

SAFE
ACTIVISM



فعالیت امن از منظر سلامت روان

بهار ۱۴۰۳

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 قدرت مندان و جامعه جهانی برسانیم.

آگاهی یافتن و شناخت عمیق تر از تروما به ما آموخته که تروما فقط روی فرد تاثیر نمی گذارد، بلکه محیط پیرامون فرد و جامعه ای که فرد در آن زندگی می کند و حتی نسل های آینده نیز از عواقب آن متاثر می شوند. این شناخت باعث شده تا متوجه شویم که همه ما انسان ها 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 ویژه ای برخوردار است.

جودیف هرمن در کتاب «تروما و بهبود» می گوید:

"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 جزوه، تلاش می کنیم برخی از راهکارهای حفظ سلامت روان را برای افرادی که تصمیم به شرکت در اعتراضات می گیرند، 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 می شویم و با بهره گیری از دانشی که کسب می کنیم، راهکارهای عملی برای مقابله با آسیب های روحی و روانی و تلاش برای حفظ سلامت روان در صورت شرکت در اعتراضات را مورد بررسی قرار می دهیم.

شرکت در اعتراضات - وارد شدن به فضای تروما

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 آسیب های زیادی دیده است و ممکن است باری از رنج را با خود حمل کند. در این میدان نبرد، فرد نه تنها با تروماهای شخص اش روبرو می شود، بلکه با تروماهای افرادی که چه خواسته و چه ناخواسته به این فضا وارد شده اند، و همچنین تروماهای کسانی که قبل از او در این میدان نبرد مبارزه کرده اند، و حتی تروماهای نسل های 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 تروما را بشناسد و خود را برای حضور در آن محیط آماده کند. به همین منظور، شناخت تروما و داشتن ابزارهای مؤثر برای ورود به فضای تروما، و تا جای ممکن تلاش برای حفظ سلامت روان خود و دیگران حائز اهمیت است.

● تروما به چه گفته می شود؟

تروما به واقعه ای هولناک اطلاق می شود که سیستم دفاعی ذهن را بی اثر می کند و باعث می شود فرد توانایی حفظ ساختار روانی خود را از دست بدهد. فرد وارد حالت شک می شود و توانایی درک و معنا دادن به وقایع، حتی توانایی کلامی خود را به صورت چشمگیری از دست می دهد. واکنش به این واقعه هولناک محدود به بدن ذهن نمی شود. بدن نیز این واقعه را به مثابه نشانه ای از تهدید می بیند. تهدیدی که - مانند مرگ - می تواند بقای فرد را مورد خطر قرار دهد و باعث از هم گسستگی روانی شود.

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

● چرا بهتر است از تجربه تروما دوری کنیم؟

تروما اثرات مخرب زیادی بر بدن و ذهن انسان می گذارد و باید به تلاش بپردازیم تا خود را در مقابل تاثیرات این وضعیت مقاوم سازیم. از جمله تاثیرات تروما می توان به اضطراب، حملات پانیک، افسردگی، احساس گناه و شرم، خشم، بی حسی عاطفی، کاهش عزت نفس، از هم گسستگی ذهنی، بی خوابی، 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.

● تاثیرات تروما بر مغز و دستگاه عصبی

به عنوان اینکه تروما یک تجربه جسمانی است و در بدن رخ می دهد، شناخت تأثیرات آن بر مغز و دستگاه عصبی به ما در درک بهتر این وضعیت کمک می کند. این در نتیجه، به ما کمک می کند تا راهکارهای موثرتری برای مواجهه با این نوع آسیب ها را پیدا کنیم.

● در لحظه تروما چه اتفاقی می افتد؟

تجسم کنید که یک فرد در یک روز زیبای بهاری در حال پیاده روی است که ناگهان با یک حمله کننده مسلح مواجه می شود. در لحظه ای که این حمله وحشتناک رخ می دهد، پیغام درخطر بودن و تعرض به حمله به سرعت وارد مغز او می شود و مستقیماً به بخشی از مغز به نام 'سیستم لیمبیک' وارد می شود. سیستم لیمبیک به عنوان یکی از اصلی ترین بخش های مغز در مدیریت احساسات نقش دارد و در این شرایط ویژه، کنترل امور بدن را به دست می گیرد.

