



فعایت امن از منظور سازمانی

کاهش خطر و هزینه بازداشت

بهار ۱۴۰۳

فهرست

۱	مقدمه
۳	شرکت در اعتراضات - وارد شدن به فضای ترومای آماده‌سازی ذهن قبل از شرکت در اعتراضات
۱۲	اهداف، باورها، و ارزشهای خود را مرور کنید
۱۴	تمامی احتمالات را در نظر بگیرید
۱۸	تمرینات خود تنظیمی را تمرین کنید
۲۱	آماده سازی ذهن برای حفظ سلامت روان در زمان بازداشت و زندان
۳۲	محدود شدن توانایی حرکت
۳۷	عدم توانایی در معنا بخشیدن به تجربیات
۳۸	نگرانی از وضعیت حال خانواده و نزدیکان / انزوا و تنها‌یی
۳۹	عدم قضاوت / تحمل گذر زمان
۴۰	سلامت روان پس از آزادی
۴۲	کارهایی که خانواده و اطرافیان می‌توانند برای فرد آزاد شده انجام دهند
۴۴	سخن آخر



رسانی

از منظر سلامت روان، برای خلق دنیای بهتر، ما انسانها نه تنها نیاز به رشد و تکامل فردی - افزایش آگاهی نسبت به خود و جهان پیرامون، افزایش توانایی در درک فضای درونی، و برقراری همدلی با دیگری - داریم، بلکه نیاز داریم برای حفظ سلامت روان جمعی، زمانهایی که متوجه وجود ظلم، بی عدالتی، نابرابری، و آسیب می شویم، برای حق خود، خانواده، جامعه، کودکان و نسل های آینده، سکوت را بشکنیم و اعتراض خود را به گوش قدرتمندان و جامعه جهانی برسانیم.

آگاهی یافتن و شناخت عمیق‌تر از تروما به ما آموخته که تروما فقط روی فرد تاثیر نمی‌گذارد، بلکه محیط پیرامون فرد و جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند و حتی نسل‌های آینده نیز از عواقب آن متاثر می‌شوند. این شناخت باعث شده تا متوجه شویم که همه ما انسان‌ها به یکدیگر متصل و وابسته هستیم و همگی باید با هم دست به دست بدهیم، تا به حفظ سلامت روان یکدیگر کمک کنیم. درک این موضوع برای روانشناسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

جودیف هرمن در کتاب «تروما و بهبود» می‌گوید:

"تنها خواسته آزارگر از شاهد حادثه این است که سکوت کند و کاری انجام ندهد (این درخواست راحتی است).... اما فرد آسیب دیده از شاهد حادثه می خواهد که شریک رنج او باشد. از او می خواهد تا حرکتی کند، مداخله کند، و حادثه را به یاد بسپارد."

در این جزو، تلاش می‌کنیم برخی از راهکارهای حفظ سلامت روان را برای افرادی که تصمیم به شرکت در اعتراضات می‌گیرند، توضیح دهیم. هدف این توضیحات این است که افراد بتوانند در مواجهه با خشونت و تروما، از ابزارهای مناسب برای حفظ انسجام و تعادل روانی خود استفاده کنند.

در ابتدا با مفهوم تروما و تأثیرات آن بر ذهن و بدن آشنا می‌شویم و با بهره‌گیری از دانشی که کسب می‌کنیم، راهکارهای عملی برای مقابله با آسیب‌های روحی و روانی و تلاش برای حفظ سلامت روان در صورت شرکت در اعتراضات را مورد بررسی قرار می‌دهیم.



کنترل کنید فراغت از اضطراب

وارد نشان به فضای ترومما

تروما را باید به مثابه یک میدان نبرد تصور کرد؛ فضایی که ورود به آن - مانند ورود به یک میدان نبرد فیزیکی - با خطراتی مانند زخمی شدن، اسیر شدن، و حتی مرگ همراه است. حتی اگر فرد از این میدان پیروز بیرون آید، باز هم آسیب‌های زیادی دیده است و ممکن است باری از رنج را با خود حمل کند. در این میدان نبرد، فرد نه تنها با تروماهی شخص اش روبرو می‌شود، بلکه با تروماهای افرادی که چه خواسته و چه ناخواسته به این فضا وارد شده‌اند، و همچنین تروماهای کسانی که قبل ازاو در این میدان نبرد مبارزه کرده‌اند، و حتی تروماهای نسل‌های گذشته مواجه خواهد شد.

بنابراین، همانند هر نبرد دیگری، لازم است فرد دانش خود را نه تنها در مورد حریف، بلکه در مورد محیطی که قرار است در آن نبرد اتفاق بیافتد، بالا ببرد. باید زمین ترومما را بشناسد و خود را برای حضور در آن محیط آماده کند. به همین منظور، شناخت ترومما و داشتن ابزارهای مؤثر برای ورود به فضای ترومما، و تا جای ممکن تلاش برای حفظ سلامت روان خود و دیگران حائز اهمیت است.

تروما به چه گفته‌ای شود؟

تروما به واقعه‌ای هولناک اطلاق می‌شود که سیستم دفاعی ذهن را بی اثر می‌کند و باعث می‌شود فرد توانایی حفظ ساختار روانی خود را از دست بدهد. فرد وارد حالت شک می‌شود و توانایی درک و معنا دادن به وقایع، حتی توانایی کلامی خود را به صورت چشمگیری از دست می‌دهد. واکنش به این واقعه هولناک محدود به ذهن نمی‌شود. بدن نیز این واقعه را به مثابه نشانه‌ای از تهدید می‌بیند. تهدیدی که - مانند مرگ - می‌تواند بقای فرد را مورد خطر قرار دهد و باعث از هم گستگی روانی شود.

تروما یک تجربه درونی از یک واقعه بیرونی است، به این معنا که این اتفاق می‌تواند برای یک شخص به عنوان تروما محسوب شود در حالی که برای دیگران ممکن است چنین نباشد. در نتیجه، با افزایش توان تابآوری، می‌توانیم خود را تا حد ممکن از فضای تروما دور نگه داریم.

چرا بهتر است از تجربه تروما پروردی کنیم؟

تروما اثرات مخرب زیادی بر بدن و ذهن انسان می‌گذارد و باید به تلاش بپردازیم تا خود را در مقابل تاثیرات این وضعیت مقاوم سازیم. از جمله تاثیرات تروما می‌توان به اضطراب، حملات پنیک، افسردگی، احساس گناه و شرم، خشم، بی‌حسی عاطفی، کاهش عزت نفس، از هم گستگی ذهنی، بی‌خوابی، دوری از خود، مشکلات ارتباطی، از دست دادن حس اعتماد، اعتیاد، ناتوانی در تشخیص خطر، و مشکلات فیزیکی مانند اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، مشکلات گوارشی و غیره اشاره کرد.

تأثیرات ترومما بر مغز و دستگاه عصبی



به عنوان اینکه ترومما یک تجربه جسمانی است و در بدن رخ می‌دهد، شناخت تأثیرات آن بر مغز و دستگاه عصبی به ما در درک بهتر این وضعیت کمک می‌کند. این در نتیجه، به ما کمک می‌کند تا راهکارهای موثرتری برای مواجهه با این نوع آسیب‌ها را پیدا کنیم.

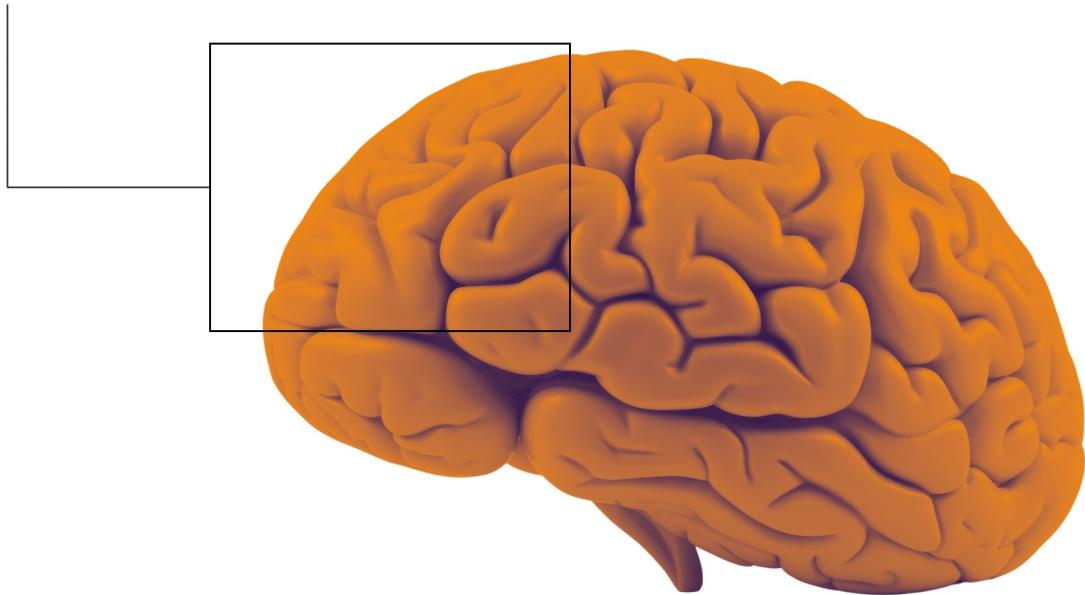
در لحظه ترومما چه اتفاقی افتاد؟

تجسم کنید که یک فرد در یک روز زیبای بهاری در حال پیاده‌روی است که ناگهان با یک حمله‌کننده مسلح مواجه می‌شود. در لحظه‌ای که این حمله وحشتناک رخ می‌دهد، پیغام در خطر بودن و تعرض به حمله به سرعت وارد مغز او می‌شود و مستقیماً به بخشی از مغز به نام 'سیستم لیمبیک' وارد می‌شود. سیستم لیمبیک به عنوان یکی از اصلی‌ترین بخش‌های مغز در مدیریت احساسات نقش دارد و در این شرایط ویژه، کنترل امور بدن را به دست می‌گیرد.

