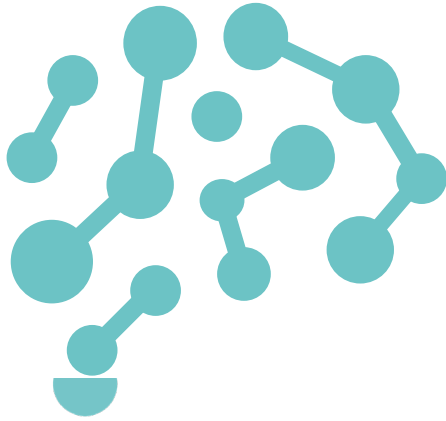


آسیب تروماتیک مغز

منابع و کتابچه



تهیه توسط: سازمان خدمات اجتماعی و درمانی ایالت واشنگتن



آسیب تروماتیک مغز

شورای مشاورتی همکاری
راهبردی ایالت واشنگتن

با تشکر ویژه از شورای مشاورتی همکاری
راهبردی آسیب تروماتیک مغز و سازمان
اصلاح و درمان ایالت واشنگتن

نحوه استفاده از این کتابچه:

این کتابچه به عنوان منبعی برای افراد دچار
آسیب تروماتیک مغز تهیه شده است. هدف
اداره سالمندان و پشتیبانی طولانی مدت سازمان
خدمات اجتماعی و درمانی ایالت واشنگتن از تدوین
این کتابچه کمک به نجات یافتگان از TBI و خانواده‌های
ایشان در مسیر بهبود و بازتوانی است.

برای دریافت به روزترین نسخه این کتابچه، به این
نشانی اینترنتی مراجعه کنید:

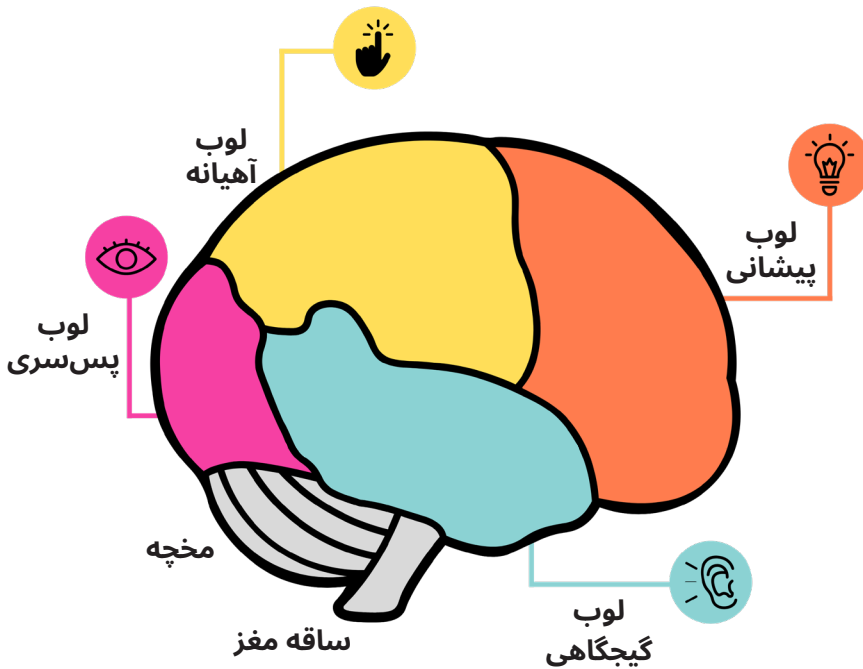
www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi

فهرست مطالب

1.....	آسیب تروماتیک مغز چیست؟
2.....	عملکردها و آناتومی مغز
3.....	علائم و اثرات آسیب تروماتیک مغز
5.....	خستگی، مشکلات خواب، سردرد
9.....	بی‌ثباتی عاطفی، خشم و تکانشگری
19.....	حساسیت حسی و برانگیختگی بیش از حد
22.....	توجه و حافظه
30.....	انعطاف‌پذیری شناختی و حل مسئله
31.....	افسردگی و اضطراب
32.....	اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
33.....	سوگ و فقدان
34.....	خودمراقبتی و بهبود
35.....	ذهن‌آگاهی
39.....	روزنگاری
44.....	برقراری ارتباط
48.....	خشونت خانگی، خشونت شریک زندگی
51.....	کهنه‌سربازان و آسیب‌های تروماتیک مغز
52.....	سیستم‌های پشتیبانی و گروه‌های حمایتی

عملکردها و آناتومی مغز

مغز از چهار لوب پیشانی، آهیانه، گیجگاهی و پس‌سری تشکیل شده است.



لوب پیشانی - لوب پیشانی که درست پشت پیشانی قرار گرفته برای عملکردهای اجرایی مانند برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، حافظه، توجه، کنترل رفتار، هیجانات و کنترل تکانه استفاده می‌شود. قسمت چپ لوب پیشانی گفتار و زبان را کنترل می‌کند. در حالی که سمت راست لوب پیشانی با فعالیت‌های غیرکلامی سروکار دارد.