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، آژیر بدن را فعال می کند و بدن را برای واکنش های مبارزه یا فرار آماده می سازد. این واکنش طبیعی بخش خودمختار مغز است که افراد را برای مقابله با فرد مهاجم یا گریز از او آماده می کند.

هنگامی که بدن به حالت مبارزه یا فرار وارد می شود، مغز بخش هایی از بدن که در آن لحظه برای حفظ بقا کاربرد خاصی ندارند یا مانع حرکت فرد برای مبارزه یا گریز می شوند، را خاموش می کند. یکی از این بخش های مهم که خاموش می شود، قشر پیش پیشانی مغز است.

مرکز تفکر

قشر پیش پیشانی (Prefrontal Cortex)

قشر پیش پیشانی یکی از بخش های حیاتی مغز است که در فعالیت هایی همچون تفکر، تمرکز، تصمیم گیری، خودآگاهی، و آگاهی از دیگران دخالت دارد. در زمان تروما، فعالیت این بخش از مغز مختل می شود که باعث می شود اطلاعات وارد شده به مغز پردازش نشوند. به عبارت دیگر، در زمان تروما مغز توانایی معنا دادن و تحلیل حادثه تروماتیک را از دست می دهد و در نتیجه شاخه های عصبی لازم برای پردازش آن اطلاعات تشکیل نمی شوند، که باعث می شود اطلاعات در مغز سرگردان می مانند. به همین دلیل افرادی که تروما تجربه می کنند، دچار فلش بک، کابوس و ناتوانی در به یادآوردن کامل حادثه تروماتیک می شوند. حتی اگر سال ها از اتفاق تروماتیک گذشته باشد، با کمترین محرکی، تجربه احساسی زمان وقوع تروما را با همان شدت مجدداً تجربه می کنند.

به همین دلیل، در روان درمانی، تلاش می شود تا فرد آسیب دیده وقایع را تا حد امکان به یاد آورد و بتواند آن را به صورت یک داستان از ابتدا تا انتها تعریف کند. این پروسه به مغز اجازه می دهد تا به تجربه تروما معنا دهد و آن اتفاق برای فرد آسیب دیده 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 تروما قرار ندارد.

افزایش فعالیت بخش قشر پیش پیشانی، باعث افزایش توانایی و شفافیت در تفکر، تمرکز بالا، افزایش توانایی در ارتباط با دیگران، و درک بهتر از خود می شود.

همچنین، بخش های دیگری از مغز نیز تحت تأثیر تروما قرار می گیرند که چند نمونه از آنها را در زیر توضیح داده ایم:

مرکز حافظه

هیپوکمپوس (Hippocampus)

هیپوکمپوس به عنوان مرکز حافظه در مغز شناخته شده است و همچنین به عنوان مرکز ثبت زمان ها نیز شناخته می شود، زیرا زمان وقوع خاطرات را ثبت کرده و امکان تجربه رویدادهای گذشته را به عنوان رویدادهایی در گذشته و نه در حال حاضر ممکن می سازد.

در افرادی که تجربه تروما داشته اند، این بخش از مغز کمتر فعالیت دارد و اندازه آن کوچکتر از افرادی است که تجربه تروما نداشته اند. این موضوع می تواند منجر به اختلال در حافظه و ناتوانی در تنظیم و مدیریت اضطراب شود. در افراد تروماتیک، انگار زمان در تروما متوقف می شود و حتی اگر سال ها از زمان وقوع تروما گذشته باشد، هنوز آن را با خود حمل می کنند و تأثیرات آن را با تجربیات مکرر فلش بک تجربه می کنند.

افزایش عملکرد این بخش از مغز به ما کمک می کند 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 می تواند بهبود در کیفیت زندگی افراد تروماتیک و تسهیل در مدیریت احساسات ناخوشایند آنها را به ارمغان آورد.