در سیستم لیمبیک، بخشی به نام 'آمیگدالا' وجود دارد که مسئولیت تشخیص خطر را بر عهده دارد. در صورت وقوع خطر، آمیگدالا با استفاده از ترشح هورمون های استرس مانند کورتیزول، آذیر بدن را فعال می‌کند و بدن را برای واکنش‌های مبارزه یا فرار آماده می‌سازد. این واکنش طبیعی بخش خودمختار مغز است که افراد را برای مقابله با فرد مهاجم یا گریز از او آماده می‌کند.

هنگامی که بدن به حالت مبارزه یا فرار وارد می‌شود، مغز بخش‌هایی از بدن که در آن لحظه برای حفظ بقا کاربرد خاصی ندارند یا مانع حرکت فرد برای مبارزه یا گریز می‌شوند، را خاموش می‌کند. یکی از این بخش‌های مهم که خاموش می‌شود، قشر پیش‌پیشانی مغز است.

مرکز تفکر - قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex)



قشر پیش‌پیشانی یکی از بخش‌های حیاتی مغز است که در فعالیت‌هایی همچون تفکر، تمرکز، تصمیم‌گیری، خودآگاهی، و آگاهی از دیگران دخالت دارد. در زمان ترومما، فعالیت این بخش از مغز مختل می‌شود که باعث می‌شود اطلاعات وارد شده به مغز پردازش نشوند. به عبارت دیگر، در زمان ترومما مغز توانایی معنا دادن و تحلیل حادثه تروماتیک را از دست می‌دهد و در نتیجه شاخه‌های عصبی لازم برای پردازش آن اطلاعات تشکیل نمی‌شوند، که باعث می‌شود اطلاعات در مغز سرگردان می‌مانند. به همین دلیل افرادی که ترومما تجربه می‌کنند، دچار فلش بک، کابوس و ناتوانی در به‌یادآوردن کامل حادثه تروماتیک می‌شوند. حتی اگر سال‌ها از اتفاق تروماتیک گذشته باشد، با کمترین محرکی، تجربه احساسی زمان وقوع ترومما را با همان شدت مجدداً تجربه می‌کنند.

به همین دلیل، در روان‌درمانی، تلاش می‌شود تا فرد آسیب‌دیده وقایع را تا حد امکان به یاد آورد و بتواند آن را به صورت یک داستان از ابتدا تا انتهای تعریف کند. این پروسه به مغز اجازه می‌دهد تا به تجربه ترومما معنا دهد و آن اتفاق برای فرد آسیب‌دیده مفهوم پیدا کند. البته این فرایند باید زیر نظر متخصص و با صبر و آهستگی انجام شود. زمانی که فرد توانایی تعریف کردن اتفاقی تروماتیک را داشته باشد، از دیدگاه مغز، آن فرد دیگر در ترومما قرار ندارد.

افزایش فعالیت بخش قشر پیش‌پیشانی، باعث افزایش توانایی و شفافیت در تفکر، تمرکز بالا، افزایش توانایی در ارتباط با دیگران، و درک بهتر از خود می‌شود.

همچنین، بخش‌های دیگری از مغز نیز تحت تأثیر ترومما قرار می‌گیرند که چند نمونه از آنها را در زیر توضیح داده‌ایم:

مرکز حافظه - هیپوکامپوس (Hippocampus)



هیپوکامپوس به عنوان مرکز حافظه در مغز شناخته شده است و همچنین به عنوان مرکز ثبت زمان‌ها نیز شناخته می‌شود، زیرا زمان وقوع خاطرات را ثبت کرده و امکان تجربه رویدادهای گذشته را به عنوان رویدادهایی در گذشته و نه در حال حاضر ممکن می‌سازد.

در افرادی که تجربه ترومما داشته‌اند، این بخش از مغز کمتر فعالیت دارد و اندازه آن کوچکتر از افرادی است که تجربه ترومما نداشته‌اند. این موضوع می‌تواند منجر به اختلال در حافظه و ناتوانی در تنظیم و مدیریت اضطراب شود. در افرادی که ترومما تجربه کردند، انگار زمان در ترومما متوقف می‌شود و حتی اگر سال‌ها از زمان وقوع ترومما گذشته باشد، هنوز آن را با خود حمل می‌کنند و تاثیرات آن را با تجربیات مکرر فلش‌بک تجربه می‌کنند.

افزایش عملکرد این بخش از مغز به ما کمک می‌کند تا در زمان حال احساس امنیت بیشتری داشته باشیم و در مقابل اتفاقات ناگوار، اضطراب کمتری تجربه کنیم. این نکته حائز اهمیت است زیرا تقویت هیپوکمپوس می‌تواند بهبود در کیفیت زندگی افراد تروماتیک و تسهیل در مدیریت احساسات ناخوشایند آنها را به ارمنان آورد.

مرکز خود تنظیمی - قشر کمریندی (Cingulate Cortex)

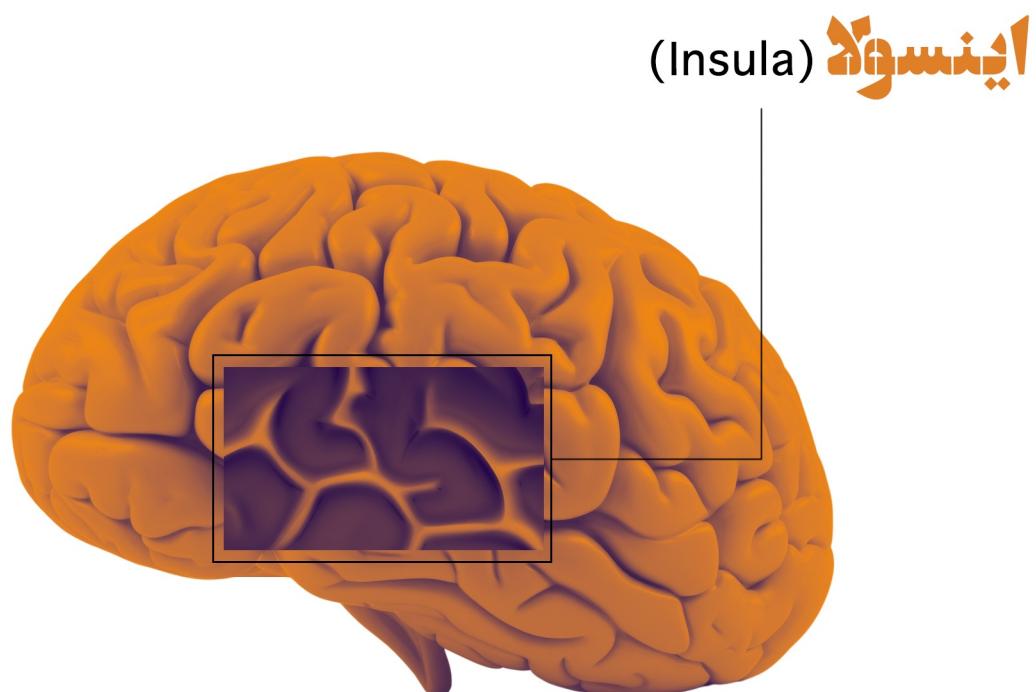


قشر کمریندی مغز، به عنوان قشر کمریندی قدامی یا قشر خلفی جانبی پیش‌پیشانی، در فعالیت‌هایی نظیر نظارت بر تعارض، شناسایی خطا، و خودتنظیمی دخالت دارد.

در افرادی که تجربه تروما داشته‌اند، این بخش از مغز فعالیت کمتری دارد که به اختلال در تنظیم و مدیریت احساسات و افکار، و مشکل در تصمیم‌گیری منجر می‌شود. این به این معناست که تلاش برای آرام‌کردن خود در زمان مواجه با مشکلات زندگی افراد آسیب‌دیده بسیار دشوار خواهد بود.

افزایش فعالیت این بخش از مغز می‌تواند توانایی ما در تنظیم احساسات دردناک و رنج‌آور، و مدیریت بهتر افکار منفی را تقویت کند.

همچنین، ارتباط با تجربیات حسی، تعادل و آگاهی از حضور بدن در محیط نقش مهمی در این فرآیند ایفا می‌کند. افزایش آگاهی از حالت بدنی و توانایی تعامل با تجربیات حسی، به فرد کمک می‌کند تا بهترین استفاده را از اطلاعات حسی بدست آورده و با موفقیت با محیط اطراف خود ارتباط برقرار کند.



اینسولا بخشی از مغز است که به عنوان مرکز اصلی برای تجربه حس تعادل در بدن و آگاهی از حضور بدن در فضا و محیط اطراف شناخته می‌شود. به عنوان مثال، این بخش از مغز توانایی آگاه بودن از جایگاه دست و پاها هنگام راه رفتن، حتی با چشمان بسته، را فراهم می‌کند. بدون این توانایی، فرد ممکن است تعادل خود را از دست دهد و بیفتد.

همچنین، اینسولا مسئول آگاه‌کردن از حسها و تجربیات درونی مانند تجربه حس گرسنگی و گرما است. ترومما ممکن است باعث مختل شدن کارکرد اینسولا شود، که در نتیجه فرد توانایی خود در تشخیص و مدیریت حس‌های درونی و احساسات را از دست می‌دهد. به همین دلیل، در درمان ترومما به فرد آسیب‌دیده کمک می‌شود تا درک بهتری از تجربیات حسی و احساسی خود پیدا کند.