آسیب ناحیه لوب پیشانی ممکن است بر توانایی مدیریت یا تشخیص هیجانات و اقدامات/تصمیمات تکانشی، حافظه، چالش‌های زبانی و رفتارهای اجتماعی و جنسی نامناسب تأثیر بگذارد.

لوب آهیانه - لوب آهیانه در پشت لوب پیشانی قرار دارد، و ناحیه‌ای از مغز است که احساساتی مانند لمس، گرما، سرما و درد را کنترل می‌کند. این لوب به ما می‌گوید کدام سمت بالاست و از برخورد ما با اشیاء در حین راه رفتن جلوگیری می‌کند. **آسیب ناحیه لوب آهیانه** ممکن است بر توانایی مکان‌یابی یا تشخیص بخش‌های بدن تأثیر بگذارد.

لوب گیجگاهی - این لوب در طرفین مغز، زیر لوب‌های آهیانه و پشت لوب پیشانی قرار دارد. این ناحیه صدا، درک، گفتار و سایر جنبه‌های حافظه را شناسایی و پردازش می‌کند. **آسیب لوب گیجگاهی** می‌تواند باعث کم‌شنوایی، مشکلات زبانی و مشکلات حسی مانند توانایی تشخیص چهره‌های آشنا شود.

لوب پس‌سری - لوب پس‌سری که در قسمت خلفی تحتانی سر قرار دارد، اطلاعات بصری را دریافت و پردازش می‌کند و به درک اشکال و رنگ‌ها کمک می‌کند. **آسیب لوب پس‌سری** می‌تواند باعث مشکلات بینایی و انحراف ادراک اندازه، رنگ و شکل شود.

در پس‌لوب‌های مغز قرار دارند **مخچه** و **ساقه مغز**.

مخچه - مخچه در پشت مغز قرار دارد و به کنترل تعادل، حرکت و هماهنگی کمک می‌کند. این بخش به ما امکان می‌دهد صاف بایستیم، تعادل خود را حفظ کنیم و به اطراف حرکت کنیم. **آسیب مخچه** به حرکات ناهماهنگ، از دست دادن تون عضلانی و گام‌برداری (نحوه راه رفتن) ناپایدار منجر می‌شود.

ساقه مغز - ساقه مغز در قاعده مغز، عملکردهای غیرارادی بقا مانند تنفس، ضربان قلب، فشار خون و بلع را تنظیم می‌کند. **آسیب ساقه مغز** می‌تواند به ضربان سریع قلب، مشکلات تنفسی و بلع منجر شود.

علائم و اثرات آسیب تروماتیک مغز

هر آسیب تروماتیک مغز برای فرد و موقعیت منحصربه‌فرد است. ممکن است علائم شما به‌صورت روزانه تغییر کنند. تجربه «روزهای خوب» و «روزهای بد» دور از انتظار نیست. مهم است که مشکلات و علائم خود را با ارائه‌دهنده خدمات پزشکی خود در میان بگذارید و استراتژی‌هایی را برای مقابله و مدیریت علائم خود ایجاد کنید.

ممکن است در صورت تشخیص آسیب تروماتیک مغز در شما، تنها یک مورد یا حتی تمامی این علائم یا اثرات را تجربه کنید. هر موردی را که در مورد شما صدق می‌کند، بررسی کنید.

علائم جسمانی

- سردرد یا میگرن
- گیجی
- سرگیجه
- مشکل در حفظ تعادل
- تهوع و استفراغ
- خستگی

علائم اجتماعی و هیجانی

- تغییرات شخصیتی
- نوسانات خلقی، بازنمایی‌های هیجانی غیرقابل پیش‌بینی، خلق شدید
- بی‌انگیزگی
- خشم و تحریک‌پذیری
- پرخاشگری
- افسردگی
- تکانشگری
- انکار و/یا فقدان آگاهی

تغییرات شناختی

- فقدان تمرکز
- حواس‌پرتی
- از دست دادن حافظه یا فراموش‌کاری
- مشکل در تصمیم‌گیری، حل مسئله یا سازمان‌دهی وظایف
- سردرگمی
- درجاماندگی
- تکانشگری
- پردازش زبان - از جمله:
- درک نکردن کلام بیان‌شده
- مشکل در گفتار و فهمیده‌شدن
- لکنت زبان
- صحبت خیلی سریع یا خیلی آهسته
- مشکل در خواندن یا نوشتن

تغییرات ادراکی

- به مشکل در درک و سردرآوردن از اتفاقات پیرامونی مربوط است
- تشنج
- فلج و/یا اسپاستیسیته فیزیکی
- درد مزمن
- کنترل مثانه یا مدفوع
- مشکل خواب
- فقدان استقامت یا انرژی
- تغییرات میل جنسی
- تغییرات اشتها
- ناتوانی در تنظیم دمای بدن