مرکز خود-تنظیمی

قشر کمربندی (Cingulate Cortex)

قشر کمربندی مغز، به عنوان قشر کمربندی قدامی یا قشر خلفی جانبی پیش پیشانی، در فعالیت هایی نظیر نظارت بر تعارض، شناسایی خطا، و خودتنظیمی دخالت دارد.

در افرادی که تجربه تروما داشته اند، این بخش از مغز فعالیت کمتری دارد که به اختلال در تنظیم و مدیریت احساسات و افکار، و مشکل در تصمیم گیری منجر می شود. این به این معناست که تلاش برای آرام کردن خود در زمان مواجه با مشکلات زندگی برای افراد آسیب دیده بسیار دشوار خواهد بود.

افزایش فعالیت این بخش از مغز می تواند توانایی ما در تنظیم احساسات دردناک و رنج آور، 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 می کند. افزایش آگاهی از حالت بدنی و توانایی تعامل با تجربیات حسی، به فرد کمک می کند تا بهترین استفاده را از اطلاعات حسی بدست آورده و با موفقیت با محیط اطراف خود ارتباط برقرار کند.

اینسولا (Insula)

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 می شود. به عنوان مثال، این بخش از مغز توانایی آگاه بودن از جایگاه دست و پاها هنگام راه رفتن، حتی با چشمان بسته، را فراهم می کند. بدون این توانایی، فرد ممکن است تعادل خود را از دست دهد و بیفتد.

همچنین، اینسولا مسئول آگاه کردن از حسها و تجربیات درونی مانند تجربه حس گرسنگی و گرما است. تروما ممکن است باعث مختل شدن کارکرد اینسولا شود، که در نتیجه فرد توانایی خود در تشخیص و مدیریت حس های درونی و احساسات را از دست می دهد. به همین دلیل، در درمان تروما به فرد آسیب دیده کمک می شود تا درک بهتری از تجربیات حسی و احساسی خود پیدا کند.

وقتی اینسولا قوی است، افراد می توانند بهتر بدن خود را حس کنند، احساسات خود را بشناسند و بهبود در مدیریت آن ها داشته باشند. این نکته حائز اهمیت است زیرا تقویت اینسولا می تواند بهبود در توانایی فرد برای مدیریت حالات احساسی و حفظ تعادل در برخورد با واقعیت های زندگی ایجاد کند.

انعطاف پذیری عصبی

Neuroplasticity

هر تجربه، هر احساسی، و برقراری هر رابطه ای، چه با خود، دیگران و یا محیط پیرامونمان، در مغز تغییراتی ایجاد می کند و شبکه های عصبی که از قبل موجود بوده اند را تقویت می کنند. این به این معنی است که مغز انسان قابلیت ترمیم خود و تغییر دارد، و با تلاش آگاهانه و مداوم می توانیم در جهت بهبود تأثیرات تروما قدم برداریم.



آماده سازی ذهن قبل از شرکت در اعتراضات

حال که به صورت خلاصه با مفهوم و تأثیرات تروما آشنا شدیم، به آماده سازی ذهن و روش های افزایش توان تاب آوری ذهنی برای روبرو شدن با فضای تروما و خطرات احتمالی ناشی از شرکت در اعتراضات می پردازیم.

تاب آوری توانایی درونی است برای تحمل دشواری ها و نوسانات زندگی و یافتن راه حلی مناسب برای آن ها. تاب آوری باعث بالا رفتن قدرت ذهن برای روبرو شدن با چالش های روزانه و اتفاقات تروماتیک می شود و به حفظ سلامت روان کمک می کند. 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 آن ها بیشتر است.

در این بخش تعدادی از روش های تاب آوری را توضیح خواهیم داد که به نظر نویسنده در آماده سازی 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 تاب آوری وجود ندارد که مناسب همه و برای همه افراد تأثیرگذاری یکسانی باشد. به همین دلیل توصیه می شود همه تمرینات این جزوه را امتحان کنید و روشی هایی که مناسب شما هستند را انتخاب کنید و آن را بارها تمرین کنید.

