیلی متاسفم می توانم تصور کنم که این برای شما بسیار ناراحت کننده است.»
- نقاط قوت فرد و اینکه چگونه به خود کمک کرده است را تصدیق کنید.
- اجازه سکوت بدهید.



انجام ندهید

- از رابطه خود به عنوان کمک کننده سوءاستفاده نکنید.
- جهت کمک به شخص از او پول یا لطفی نخواهید.
- وعده های دروغ و معلومات نادرست ندهید.
- در مورد مهارت های خود مبالغه نکنید
- به اجبار به مردم کمک نکنید و مزاحم یا تحمیلگر نباشید.
- مردم را تحت فشار قرار ندهید تا داستان خود را برای شما بیان کنند.
- داستان شخص را با دیگران به اشتراک نگذارید
- کسی را تحت فشار قرار ندهید که داستانش را بگوید.
- داستان کسی را قطع نکنید یا عجله نکنید (مثلاً به ساعت خود نگاه نکنید یا خیلی سریع صحبت نکنید).
- اگر مطمئن نیستید که انجام این کار مناسب است، شخص را لمس نکنید
- آنچه را که انجام داده اند یا نداده اند یا احساس شان را قضاوت نکنید. نگوئید: "نباید چنین احساسی داشته باشید" یا "باید احساس خوشبختی کنید که زنده مانده اید".
- چیزهایی را که نمیدانید از پیش خود نسازید.
- اصطلاحات خیلی فنی به کار نبرید
- داستان شخص دیگری را برای آنها بیان نکنید
- از مشکلات خودتان حرف نزنید
- طوری فکر نکنید و طوری رفتار نکنید که مثل این که باید همه مشکلات فرد را به جای او حل کنید.
- قدرت و احساس توانایی مراقبت از خود را از فرد نگیرید.
- درباره افراد با عبارات منفی صحبت نکنید (مثلاً آنها را "دیوانه" یا "خل" خطاب نکنید).



5 راه بسوی رفاه

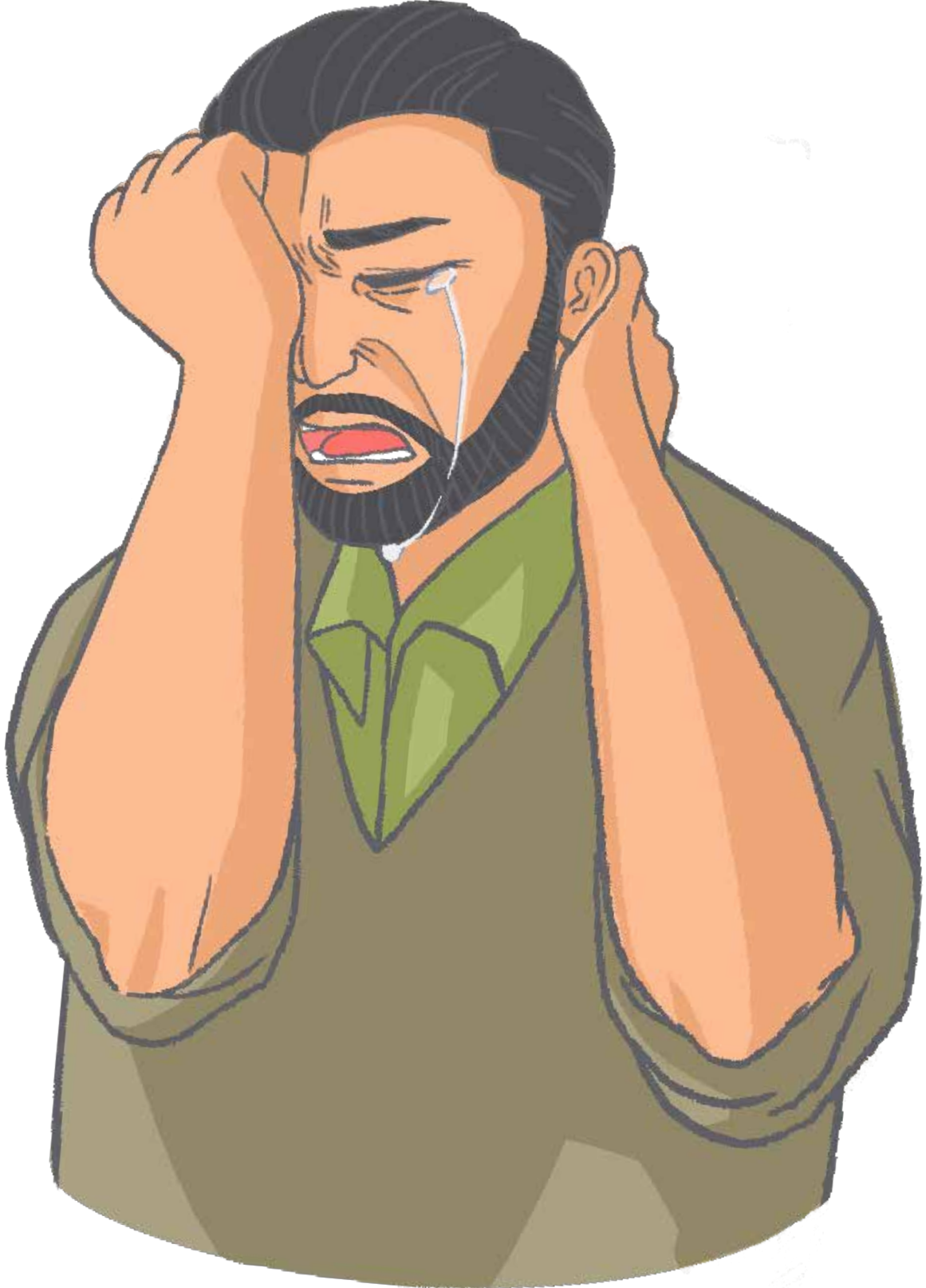
- **توجه کنید.** یک لحظه توقف کردن، فکر کردن و توجه کردن به چیزهای اطراف تان به شما کمک می کند تا آرامش داشته باشید و با محیط تان ارتباط برقرار کنید
- **فعال باشید.** فعالیت بدنی برای بدن و ذهن ما مفید است. هر چیزی که بدن شما را به حرکت و قلب شما را به پمپ کردن/تپش درآورد مهم است!
- **به یادگیری ادامه دهید.** کنجکاو بودن و به دست آوردن مهارت های جدید مغز شما را فعال نگه میکند - چیزهای جدید را امتحان کنید!
- **وصل.** باهم خندیدن و گذراندن وقت با دوستان و خانواده به ما کمک می کند تا احساس کنیم بخشی از جوامع خود هستیم
- **بدهید.** با وقت تان سخاوتمند باشید، به همسایه کمک کنید یا کار داوطلبانه انجام دهید. انجام کارها برای دیگران نه تنها به آنها کمک می کند، بلکه باعث می شود احساس خوبی نیز به ما بدهد.