تغییرات حسی

- به مشکلات تفسیر لمس، دما، حرکت، وضعیت اندام و قدرت تفکیک ظریف مربوط است.
- کاهش یا از دست دادن توانایی شنوایی
- صدای زنگ در گوش
- افزایش حساسیت به صداها
- از دست دادن جزئی (یا کلی) بینایی
- ضعف عضلات چشم
- دید دوتایی یا تاری دید
- مشکل در قضاوت بصری فواصل
- حرکت غیرارادی چشم
- حساسیت به نور
- از دست دادن یا کاهش حس بویایی یا چشایی

عوامل متعددی در شدت آسیب تروماتیک مغز و میزان تجربه علائم و/یا مشکلات سلامتی کوتاه‌مدت یا بلندمدت دخیل هستند:

- شدت آسیب اصلی.
- میزان یا کمال بهبود فیزیولوژیک.
- کدامیک از عملکردهای مغز مستقیماً تحت تأثیر آسیب قرار می‌گیرد.
- فرد قبل از آسیب دیدگی تا چه حد به این عملکردها متکی بود.
- منابع موجود در دوران بهبود - پزشکی، مشاوره و غیره.
- کدام حوزه‌های عملکردی پس از آسیب همچنان سالم و عملیاتی باقی می‌ماند.

سایر علائم یا تغییراتی که ممکن است از زمان TBI خود متوجه آن‌ها شده باشید:



در حال حاضر، تحمل کدام تغییرات، کمبودها یا علائم برای شما دشوارتر است؟



خستگی، مشکلات خواب، سردرد

خستگی، مشکلات خواب و سردرد شایع‌ترین (و اغلب آزاردهنده‌ترین) مشکلات متعاقب آسیب تروماتیک مغز هستند. این علائم اغلب به اختلالات شناختی و هیجانی مربوط می‌شوند.

خستگی

ممکن است متوجه شوید که راحت‌تر خسته می‌شوید و در تجدید قوای متعاقب روزهای شلوغ به مشکل برمی‌خورید. همچنین ممکن است متوجه شوید خستگی اغلب می‌تواند باعث تشدید علائم دیگر شود.

برای رفع خستگی چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

- واقع‌بین باشید و بر این اساس برنامه‌ریزی کنید. با سرعت مناسب خود پیش بروید و تنها زمانی به خودتان فشار بیاورید که در پرانرژی‌ترین حالت خود هستید.
- این موضوع را بپذیرید که شاید دیگر نتوانید برخی از کارهای قبلی را انجام دهید.
- به خودتان سخت نگیرید. هر کاری که می‌توانید را در وقتی که می‌توانید انجام دهید. سعی کنید به چیزهای محقق‌نشده فکر نکنید؛ به اوقاتی توجه کنید که کارها را به خوبی انجام داده‌اید و آن موفقیت‌ها را جشن بگیرید!
- استراحت‌های منظمی داشته باشید. از زمان بیکاری بهره‌بردارید و برای استراحت برنامه‌ریزی کنید؛ این اقدام می‌تواند به شما کمک کند تا آهسته و پیوسته پیش بروید.

حفظ انرژی

صرفه‌جویی در انرژی می‌تواند به شما کمک کند تا از خستگی و اثرات آن بر شناخت جلوگیری کنید. به یاد داشته باشید که **دست نگه دارید...**

خودمراقبتی: به اندازه کافی بخوابید و مراقب خود باشید. خوب غذا بخورید، هیدراته بمانید و از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیزید.

هنگام نیاز به تمرکز مجدد، استراحت کنید؛ حتی استراحتی 30 ثانیه‌ای می‌تواند به شما کمک



کند نفسی تازه کنید و دوباره انرژی بگیرید. ایده‌های استراحت می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ثابیه کشش گردن
- مالش گردن
- بستن چشم‌ها و شمردن تا 30
- پیاده‌روی سریع یا حرکت پروانه برای پمپاژ خون
- صاف کردن و خم کردن پاها
- قرار دادن سر روی زانوها
- از پنجره به بیرون نگاه کردن
- تکان دادن دست‌ها
- نوشیدن مقداری آب

برای آرامش، خواب و جریان خون مغزی بهتر **به‌طور منظم ورزش کنید.**

آهسته و پیوسته پیش بروید و دشوارترین کارها را در زمان هوشیاری حداکثری خود انجام دهید.

پذیرای کمک باشید - و هنگامی که در کاری نیاز به کمک داشتید، تقاضای کمک کنید.

از وقفه‌ها اجتناب کنید - که ممکن است تکالیف شما را طولانی‌تر کنند. به‌عنوان مثال، زنگ تلفن خود را خاموش کنید و علامت «مراحم نشوید» را روی در خود نصب کنید و هنگام کشمکش با تکلیفی خاص کمک بگیرید.

کاهش حواس‌پرتی‌هایی که انرژی شناختی موردنیازتان برای انجام تکالیف خود را می‌گیرد. به‌عنوان مثال، رادیو و تلویزیون را خاموش کنید، چشمان خود را بپوشانید، از گوش‌گیر و پنکه یا دستگاه صدای سفید استفاده کنید.