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

در هر کنشی که ما انسان ها انجام می دهیم، خواسته ای نهفته است. گاهی این خواسته در سطح هوشیاری ما قرار می گیرد و از وجود آن آگاه هستیم، گاهی هم نهفته و به صورت ناخودآگاه بر تصمیمات ما تأثیر می گذارد. آگاهی از این خواسته ها باعث می شود ذهن بهتر به تصمیمات، اعمال، و رفتارهای ما معنا بخشد و نتایج حاصل از آنها را بپذیریم.

برای همه ی ما در زندگی پیش آمده است که از خود پرسیده ایم: "اصلاً برای چی این کار را انجام می دهم؟" یا "چرا خودم را در چنین موقعیتی قرار داده ام؟" یکی از دلایل پرسیدن چنین سوالاتی از خود، مواجه شدن با تجربیات ناخوشایند، استرس زا و تروماتیک ناشی از انتخاب هایمان است که باعث می شود تصمیمات خود را زیر سؤال 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 سؤال بردن و پشیمانی از تصمیمات، به ویژه تصمیمات مهمی مانند شرکت در اعتراضات که ممکن است نتایج هولناکی داشته باشد، باعث تشدید تنش های ذهنی، سردرگمی احساسی و افزایش سطح اضطراب و آسیب های متعدد به سلامت روانی می شود.

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 می دهد. این باعث می شود که در صورت تجربه تروما، انسان ها انتخاب های خود را زیر سؤال ببرند و دلایل تصمیمات خود را فراموش کنند، که به دنبال آن انسجام و یکپارچگی ذهن خود را از دست می دهند. به همین دلیل، مفهوم دادن به اتفاقات و مرور دلایل انتخاب ها و تصمیمات به افراد کمک می کند تا از فضای تروما خود دوری کنند.

توصیه می شود 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 می کند تا در مواجهه با تجربیات آسیب زا فیزیکی و روانی، بازداشت یا شکنجه، و زمانی که همه چیز را زیر سؤال می برید و به خود و دیگران شک می کنید، بتوانید یادآور خواسته ها، باورها و ارزش های خود باشید و بفهمید که در چنین شرایطی به چه هدفی حضور دارید. این کمک می کند تا قشر پیشانی مغز فعالیت خود را به درستی انجام دهد.

● تمرین: 'اهداف'

شما می توانید این تمرین را هم به صورت فردی در خلوت خود انجام دهید و هم در گروه. انجام این تمرینات در حضور دیگران می تواند 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، می توانید 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 گرفته اید در اعتراضات شرکت کنید؟ تمام اهداف، ارزش ها، باورها، ترس ها، و انگیزه های خود را در جدول زیر بنویسید.

اهداف کوتاه مدت من برای شرکت در اعتراضات	اهداف دراز مدت من برای شرکت در اعتراضات	ارزشهای من که باعث چنین تصمیمی می شوند	باورها و جهان بینی من که باعث می شود در اعتراضات شرکت کنم	ترس های من از شرکت در اعتراضات	برای شرکت در اعتراضات، چه چیزهایی به من روحیه و انگیزه می دهد؟

حداقل برای هر کدام ۵ الی ۶ جواب یادداشت کنید.

بعد از اتمام تمرین، چند لحظه به جواب های خود نگاه کنید و با صدای بلند آن ها را چند بار بخوانید و همه جواب های 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، ارزش هایم، 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 می دهید، می توانید جواب های خود را با گروه به اشتراک بگذارید. آن ها را بر روی صفحه کاغذ بزرگی یا تخته بنویسید و بدون قضاوت، به جواب های یکدیگر نگاه کنید، آن ها را بخوانید. اگر جوابی برای شما معنادار بود ولی یادداشت نکرده بودید، به جدول خود اضافه کنید. لازم به ذکر است که در این تمرین جواب درست یا غلط وجود ندارد و نظرات افراد می تواند 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 سوالات، ۲۰ دقیقه برای به اشتراک گذاشتن جواب ها، 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 می شود که تسهیلگری با تجربه گروه را هدایت دهد.

