درک تروما: راهنمایی و کمک در دوران دشوار برای زنان

شما تنها نیستید - گام‌هایی برای مراقبت از خود

„در این لحظه، تو در امانی. لحظه‌ای اینجا بمان.“

„لازم نیست فوراً بهبود پیدا کنید. همین که نفس می‌کشید کافی است.“

„بدن شما به یاد می‌آورد — اما می‌توانید امروز تجربیات جدیدی به آن بدهید.“

„گاهی اوقات مراقبت از خود ساده است: یک جرعه آب بنوشید، نفس عمیقی بکشید و لحظه‌ای استراحت کنید.“

„حتی قدم‌های کوچک هم مهم هستند. توقف کردن هم می‌تواند بخشی از سفر باشد.“

فهرست مطالب

۱. درک تروما — صفحه ۴

- تروما چیست؟
- چه چیزی می‌تواند باعث تروما شود؟
- چه چیزی بر پردازش تأثیر می‌گذارد؟
- چگونه می‌توان تروما را تشخیص داد؟
- چه چیزی می‌تواند از شما حمایت کند؟

۲. نکات کاربردی — صفحه ۸

- چه کاری می‌توانم انجام دهم تا دوباره احساس راحتی و امنیت کنم؟

۳. کمک پیدا کنید — صفحه ۱۰

- کمک فوری از طریق تلفن
- تراپی دقیقاً چیست؟
- کلینیک‌های تروما (بستری)
- مراقبت‌های سرپایی در کلن

۴. چک لیست (برای خودارزیابی اولیه) — صفحه ۱۴

- شاید من آسیب روحی دیده‌ام؟

درک تروما ۱.

شما چیزهای زیادی را تجربه کرده‌اید. طبیعی است که احساس ناامنی داشته باشید.

تروما چیست؟

- تروما یک زخم روانی است.
- این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که شما اتفاق بسیار بدی را تجربه کرده‌اید و نتوانسته‌اید آن را پردازش کنید.
- احساس درماندگی، ناتوانی یا یخ‌زدگی می‌کنید.
- شاید اونجا کسی نبود که کمکت کنه.
- می‌تواند یک بار یا چند بار اتفاق بیفتد.

آسیب روحی یک ضعف نیست، بلکه یک واکنش طبیعی به چیزی بسیار استرس‌زا است.

هر کسی در مواجهه با اتفاقات بد زندگی واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهد.

چه چیزی می‌تواند باعث تروما شود؟

- **خشونت فیزیکی** – برای مثال ضربات یا سایر آسیب‌ها
- **خشونت جنسی** – برای مثال، حمله یا سوءاستفاده (از جمله در ازدواج)
- **خشونت روانی** – برای مثال، توهین‌های شدید یا تحقیر مداوم
- **غفلت و سوءاستفاده** (در دوران کودکی)
- **جنگ و گریز**
- **بلایای طبیعی** - برای مثال سیل
- **تصادفات، زایمان‌های دشوار یا سایر اتفاقات ناگهانی**

چه چیزی بر پردازش تأثیر می‌گذارد؟

- **قدیمی**: وقتی این تجربه اتفاق افتاد چند سالت بود؟
- **تجربیات قبلی**: آیا قبلاً تجربیات بدی داشته‌اید؟
- **پشتیبانی**: کسی اونجا پیشت بود؟
- **مدیریت استرس**: چقدر خوب می‌توانید با استرس کنار بیایید؟

لازم نیست چیزی را ثابت کنی.

اگر حس بدی دارد - پس بد بوده است.

احساس شما مهم است.

چگونه می‌توان تروما را تشخیص داد؟

از هر چیزی که تو را به یادش می‌اندازد، دوری می‌کنی.

شما از مکان‌ها، افراد، موقعیت‌ها و احساسات دوری می‌کنید.

شما در مورد آنچه تجربه کرده‌اید صحبت نمی‌کنید.

احساس پوچی و پوچی از درون می‌کنی.

شما دنیای اطرافتان - یا حتی خودتان - را عجیب و غیرواقعی درک می‌کنید.

شما دائماً دچار تنش یا تحریک بیش از حد هستید.