اوضاع را ساده نگه‌دارید - و از انجام چند کار هم‌زمان خودداری کنید. در هر نوبت تنها یک کار را انجام دهید.

سر درد

پنج نوع سردرد وجود دارد که غالباً با آسیب‌های مغزی مرتبط است:

سر درد تنش‌ی (شایع‌ترین نوع) - محرک‌ها شامل نگرانی، استرس، کار بیش از حد، وضعیت نامناسب و تهویه ضعیف هستند.

- نوار فشار دور سر
- ناراحتی گردن یا فک
- حساسیت پوست سر و عضلات گردن و شانه
- معمولاً در اواخر روز شروع می‌شود، بنابراین ممکن است مانع خواب شود.

سر درد میگرنی - محرک‌های آن عبارت‌اند از استرس هیجانی، فعالیت بدنی، مشکلات خواب، خستگی، عادات غذایی نامنظم و برخی غذاها (مانند شکلات).

- درد ضربان‌دار در پیشانی و شقیقه‌ها
- حالت تهوع، استفراغ، کرختی، ضعف عضلانی و حساسیت به نور/صدا/بو محتمل است
- خواب ممکن است به رفع علائم کمک کند

سر دردهای پس از سانحه

- دردی که هنگام لمس افزایش می‌یابد و با احساس سوزش یا گزگز همراه است
- مشابه سردردهای تنش‌ی و میگرنی
- ماه‌ها یا سال‌ها پس از آسیب تروماتیک مغز رخ می‌دهد

سر دردهای خوشه‌ای - محرک‌ها عبارت‌اند از نیکوتین، الکل، کار بیش از حد و استرس هیجانی.

- درد شدید پشت چشم و یک سمت صورت که ممکن است به سمت دیگر صورت گسترش یابد.
- مشابه سردردهای میگرنی، اما شدیدتر
- بین 15 دقیقه تا سه ساعت طول می‌کشد

سر دردهای ترک (بازگشتی) - از قطع مصرف طولانی‌مدت

- داروهای مسکن نشأت می‌گیرد.
- حالت تهوع، مشکل در تمرکز، افسردگی، تحریک‌پذیری و بی‌قراری
- درد در ناحیه خاصی متمرکز نیست

بیشتر سردردها توسط این محرک‌ها یا عوامل تشدیدکننده ایجاد می‌شود (در صورت امکان این موارد را به حداقل برسانید)

- استرس
- افسردگی و اضطراب
- کمبود خواب یا تغییر روال خواب
- حذف وعده‌های غذایی
- وضعیت بدنی ضعیف
- کار در موقعیت‌های نامناسب یا حفظ طولانی‌مدت وضعیتی خاص
- داروهای مورد استفاده برای بیماری‌های دیگری چون افسردگی یا فشار خون بالا
- مصرف بیش از حد داروهای سردرد
- بهم‌فشاردن فک یا دندان قروچه
- فقدان فعالیت بدنی



بی‌ثباتی عاطفی، خشم و تکانشگری



آسیب مغزی می‌تواند نحوهٔ احساس یا ابراز هیجانات شما را تغییر دهد. اغلب ممکن است بی‌ثباتی عاطفی، نوسانات خلقی یا احساسات شدیدی مانند خشم را تجربه کنید.

بی‌ثباتی عاطفی شامل تغییرات خلقی سریع و اغراق‌آمیز است. ممکن است متوجه شوید که هیجانات و احساساتی بسیار قوی دارید.

غالباً بی‌ثباتی عاطفی به دنبال نوعی آسیب تروماتیک مغز رخ می‌دهد، به‌خصوص اگر این آسیب به ناحیهٔ مغزی کنترل‌کنندهٔ هیجانات و رفتارهای شما وارد شده باشد. اغلب هیچ رویداد خاصی باعث واکنش هیجانی ناگهانی نمی‌شود. در برخی موارد، ممکن است دوره‌های ناگهانی خنده یا گریه را تجربه کنید. ممکن است این موضوع برای دوستان و خانوادهٔ شما گیج‌کننده باشد و فکر کنند تصادفاً کاری انجام داده‌اند که باعث ناراحتی شما شده است. ممکن است این ابراز هیجانات هیچ ارتباطی با احساس واقعی فرد نداشته باشد (برای مثال، می‌توانید بدون احساس غم گریه کنید یا بدون احساس خوشحالی بخندید). در برخی موارد، ممکن است هیجانات با موقعیت شما مطابقتی نداشته باشد؛ مانند خندیدن به داستانی غم‌انگیز.

دانستن این نکته برای شما و سیستم پشتیبانی‌تان مهم است که اغلب نمی‌توانید این ابراز هیجانات را کنترل کنید و ممکن است احساس کنید که گویی سوار ترن هوایی هیجانی شده‌اید.