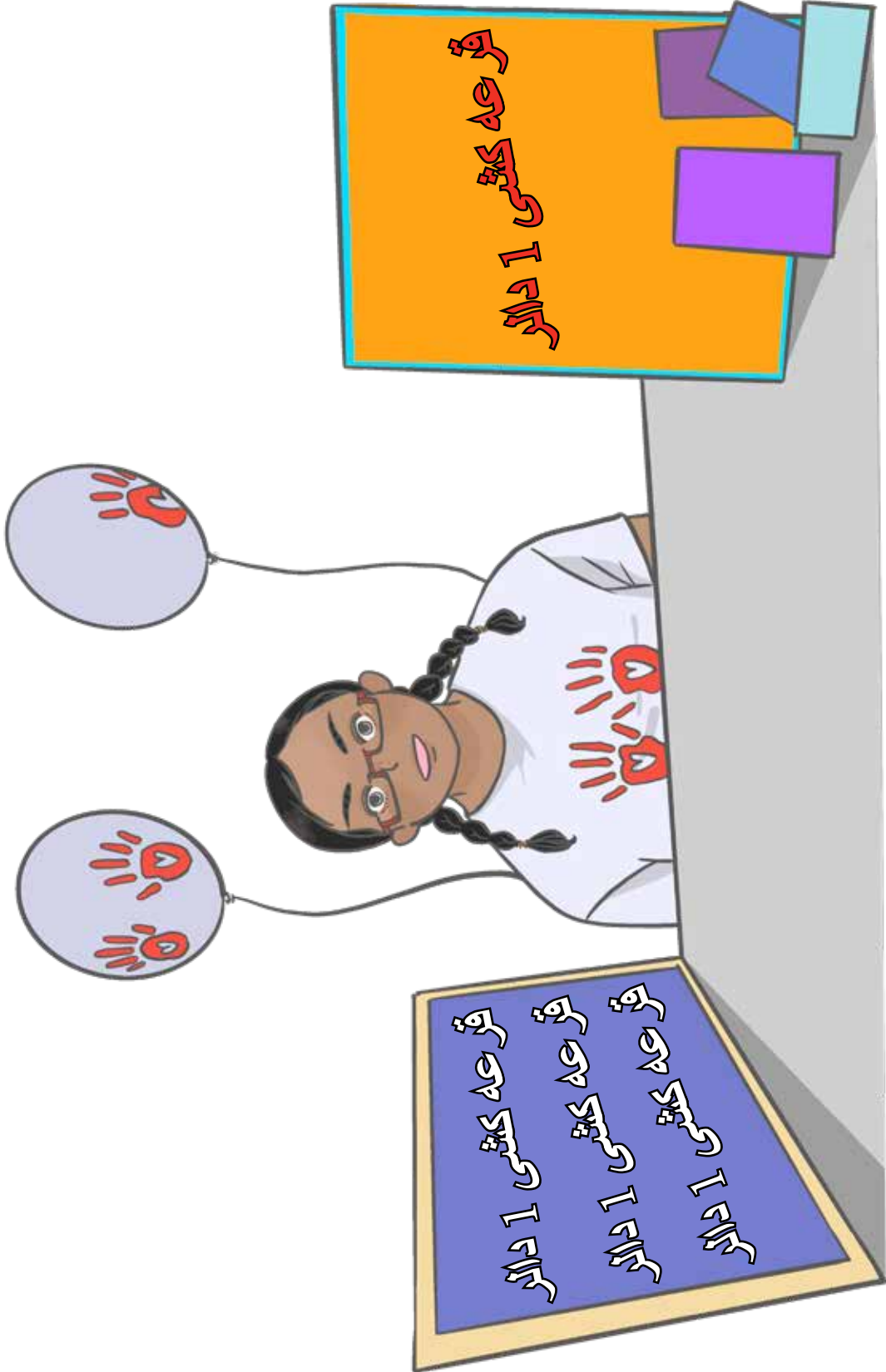




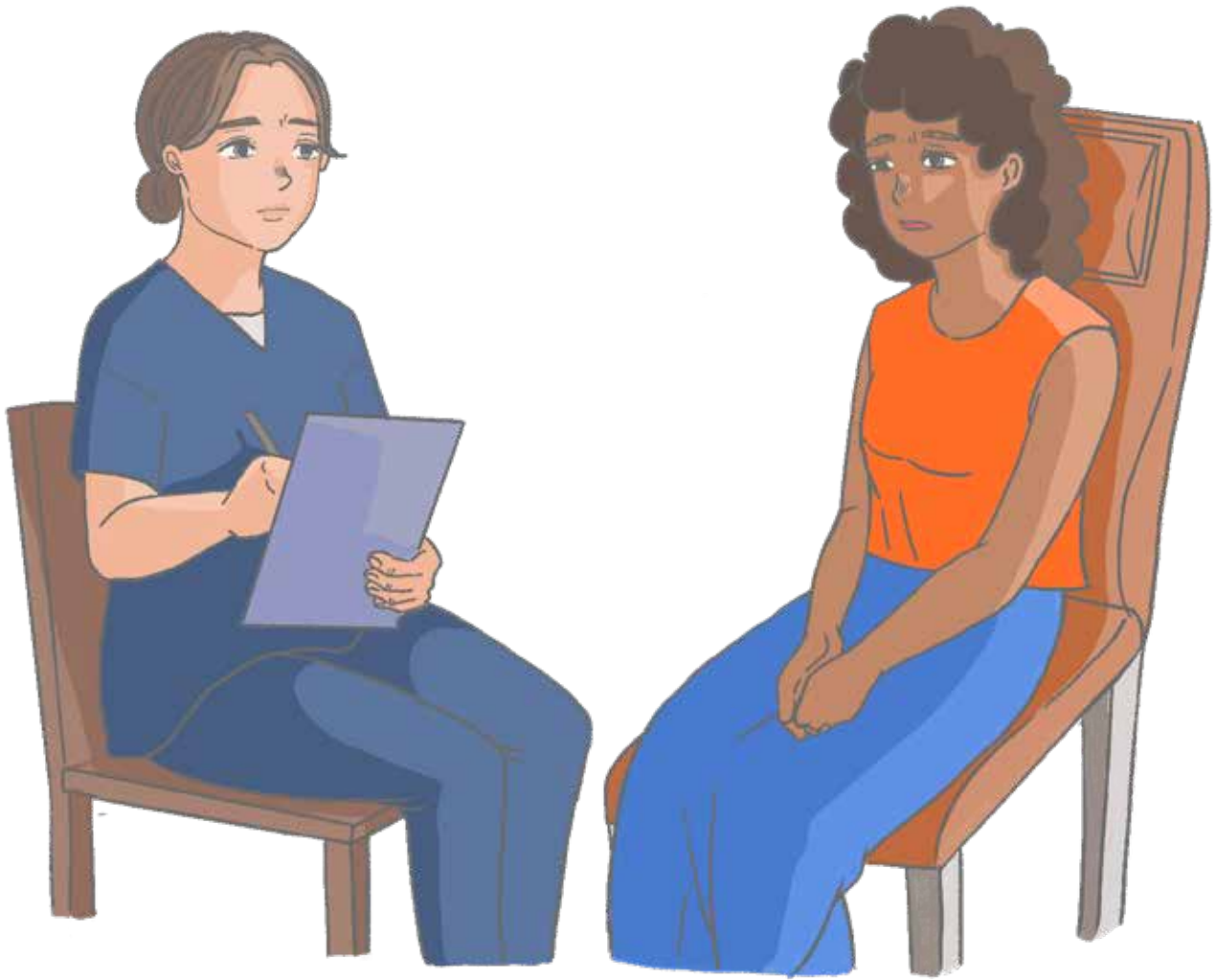