قبل از شرکت در اعتراضات تمامی احتمالات را در نظر بگیرید

از خصوصیات حادثه ای که منجر به تروما می شود، غیرقابل پیش بینی 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 پیش بینی کنیم. این کار باعث می شود تا توان تاب آوری خود را در صورت روبرو شدن با اتفاقات ناگوار افزایش دهیم و از آسیب بیشتر دوری کنیم. برای این کار، راه کارهای زیر را پیشنهاد می دهیم.

● تمرین: "در نظر گرفتن احتمالات"

مکان و زمان مناسبی را برای این تمرین در نظر بگیرید. بر روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید و برای 2 تا 5 دقیقه توجه خود را بر تنفس تان نگه دارید تا کمی ذهن و بدن تان آرام شود. در صورتی که چشمان بسته شما را مضطرب می کند، می توانید این تمرین را با چشمان باز انجام دهید.

بعد از آنکه آرام تر شدید، چشمان تان را باز کنید و از خود بپرسید که در صورت شرکت در اعتراضات چه اتفاقاتی احتمال دارد برای من رخ دهد؟ هر جوابی به ذهن تان می رسد را بر روی کاغذ یادداشت کنید (تایپ نکنید). حداقل 20 تا 30 مورد یادداشت کنید.

حال لیستی از احتمالات دارید. به دقت چند دفعه تک تک آنها را با صدای بلند بخوانید. زمانی که هر یک از احتمالات را می خوانید، 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 می کنم؟ و در بدنم چه اتفاقی می افتد؟" و این کار را برای همه احتمالات تکرار کنید.

حال چشمان تان را ببندید و مجدداً توجه خود را بر روی تنفس تان نگه دارید و به افکاری که از ذهن تان می گذرد و احساساتی که در بدن تجربه می کنید، بدون قضاوت نظارت کنید، به مدت 5 تا 10 دقیقه.

در انتها، چشمانتان 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 می دهید، بعد از آنکه احتمالات را بر روی کاغذ نوشتید، می توانید آنها را در گروه به اشتراک بگذارید و همه جوابها را بر روی کاغذی بزرگ و یا تخته یادداشت کنید. هر احتمالی که دیگران مطرح می کنند 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 انتها یکی 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، قویاً توصیه می شود که تسهیلگری گروه را هدایت دهد.

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

توصیه می شود 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. راه کارهای فعالیت امن که در این جزوه آمده است را به دقت مطالعه کنید و از حق و حقوق خود به خوبی مطلع شوید.

قبل از شرکت در اعتراضات، تمرینات خود تنظیمی را تمرین کنید

خودتنظیمی نشان دهنده توانایی افراد برای تنظیم احساسات، تفکرات، و رفتار برای حفظ تعادل روانی و مواجهه با استرس ها و چالش های زندگی است. خودتنظیمی به توانایی فرد در مدیریت استرس، حل مسائل، اتخاذ تصمیمات بهتر، و تنظیم انگیزه و هدف گذاری کمک می کند.

تمرینات زیر به شما کمک می کنند تا توانایی خود را برای آرام نگه داشتن ذهن، کاهش اضطراب، و حفظ تعادل درونی در مواجهه با خشونت در اعتراضات و در شرایط بازداشت را افزایش دهید.

تمرینات تنفسی

تنفس، با توانایی قدرتمندی که بر سیستم عصبی بدن و ذهن دارد، می تواند 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 تمرینات تنفسی در شرایط دشوار، ایجاد آرامش فیزیکی و ذهنی، کاهش استرس، افزایش تمرکز، و کاهش پرش فکری است. توصیه می شود که در مواجهه با شرایط ناگوار که باعث افزایش استرس می شوند، از این تمرینات بهره ببرید.

در توضیحات زیر، با روش های ساده تمرینات تنفسی شروع می کنیم و سپس آنها را با تمرینات تصویرسازی ترکیب و بهبود می بخشیم.