بیاید در مورد محرک‌ها صحبت کنیم. محرک چیزی است که واکنشی را در شما برمی‌انگیزد. محرک‌ها می‌توانند داخلی (چیزی که از فکر یا هیجان ایجاد شده توسط شما ناشی می‌شود) یا خارجی (چیزی در دنیای بیرون که باعث واکنش شما می‌شود) باشند. رایج‌ترین محرک برای افراد دارای تجربهٔ آسیب مغزی، تحریک بیش از حد و/یا اضافه‌بار حسی است (به صفحه 19 مراجعه کنید).

محرک‌های رایج بی‌ثباتی عاطفی:

- تحریک بیش از حد (به صفحه 19 مراجعه کنید)
- خستگی یا کوفتگی بیش از حد (به صفحه 5 مراجعه کنید)
- استرس، نگرانی یا اضطراب (به صفحه 33 مراجعه کنید)
- هیجانات یا خواسته‌های شدید از دیگران
- موقعیت‌های بسیار غم‌انگیز یا خنده‌دار، مانند جوک، فیلم، کتاب
- بحث در مورد موضوعات خاصی چون رانندگی، از دست دادن شغل، روابط، مرگ یکی از اعضای خانواده

استراتژی‌های مقابله با بی‌ثباتی عاطفی

- **از محرک‌ها آگاه شوید** و تلاش کنید از آن‌ها دوری کنید. برای کمک به ردیابی هیجانات و تشخیص محرک‌های خود، گزارشی از خلقیات خود را یادداشت کنید.
- از موقعیت یا اشخاص **فاصله بگیرید** تا بتوانید کنترل هیجانات خود را مجدداً به دست بگیرید.
- **سعی کنید رفتار را نادیده بگیرید** و به سیستم پشتیبانی خود نیز پیشنهاد دهید همین کار را انجام دهد. تمرکز بر بی‌ثباتی و توجه بیش از حد بر آن می‌تواند مشکل را تشدید کند.
- **تغییر موضوع** یا کار را به موردی با استرس‌زایی یا تحریک‌کنندگی کمتر انجام دهید.
- **از قبل برنامه‌ریزی کنید** و محدودیت‌های خود را بشناسید. مطمئن شوید به خوبی استراحت می‌کنید و خود را در موقعیتی با استرس زیاد، تقاضاهای زیاد و تحریک بیش از حد قرار ندهید.
- **تکنیک‌های تنفس عمیق و/یا آرامش‌بخشی** برای کاهش استرس و بازتنظیم خود.

از محرک‌های هیجانی خود آگاه باشید

همان‌طور که اشاره شد، یادداشت خلقیات می‌تواند به شما کمک کند تا محرک‌های خود را مشخص نمایید و شناسایی کنید. در اینجا برخی از گزینه‌های افزودن به گزارش خلقیات یا دفتر خلقیات آورده شده‌اند:

- درست قبل از شروع رفتار چه اتفاقی افتاد؟
- هنگام وقوع این رفتار، افراد دیگری نیز دخیل بودند؟
- کجا اتفاق افتاد؟
- در فضای زندگی شما چه اتفاقی می‌افتد؟
- این رفتار جدیدی است؟
- آیا اقدامات خاصی باعث تشدید آن می‌شود؟
- به دنبال ابراز نیاز یا خواسته‌ای هستید؟
- الگوهایی را مشاهده می‌کنید؟ به‌عنوان مثال، آیا زمانی از روز، رویدادهایی مانند تغییر شیفت کاری، مراقب یا ملاقات‌کننده‌ای خاص، موادی مانند مواد مخدر یا الکل، قند یا کافئین، یا داروها می‌توانند نقش محرک را ایفا کنند؟

هنگام تجربه محرک از خود پرسید... .

- در چه وضعیتی هستید؟ در امان هستید؟
- در اطرافتان چه اتفاقی می‌افتد؟
- چه نوع هیجانانی را احساس می‌کنید؟
- چه افکاری دارید؟
- بدن شما چه حسی دارد؟

به یاد داشته باشید که بی‌ثباتی عاطفی یکی از چالش‌های رایج متعاقب آسیب تروماتیک مغز است.

ممکن است از دست دادن شغل، توانایی رانندگی، استقلال، تغییرات در روابط یا امور مالی خود را تجربه کنید، و این فقدان‌ها و تغییرات با هیجانانامی زیادی همراه هستند. احساس غم، اندوه، خشم، سرخوردگی، ناامیدی یا افسردگی به دنبال آسیب تروماتیک مغز رایج هستند. از مشاور، روان‌شناس، مددکار اجتماعی، دوستی قابل اعتماد یا یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید تا در مدیریت و پشت سر گذاشتن این احساسات به شما کمک کند.

بی‌ثباتی عاطفی را تجربه کرده‌اید؟ محرک‌های خاصی را شناسایی کرده‌اید که باعث بی‌ثباتی عاطفی شما می‌شوند؟ برای مقابله با آن‌ها از چه استراتژی‌هایی می‌توانید استفاده کنید؟



مدیریت خشم و تکانشگری

عصبانیت بیش از حد اغلب یکی از علائم متعاقب آسیب تروماتیک مغز است. مغز از بخش‌های مختلفی تشکیل شده است که هیجانات و رفتارهای مختلفی را کنترل می‌کنند. هنگامی که بخش‌های مغزی کمک‌کننده به کنترل و پردازش هیجانات آسیب ببینند، کنترل هیجاناتی مانند خشم دشوارتر می‌شود. همچنین ممکن است تشخیص زمانی که عصبانیت از کنترل خارج می‌شود نیز دشوارتر شود.