شما دائماً از درون عصبی یا بی‌قرار هستید -! بدن شما واکنش نشان می‌دهد

تو خیلی زود عصبانی می‌شوی، حتی سر چیزهای کوچک.

شما بارها و بارها آن آسیب روحی را دوباره تجربه می‌کنید.

خاطرات به طور ناگهانی و ناخواسته (در رابطه با رویداد) ظاهر می‌شوند.

شما کابوس می‌بینید، از جمله کابوس‌هایی در مورد آنچه تجربه کرده‌اید.

شما به شدت از نظر احساسی واکنش نشان می‌دهید.

نشانه‌های دیگری هم وجود دارد:

- افسردگی
- اختلال اضطراب
- رفتار اعتیادآور
- اختلالات خوردن
- رفتار خودآزاری

چه چیزی می‌تواند باعث ایجاد ترومای من شود؟

- محرک‌ها چیزهایی هستند که شما را به یاد یک تجربه بد می‌اندازند و باعث می‌شوند احساس کنید که دوباره اتفاق خواهد افتاد.
- مثلاً مکان‌ها، بوها، صداها و غیره.

چه چیزی می‌تواند از شما حمایت کند؟

یک دوست صمیمی یا همسایه خوب که بتوانید با او صحبت کنید و به او اعتماد داشته باشید.

جایی که در آن احساس امنیت می‌کنید و به آن پناه می‌برید

یه چیز کوچیک که بهش تکیه کنی و بهت امنیت بده.

آیین‌ها یا روال‌های ثابت روزانه که به شما جهت‌گیری، پشتیبانی و ساختار می‌دهند.

تلفن همراهی که در مواقع اضطراری بتوانید با آن با کسی تماس بگیرید.

۲. نکات کاربردی

چه کاری می‌توانم انجام دهم تا دوباره احساس راحتی و امنیت کنم؟

تکنیک تنفس

4 → 7 → 8

به مدت ۴ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید.

نفس خود را به مدت ۷ ثانیه حبس کنید.

و سپس به مدت ۸ ثانیه از طریق دهان نفس خود را بیرون دهید.

این کار را چندین بار تکرار کنید.

روش ۵-۴-۳-۲-۱

با انجام موارد زیر در مکانی که اکنون هستید، به «اینجا و اکنون» بازگردید:

- ۵ چیزی که می‌بینید.
- ۴ چیزی که می‌شنوید.
- ۳ چیزی که حس می‌کنی.
- ۲ چیزی که بو می‌کنی.
- ۱ چیزی که می‌چشید.

کیت اضطراری

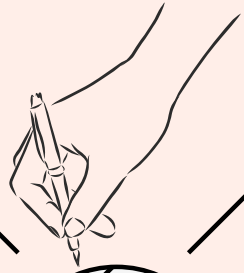
چمدان یا کیف کوچک خودتان را با چیزهایی که برایتان مفید و مهم هستند، درست کنید. این اقلام باید در مواقع دشوار به شما کمک کنند.

سلامتی و نقاط قوت شما

در اینجا می‌توانید روی حوزه‌های رفاه و نقاط قوت خود تمرکز کنید.

چه چیزی شما را خاص می‌کند؟
با چه کسی یا چه چیزی احساس راحتی می‌کنید؟
حتی بعد از این تجربیات سخت، هنوز در درون خود چه چیزی را امن می‌دانید؟

اگر دوست دارید، می‌توانید با رنگ‌ها، عکس‌ها و نمادها کار کنید.



من هستم:

نقاط قوت من/چیزهایی که به آنها افتخار می‌کنم:

جاهایی که حالمو خوب میکنن:

من این را سرگرم کننده می دانم:

ادم‌هایی که حالم را خوب می‌کنند:

۳. کمک پیدا کنید

از کجا می‌توانم کمک پیدا کنم؟

جاهای مختلفی هست که می‌توانید بروید.
کمک به صورت ناشناس یا حضوری در دسترس است.

