

پروتکل کمک‌های اولیه روانی

(نسخه فردی)

استراتژی‌های بازیابی توان روانی در میانه تروما (ما هستیم، چون درد هست...)

گردآوری و تنظیم: علیرضا صدیق منش، روانشناس مثبت از دانشگاه پنسیلوانیا



[sedighmanesh](#)



[sedighmanesh1](#)

بخش اول: (در جستجوی پناهگاهی در درون)

همراه گرامی، این کلمات زمانی به دست تو می‌رسند که احتمالاً خستگی، فراتر از جسم، جانت را نشانه گرفته است. حقیقت این است که وقتی جهان بیرون آشفته می‌شود، اولین چیزی که در درون ما فرو می‌ریزد، «احساس امنیت» است. من این متن را نه از جایگاه یک دانای کل، بلکه به عنوان کسی می‌نویسم که پایه پای تو در این اتمسفر نفس می‌کشد و سنگینی این روزها را بر شانه‌هایش حس می‌کند.

این پروتکل، دعوتی برای فرار از واقعیت یا نادیده گرفتن رنج‌ها نیست. ما قرار نیست چشمانمان را بر دردهایمان ببندیم؛ اما قرار هم نیست اجازه دهیم این دردها، آخرین رمق‌های توانمندی ما را ببلعد. هدف ما در اینجا، (بازسازی ظرفیت روانی) است. چرا که برای ادامه دادن، برای مفید بودن و برای ماندن در کنار کسانی که دوستشان داریم، به روحی نیاز داریم که اگرچه زخمی است، اما هنوز ایستاده است.

باید صادقانه بگوییم: این نوشته برای **عادی‌سازی رنج** نیست. **رنج، رنج است و نمی‌توان آن را طبیعی جلوه داد.** اما ما می‌خواهیم مانع از «فرسودگی مطلق» شویم. ما به دنبال راهی هستیم تا در عین آگاهی، از پا نیفتیم. این یک تمرین برای «تاب‌آوری آگاهانه» است؛ مسیری که در آن یاد می‌گیریم چگونه در میانه طوفان، محافظ شعله‌ی لرزان امید در درونمان باشیم.

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی صدیق منش

بخش دوم: نشانه‌شناسی و درک فیزیولوژی تروما

وقتی سیستم عصبی ما مدام تحت بمباران اخبار و حوادث قرار می‌گیرد، مغز وارد وضعیتی به نام «آمادگی رزمی» می‌شود. در این حالت، شما ممکن است این حالات را تجربه کنید:

- فلج تحلیل: مدام اخبار را چک می‌کنید اما قدرت تصمیم‌گیری برای ساده‌ترین کارهای روزمره را ندارید.
- انزوای خودخواسته: حس می‌کنید هیچ‌کس شما را نمی‌فهمد و ترجیح می‌دهید در تاریکی بمانید.
- درد جسمانی بی‌دلیل: تروما در بدن حرف می‌زند؛ گرفتگی عضلات فک، شانه و دردهای گوارشی نشانه‌ی این است که روان شما دیگر گنجایش این حجم از تنش را ندارد.

بخش سوم: تمرین‌های بازیابی و تثبیت وضعیت

۱. تکنیک پروانه (Butterfly Hug)

- روش اجرا: دست‌ها را ضربدری روی سینه بگذارید و یکی درمیان و آرام با انگشتان به شانه‌های خود ضربه بزنید (چپ، راست، چپ، راست).
ضربه بزنید (چپ، راست، چپ، راست).
- از نگاه علوم اعصاب: این ضربات آرام، باعث تحریک دوطرفه مغز (Bilateral Stimulation) می‌شود. این کار به آمیگدال (مرکز ترس مغز) سیگنال می‌دهد که خطر فوری رفع شده است و به نیمکره‌های مغز کمک می‌کند تا هیجانات را پردازش و آرام کنند.