خشم بسته به موقعیت می‌تواند هیجانی مثبت یا منفی باشد.

خشم کنترل نشده و خشم منجر به رفتارهای پرخاشگرانه اغلب منفی است. خشم معمولاً تلاشی برای برقراری ارتباط است - اگرچه اغلب عملکرد معکوسی دارد و می‌تواند ارتباط در آن موقعیت را قطع کند.

دلایل احتمالی احساس خشم شما

ممکن است پس از آسیب تروماتیک مغز به دلایل زیر خشمگین شوید:

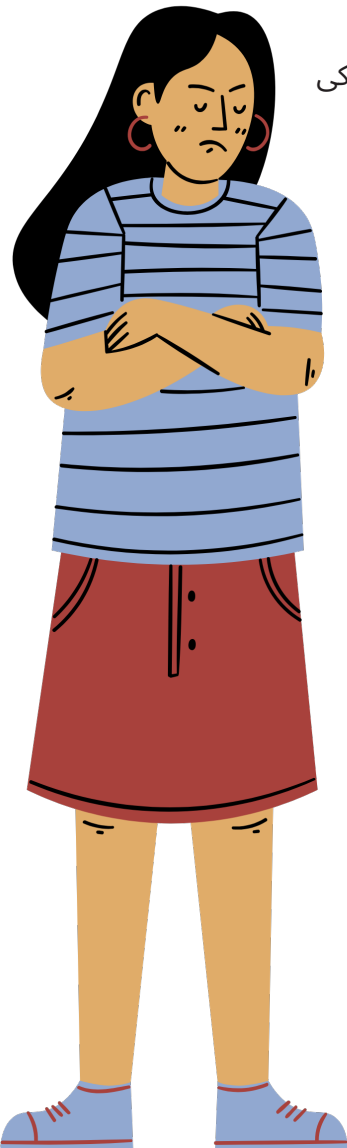
- **خشم نسبت به علت آسیب.** ممکن است از علت یا شرایط پیرامونی آسیب خود خشمگین باشید. شاید این علت، راننده‌ای مست، راننده‌ای حواس‌پرت، فردی مهاجم یا دلیل دیگری بوده باشد. در صورت تجربه این نوع خشم غالباً توصیه می‌شود از دوستی قابل اعتماد، یکی از اعضای خانواده یا درمانگر خود برای پشت سر گذاشتن یا هدایت خشم خود کمک بگیرید.

- **واکنش اندوه.** طبیعت انسان این است که در هنگام دادن فردی خاص، یا تجربه آسیب یا بیماری سوگواری کند. اغلب سعی می‌کنیم دلایلی برای فقدان‌هایمان پیدا کنیم. یکی از بخش‌های واکنش غمگینی، خشم نسبت به عامل آن است. این خشم اغلب می‌تواند به سمت هر هدف سهل‌الوصولی منتقل شود. مردم اغلب از طریق صحبت با دوستی قابل اعتماد، یکی از اعضای خانواده یا درمانگر می‌توانند واکنش غم را برطرف کنند. مهم است به یاد داشته باشید که غم متعاقب آسیب تروماتیک مغز می‌تواند با ضعف حافظه، قضاوت یا تغییرات هیجانی یا شخصیتی مرتبط با آسیب شما پیچیده‌تر شود.

- **استیصال.** هنگامی که استیصال به واکنش‌های خشم کمک می‌کند، اغلب با انجام کارهای ساده‌تر می‌توان به رفع آن کمک کرد. می‌توانید خود را از نظر ذهنی برای موقعیت‌هایی آماده کنید که می‌دانید احتمالاً از انجام کارهای دشوار دچار استیصال خواهید شد. به عنوان مثال، «اکنون زمان خرید است. می‌دانم خرید گاهی مستأصل‌کننده است - چگونه می‌توانم بفهمم که در حال استیصال هستم و در مورد آن چه کار خواهم کرد؟»

- **اختلال در قضاوت.** معمولاً TBI باعث اختلال در قضاوت می‌شود و این امر می‌تواند به مشکلات خشم منجر شود. توان بخشی شناختی، یا بررسی قضاوت با افراد مورد اعتمادتان می‌تواند مفید واقع شود. مصرف الکل و مواد مخدر (یا مصرف نکردن داروهای تجویزی) می‌تواند در مشکلات خشم دخیل باشد.

- **خشم طبیعی و موجه.** گاهی اوقات دلایل موجهی برای خشمگین شدن وجود دارد. احتمالاً در صورت دست کم گرفتن، نادیده گرفتن یا برطرف کردن خشم موجه، عصبانی‌تر خواهید شد. اگر خشم به شکل نامناسبی ابراز شود، ممکن است شکایت یا مشکل اصلی شما تحت‌الشعاع ابراز خشم قرار بگیرد.