● تمرین : 'تنفس سه مرحله ای'

این تمرین تنفسی بسیار ساده است و به فعالیت سیستم پاراسمپاتیک بدن کمک می کند، که در ایجاد حالت آرامش در مواقع استرس را مفید است.

با استوار بودن 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 ببندید. 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 پیشرفته تر، می تواند حس سبکی در سر، سرگیجه، و حالات گزگز در بدن ایجاد کند. اگر مشکلاتی مانند مشکلات قلب و ریه، سرعت، حملات پنیک، اختلال دوقطبی و یا اسکیزوفرنیا دارید، حتماً قبل از شروع این تمرین با پزشک خود مشورت کنید.

این تمرین به شما کمک می کند حالت سبکی و آرامی عمیق تری در بدن و ذهن ایجاد کنید. می توانید این تمرین را در شرایط ناگوار برای حفظ تعادل روانی و کاهش اضطراب انجام دهید. برای حصول اثر بهتر، توصیه می شود که تمرینات تنفسی را روزانه انجام دهید.

بنشینید یا دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. از طریق بینی نفس بکشید و به مدت ۳-۲ 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. تنفس ها باید عمیق و به طوری 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 ریه ها 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 انتها، 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 تأثیرگذارتر 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 تصویرسازی 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، مواقع، 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. برخی از توجه‌ها را 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 تروما، 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 احساس آرامش و تسلیم تنش‌ها شدید، 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 می‌گویم و هر چقدر به عدد ۱ نزدیک‌تر 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 خواهید دید که هر وقت انگشتان دستهایتان را به هم فشار دهید، سریعاً احساس آرامش و اقتدار در خود خواهید کرد. به واقعیت این شرط بندی کرده اید 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 چینی ابزارهای قدرتمندی برای مدیریت درونی در شرایط سخت فراهم می کنند و در مواجهه با آسیب های روحی و روانی در حال شرکت در اعتراضات، تجربه ترس و استرس، فشار دادن انگشتان به یکدیگر می تواند به شما کمک کند تا احساسات و افکارتان را منسجم کنید.

انجام این تمرین به صورت گروهی و تحت راهنمایی یک تسهیل گر متخصص می تواند 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 می شود این تمرین را با دقت و صحیح انجام دهید، زیرا قادر به تقویت توانایی شما در تسلط بر احساسات و کاهش اثرات تروما می شود.

بنشینید یا دراز بکشید، چشمان خود را ببندید، و با چند نفس عمیق، آرامش را در خود بیافرینید. تصور کنید که با هر نفس، آرامش و امنیت به بدن شما نفوذ می یابد و با هر نفسی، تنش ها از بدن خارج می شوند.

هر زمانی که احساس کردید که آرام تر شده اید، یادآوری کنید که در زندگی خود در آن لحظه، احساس آرامش و توانمندی داشتید و می دانستید که می توانید از مشکلات و سختی های زندگی پیشی ببرید. به عنوان مثال، شاید برخی از شما وقتی در طبیعت حضور داشته اید، آرامش خوبی تجربه کرده اید، و زمانی که به منظره نگاه می کنید، احساس توانایی بیشتری می کنید و می دانید که می توانید با چالش ها و مشکلات زندگی مقابله کنید. یا زمانی که موفقیتی (حتی کوچک) داشته اید، پروژه ای را به اتمام رسانده اید یا امتحانی را قبول کرده اید، و در نتیجه احساس خوبی و توانمندی کرده اید. 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 می کردید؟ توجه کنید که زمانی که به آن خاطره فکر می کنید، در بدنتان چه حسی دارید؟ از خود بپرسید: احساس آرامش و توانایی را در کجای بدنم بیشتر احساس می کنم؟

هر احساسی یک تجربه فیزیکی است و در بدن شما نمایان می شود. 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 دست ها 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 می کنید، می توانید مکانی را در بدن که بیشتر حس می شود، تشخیص دهید.