۲. تمرین پیوند با زمین (Grounding)

- روش اجرا: پاشنه‌های پا را به زمین فشار دهید و تصور کنید تمام سنگینی و تنش بدن از طریق کف پا به زمین منتقل می‌شود.
- از نگاه علوم اعصاب: تروما باعث می‌شود فرد احساس «بی‌وزنی» یا جدا شدن از بدن (Dissociation) کند. این تمرین با فعال کردن گیرنده‌های حسی کف پا، کورتکس پیش‌پیشانی را دوباره فعال کرده و فرد را به لحظه حال برمی‌گرداند.

۳. تمرین تنفس «نیم‌دایره» (بازدم طولانی)

- روش اجرا: ۴ ثانیه دم بگیرید و ۸ ثانیه بازدم را به آرامی (مثل فوت کردن شمع) خارج کنید.
- از نگاه علوم اعصاب: بازدم طولانی‌تر از دم، مستقیماً عصب واگ را تحریک می‌کند. عصب واگ شاهراه سیستم پاراسمپاتیک است که فرمان استراحت و هضم (Rest and Digest) را به کل بدن صادر می‌کند و ضربان قلب را پایین می‌آورد.

۴. تکنیک «جعبه‌ی حواس» (۱-۲-۳-۴-۵)

- روش اجرا: ۵ شیء که می‌بینید، ۴ صدایی که می‌شنوید، ۳ بافتی که حس می‌کنید، ۲ بویی که استشمام می‌کنید و ۱ طعمی که حس می‌کنید را نام ببرید.
- از نگاه علوم اعصاب: این کار باعث می‌شود مغز از حالت «نشخوار فکری» (که در شبکه پیش‌فرض مغز رخ می‌دهد) خارج شده و روی سیستم‌های حسی متمرکز شود. این جابه‌جایی انرژی در مغز، شدت اضطراب را فوراً کاهش می‌دهد.

بخش چهارم: بازسازی معنا و ارزش‌های فردی

در روانشناسی مثبت، ما معتقدیم رنج نباید باعث توقف رشد انسانی شود.

- کنش‌گری کوچک: اگر نمی‌توانی دنیا را تغییر دهی، امروز برای یک نفر کاری کوچک انجام بده. یک پیام مهربان، آب دادن به یک گلدان، یا حتی صبور بودن با خودت. این‌ها پیروزی‌های روح بر ناامیدی هستند.
- شفقت با خود: با خودت طوری حرف بزن که با عزیزترین دوستت حرف می‌زنی. اگر او غمگین بود، به او نمی‌تاختی؛ پس با خودت هم مهربان باش.

بخش پنجم: معرفی کتاب

۱. برای درک مکانیسم ترس در رابطه:

- نام فارسی: بدن فراموش نمی‌کند (روان‌زخم و بازسازی بدن)
- نام انگلیسی: *The Body Keeps the Score*
- نویسنده: بسل ون در کولک / ناشر: نشر میلکان یا نشر نو.

۲. برای یافتن معنا در میانه رنج‌های جمعی:

- نام فارسی: انسان در جستجوی معنا
- نام انگلیسی: *Man's Search for Meaning*
- نویسنده: ویکتور فرانکل / مترجم: دکتر نهضت صالحیان.

۳. برای مدیریت افکار و تله‌های روانی:

- نام فارسی: سیلی واقعیت
- نام انگلیسی: *The Reality Slap*
- نویسنده: راس هریس / مترجم: دکتر علی صاحبی / ناشر: نشر سایه سخن.

بخش ششم: همستگی روانی

دوست من، این فایل را در گوشیات داشته باش تا در لحظات دشوار، چراغ راهت باشد.

- برای من بنویس: کدام تمرین امروز به تو کمک کرد تا کمی عمیق‌تر نفس بکشی؟
- انتشار امید: اگر کسی را می‌شناسی که در سکوت در حال فروپاشی است، این متن را به دستش برسان. مراقبت از یکدیگر، زیباترین شکل انسان بودن است.

فهرست منابع (References):

- Psychological First Aid (PFA) Field Operations Guide.
- Positive Psychology in Times of Crisis (University of Pennsylvania).
- Trauma-Informed Care (SAMHSA).