وقتی اینسولا قوی است، افراد می‌توانند بهتر بدن خود را حس کنند، احساسات خود را بشناسند و بهبود در مدیریت آن‌ها داشته باشند. این نکته حائز اهمیت است زیرا تقویت اینسولا می‌تواند بهبود در توانایی فرد برای مدیریت حالات احساسی و حفظ تعادل در برخورد با واقعیت‌های زندگی ایجاد کند.

انعطاف‌پذیری عصبی (Neuroplasticity)



هر تجربه، هر احساسی، و برقراری هر رابطه‌ای، چه با خود، دیگران و یا محیط پیرامونمان، در مغز تغییراتی ایجاد می‌کند و شبکه‌های عصبی که از قبل موجود بوده‌اند را تقویت می‌کنند. این به این معنی است که مغز انسان قابلیت ترمیم خود و تغییر دارد، و با تلاش آگاهانه و مداوم می‌توانیم در جهت بهبود تاثیرات ترومما قدم برداریم.



آماده‌سازی
فرهنگ قبیل
از شرکت
اقدامات

حال که به صورت خلاصه با مفهوم و تاثیرات تروما آشنا شدیم، به آماده‌سازی ذهن و روش‌های افزایش توان تابآوری ذهنی برای روبرو شدن با فضای تروما و خطرات احتمالی ناشی از شرکت در اعتراضات می‌پردازیم.

تابآوری توانایی درونی است برای تحمل دشواری‌ها و نوسانات زندگی و یافتن راه حلی مناسب برای آن‌ها. تابآوری باعث بالا رفتن قدرت ذهن برای روبرو شدن با چالش‌های روزانه و اتفاقات تروماتیک می‌شود و به حفظ سلامت روان کمک می‌کند. به همین دلیل پرداختن به این موضوع برای هر شخصی لازم است، مخصوصاً برای افرادی که تصمیم دارند وارد فضای تروما شوند و احتمال تجربه آسیب برای آن‌ها بیشتر است.

در این بخش تعدادی از روش‌های تابآوری را توضیح خواهیم داد که به نظر نویسنده در آماده‌سازی روان برای شرکت در اعتراضات و دوران بازداشت مناسب هستند. از آنجایی که ما با هم از لحاظ شخصیت، تجربیات زندگی، خلق و خو، و غیره متفاوت هستیم، هیچ روش تابآوری وجود ندارد که مناسب همه و برای همه افراد تاثیرگزاری یکسانی داشته باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود همه تمرینات این جزو را امتحان کنید و روشی‌هایی که مناسب شما هستند را انتخاب کنید و آن را بارها تمرین کنید.

قبل از شرکت در اعتراضات، اهداف، باورها، و ارزش‌های خود را معرف کنید

در هر کنشی که ما انسان‌ها انجام می‌دهیم، خواسته‌ای نهفته است. گاهی این خواسته در سطح هوشیاری ما قرار می‌گیرد و از وجود آن آگاه هستیم، گاهی هم نهفته و به صورت ناخودآگاه بر تصمیمات ما تأثیر می‌گذارد. آگاهی از این خواسته‌ها باعث می‌شود ذهن بهتر به تصمیمات، اعمال، و رفتارهای ما معنا بخشیده و نتایج حاصل از آنها را بپذیریم.

برای همه‌ی ما در زندگی پیش آمده است که از خود پرسیده‌ایم: "اصلًا برای چی این کار را انجام می‌دهم؟" یا "چرا خودم را در چنین موقعیتی قرار داده‌ام؟" یکی از دلایل پرسیدن چنین سوالاتی از خود، مواجه شدن با تجربیات ناخوشایند، استرس‌زا و تروماتیک ناشی از انتخاب‌هایمان است که باعث می‌شود تصمیمات خود را زیر سوال ببریم و احساس پشیمانی کنیم. داشتن این افکار و احساسات در شرایط دشوار بسیار طبیعی است و ممکن است برای هر فردی رخ دهد. اما برای ذهن ما، زیر سوال بردن و پشیمانی از تصمیمات، به ویژه تصمیمات مهمی مانند شرکت در اعتراضات که ممکن است نتایج هولناکی داشته باشد، باعث تشدید تنש‌های ذهنی، سردرگمی احساسی و افزایش سطح اضطراب و آسیب‌های متعدد به سلامت روانی می‌شود.



همچنین، همانطور که قبلاً توضیح داده شد، مغز در هنگام تجربه تروما، توانایی تفکر و معنا دادن به اتفاقات را تا حد زیادی از دست می‌دهد. این باعث می‌شود که در صورت تجربه تروما، انسان‌ها انتخاب‌های خود را زیر سؤال ببرند و دلایل تصمیمات خود را فراموش کنند، که به دنبال آن انسجام و یکپارچگی ذهن خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل، مفهوم دادن به اتفاقات و مرور دلایل انتخاب‌ها و تصمیمات به افراد کمک می‌کند تا از فضای تروما خود دوری کنند.

توصیه می‌شود که قبل از شرکت در اعتراضات، دلایلی که باعث مشارکت در این رویدادها شده را با دقت مرور کرده و به خاطر بسپارید. این کمک می‌کند تا در مواجهه با تجربیات آسیب‌زا فیزیکی و روانی، بازداشت یا شکنجه، و زمانی که همه چیز را زیر سؤال می‌برید و به خود و دیگران شک می‌کنید، بتوانید یادآور خواسته‌ها، باورها و ارزش‌های خود باشید و بفهمید که در چنین شرایطی به چه هدفی حضور دارید. این کمک می‌کند تا قشر پیشانی مغز فعالیت خود را به درستی انجام دهد.

تمرین: 'اهداف'

شما می‌توانید این تمرین را هم به صورت فردی در خلوت خود انجام دهید و هم در گروه. انجام این تمرینات در حضور دیگران می‌تواند باعث افزایش حس اتحاد و همبستگی شود و تاثیرگذاری این تمرینات را افزایش دهد.

برای انجام این تمرین، مکان و زمان مناسبی را انتخاب کنید. بر روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید و برای ۲ تا ۵ دقیقه تمرکز خود را بر روی تنفس نگه دارید تا ذهن و بدنتان آرام شود. زمانی که میزان آرامش بدن افزایش پیدا کند، ذهن شما پذیرش بیشتری برای انجام تمرینات خواهد داشت. اگر چشمان بسته باعث ایجاد اضطراب شود، می‌توانید این تمرین را با چشمان باز انجام دهید.

پس از اینکه حالت آرامش بیشتری یافتید، چشمان خود را باز کنید، قلم و کاغذ را در دست بگیرید و از خود بپرسید که به چه دلایلی تصمیم گرفته‌اید در اعتراضات شرکت کنید؟ تمام اهداف، ارزش‌ها، باورها، ترس‌ها، و انگیزه‌های خود را در جدول زیر بنویسید.

برای شرکت در اعتراضات، چه چیزهایی به من روحیه و انگیزه می‌دهد؟	ترس‌های من از شرکت در اعتراضات	باورها و جهان بینی من که باعث می‌شود در اعتراضات شرکت کنم	ارزش‌های من که باعث چنین تصمیمی می‌شوند	اهداف دراز مدت من برای شرکت در اعتراضات	اهداف کوتاه مدت من برای شرکت در اعتراضات

حداقل برای هر کدام ۵ الی ۶ جواب یادداشت کنید.

بعد از اتمام تمرین، چند لحظه به جواب‌های خود نگاه کنید و با صدای بلند آن‌ها را چند بار بخوانید و همه جواب‌های خود را به یاد بسپارید. به خود با صدای بلند بگویید: "در صورت شرکت در اعتراضات و تجربه آسیب، به خودم یادآوری خواهم کرد که چرا اینجا و در چنین موقعیتی هستم. به اهدافم، ارزش‌هایم، و باورهایم آگاه هستم و خواهم بود، و در صورت تجربه آسیب این لحظه را به یاد خواهم آورد."

اگر این تمرین را در گروه انجام می‌دهید، می‌توانید جواب‌های خود را با گروه به اشتراک بگذارید. آن‌ها را بر روی صفحه کاغذ بزرگی یا تخته بنویسید و بدون قضاوت، به جواب‌های یکدیگر نگاه کنید، آن‌ها را بخوانید. اگر جوابی برای شما معنادار بود ولی یادداشت نکردند بودید، به جدول خود اضافه کنید. لازم به ذکر است که در این تمرین جواب درست یا غلط وجود ندارد و نظرات افراد می‌تواند متفاوت باشد. بعد از اتمام تمرین، بهتر است جلسه را با یکی از تمرینات تاب آوری که در صفحات بعدی پیشنهاد خواهم کرد به پایان برسانید.

در گروه، زمان مناسب برای این تمرین ۵۵ دقیقه است: ۵ دقیقه برای مراقبه جمعی، ۱۵ الی ۲۰ دقیقه برای جواب دادن به سؤالات، ۲۰ دقیقه برای به اشتراک گذاشتن جواب‌ها، و در نهایت ۱۰ دقیقه برای مرور مطالب نوشته شده و انجام تمرین تاب آوری به صورت گروهی.

در صورت انجام این تمرین در گروه، قویاً توصیه می‌شود که تسهیلگری با تجربه گروه را هدایت دهد.



قبل از شرکت هر اعتراضات تمدنی احتمالات را در نظر بگیرید

از خصوصیات حادثه‌ای که منجر به تروما می‌شود، غیرقابل پیش‌بینی بودن و غافلگیر‌کننده بودن آن است. از آنجایی که هدف ما دوری از تأثیرات فضای تروما است، باید تا حد امکان تلاش کنیم تا همه احتمالات را در نظر بگیریم و پیش‌بینی کنیم. این کار باعث می‌شود تا توان تابآوری خود را در صورت رو布رو شدن با اتفاقات ناگوار افزایش دهیم و از آسیب بیشتر دوری کنیم. برای این کار، راه کارهای زیر را پیشنهاد می‌دهیم.