مهم است به یاد داشته باشید که آسیب تروماتیک مغز می‌تواند بر سرعت خشمگین شدن شما و همچنین شدت خشم احساس شده توسط خودتان تأثیر بگذارد. ممکن است از این تغییرات هیجانی احساس ناامیدی یا در هم شکستن کنید - اما می‌توانید از یک سری استراتژی‌ها و تکنیک‌های موجود برای مقابله با خشم خود استفاده کنید.

استراتژی‌های مقابله با خشم

تمامی افرادی که خشم را به دنبال آسیب تروماتیک مغز تجربه می‌کنند، آن را به شکل متفاوتی تجربه می‌کنند. هیچ «راه درست واحدی» برای مقابله با خشم وجود ندارد - هر فردی متفاوت است. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، گوش دادن به ندای بدن خود، شناسایی و تصدیق محرک‌های خود و یافتن استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثر برای خود است.

استراتژی‌های مداخله زود هنگام برای مقابله با خشم

- از قبل می‌توانید یک سری موارد را به‌طور پیشگیرانه تمرین کنید - این موارد استراتژی‌های مداخله زود هنگام نامیده می‌شوند.
 - علائم هشدار خشم خود مانند: بلندتر صحبت کردن، مشت کردن دست‌ها، ضربان قلب و تنفس سریع‌تر، تعرق، عضلات منقبض، تفکر منفی، تهدید کردن، شکستن اشیا، پرتاب اشیا، ضربه زدن، لگد زدن و غیره را یاد بگیرید. با شناخت علائم هشدار خشم و درک نحوه واکنش می‌توانید در زمان پدیدار شدن آن‌ها آمادگی بهتری داشته باشید.
 - راه‌هایی را برای جلوگیری از قرارگیری در موقعیت‌های آسیب‌پذیر پیدا کنید. به‌عنوان مثال، با حذف وسایل پیرامونی که به احتمال زیاد آن‌ها را پرتاب می‌کنید، از پرتاب اشیا جلوگیری کنید. برای دوری از موقعیت‌های تندمزاجی برنامه‌ریزی کنید.
 - مواد مخدر یا الکل مصرف نکنید؛ به‌خصوص اگر می‌دانید آن‌ها باعث احساس تحریک‌پذیری شما می‌شوند.
 - با دانستن محدودیت‌های خود، تحریک خود را تنظیم کنید و بر این اساس برنامه‌ریزی نمایید. تحریک بیش از حد محرک خشم برخی از افراد است، در حالی که برخی دیگر مشغول کردن خود یا حواس‌پرتی را برای جلوگیری از احساس خشم ترجیح می‌دهند. بدانید بدن شما برای جلوگیری از محرک‌های ابتدایی به چه چیزهایی نیاز دارد و بر آن اساس دست به انتخاب بزنید.

استراتژی‌های خودکنترلی برای مقابله با خشم

- هنگام درک شروع احساس خشم خود می‌خواهید از استراتژی‌های در لحظه یا **استراتژی‌های خودکنترلی** استفاده کنید.
- بدانید که از قدرت کنترل هیجانات خود برخوردار هستید. کنترل هیجانات نوعی مهارت است - که هر چه بیشتر تمرین کنید، به عملکرد بهتری در آن دست می‌یابید.
- به یاد داشته باشید که فرازونشیب‌ها بخشی طبیعی از زندگی هستند.
- آرام و عمیق نفس بکشید.
- با آرامش به خودتان توضیح دهید.
- همیشه به دنبال راه‌های سازنده برای مقابله با خشم باشید. اگر چیزی برای شما مؤثر بود، آن را به‌طور منظم انجام دهید. از امتحان کردن چیزهای جدید نترسید.
- هنگام کنترل خشم، خودتان را تحسین کنید. این کار آسان نیست، اما با تمرین منظم می‌توانید به عملکرد بهتری در آن دست یابید.
- برطرف کردن موفق خشم خود را جشن بگیرید. به عامل مؤثر توجه کنید و در آینده از آن استفاده نمایید.

استراتژی عقب‌نشینی، آرامش، تلاش مجدد برای مقابله با خشم

خشم متعاقب آسیب تروماتیک مغز امری معمول و ناگهانی است. یکی از استراتژی‌های مقابله با این خشم، **عقب‌نشینی، آرامش و تلاش مجدد** است. این استراتژی را می‌توان به‌عنوان **بی‌خیالی، استراحت و بازگشت** یا هر اصطلاح دیگری که با آن راحت هستید، تعریف کرد.