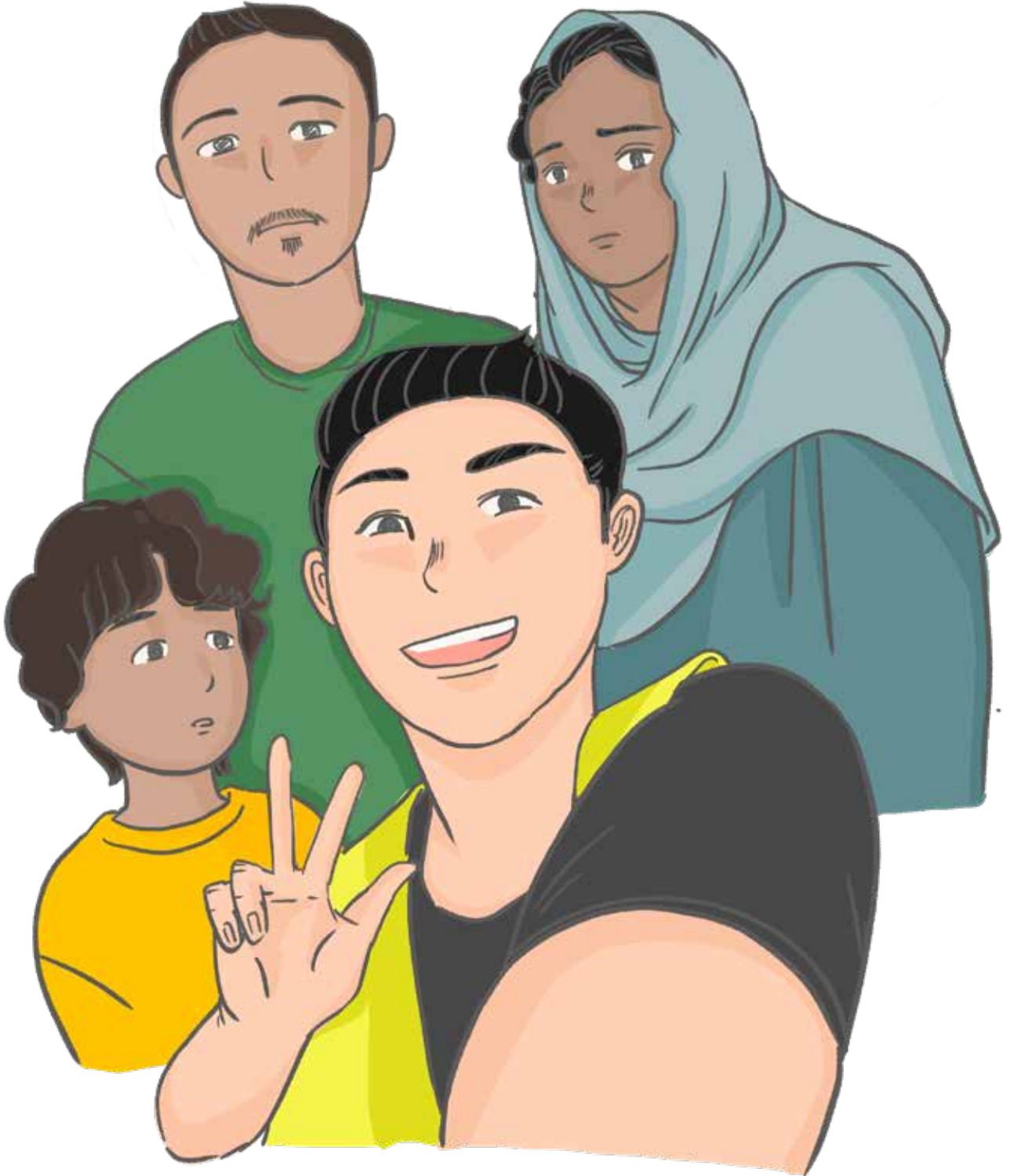


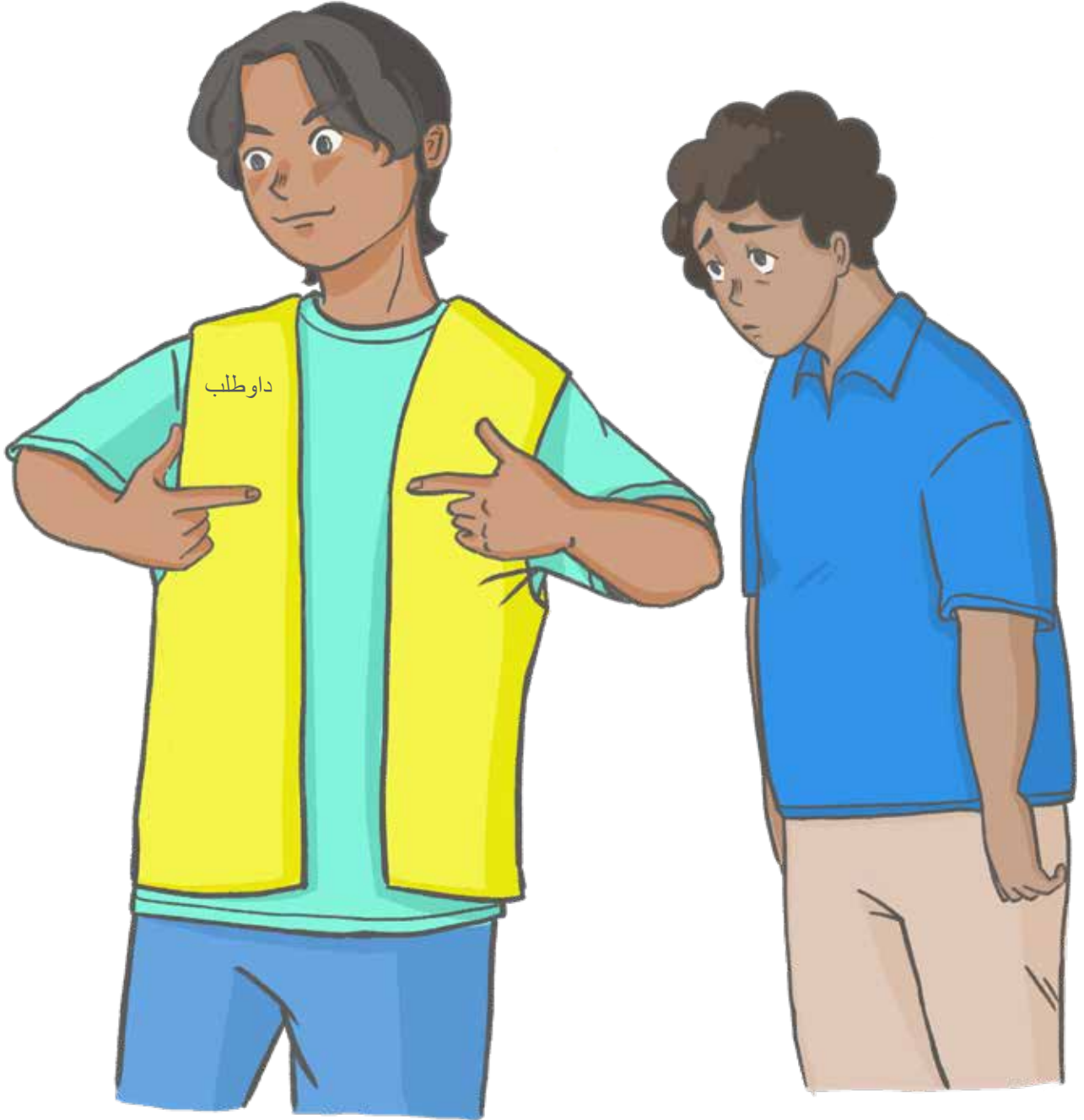