تمرین: "در نظر گرفتن احتمالات"

مکان و زمان مناسبی را برای این تمرین در نظر بگیرید. بروی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید و برای ۲ تا ۵ دقیقه توجه خود را بر تنفس‌تان نگه دارید تا کمی ذهن و بدن‌تان آرام شود. در صورتی که چشمان بسته شما را مضطرب می‌کند، می‌توانید این تمرین را با چشمان باز انجام دهید. بعد از آنکه آرام‌تر شدید، چشمان‌تان را باز کنید و از خود بپرسید که در صورت شرکت در اعتراضات چه اتفاقاتی احتمال دارد برای من رخ دهد؟ هر جوابی به ذهن‌تان می‌رسد را بروی کاغذ یادداشت کنید (تایپ نکنید). حداقل ۳۰ تا ۲۰ مورد یادداشت کنید.

حال لیستی از احتمالات دارید. به دقت چند دفعه تک‌تک آنها را با صدای بلند بخوانید. زمانی که هر یک از احتمالات را می‌خوانید، در ادامه به خود‌تان بلند بگویید که امکان دارد این اتفاق برای من رخ دهد. از خود بپرسید: "چه حسی دارم وقتی به این موضوع فکر می‌کنم؟ و در بدئم چه اتفاقی می‌افتد؟" و این کار را برای همه احتمالات تکرار کنید.

حال چشمان تان را ببندید و مجدداً توجه خود را ببروی تنفس تان نگه دارید و به افکاری که از ذهن تان می‌گذرد و احساساتی که در بدن تجربه می‌کنید، بدون قضاوت نظارت کنید، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه.

در انتهای، چشمان تان را باز کنید، بلند شوید، و بایستید. کمی بدن خود را حرکت دهید. دستان خود را به پهلوها بکشید تا قفسه سینه باز شود و چند نفس عمیق بکشید. با صدای بلند به خود چند دفعه بگویید: "هر اتفاقی برایم در اعتراضات بیافتد، من از قبل بهش فکر کردم، احتمالات را در نظر گرفتم، و آنها را پذیرفتم. و در صورت تجربه آسیب، این لحظه را به خودم یادآوری خواهم کرد."

در صورتی که این تمرین را در گروه و همراه دیگران انجام می‌دهید، بعد از آنکه احتمالات را ببروی کاغذ نوشته باشد، می‌توانید آنها را در گروه به اشتراک بگذارید و همه جوابها را ببروی کاغذی بزرگ و یا تخته یادداشت کنید. هر احتمالی که دیگران مطرح می‌کنند که شما از قبل یادداشت نکرده بودید را به لیست خود اضافه کنید. همراه هم همه احتمالات را بخوانید و با هم چند مرتبه جملات زیر را تکرار کنید: "هر اتفاقی برایم در اعتراضات بیافتد، من از قبل بهش فکر کردم، احتمالات را در نظر گرفتم، و آنها را پذیرفتم. و در صورت تجربه آسیب، این لحظه را به خودم یادآوری خواهم کرد. در انتهای بکی از تمرینات تاب آوری که در صفحات بعد توضیح داده خواهد شد را انجام دهید.

در گروه، زمان مناسب برای این تمرین ۵۵ دقیقه است. ۵ دقیقه برای مراقبه جمعی در ابتدای جلسه، ۲۰ دقیقه برای نوشتن لیست احتمالات، ۲۰ دقیقه برای به اشتراک گذاشتن آنها، ۱۰ دقیقه برای مرور مطالب و انجام تمرینات تاب آوری بصورت گروهی.

در صورت انجام این تمرین در گروه، قویباً توصیه می‌شود که تسهیلگری گروه را هدایت دهد.

همان‌طور که مشخص است، هدف از این تمرین روبرو شدن با اتفاقات ناگوار احتمالی است. این کار باعث می‌شود تا برای ذهن احتمالات مختلف آسیب قابل پیش‌بینی شوند و ما را غافلگیر نکنند. این به ما کمک می‌کند تا احتمال بروز تروما را کاهش دهیم، و در نتیجه بهتر بتوانیم سلامت روان خود را حفظ کنیم.

توصیه می‌شود قبل از انجام این تمرین:

۱. دانش خود را در مورد تجربیات دیگران که در گذشته دستگیر، بازداشت، و شکنجه شده بوده اند را افزایش دهید. در صورت امکان به حرف آنها گوش دهید، و یا مطالبی که در این مورد نوشته شده است را مطالعه کنید.
۲. جزوی "فعالیت امن" را به دقت مطالعه کنید و از حق و حقوق خود به خوبی مطلع شوید.

قبیل از شرکت هر اعترافات، تمرينات خود تنهظیری را تمرين کنید

خودتنظیمی نشان‌دهنده توانایی افراد برای تنظیم احساسات، تفکرات، و رفتار برای حفظ تعادل روانی و مواجهه با استرس‌ها و چالش‌های زندگی است. خودتنظیمی به توانایی فرد در مدیریت استرس، حل مسائل، اتخاذ تصمیمات بهتر، و تنظیم انگیزه و هدف‌گذاری کمک می‌کند.

تمرينات زیر به شما کمک می‌کنند تا توانایی خود را برای آرام نگهداشتن ذهن، کاهش اضطراب، و حفظ تعادل درونی در مواجهه با خشونت در اعتراضات و در شرایط بازداشت را افزایش دهید.

تمرينات تنفسی

تنفس، با توانایی قدرتمندی که بر سیستم عصبی بدن و ذهن دارد، می‌تواند حالات روحی را تغییر دهد و انسجام درونی را افزایش دهد.

از مهمترین خصوصیات تنفس به عنوان یک ابزار خودتنظیمی، دسترسی آسان به آن، توانایی کنترل ریتم آن در هر لحظه، و تأثیر چشمگیر آن بر بدن است. هدف از تمرينات تنفسی در شرایط دشوار، ایجاد آرامش فیزیکی و ذهنی، کاهش استرس، افزایش تمرکز، و کاهش پرش فکری است. توصیه می‌شود که در مواجهه با شرایط ناگوار که باعث افزایش استرس می‌شوند، از این تمرينات بهره ببرید.

در توضیحات زیر، با روش‌های ساده تمرینات تنفسی شروع می‌کنیم و سپس آنها را با تمرینات تصویرسازی ترکیب و تکمیل می‌کنیم.

تمرین : 'تنفس سه مرحله‌ای'

این تمرین تنفسی بسیار ساده است و به فعالیت سیستم پاراسمپاتیک بدن کمک می‌کند، که در ایجاد حالت آرامش در موقع استرس زا مفید است.

با ستون فقرات صاف روی صندلی بنشینید، قفسه سینه خود را باز کنید و دستانتان را برای لحظاتی به سمت پهلوها بکشید. سرتان را بالا ببرید و به سمت جلو نگاه کنید، سپس یک نفس عمیق بکشید. سپس دستانتان را بر روی پاهایتان قرار دهید و در صورت تمایل چشمانتان را بیندید. حالا از طریق بینی نفس بکشید، به مدت ۶ شماره، نفس را ۴ شماره نگه دارید، و سپس بازدم را از طریق دهان به مدت ۱۰ شماره انجام دهید. این فرآیند را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

پس از اتمام، چند دقیقه با چشمان بسته در همان حالت بنشینید و به تغییرات درونی بدن خود توجه کنید.

تمرین : 'تنفس ریتمیک'

این تمرین تنفسی، به عنوان یک تمرین پیشرفته‌تر، می‌تواند حس سبکی در سر، سرگیجه، و حالات گزگز در بدن ایجاد کند. اگر مشکلاتی مانند مشکلات قلب و ریه، سرع، حملات پنیک، اختلال دوقطبی و یا اسکیزوفرنیا دارید، حتماً قبل از شروع این تمرین با پزشک خود مشورت کنید.

این تمرین به شما کمک می‌کند حالت سبکی و آرامش عمیق‌تری در بدن و ذهن ایجاد کنید. می‌توانید این تمرین را در شرایط ناگوار برای حفظ تعادل روانی و کاهش اضطراب انجام دهید. برای حصول اثر بهتر، توصیه می‌شود که تمرینات تنفسی را روزانه انجام دهید.

بنشینید یا دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. از طریق بینی نفس بکشید و به مدت ۲-۳ دقیقه تمرکز خود را بر روی تنفس حفظ کنید. پس از آرام شدن تنفستان، از طریق دهان دم و بازدم کنید. برای هر دم و بازدم، به مدت ۸ شماره بشمارید و سعی کنید طول زمان دم و بازدم یکسان باشد. تنفس‌ها باید عمیق و به‌طوری باشند که صدای نفستان را راحت بشنوید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. پس از اتمام، یک نفس عمیق بکشید و آن را در سینه برای ۱۵ ثانیه حبس کنید. سپس پس از ۱۵ ثانیه، نفستان را رها کنید و هنگامی که ریه‌ها خالی از هوا شد، دوباره نفستان را برای ۱۵ ثانیه دیگر حبس کنید. حالا برای ۲-۱ دقیقه استراحت کنید و از طریق بینی نفس بکشید. سپس این تمرین را از ابتدا شروع کنید. می‌توانید این تمرین را ۳ دور پشت سر هم انجام دهید. در انتهای، به مدت چند دقیقه از طریق بینی نفس بکشید و به تأثیرات تمرین بر بدن، ذهن، و حالات درونی توجه کنید. هر زمان که تمایل دارید، چشمانتان را باز کنید.