از خود بپرسید که دقیقاً این حس را چگونه تجربه می کنید؟ به عنوان مثال، در قسمت قفسه سینه چه اتفاقی می افتد که اسم آن را آرامش یا اضطراب می گذارید؟ هر چه دقیق تر بتوانید این حس را شرح دهید، در این تمرین موفق تر 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 می شود، 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 می کند. 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 بدن چگونه تجربه می کنم؟ در کجای بدنم بیشتر احساس می شود؟ چگونگی تجربه آن را برای خود شرح دهید. به عنوان مثال: احساس می کنم قلبم سریع تر می زند، سنگینی را در قسمت قفسه سینه احساس می کنم، دستانم بی حس 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 کرده اید و می دانید که بدن شما آرامش را در کجایی و چگونه حس می کند. در این فرض، تصور کنید با اضطراب مواجه هستید و می خواهید شدت آن را کاهش دهید. از خود بپرسید که اضطراب را در کدام نقطه از بدنم احساس می کنم؟ و چگونه این احساس به شدت است؟ لطفاً یک عدد از ۱ تا ۱۰ (که ۱۰ بالاترین سطح اضطراب و ۱ پایین ترین آن را نمایان می کند) 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 نقطه ای از بدن که معمولاً حس آرامش را در آنجا تجربه می کنید 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 داده اید را در ناحیه ای 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 می کنید؟ 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 می دهد 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 می شود که این تمرین را قبل از شرکت در اعتراضات چندین بار تمرین کرده و مهارت لازم را کسب کنید.



آماده سازی ذهن برای حفظ سلامت روان در زمان بازداشت و زندان.

محدود شدن توانایی حرکت

در دوران بازداشت و یا زندان، اختیار از ما گرفته می شود و جسم ما توانایی حرکت و آزادی خود را در مقایسه با زمان زندگی خارج از زندان از دست می دهد. 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 می دهد که من توانایی حرکت دارم، کنترل بر خودم و شرایط درونی خود دارم، و در نتیجه امن هستم.

ایجاد حس حرکت را می توانیم از طریق تمرینات حرکتی که به همراه تمرینات ذهن آگاهی انجام می شوند بوجود آوریم. مانند حرکات کششی، تمرینات تعادلی، ورزش، رقص، و غیره. این تمرینات به اینسولا و قشر کمربندی مغز کمک می کنند 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، می تواند 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، می توانیم 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 می شود و به سلامت روان ما کمک می کند.

پاها را به عرض شانه ها 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 می توانید این کار را با چشمان بسته انجام دهید.

توصیه می شود 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.

ایستایید. 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 نظیر شکنجه، بازجویی، تهدید، دوری از خانواده، نگرانی از آینده، و مسائل دیگر، با مشکلات روحی و روانی، از جمله اضطراب و افسردگی، روبه‌رو 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 راهی و امنیت ایجاد کنند، ارتباط عمیق‌تری با خود برقرار کنند و به معنا پردازی و بررسی تجربیات تروماتیک کمک کنند.

با چشمان بسته بایستید و به بدن خود دقت 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 روحی‌ام 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 تماشاچی با تماشای 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 انتها 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 معنا بخشیدن به تجربیات

در زمان زندانی شدن، فرد با شرایط دشواری مانند تروما، شکنجه، بازجویی، و انفرادی مواجه 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 تروما اهمیت زیادی دارد.

تمرین "اهداف" که در ابتدا توضیح داده شد، در اینجا کمک می‌کند. به عنوان فرض، شما این تمرین را قبلاً 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 می کند و نگرانی نسبت به سلامت آنها در دوران حبس افزایش می یابد. معمولاً بازجو و مأموران از این نگرانی به عنوان ابزاری برای شکنجه استفاده می کنند تا فرد زندانی را مجبور به انجام خواسته های آنها کنند. یکی از راه های 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 مأموران شنیدیم و هر چه شود، حرف آنها را باور نمی کنیم و به خودمان اطمینان می دهیم که خانواده و عزیزانمان امن و سالم هستند، حتی اگر بازجو خلاف آن را مطرح کند.

