

پروتکل کمک‌های اولیه روانی

(نسخه ویژه مهاجرین فارسی زبان)

لنگری در روزهای پرتنش

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



[sedighmanesh](https://www.instagram.com/sedighmanesh)



[sedighmanesh1](https://www.telegram.me/sedighmanesh1)

وقتی فاصله، نگرانی را بیشتر می‌کند!

مهاجرت در ظاهر، جابه‌جایی از یک کشور به کشور دیگر است؛ اما در سطح روانی، اغلب به معنای زندگی هم‌زمان در دو فضا است.

جایی که جسم حضور دارد، و جایی که ذهن و دل درگیر آن است.

در دوره‌هایی که فضای اجتماعی، خبری و هیجانی در کشور مبدأ سنگین و ناپایدار می‌شود، بسیاری از مهاجران با حجم بالایی از نگرانی، آشفتگی ذهنی و احساس درماندگی مواجه می‌شوند؛ احساسی که نه با فاصله جغرافیایی کم می‌شود و نه با نیت خوب.

این پروتکل نه برای انکار واقعیت‌ها نوشته شده است، و نه برای توصیه به بی تفاوتی.

هدف آن صرفاً **کمک به محافظت از سلامت روان** در شرایطی است که فشارهای روانی فراتر از حد معمول می‌شوند.

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی صدیق منش

بخش اول: بارهای پنهان مهاجرت

بسیاری از مهاجران متوجه می‌شوند که علاوه بر چمدان‌های فیزیکی، بارهای نامرئی‌ای را نیز با خود حمل می‌کنند: نگرانی برای خانواده، احساس ناتوانی در کمک، و فشار روانی ناشی از قرار گرفتن در معرض اخبار و روایت‌های متعدد.

یکی از احساسات شایع در این شرایط، نوعی **احساس گناه ناشی از امنیت نسبی** است؛ این فکر که: چرا من در آرامش بیشتری هستم و دیگران نه؟

این احساس اگر مدیریت نشود، می‌تواند فرد را به فرسودگی، بی‌لذتی و حتی خودتنبیهی روانی بکشانند. واقعیت این است که تضعیف سلامت روان شما، نه کمکی به دیگران می‌کند و نه باری از دوش کسی برمی‌دارد. در بسیاری از موقعیت‌ها، **پایدار ماندن روانی** خود نوعی مسئولیت است؛ به‌ویژه زمانی که دیگران به حضور آرام‌تر و متعادل‌تر شما نیاز دارند.

بخش دوم: مواجهه سالم با اخبار و اطلاعات

قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار نگران‌کننده، تصاویر تنش‌زا و روایت‌های هیجانی می‌تواند باعث پدیده‌ای شود که در روانشناسی به آن **فشار روانی ثانویه** گفته می‌شود؛ حالتی که بدن و ذهن، بدون تجربه مستقیم خطر، واکنشی مشابه شرایط تهدید را نشان می‌دهند.

راهکارهای عملی:

۱- زمان‌بندی دریافت خبر:

به‌جای دنبال کردن پیوسته اخبار، دو بازه مشخص (مثلاً هر بار ۲۰ دقیقه) در روز برای آگاه ماندن کافی است.

۲- انتخاب منبع مناسب:

مطالعه تحلیل‌های نوشتاری معتبر، نسبت به تماشای مکرر تصاویر و ویدیوهای تنش‌زا فشار کمتری به سیستم عصبی وارد می‌کند.

۳- پذیرش محدودیت ذهن:

دانستن همه جزئیات در لحظه، نه توان شما را افزایش می‌دهد و نه مسئولیت‌پذیری‌تان را بیشتر می‌کند؛ اما می‌تواند شما را فرسوده کند.

بخش سوم: بازگشت بدن به لحظه حال

در شرایط فشار روانی، ذهن معمولاً در آینده‌ای نامعلوم یا در سناریوهای فاجعه‌آمیز گرفتار می‌شود.

راهکارهای عملی:

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش این حالت، بازگرداندن توجه به بدن و لحظه حال است.

۱- تکنیک لنگر انداختن:

روی صندلی بنشینید، تماس پاها با زمین را حس کنید و پنج شیء هم‌رنگ در اطراف خود پیدا کنید. این تمرین ساده به مغز کمک می‌کند دوباره با واقعیت فیزیکی ارتباط بگیرد.

۲- تنفس تنظیم‌کننده:

بازدم را کمی طولانی‌تر از دم انجام دهید. این الگوی تنفسی به سیستم عصبی پیام می‌دهد که در این لحظه خطر فوری وجود ندارد.

۳- تمرین ۱-۲-۳-۴-۵ (در لحظه هجوم اخبار)

برای بازگشت به واقعیت فیزیکی، به سرعت این موارد را نام ببرید: ۵ شیء که می‌بینید، ۴ صدایی که می‌شنوید، ۳ بافتی که حس می‌کنید، ۲ بویی که استشمام می‌کنید و ۱ طعمی که در دهان دارید.

۴- تمرین اسکن سریع بدن (قبل از خواب)

همان‌طور که در پروتکل آمده، بازدم را طولانی‌تر از دم انجام دهید. با هر بازدم، تصور کنید تنش از یک بخش بدن (مثلاً شانه‌ها) خارج می‌شود. این کار سیستم عصبی را از وضعیت تهدید خارج می‌کند.

بخش چهارم: ارتباط با خانواده در کشور مبدأ

در تماس با خانواده و عزیزان، مهم‌ترین هدیه‌ای که می‌توان داد، ثبات روانی است.

راهکار عملی:

گوش دادن فعال:

بیشتر افراد نیاز دارند شنیده شوند، نه اینکه راهکار دریافت کنند.

بخش پنجم: حفظ معنا بدون فرسودگی

حضور شما در خارج از کشور می‌تواند معنادار باشد، بدون آنکه فشار روانی غیرقابل تحمل ایجاد کند. حفظ سلامت روان، رشد فردی و ثبات شغلی، امکان حمایت مؤثرتر در آینده را فراهم می‌کند. معنا دادن به این موقعیت، به معنای توجیه شرایط نیست؛ بلکه تلاشی است برای اینکه فشار روانی شما را از پا نیندازد.

همراهی و قدم‌های بعدی

این پروتکل با هدف حفظ توان روانی شما نوشته شده است. می‌توانید فایل PDF را ذخیره کنید تا در زمان‌های دسترسی محدود، همراهتان باشد. اگر تمایل داشتید تجربه خودتان را به صورت شخصی در دایرکت یا پیام خصوصی با من در میان بگذارید. امکان پاسخ‌دهی به همه پیام‌ها وجود ندارد، اما خوانده می‌شوند. اگر این متن برایتان مفید بوده، آن را با مهاجر فارسی زبان دیگری که این روزها تحت فشار است به اشتراک بگذارید.

منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر:

- Van der Kolk, B. A. The Body Keeps the Score
- Frankl, V. E. Man's Search for Meaning
- Harris, R. The Reality Slap
- Hayes, S. C. Acceptance and Commitment Therapy

فهرست منابع:

- American Psychological Association. (2024). Coping with Secondary Traumatic Stress.
- International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). Trauma and Resilience in Exile.
- Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue. Routledge.
- Frankl, V. E. (1946). Man's Search for Meaning. Beacon Press.
- Van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score. Penguin.