انجام این تمرین در گروه بسیار تاثیرگذارتر و موثرتر خواهد بود. در طول تمرین، تسهیل‌گر می‌تواند کمک کند تا همه افراد همزمان و با یک ریتم تنفس‌ها را انجام دهند، تا شرکت‌کنندگان اتحاد و همبستگی را در کنار هم از طریق تنفس تجربه کنند.

تمرینات تصویر سازی ذهنی

تصویرسازی به این معناست که از طریق بهره‌گیری از قدرت تخیل و ایجاد تصاویر ذهنی، به منظور ایجاد تغییرات در ذهن و بدن، به تفکر درباره تصاویر، موقع، خاطرات، یا سناریوهای خاص، و استفاده از آنها برای ایجاد، تثبیت، کاهش و یا افزایش حسی، فکری، باوری، یا انگیزه، می‌پردازیم.

تمرینات این بخش به شما کمک می‌کند تا پیش از مواجهه با شرایط دشوار، خود را برای اعتراضات آماده کنید. همچنین، قابلیت تغییر سریع فضای ذهنی خود را برای تجربه آرامش، امنیت، و توانایی افزایش دهید. در این تمرینات، از روش‌های تنفسی که در بالا توضیح داده شده است نیز استفاده می‌شود.

تمرین : 'شرطی سازی'

این تمرین، که شامل تکنیک‌های تصویرسازی، تنفسی و تلقین است، به شما این امکان را می‌دهد که در هر لحظه، فضای ذهنی خود را تغییر داده و احساس آرامش، اعتماد به نفس، قدرت و توانمندی و سایر احساسات را در خود ایجاد کنید. در نظر بگیرید که هنگام تجربه آسیب روحی، روانی یا فیزیکی در زمان شرکت در اعتراضات، یا در دوران تجربه شکنجه در بازداشت و زندان، به دلیل فشار عصبی شدید، احتمالاً تجربه ایده‌آل از این تمرین را نخواهید داشت. با این حال، به یاد داشته باشید که در زمان ترومَا، اختیار از شما گرفته شده و احساس استیصال و عدم کنترل موقعیت را تجربه می‌کنید. بنابراین، حتی اگر این تمرینات به اندازه کافی در ایجاد حس آرامش و انسجام درونی کمک نکنند، پیام آن این است که "این افراد (ماموران) نمی‌توانند همه قدرت و انسجام درونی من را از من بگیرند و من هنوز در کنترل خودم هستم". به عبارت دیگر، قدرت را به خود باز می‌گردانید.

این تمرین برای مواجهه با شرایط سخت مفید است، زیرا تأثیر سریعی دارد. به عنوان مثال، اگر در حال بازجویی یا تحمل آزار فیزیکی هستید، می‌توانید از این تمرین استفاده کنید بدون اینکه بازجو آگاه شود.

این تمرین احتیاج به ۱۵ الی ۲۰ دقیقه زمان دارد.

در یک محیط آرام نشسته یا دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و به حس‌های درون بدن خود توجه کنید. حال توجه خود را به عضلات پاها بیاورید و آنها را شل و ریلکس کنید. این مراحل را با عضلات لگن، شکم، کمر، کتفها، پهلوها، قفس سینه، شانه‌ها، دستها، گردن و تمامی بخش‌های سر تکرار کنید. زمانی که تنفس کاهش پیدا کردند و احساس آرامش کردید، ۱۰ الی ۱۵ مرتبه نفس‌های سه مرحله‌ای (توضیحات در صفحات قبلی) بکشید. حال توجه خود را به تنفس خود بیاورید و بدون تلاش برای کنترل آن، ۱ دقیقه تغییرات درونی در بدن و ذهن خود را مشاهده کنید.

سپس از عدد ۱۰ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید (حدوداً ۵ ثانیه بین هر عدد فاصله دهید)، و به خود بگویید که با هر عدد که می‌گوییم و هر چقدر به عدد ۱ نزدیک تر می‌شوم، آرامشم بیشتر و عمیق‌تر می‌شود.

زمانی که به عدد ۱ برسید، سر انگشت اشاره دست راست خود و سر انگشت شست همان دست را کمی به هم فشار دهید و نگه دارید. در همان لحظه به خود بگویید: "من آرام، توانا و قدرتمند هستم، و از الان به بعد هر زمان انگشتانم را به این صورت به هم فشار دهم، حس آرامش، توانایی و قدرت را تجربه خواهم کرد". این جمله تلقینی را ۱۰ الی ۱۵ مرتبه تکرار کنید و تلاش کنید احساس آرامش، توانمندی و قدرت را در خود به وضوح تجربه کنید.

در پایان، چند نفس عمیق بکشید، انگشتان دست و پاها را کمی تکان دهید و خیلی آرام چشمانتان را باز کنید.

در صورتی که این تمرین را به صورت روزانه انجام دهید، بعد از مدتی خواهد دید که هر وقت انگشتان دستهایتان را به هم فشار دهید، سریعاً احساس آرامش و اقتدار در خود خواهد کرد. شما با این تمرین خود را شرطی کرده‌اید و ذهن شما فشار دادن انگشتان را با حس آرامش و اقتدار مرتبط کرده است. برای دستیابی به نتایج مثبت از این تمرین، مهم است که هر روز و برای حداقل یک هفته این تمرین را ادامه دهید. در صورتی که پس از یک هفته احساس کردید موفق نشده اید، آن را دوباره تکرار کنید.

تمرینات این چنینی ابزارهای قدرتمندی برای مدیریت درونی در شرایط سخت فراهم می‌کنند و در مواجهه با آسیب‌های روحی و روانی در حال شرکت در اعتراضات، تجربه ترس و استرس، فشار دادن انگشتان به یکدیگر می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات و افکارتان را منسجم کنید.

انجام این تمرین به صورت گروهی و تحت راهنمایی یک تسهیل‌گر متخصص می‌تواند بسیار موثرتر باشد.

تمرین: 'بدنمندی'

تمرین زیر یک تمرین بسیار کاربردی و مؤثر برای تغییر حالت روحی و روانی، و همچنین مدیریت اضطراب و افسردگی است. توصیه می‌شود این تمرین را با دقت و صحیح انجام دهید، زیرا قادر به تقویت توانایی شما در تسلط بر احساسات و کاهش اثرات ترومما می‌شود.

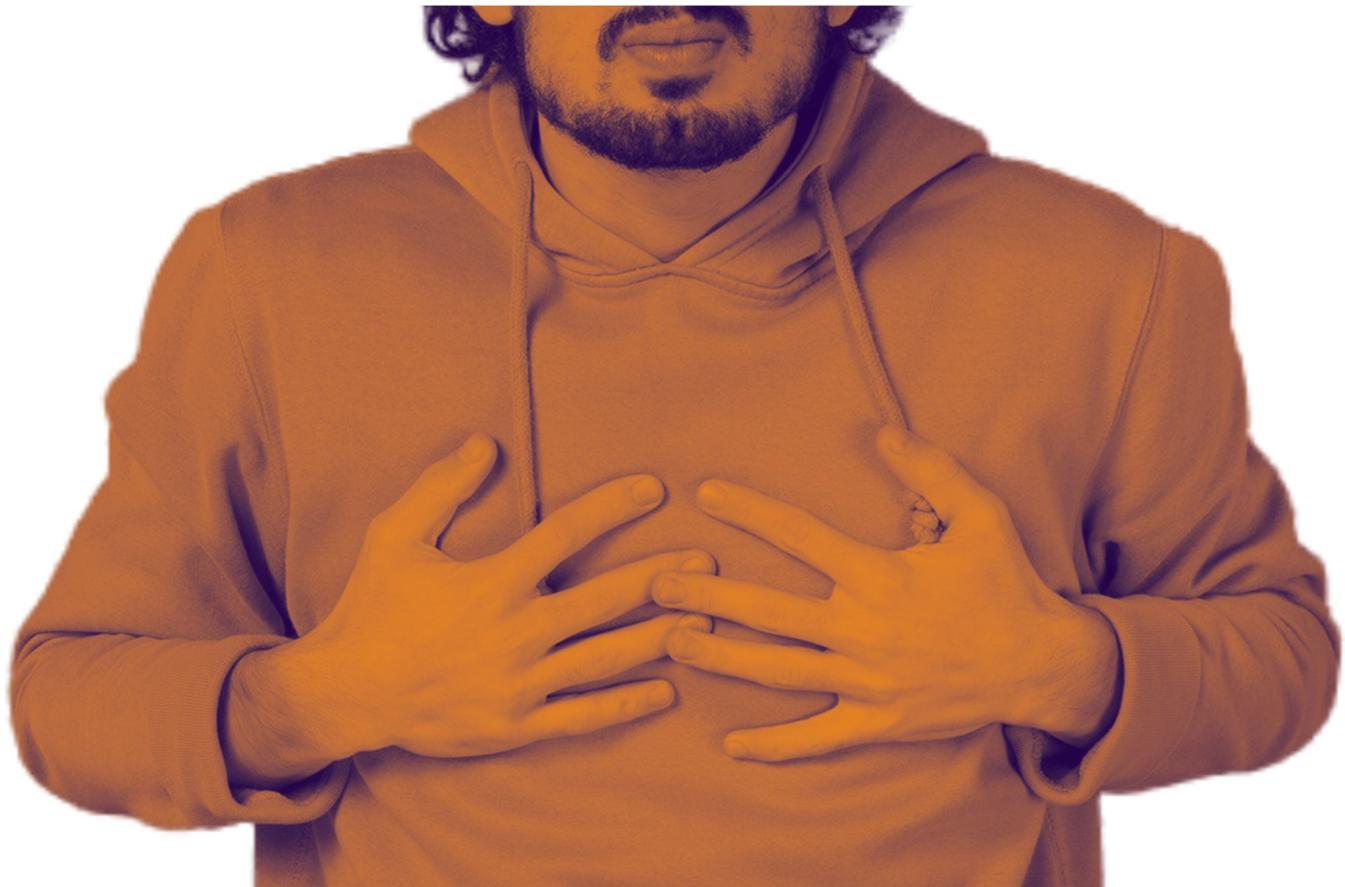
بنشینید یا دراز بکشید، چشمان خود را ببندید، و با چند نفس عمیق، آرامش را در خود بیافرینید. تصور کنید که با هر دم، آرامش و امنیت به بدن شما نفوذ می‌کند و با هر بازدم، تنش‌ها از بدن خارج می‌شوند.