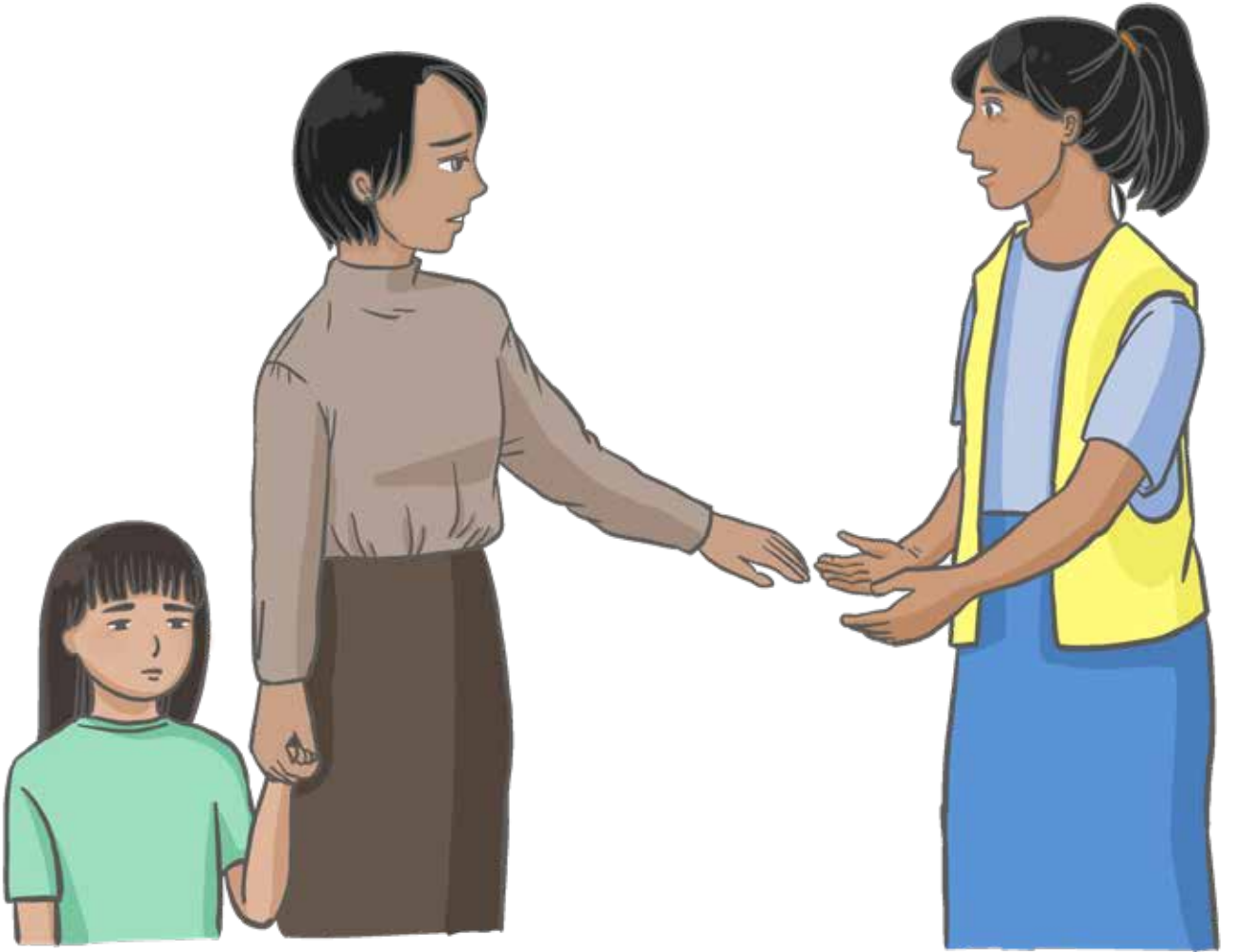








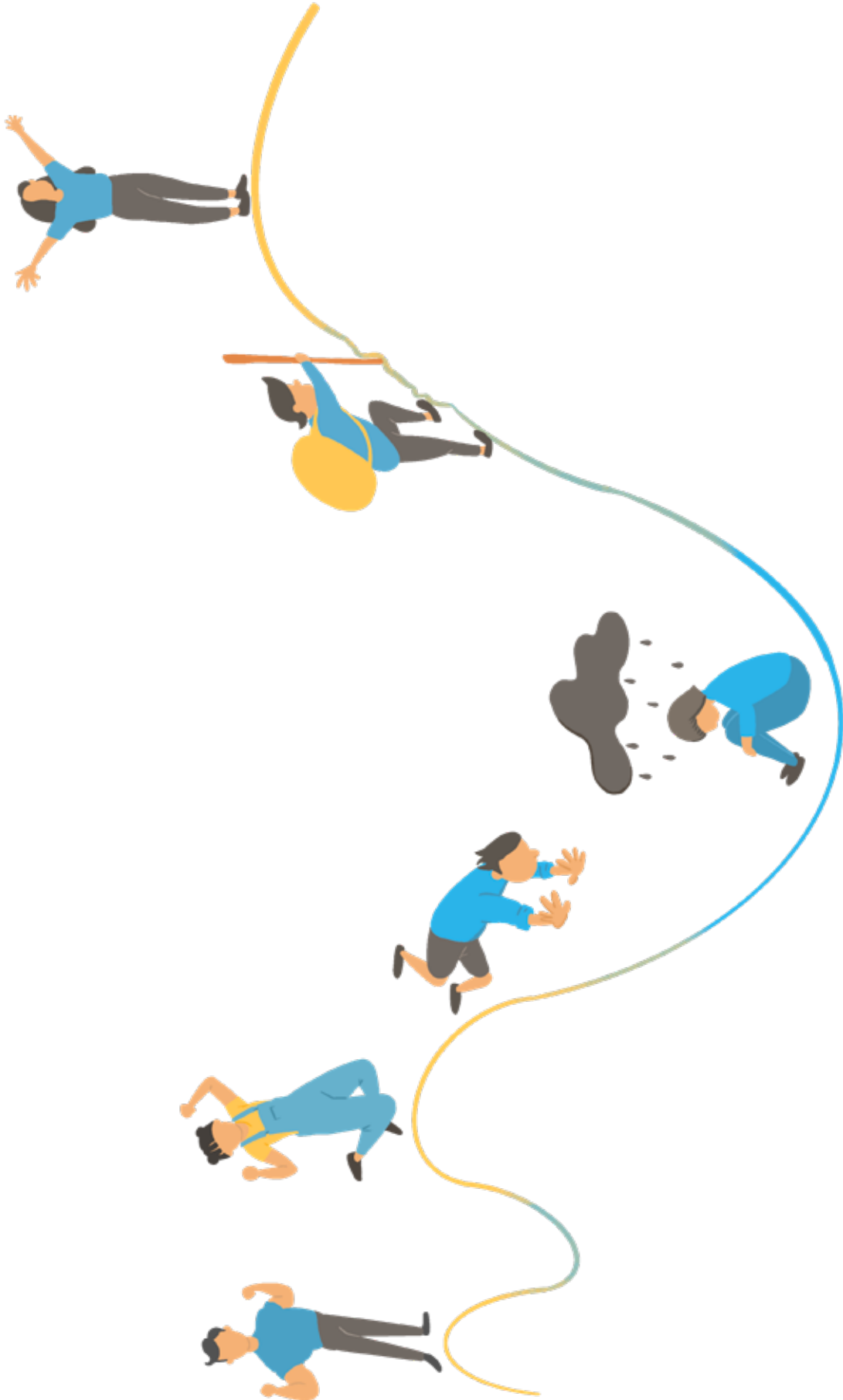


