



## کنار آمدن با استرس پس از حوادث ناگهانی بزرگ

اگر در حادثه آسیب رساننده ای بوده اید و ضربه خورده اید این بروشور برای شما سودمند می باشد.

این بروشور حاوی اطلاعاتی است در مورد احساساتی که توقع می رود شما در چند روز یا ماههای آینده داشته باشید. به شما درک بهتری می دهد و کمک می کند تا کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشید.

اطلاعات بیشتر درباره عکس العمل  
های طبیعی بعد از یک رخداد آسیب  
زننده:

[www.rcpsych.ac.uk/  
healthadvice/problemsdisorders/  
posttraumaticstressdisorder.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx)

[www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-  
stress-disorder/Pages/Treatment.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx)

### از کجا می توانید کمک بیشتر دریافت کنید؟

با پزشک عمومی (جی پی) خود یا ۱۱۱ NHS درباره علائم احتمالی اضطراب، افسردگی، یا اختلال پس از ضایعه روانی تماس بگیرید، به وبسایت گزینه های ان اچ اس (NHS Choices) به نشانی [www.NHS.uk](http://www.NHS.uk) مراجعه کنید یا با سامارینتز با شماره تلفن ۰۸۴۵۷۹۰۹۰۹۰ تماس بگیرید

چگونه می توانم به خود  
یا دیگران کمک کنم تا از  
پس سختی ها بر بیاییم.

### کارهایی که باید انجام دهید:

- به حد کافی بخوابید (مقدار عادی همیشگی)، استراحت و ریلکس کنید، و غذای کافی و سالم بخورید.
- نیاز هایتان را به دیگران بگویید. با آنهایی که بهشان اطمینان دارید صحبت کنید. لازم نیست به هر کسی هر چیزی را بگویید اما هیچ چیز به هیچ کسی نگفتن اصولا کمک کننده نیست.
- در خانه یا هنگام رانندگی یا سواری مراقب باشید - احتمال تصادف پس از یک حادثه شدید یا استرس آفرین بیشتر است.
- سعی کنید توقعات خارجی از خود را کاهش دهید و برای زمان فعلی مسئولیت های اضافی قبول نکنید.
- زمان بگذارید و به جاهایی که احساس امنیت می کنید بروید و با آرامش به مسایلی که در ذهنتان می گذرد بپردازید. خودتان را مجبور به این کار نکنید اگر احساساتان هنوز جریحه دار است.

### کارهایی که نباید انجام دهید:

- نگذارید این احساسات روی هم جمع شود. فکر کنید شاید حرف زدن با آنهایی که بهشان اطمینان دارید کمک کننده باشد. این خاطرات به این زودی و به این راحتی پاک نخواهند شد.
- احساس خجالت برای احساسات و تفکراتتان نکنید. این ها همه عکس العمل های طبیعی به رخداد پر استرس اخیر بوده است.
- اجتناب از افرادی که به آنها اعتماد دارید.