هر زمانی احساس کردید که آرامتر شده‌اید، زمانی را در گذشته خود به یاد بیاورید که در آن احساس آرامش و توانمندی داشتید و می‌دانستید که می‌توانید از مشکلات و سختی‌های زندگی پیشی بگیرید. به عنوان مثال، شاید برخی از شما وقتی در طبیعت حضور داشته‌اید، آرامش خوبی تجربه کرده‌اید، و زمانی که به منظره نگاه می‌کنید، احساس توانایی بیشتری می‌کنید و می‌دانید که می‌توانید با چالش‌ها و مشکلات زندگی مقابله کنید. یا زمانی که موفقیتی (حتی کوچک) داشته‌اید، پروژه‌ای را به اتمام رسانده‌اید یا امتحانی را قبول کرده‌اید، و در نتیجه احساس خوبی و توانمندی کرده‌اید. الزاماً نیازی به یادآوری یک خاطره خاص که زندگی شما را تغییر داده باشد نیست؛ هدف این تمرین از یادآوری واضح حس آرامش و توانایی است.

حالا که یک خاطره در ذهن دارید، از خود بپرسید: در آن لحظه چه حسی داشتید و چگونه احساس آرامش و توانایی را تجربه می‌کردید؟ توجه کنید که زمانی که به آن خاطره فکر می‌کنید، در بدنتان چه حسی دارید؟ از خود بپرسید: احساس آرامش و توانایی را در کجای بدنم بیشتر احساس می‌کنم؟

هر احساسی یک تجربه فیزیکی است و در بدن شما نمایان می‌شود. فقط به آن توجه کنید. به عنوان مثال، زمانی که اضطراب دارید، ممکن است در قفسه سینه بیشتر احساس کنید، ضربان قلب بیشتر باشد و یا تنگی نفس پیدا کنید. بعضی افراد ممکن است در دست‌ها و پاها احساس بیشتری داشته باشند و یا حتی در سر، گردن و ناحیه گلو. اگر به احساس آرامش توجه کنید، برخی ممکن است آن را در سر احساس کنند و دیگران در قفسه سینه و غیره. به همین دلیل، زمانی که به یک خاطره احساس آرامش و توانمندی فکر می‌کنید، می‌توانید مکانی را در بدن که بیشتر حس می‌شود، تشخیص دهید.

از خود بپرسید که دقیقاً این حس را چگونه تجربه می‌کنید؟ به عنوان مثال، در قسمت قفسه سینه چه اتفاقی می‌افتد که اسم آن را آرامش یا اضطراب می‌گذارد؟ هر چه دقیق‌تر بتوانید این حس را شرح دهید، در این تمرین موفق‌تر خواهید بود.



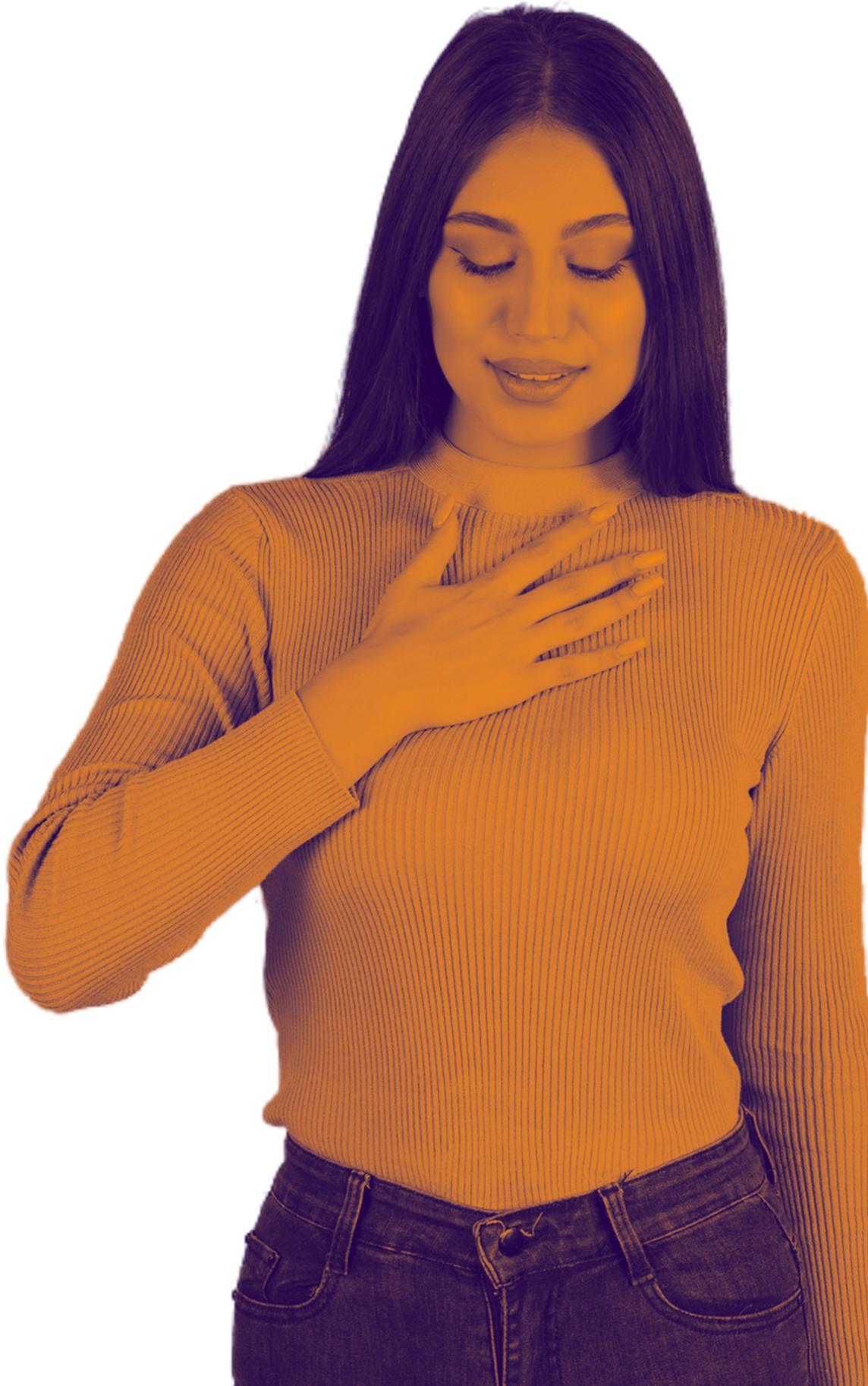
حال که احساس آرامش و توانمندی را در بدن خود پیدا کردید و چگونگی تجربه کردن آن را برای خود شرح دادید، تصور کنید که این حس در یک بخش خاص از بدنتان مثل یک گوی نورانی به اندازه یک توپ تنیس قرار گرفته است. به آن گوی نورانی یک رنگی دهید، هر رنگی که برای شما بیشتر گویای آن حس است.

حالا تصور کنید که این گوی نورانی بزرگ‌تر می‌شود، به طوری که تمام فضای بدنتان را فرا گیرد و در نتیجه حس آرامش و توانمندی نیز در بدنتان پخش شود و با شدت بیشتری احساس گردد. با خود قرار بگذارید که از این لحظه به بعد هر زمان که بخواهید حس آرامش و توانمندی را در خود بوجود آورید، تمرکزتان را بر روی آن بخش از بدنتان بیاورید که حس آرامش و توانمندی را بیشتر احساس می‌کند. آگاهانه تلاش کنید تا این حس را در بدن خود تجربه کنید و با استفاده از تصویرسازی و تجسم، شدت آن را افزایش دهید.

حالا از خود بپرسید: حس اضطراب را در بدنم چگونه تجربه می‌کنم؟ در کجای بدنم بیشتر احساس می‌شود؟ چگونگی تجربه آن را برای خود شرح دهید. به عنوان مثال: احساس می‌کنم قلبم سریع‌تر می‌زند، سنگینی را در قسمت قفسه سینه احساس می‌کنم، دستانم بی‌حس شده است و غیره. هر احساسی ممکن است در نقاط مختلف بدن تجربه شود، اما معمولاً در یک نقطه خاص از بدن تمرکز دارد.