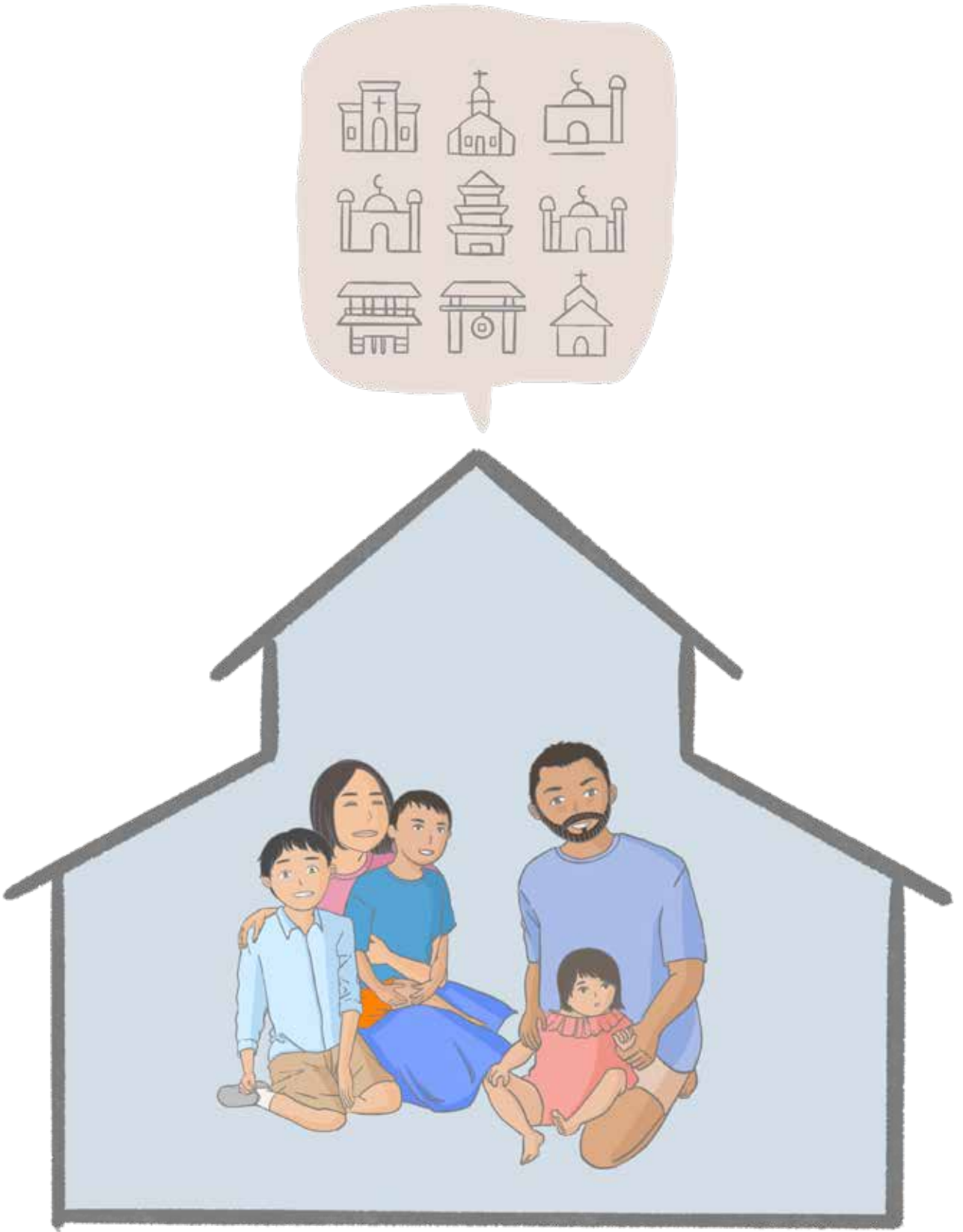




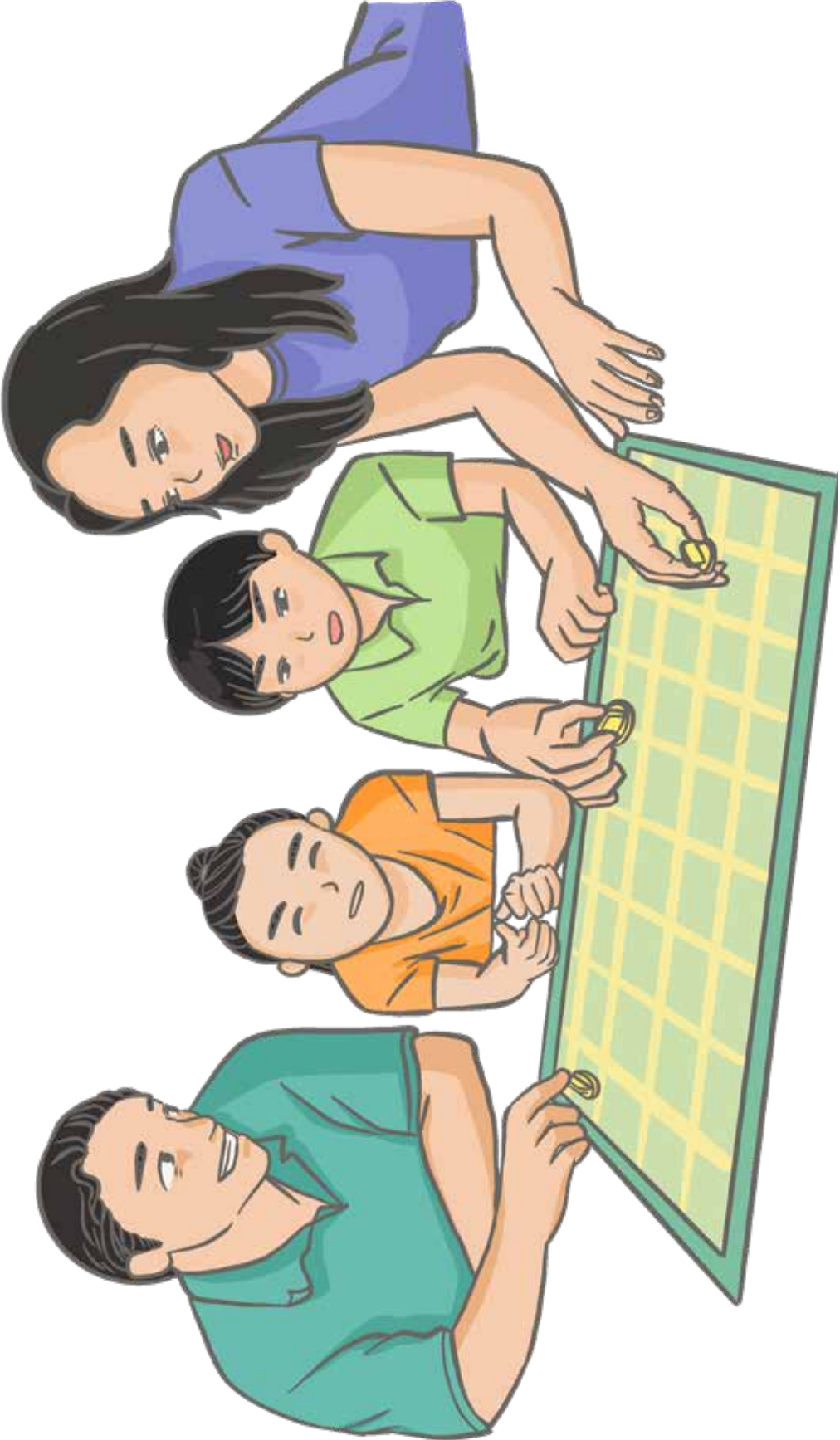