انزوا و تنهایی

در شرایط حبس، حس انزوا و تنهایی به شدت تجربه می شود. باید در نظر داشته باشیم که بدن و به خصوص دستگاه عصبی ما انسان ها برای تنهایی طراحی نشده اند، و تنهایی و انزوا می تواند 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، می تواند از طریق ضربه زدن بر دیوار زندان با افرادی که در سلول های دیگر هستند، ارتباط برقرار کند. خواندن نوشته های بر روی دیوار زندان، نوشتن یادداشت بر روی دیوارها، و درخواست کتاب نیز برای مقابله با حس انزوا و تنهایی موثر است.

عدم قضاوت

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

تحمل گذر زمان

از چالش های فرد زندانی، تحمل گذر زمان به عنوان یکی از موارد مهم ذکر می شود، به ویژه برای کسانی که مدت زمان حبس خود را نمی دانند. برای مقابله با این موضوع، توصیه می شود 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 تکنیک های "ذهن آگاهی" می تواند برای آماده سازی خود برای مواجهه با شرایط تروماتیک و دشوار بسیار مفید باشد. با این حال، به دلیل وسعت موضوع، در این جزوه به توضیح مبحث ذهن آگاهی پرداخته نمی شود. 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 فعالیت های معنادار در طول زمان می تواند کمک کند تا زمان گذران به شکل مفهومی متوجه شود. به این معنا که فرد زندانی می تواند یک روز را با تقسیم زمان به فعالیت های خاصی مثل تمرینات ورزشی، مدیتیشن، خواندن یا نوشتن، انجام تمرینات این جزوه و موارد مشابه تقسیم کند.

افزایش ساعات خواب نیز می تواند به تحمل گذر زمان کمک کند.



سلامت روان پس از آزادی

- 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 می شود که او:
- به یک روان پزشک مراجعه کرده و برنامه درمانی یا دارویی مناسب را از ایشان دریافت کند.
- دوره های روان درمانی 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 گروه های درمانی و کارگاه های 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 می شود تا ارتباطات موثر با اطرافیان را حفظ کند. افرادی که تجربیات تروماتیک داشته اند، ممکن است از ارتباط با دیگران دوری کنند، اما این ارتباطات امن باعث بهبود وضعیت ذهنی می شود.
- انجام فعالیت های ورزشی، که می تواند به عنوان یک راهکار فعال برای مدیریت استرس و افزایش سلامت روانی مؤثر باشد.

کارهایی که خانواده و اطرافیان می توانند برای فرد آزاد شده انجام دهند

- خانواده، دوستان و حتی افراد جامعه می توانند نقش مهمی در بهبود سلامت روان فرد آزاد شده ایفا کنند. در زیر به کارهایی که دیگران می توانند برای کمک به فرد آزاد شده انجام دهند، می پردازیم:
- 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 می تواند جای امنی برایش باشد. او احتیاج دارد که بداند فردی و یا افرادی صمیمانه به او اهمیت می دهند و او را دوست دارند.
 - بدون قضاوت در کنار فرد آسیب دیده باشیم: کسانی که تروما و آسیب تجربه کرده اند بامشکلات متعدد سلامت روان مواجه می شوند، و درک و تحمل بسیاری از حالات روحی و روانی و رفتارهای آنها می تواند برای افراد حامی دشوار باشد. مهم آن است که بدون قضاوت بتوانیم در کنار آنها باشیم و از آنها حمایت کنیم. این می تواند برای فرد

حامی کاری بسیار دشوار باشد. توصیه می شود 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 می شود 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 نگوید: "چرا به خودت نمی رسی؟ تو که همش خوابی. چرا به حرف دکترت گوش نمی دهی؟ 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. بهت کارهایی که برای بهبودت 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 استرس زا: 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 بهبود 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 فعالیت های او توجه شده و در جامعه احترام یافته است. می توانیم با اظهار اهتمام به احوال او، در فضای مجازی و رسانه ها از او حمایت کنیم و سعی کنیم فعالیت های او از یادها نرود.

سخن آخر

امیدواریم که این جزوه 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.