حالا تصور کنید که این روش را تمرین کرده‌اید و می‌دانید که بدن شما آرامش را در کجایی و چگونه حس می‌کند. در این فرض، تصور کنید با اضطراب مواجه هستید و می‌خواهید شدت آن را کاهش دهید. از خود بپرسید که اضطراب را در کدام نقطه از بدنم احساس می‌کنم؟ و شدت این احساس چقدر است؟ لطفاً یک عدد از ۱ تا ۱۰ (که ۱۰ بالاترین سطح اضطراب و ۱ پایین‌ترین آن را نمایان می‌کند) اختصاص دهید. در حدود ۲۰ ثانیه به تجربه حس اضطراب در بدنتان تمرکز کنید و چگونگی این احساس را برای خود توصیف کنید. سپس به مدت ۲۰ ثانیه توجهتان را به نقطه‌ای از بدن که معمولاً حس آرامش را در آنجا تجربه می‌کنید بیاورید. سعی کنید حس آرامش را به یاد بیاورید و در این لحظه آن را تجربه کنید. به مدت ۲۰ ثانیه به حس آرامش متمرکز شوید و تلاش کنید تا حواس‌تان به جای دیگری نرود. حالا، گوی نورانی که رنگی به آن اختصاص داده‌اید را در ناحیه‌ای از بدنتان که مرتبط با آرامش است تجسم کنید و آن را گسترش دهید تا تمام بدنتان را فراگیرد. به مدت ۱ دقیقه در این حالت بمانید. دوباره از خود بپرسید که بین اعداد ۱ تا ۱۰ چه میزان اضطراب تجربه می‌کنید؟ احتمالاً میزان اضطراب شما کاهش یافته است، اما اگر این امر به اندازه مورد انتظار نبوده یا کاهش یافته است، تمرین را مجدداً تکرار کنید.

این تمرین در زمان بازداشت و زندان به شما این امکان را می‌دهد تا بتوانید شدت احساسات مختلف را در خود کاهش یا افزایش دهید، و یک ابزار برای کمک به بهبود حالات روحی و روانی خود داشته باشید. توصیه می‌شود که این تمرین را قبل از شرکت در اعتراضات چندین بار تمرین کرده و مهارت لازم را کسب کنید.



آماده سازی
فکن بگای خود
ساخت روانه
زمان بازیاشت و
نشان



۵۰ حدود زندگی حرکت

در دوران بازداشت و یا زندان، اختیار از ما گرفته می‌شود و جسم ما توانایی حرکت و آزادی خود را در مقایسه با زمان زندگی خارج از زندان از دست می‌دهد. ناتوانی در حرکت یکی از خصوصیات مهم تروما است. به همین دلیل، ایجاد احساس توانایی در حرکت کردن از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا این پیغام را به مغز و دستگاه عصبی می‌دهد که من توانایی حرکت دارم، کنترل بر خودم و شرایط درونی خود دارم، و در نتیجه امن هستم.

ایجاد حس حرکت را می‌توانیم از طریق تمرینات حرکتی که به همراه تمرینات ذهن آگاهی انجام می‌شوند بوجود آوریم. مانند حرکات کششی، تمرینات تعادلی، ورزش، رقص، و غیره. این تمرینات به اینسولا و قشر کمربندی مغز کمک می‌کنند تا توانایی خود در خود تنظیمی را افزایش دهند.

تمرین: 'تعادل'

تمرینات تعادلی از موثرترین تمرینات برای ایجاد انسجام درونی و ارسال پیام امنیت به مغز و دستگاه عصبی هستند. زیرا بدن انسان در زمانی که امنیت و آزادی حرکت دارد، می‌تواند تعادل خود را حفظ کند، و نه در شرایطی که در حال آسیب دیدن و محدود شدن است. به همین دلیل، با اینکه در زندان یا در انفرادی هستیم و حرکت ما محدود شده است، می‌توانیم با استفاده از این تمرینات به بخش اینسولا در مغز و بدن بطور کل، پیغام رهایی و توانایی در حرکت دهیم. این باعث ایجاد انسجام درونی و آرامش روانی و فیزیکی می‌شود و به سلامت روان ما کمک می‌کند.

پاها را به عرض شانه‌ها از هم باز کنید و کمی به راست و چپ حرکت دهید تا تعادل را بین بخش راست و چپ بدن پیدا کنید. احساس کنید وزن شما بصورت مساوی بر روی هر دو پا تقسیم شده است. سپس پای چپ خود را ۲۰ الی ۳۰ سانتیمتر از سطح زمین بالا بیاورید و تعادل خود را برای ۲۰ الی ۶۰ ثانیه نگه دارید. همین کار را با پای راست انجام دهید. در صورت تمایل می‌توانید این کار را با چشمان بسته انجام دهید.

توصیه می‌شود این تمرین کوتاه و ساده را چند بار در روز انجام دهید.

تمرین: 'ضربه زدن بر بدن'

این تمرین به شما در ایجاد حس آزادی در حرکت و فاصله گرفتن از تاثیرات تروما کمک می‌کند. همچنین به شما یادآوری می‌کند که این بدن متعلق به شما و تحت کنترل شما است.

بایستید. برای چند لحظه به بدن خود توجه کنید و وزن بدنتان را بر روی پاها حس کنید. دستانتان را به پهلوها باز کنید و چند نفس عمیق بکشید. در اینجا با چشمان باز، با کف دست شروع به زدن ضربه‌های ملایم بر همه بخش‌های بدن خود کنید. از دستها شروع کنید، بعد شانه‌ها، قفسه سینه، شکم، پهلوها، پشت، لگن، پاها، گردن و در نهایت بر کاسه سر. در هنگام ضربه زدن به خود بلند بگویید: "این بدن منه، متعلق به منه". این جمله را در طول مدت ضربه زدن تکرار کنید.

در اتمام مجدداً ثابت بایستید، چشمان خود را چند لحظه ببندید و بعد از کشیدن چند نفس عمیق، تمرین را به پایان برسانید. اگر مایل هستید، می‌توانید در ادامه تمرین تعادلی که در بالا توضیح داده شد را نیز انجام دهید. این تمرین حدوداً باید ۵ دقیقه به طول انجامد.



تمرین: 'حرکات بداهه'

در دوران بازداشت و زندان، بسیاری از افراد به دلیل تجربیات تروماتیک نظری شکنجه، بازجویی، تهدید، دوری از خانواده، نگرانی از آینده، و مسائل دیگر، با مشکلات روحی و روانی، از جمله اضطراب و افسردگی، روبرو می‌شوند. روانشناسان معتقدند که یکی از راه حل‌های اساسی برای بهبود سلامت روان، به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات و صحبت کردن با یک فرد متخصص یا امین است. اما، در دوران بازداشت، دسترسی به روانشناس، دوست، یا فرد اعتمادی برای بحث درباره مسائل روحی و روانی ممکن نیست. به همین دلیل برای حفظ سلامت روان، نیاز به راهکارهای جایگزین برای بیان تجربیات درونی وجود دارد.

یکی از این راهکارها، حرکات بداهه است که در روان درمانی با عنوان "رقص و حرکت" برای بیان تجربیات درونی از طریق بدن بهره می‌برد. این رویکرد معتقد به این است که این حرکات می‌توانند باعث کاهش تنش‌های درونی قابل توجهی شده، حس رهایی و امنیت ایجاد کنند، ارتباط عمیق‌تری با خود برقرار کنند و به معنا پردازی و بررسی تجربیات تروماتیک کمک کنند.

با چشم اندازی به بسته باشید و به بدن خود دقیق کنید. توجه کنید که چه حس‌هایی در بدنتان وجود دارد. از خود بپرسید: "در این لحظه چه احساساتی را تجربه می‌کنم؟ و حال و هوای روحی ام چطور است؟" به افکاری که از ذهنتان می‌گذرد بدون قضاوت نگاه کنید. حال چشمانتان را باز کنید و تصور کنید که می‌خواهید از طریق حرکت دادن بدنتان احساسات این لحظه یا تجربیاتی که داشته‌اید را ابراز کنید و به نمایش بگذارید. انگار رقصی را به نمایش می‌گذارید که تماس‌چی با تماس‌ای آن کاملاً با تجربیات و حال و هوای شما آشنا می‌شود. حرکت کنید، به بدنتان گوش دهید و هر کاری که در آن لحظه دوست دارید را انجام دهید. از خود بپرسید: "در این لحظه بدنم دلش می‌خواهد چطور حرکت کند؟" در این تمرین، هیچ درست یا غلطی وجود ندارد.

این تمرین را برای حداقل ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام دهید. در انتهای دراز بکشید، چشمانتان را ببندید و چند دقیقه به تجربیات حسی بدنتان توجه کنید. اگر مایل باشید، می‌توانید این تمرین را در گروه و همراه دیگران نیز انجام دهید.



عدم توانایی در معاشره با خشییدن به تجربیات

در زمان زندانی شدن، فرد با شرایط دشواری مانند ترومَا، شکنجه، بازجویی، و انفرادی موواجه می‌شود، به خصوص اگر بدون هیچ جرمی و تنها به دلیل تعقیب حقوق آزادی و نقض حقوق انسانی دستگیر شده باشد. در این شرایط، تحمل زندگی در زندان بسیار دشوار است و فشار عصبی بسیار زیادی وارد می‌شود. مغز توانایی معنا دادن به اتفاقات را از دست می‌دهد و احتمالاً فرد آسیب می‌بیند که ممکن است باعث شود اهداف و انگیزه‌هایش را فراموش کند. این مسائل طبیعی می‌توانند زندگی در زندان را برای افراد به مراتب دشوارتر کنند و سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار دهند. به همین دلیل، معنا دادن به تجربیات فعلی برای حفظ سلامت روان و مدیریت ترومَا اهمیت زیادی دارد.

تمرین "اهداف" که در ابتدا توضیح داده شد، در اینجا کمک می‌کند. به عنوان فرض، شما این تمرین را قبل انجام داده‌اید و اهداف، انگیزه‌ها، باورها و ترس‌های خود را در مورد شرکت در اعتراضات ذخیره کرده‌اید. حالا می‌خواهیم آنها را به یاد آوریم و برای خود تکرار کنیم تا چرا در این شرایط قرار گرفته‌ایم را به یادآوری کنیم و به مغز کمک کنیم تا به درستی به اتفاقات دشوار دوران زندان معنا دهد.