کمک فوری از طریق تلفن

شما می‌توانید در هر زمانی با این شماره‌ها تماس بگیرید - به صورت ناشناس و رایگان:

برای همه موقعیت‌ها:

- مشاوره تلفنی: **111 0 111 0800** یا **222 0 111 0800**

در موارد خشونت و سوءاستفاده:

- خط تلفن کمک برای خشونت علیه زنان: **016 116**
- خط کمک رسانی در مورد سوءاستفاده جنسی: **530 55 22 0800**
- Weißer Ring (برای خشونت خانگی، تعقیب و آزار، تجاوز): **006 116**

برای کودکان و نوجوانان:

- خط تلفن کمک رسانی: **116 111**
- کمک به کودکان آسیب دیده: **27 36 64 63 040**

برای والدین:

(اگر نگران فرزندانتان هستید):

- «عدد در برابر غم و اندوه»: **550 0 111 0800**

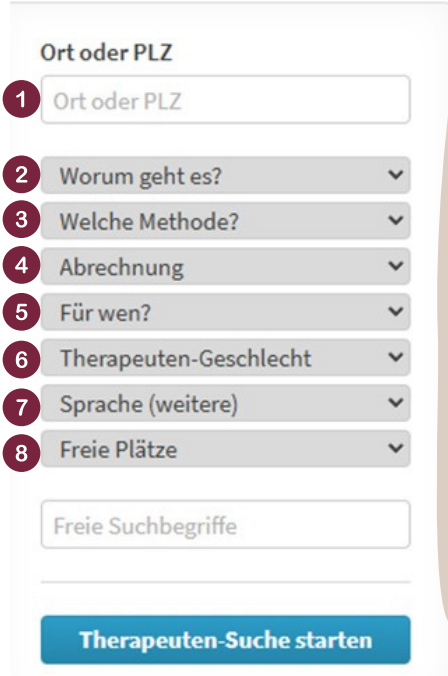
«درمان» دقیقاً چیست؟

- در طول درمان، شما مرتباً با یک فرد آموزش‌دیده در مورد آنچه شما را آزار می‌دهد صحبت می‌کنید.
- بسیاری از هزینه‌ها توسط بیمه سلامت پوشش داده می‌شود

پیدا کردن یک مکان درمانی - در اینجا نحوه انجام آن آمده است:

شما می‌توانید در **therapie.de** درمانگرهای مناسب را جستجو کنید.

کد پستی خود را وارد کنید و انتخاب کنید:



توضیح نکات تک تک:

1. کد پستی خود را وارد کنید
2. **„Trauma – Gewalt – Missbrauch“**
3. **„Traumatherapie“**
4. **„GKV: Kassenzulassung“**
5. در اینجا می‌توانید نوع درمان، چه درمان فردی یا درمان زوجی و غیره را انتخاب کنید.
6. جنسیت درمانگر
7. در اینجا زبان مورد نظر خود را انتخاب می‌کنید
8. **„Freie Plätze vorhanden“** یا **„Bei Krisen freie Plätze“**

همچنین می‌توانید با خط تلفن درمان تماس بگیرید:
117 116
آنها می‌توانند به شما در یافتن درمان کمک کنند.

کلینیک‌های تروما در نزدیکی کلن (بستری)

- همچنین می‌توانید به بیمارستان بستری بروید و مدتی در آنجا بمانید و بخوابید.
- در آنجا شما به صورت شبانه‌روزی پشتیبانی و درمان دریافت خواهید کرد:

Rhein-Klinik
Luisenstraße 3, 53604 Bad Honnef
شماره تلفن: 0 185 02224

Janus-Klinik Hürth
Kranzmaarstr. 25, 50354 Hürth
شماره تلفن: 80 0 88 619 02233

Gezeiten Haus Schloss Eichholz
Urfelder Straße 221, 50389 Wesseling
شماره تلفن: 101 7488 0228

مراقبت‌های سرپایی در کلن

- همچنین می‌توانید در یک کلینیک سرپایی تروما تحت درمان قرار بگیرید.
- اما تو آنجا نمی‌مانی، در خانه می‌خوابی:

Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht
(برای پناهندگان)
Spiesergasse 12, 50670 Köln
شماره تلفن: 0221 16074 0
(Bei Bedarf kann die Beratung mit Dolmetscher*innen in deiner Sprache erfolgen.)