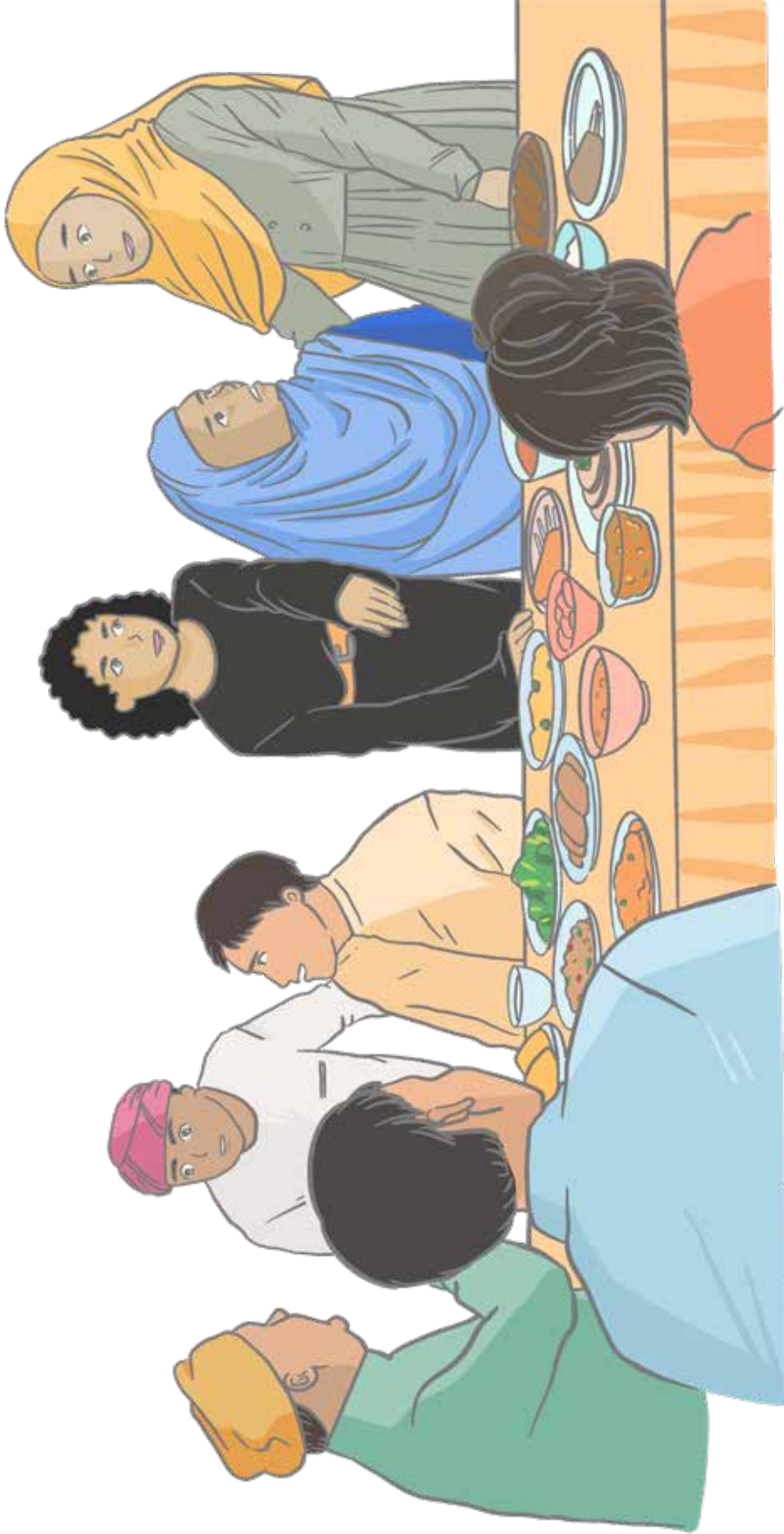


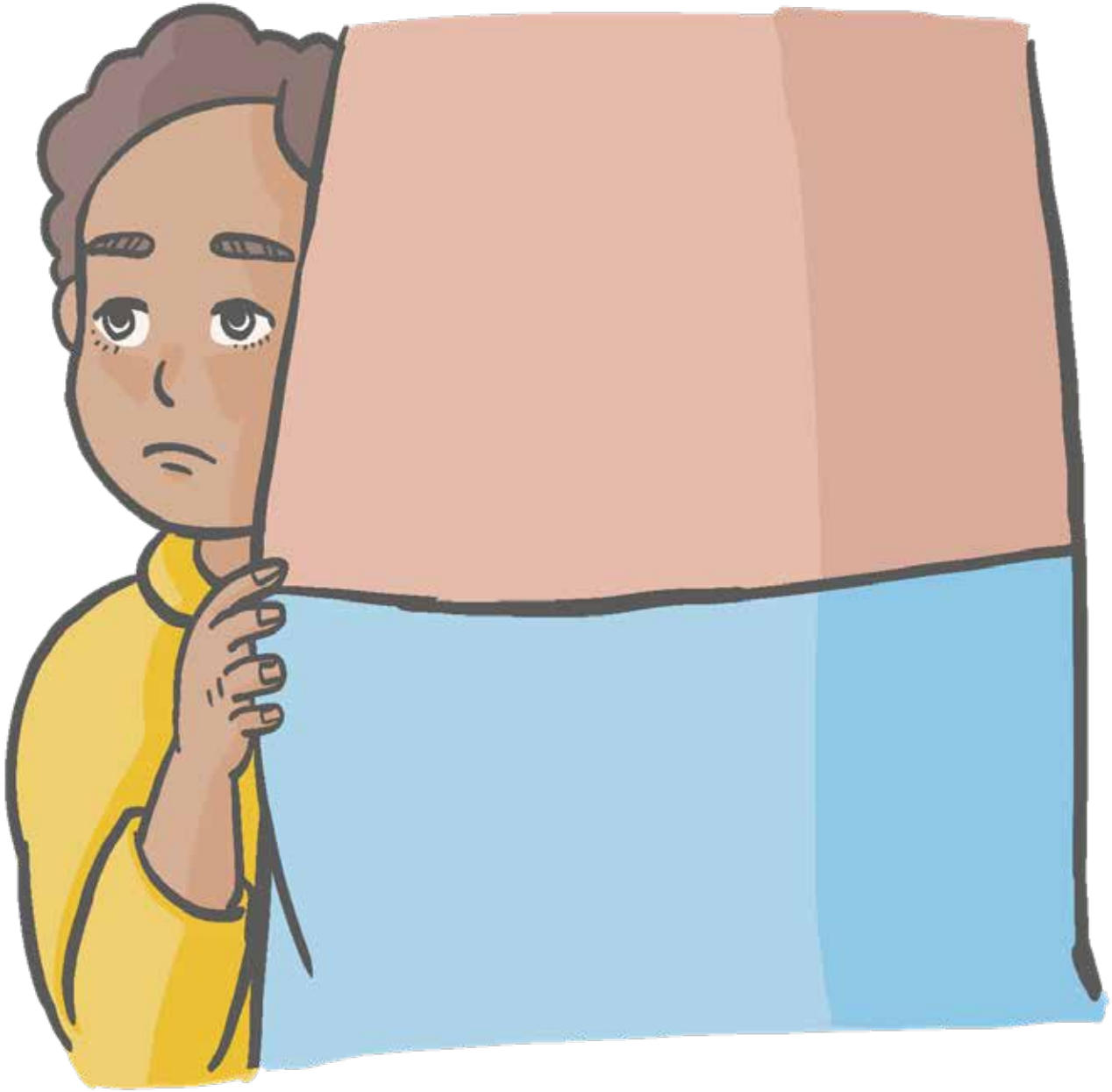


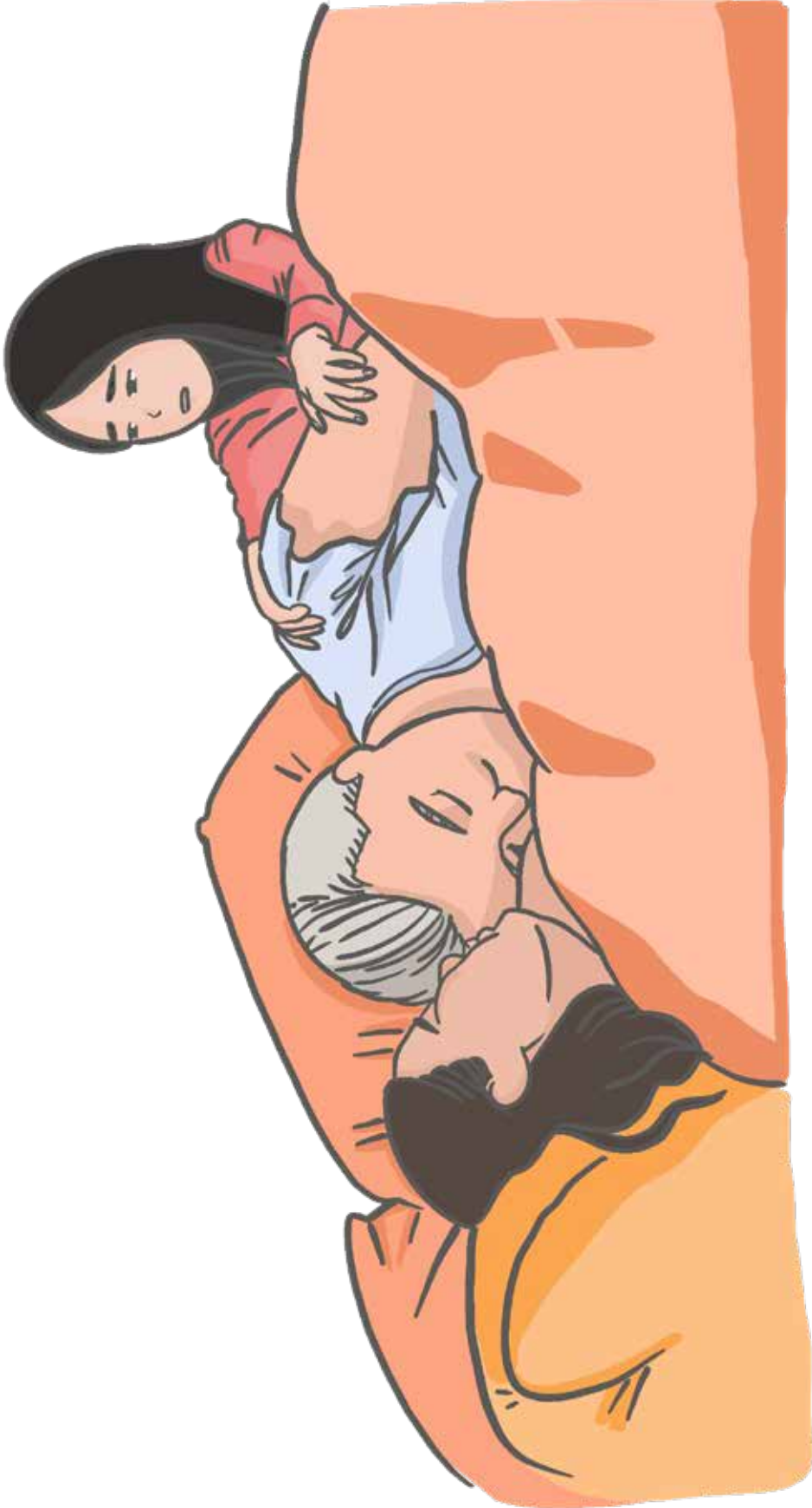














برای انسانیت اقدام کنید

(صليب سرخ استراليا) Australian Red Cross
(دفتر ملی) National Office
23-47 Villiers Street
North Melbourne VIC 3051

redcross.org.au