با خود هر چه که از تمرین "اهداف" به یاد دارید را به زبان آورید. بهتر است این کار را با گوش دادن به صدای خود انجام دهید و چند بار آنها را تکرار کنید. اگر به چیز دیگری فکر کردید، آن را به لیست خود اضافه کنید. این تمرین را تا زمانی که نیاز دارید روزانه تکرار کنید.

نگرانی از وضعیت حال خانواده و نزدیکان

فرد بازداشت شده یا زندانی به طور طبیعی به خانواده، نزدیکان، و اتفاقات خارج از زندان فکر می‌کند و نگرانی نسبت به سلامت آنها در دوران حبس افزایش می‌یابد. معمولاً بازجو و ماموران از این نگرانی به عنوان ابزاری برای شکنجه استفاده می‌کنند تا فرد زندانی را مجبور به انجام خواسته‌های آنها کنند. یکی از راههای مدیریت این افکار، تنظیم یک قرارداد شخصی با خود است. به این معنا که با خودمان قرار بگذاریم که هر چه از طرف بازجو و ماموران شنیدیم و هر چه شود، حرف آنها را باور نمی‌کنیم و به خودمان اطمینان می‌دهیم که خانواده و عزیزانمان امن و سالم هستند، حتی اگر بازجو خلاف آن را مطرح کند.

انزوا و تنهايی

در شرایط حبس، حس انزوا و تنهايی به شدت تجربه می‌شود. باید در نظر داشته باشیم که بدن و به خصوص دستگاه عصبی ما انسان‌ها برای تنهايی طراحی نشده اند، و تنهايی و انزوا می‌تواند به شدت بر روی سلامت روان و بدن تأثیر منفی بگذارد. به همین دلیل، فردی که در انفرادی قرار دارد باید از هر امکانی برای ارتباط برقرار کردن با دیگران استفاده کند. برای مثال، در صورت امکان، می‌تواند از طریق ضربه زدن بر دیوار زندان با افرادی که در سلول‌های دیگر هستند، ارتباط برقرار کند. خواندن نوشته‌های بر روی دیوار زندان، نوشتن یادداشت بر روی دیوارها، و درخواست کتاب نیز برای مقابله با حس انزوا و تنهايی موثر است.

فردی که تجربه آسیب و تروما دارد، احساسات متنوعی از جمله خشم، ترس، گناه و غیره را تجربه می‌کند. در نظر داشته باشید که چنین احساساتی کاملاً طبیعی هستند و همراه با تروما می‌آیند. باید تلاش کنیم بدون قضاوت از وجود آنها آگاه باشیم.

تحمل گذر زمان

از چالش‌های فرد زندانی، تحمل گذر زمان به عنوان یکی از موارد مهم ذکر می‌شود، بهویژه برای کسانی که مدت زمان حبس خود را نمی‌دانند. برای مقابله با این موضوع، توصیه می‌شود تا حد ممکن تمرکز را بر روی لحظه حاضر نگه داریم و خودمان را از دنیای خارج جدا کنیم. به این معنا که موقتاً زندان را به عنوان یک اقامتگاه و زندگی جدید بپذیریم. آموختن مباحث و تمرین تکنیک‌های "ذهن آگاهی" می‌تواند برای آماده‌سازی خود برای مواجهه با شرایط تروماتیک و دشوار بسیار مفید باشد. با این حال، به دلیل وسعت موضوع، در این جزو به توضیح مبحث ذهن آگاهی پرداخته نمی‌شود. اطلاعات بیشتر در این زمینه به صورت رایگان در اینترنت در دسترس قرار دارند.

برای هر زندانی، به خصوص افرادی که در انفرادی هستند، ایجاد فعالیت‌های معنادار در طول زمان می‌تواند کمک کند تا زمان گذران به شکل مفهومی متوجه شود. به این معنا که فرد زندانی می‌تواند یک روز را با تقسیم زمان به فعالیت‌های خاصی مثل تمرینات ورزشی، مدیتیشن، خواندن یا نوشتن، انجام تمرینات این جزو و موارد مشابه تقسیم کند.

افزایش ساعات خواب نیز می‌تواند به تحمل گذر زمان کمک کند.

سال‌گفتاری
پیش از آغاز



فردی که از دوران زندان عبور کرده و تجربیات مختلف تروما را تجربه کرده است، پس از آزادی همچنان ممکن است تحت تأثیرات و رنج دوران حبس باشد. برای بهبود و ارتقاء سلامت روان خود، توصیه می‌شود که او:

- به یک روانپزشک مراجعه کرده و برنامه درمانی یا دارویی مناسب را از ایشان دریافت کند.
- دوره‌های رواندرمانی را با متخصص تروما شروع کند تا به اثرات ناشی از تجربیات زندانی و تروماهای گذشته پرداخته شود.
- در صورت امکان و اطمینان از امنیت خود، در گروههای درمانی و کارگاههای متمرکز بر تروما شرکت کند تا از تجربیات مشابه دیگران یاد بگیرد و با اشتراک گذاری تجربیات بهبود یابد.
- با خانواده، دوستان و نزدیکان خود ارتباط برقرار کند. معاشرت با دیگران یک عامل مهم برای بهبود سلامت روان است، بنابراین توصیه می‌شود تا ارتباطات موثر با اطرافیان را حفظ کند. افرادی که تجربیات تروماتیک داشته‌اند، ممکن است از ارتباط با دیگران دوری کنند، اما این ارتباطات امن باعث بهبود وضعیت ذهنی می‌شود.
- انجام فعالیت‌های ورزشی، که می‌تواند به عنوان یک راهکار فعال برای مدیریت استرس و افزایش سلامت روانی مؤثر باشد.

کارهایی که خانواده و اطرافیان می‌توانند برای فرد آزاد شده انجام دهند

خانواده، دوستان و حتی افراد جامعه می‌توانند نقش مهمی در بهبود سلامت روان فرد آزاد شده ایفا کنند. در زیر به کارهایی که دیگران می‌توانند برای کمک به فرد آزاد شده انجام دهند، می‌پردازیم:

- محبت و عشق: مهمترین کمک به فرد آسیب دیده، محبت کردن و عشق ورزیدن به اوست. زیرا که فرد آسیب دیده احتیاج به دریافت حس امنیت از محیط اطرافش دارد. او باید مجدداً بیاموزد که دنیا می‌تواند جای امنی برایش باشد. او احتیاج دارد که بداند فردی و یا افرادی صمیمانه به او اهمیت می‌دهند و او را دوست دارند.
- بدون قضاوت در کنار فرد آسیب دیده باشیم: کسانی که تروما و آسیب تجربه کرده اند با مشکلات متعدد سلامت روان مواجه می‌شوند، و درک و تحمل بسیاری از حالات روحی و روانی و رفتارهای آنها می‌تواند برای افراد حامی دشوار باشد. مهم آن است که بدون قضاوت بتوانیم در کنار آنها باشیم و از آنها حمایت کنیم. این می‌تواند برای فرد حامی کاری بسیار دشوار باشد. توصیه می‌شود فرد حامی معلومات و دانش خود را در مورد تروما و مشکلات روحی و روانی بالا ببرد، و در صورت نیاز خود او نیز از خدمات روان درمانی کمک بگیرد.
- حمایت بدون امر و نهی و بدون قضاوت: به فرد حامی توصیه می‌شود که بدون امر و نهی کردن و قضاوت کردن تلاش کند که در کنار فرد آسیب دیده باشد و به او در انجام کارها کمک کند. برای مثال به او نگویید: "چرا به خودت نمی‌رسی؟ تو که همس خوابی. چرا به حرف دکترت گوش نمی‌دهی؟ پاشو، همین الان برو فلان کار را انجام بده" و غیره.

اطمینان داشته باشید که فرد آسیب دیده خودش می داند که کار درست چیست، اما به خاطر تجربه آسیب، خیلی از توانایی هایش مختل شده است. بهتر است به او گفته شود: "من اینجا در کنارت هستم، حواسم به تو هست، و هر وقت بهم احتیاج داشتی، کمکت می کنم. بعثت کارهایی که برای بھبودت باید انجام بدی را یادآوری می کنم و پیگیر کارهات هستم. اگر هر زمان فضای شخصی خودت را خواستی بهم بگو و من به آن احترام می زارم. با هم از این دوران عبور خواهیم کرد."

● پیگیر مسیر درمانی: فرد حامی می تواند پیگیر مسیر درمانی فرد آسیب دیده باشد و او را تشویق به انجام آنها کند.

● کاهش عوامل استرس‌زا: تا حد ممکن، عواملی که به فرد آسیب دیده استرس وارد می کند، را کاهش دهید. بهترین کار این است که از خود فرد بپرسیده شود که چه چیزهایی به او اضطراب وارد می کند.

افراد جامعه می توانند نقش بسیار موثری در بھبود سلامت روان فرد آسیب دیده ایفا کنند. نیکی است که فرد آسیب دیده با فداکاری خود جان و سلامت روح و روان خود را به خطر انداخته تا صدای مردم و آزادی جامعه را برگرداند. حداقل کاری که می توانیم انجام دهیم، این است که نشان دهیم از فداکاری او قدردانی می کنیم و فعالیت‌های او توجه شده و در جامعه احترام یافته است. می توانیم با اظهار اهتمام به احوال او، در فضای مجازی و رسانه‌ها از او حمایت کنیم و سعی کنیم فعالیت‌های او از یادها نرود.

سخن آخوند

امیدواریم که این جزوی کمکی برای حفظ و بهبود سلامت روان عزیزانی باشد که با از خود گذشتگی در مسیر آزادی و ایجاد دنیایی بهتر قدم بر می دارند. به امید روزهای روشن.



بھار ۱۴۰۳