Kliniken der Stadt Köln gGmbH
(ویژه کودکان و نوجوانان)
Florentine-Eichler-Straße 1, 51067 Köln
شماره تلفن: 0221 89072011

Uniklinik Köln
(ویژه کودکان و نوجوانان)
Robert-Koch-Straße 10, 50931 Köln
شماره تلفن: 0221 4786109

Deutsches Institut für Psychotraumatologie e.V.
(برای بزرگسالان)
Marienburger Str. 2, 50968 Köln
شماره تلفن: 0221 39090311

LVR–Klinik Köln
(برای بزرگسالان)
Wilhelm-Griesinger-Straße 23, 51109 Köln
شماره تلفن: 0221 8993830

۴. چک لیست
(برای خودارزیابی اولیه)
شاید من دچار آسیب روحی شده‌ام؟

لطفاً بررسی کنید که چه چیزی در مورد شما صدق می‌کند یا اغلب چه چیزی را تجربه می‌کنید.

اگر چندین مورد را علامت زده‌اید و احساس استرس می‌کنید، با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید و از او حمایت بگیرید.

توجه: این فهرست جایگزین توصیه‌های پزشکی نمی‌شود.

خودآزمایی

- من تصاویر یا افکاری در ذهنم دارم که مرا به یاد آن ضربه روحی می‌اندازند، که ناگهان ظاهر می‌شوند و مرا از آن لحظه بیرون می‌کشند.
- من از مکان‌ها یا موقعیت‌های خاصی که ممکن است به آسیب روحی مربوط باشند، اجتناب می‌کنم.
- احساس می‌کنم دارم اون موقعیت آسیب‌زا رو دوباره تجربه می‌کنم.
- من به سرعت از کوره در می‌روم و واکنش‌های بسیار تند و تحریک‌آمیزی نشان می‌دهم (مثلاً: سر فرزندم فریاد می‌زنم).
- خیلی وقت‌ها فکر می‌کنم یه جای کارم ایراد داره.
- من مشکل خواب دارم.
- من ناگهان می‌ترسم (مثال: تپش قلب، تعریق).
- بعضی وقت‌ها از نظر فیزیکی حضور دارم، اما بخشی از من جای دیگری است. بعضی وقت‌ها مدتی طول می‌کشد تا کاملاً به اینجا و اکنون برسم.
- گوشه‌گیر می‌شوم و نمی‌خواهم کسی را ببینم.
- به خودم آسیب زدم.

کارت اضطراری شخصی من که باید با خودتان ببرید

کارت اضطراری شخصی من

اگر حالم خوب نباشد، می‌توانم به این افراد یا مکان‌ها مراجعه کنم:

محرم اسرار

نام: _____

شماره تلفن: _____

درمانگر/روانپزشک

نام: _____

شماره تلفن: _____

_____

خط تلفن اضطراری

نام: پرستاری تلفنی _____

شماره تلفن: 0800 111 0 111 یا 0800 111 0 222

چه چیزی به من کمک می‌کند وقتی احساس بدی دارم:

(مثلاً موسیقی، ورزش، خلوت‌گزینی...)

_____

_____

فهرست منابع

Brinkmann, David; Kimil, Ahmet; Norton-Erichsen, Nadine (Hrsg.) (2017): Traumafolgestörungen und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): Ursachen – Folgen – Hilfen. Mehrsprachiger Wegweiser für Migranten/-innen und Flüchtlinge. 2. Aufl., Hannover: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Bundeswehr (2025): PTBS-Symptome. https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/ptbs-hilfe/trauma-ptbs/ptbs-symptome [Zugriff: 14.05.2025].

Caritasverband für die Stadt Köln e.V. (o.J): Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht. https://www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/fluechtlinge-einwandernde/traumatisierte-fluechtlinge/ctz/ [Zugriff: 14.05.2025].

DKV Deutsche Krankenversicherung (2025): Trauma – Eine psychische Ausnahmesituation. https://www.dkv.com/gesundheit-themenwelt-psyche-trauma-eine-psychische-ausnahmesituation.html [Zugriff: 14.05.2025].

Deutsches Institut für Psychotraumatologie (o.J.): Traumaberatung und -therapie. https://www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapie/ [Zugriff: 27.03.2025].

Evangelisches Johanneswerk: Rhein-Klinik. Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). https://www.johanneswerk.de/angebote/menschen-mit-seelischen-erkrankungen/angebot/posttraumatische-belastungsstoerungen-ptbs-behandlung/ [Zugriff: 10.04.2025].

Gezeiten Haus (2025): Traumaklinik im Gezeiten Haus Schloss Eichholz – Private Fachklinik Medizin, Psychotraumatologie und EMDR. https://www.gezeitenhaus.de/standorte/traumaklinik-wesseling/ [Zugriff: 10.04.2025].

Gysi, J. (2022). Diagnostik von Traumafolgestörungen: Traumafolgestörungen: Multiaxiales Trauma-Dissoziations-Modell nach ICD-11. 3. überarb. Aufl., Bern: Hogrefe Verlag.

Hanswille, Reinert; Kissenbeck, Annette (2022): Systemische Traumatherapie. Konzepte und Methoden für die Praxis. 4. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer-Verlag GmbH.

Institut Berlin. (2025): Übungen. https://institut-berlin.de/downloads/uebungen/ [Zugriff: 27.03.2025].

Janus-Klinik Hürth (2025): Traumatherapie. https://janus-klinik.de/behandlungsfelder/traumata/ [Zugriff: 10.04.2025].

Kliniken Köln (2023): Ambulanz für seelisch traumatisierte Kinder und Jugendliche. https://www.kliniken-koeln.de/KJP_Traumaambulanz.htm?ActiveID=3801 [Zugriff: 27.03.2025].

LVR-Klinik Köln (2025): Traumaambulanz. https://klinik-koeln.lvr.de/de/nav_main/fachgebiete___behandlungsangebote/psychosomatik/ambulanzen_1/traumaambulanz/traumambulanz_1.html [Zugriff: 27.03.2025].

NetDoktor (2022): Posttraumatische Belastungsstörung: Symptome. https://www.netdoktor.de/krankheiten/posttraumatische-belastungsstoerung/symptome/ [Zugriff: 10.05.2025].

Precht, Anke (2023): Der Trauma-Notfallkoffer: Praktische Übungen zur Selbsthilfe – für mehr Stabilität und innere Ruhe im Alltag. Stuttgart: Trias.

Pro Mente Sana (2022): Belastungsstörung und Trauma. https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z/belastungsstoerung-und-trauma [Zugriff: 10.05.2025].

Pro Psychotherapie e.V. (2025): Therapiesuche: Listen. https://www.therapie.de/psychotherapie/-regionalsuche-/ [Zugriff: 27.03.2025].

Romanus-Ludewig, Alice (2022): Trauma bewältigen: Übungen zur Selbsthilfe und für die Therapie. Paderborn: Junfermann.

Uniklinik Köln (2025): Spezialambulanz Traumatisierung. https://kinder-jugendpsychiatrie.uk koeln.de/klinik/ambulante-behandlung/spezialambulanz-traumatisierung/ [Zugriff: 27.03.2025].

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus (2025): Traumafolgestörungen: Was ist das? https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/pso/patienteninformationen/informationen-zu-stoerungsbildern/traumafolgestoerungen [Zugriff: 22.04.2025].

Zito, Dima; Martin, Ernest (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen: Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche. Weinheim Basel: Beltz Juventa.

این بروشور با همکاری خدمات اجتماعی زنان کاتولیک کلن و مدیکا موندیال به عنوان پروژه‌ای برای آموزش تحقیق و توسعه عمل ("مددکاری اجتماعی: برابری جنسیتی، حساس به استرس و آسیب") در برنامه کارشناسی مددکاری اجتماعی در دانشکده علوم اجتماعی کاربردی دانشگاه علوم کاربردی کلن تهیه شده است.

اعضای گروه پروژه، به رهبری دکتر پینار شنوغوز و ایوان سارتور:

Melina Bories,
Kristin Maren Höveler,
Janine Lemke,
Jennifer Maria Schmara,
Raisha Verginia.

چاپ
ویرایشگر
TH Köln
© 2025
Technology
Arts Sciences
TH Köln

با همکاری

Sozialdienst
katholischer Frauen e.V.
Köln
SkF

medica
mondiale