- **عقب‌نشینی** - هنگام ظهور علائم هشدار باید موقعیت را ترک کنید و به مکانی امن بروید. شاید برای ترک این موقعیت به راهنمایی دیگران نیاز داشته باشید. اگر قادر به ترک موقعیت نیستید، در صورت امکان سایر افراد حاضر باید آنجا را ترک کنند. عقب‌نشینی را در زمان خشمگین نبودن تمرین کنید تا انجام آن در زمان نیاز واقعی راحت‌تر شود.
- **حفظ آرامش** - هنگامی که به مکان ایمنی پناه می‌برید، باید روی حفظ آرامش خود کار کنید. روش‌های متعددی می‌تواند برای حفظ آرامش به کار گرفته شود، از جمله تنفس عمیق، گوش دادن به موسیقی ملایم، مدیتیشن، عبادت، بستن چشم‌ها، قدم زدن یا انجام فعالیت بدنی.



- **آماده شدن برای بازگشت** - پس از آرام شدن، بهتر از شرایط را دوباره بسنجید و آماده بازگشت شوید. اگر قادر به این کار بودید، بهتر از این سؤالات را از خود پرسید:

- لازم است از کسی عذرخواهی کنم؟
- لازم دلیل ترک کردن را توضیح دهم؟
- لازم است احساساتم را با کسی در میان بگذارم؟
- برای پیشگیری از این مورد در آینده باید از چه چیزهایی اجتناب کنم؟

- **تلاش مجدد** - هنگامی که پس از دور شدن و رسیدن به آرامش، برمی‌گردید، ممکن است لازم باشد عذرخواهی کنید، دلیل دور شدن و احساسات خود را توضیح دهید و آنچه انجام می‌دادید، برگردید. پس از اینکه عقب‌نشینی، آرامش خود و تلاش مجدد را با موفقیت یاد گرفتید، می‌توانید بدون ترک کردن، روی حفظ آرامش در شرایط کار کنید.

طرح مدیریت خشم من

1) شرایطی که احتمالاً در آن خشمگین می‌شوم (توصیف مختصر)

2) اگر بدانم شروع به خشمگین شدن می‌کنم، چه چیزهایی می‌توانم برای کنار آمدن با آن انجام دهم؟ چه کارهایی را نباید انجام دهم؟

3) شدت خشم من (دور یک مورد خط بکشید)

5	4	3	2	1
فوق‌العاده خشمگین	واقعاً خشمگین	خشم متوسط	خشم اندک	خشمگین نیستم

4) نتایج - چه چیزی اثرگذار بود؟ چه چیزی اثرگذار نبود؟ دفعه بعد چه تغییری انجام می‌دهید؟

5) پس از آرام کردن خود، می‌توانم برای رسیدگی به خشم خود با این افراد صحبت کنم. نام 1 تا 3 فرد مورداعتمادتان را بنویسید که می‌توانید اسرارشان را به آنها بگویید.

تکانشگری

تکانشگر بودن به معنای واکنش سریع، عجولانه و شتابزده است. تصمیم تکانشگرانه تصمیمی است که بسیار سریع گرفته می‌شود، و زمان کمی برای در نظر گرفتن عواقب آن تصمیم وجود دارد. **تصمیم تکانشگرانه به طور عمومی به تصمیم گرفته شده «در لحظه هیجانی» بدون مکث و فکر کردن در مورد عواقب احتمالی آن است**

پس از آسیب تروماتیک مغز، ممکن است با مشکل تکانشگری مواجه شوید. TBI می‌تواند مقاومت شما در برابر پافشاری‌ها و افکار تکانشگرانه را دشوار سازد، به ویژه اگر آسیب به بخش‌هایی از مغزتان (عمدتاً لوب پیشانی) وارد شده است که مسئول کنترل تکانش‌ها هستند. آسیب‌های مغزی معمولاً شخصیت شما را تغییر می‌دهند، ممکن است پیش از آسیب، انسانی محتاط بوده باشید، اما متوجه شوید فردی تکانشگر هستید.

عملکردهای اجرایی به مجموعه‌ای از مهارت‌های ذهنی گفته می‌شود که در انجام کارها به شما کمک می‌کند. لوب پیشانی مغزتان (آناتومی مغز در صفحه 2 را مشاهده کنید) این مهارت‌ها را کنترل می‌کند.

به چه روش‌هایی رفتار تکانشگرانه از خود نشان می‌دهید؟



تجربه کردن TBI به این معنا نیست که نتوانید تصمیمات همراه با تفکر و مسئولانه بگیرید. مغز آسیب‌دیده را می‌توان دوباره تعلیم داد، و با تمرین، بهتر می‌توانید تکانش‌های خود را کنترل کنید. هرچه کنترل رفتارهای تکانشی خود را بهتر بیاموزید، احتمال اینکه از عواقب شخصی و حقوقی در آینده اجتناب شود، بیشتر خواهد بود.

تکانشگری چگونه است؟

- قضاوت نادرست یا ضعیف - تصمیم‌گیری بدون تفکر
- واکنش نشان دادن بدون تفکر - نتیجه‌گیری سریع، بیان حرف‌ها یا انجام کارها بدون فکر کردن کامل در مورد آن‌ها.
- رفتن به کاری دیگر بدون تکمیل کاری که شروع شده است.
- شروع سریع فعالیت‌ها بدون برنامه‌ریزی قبلی و انجام اشتباهات متعدد.
- قطع کردن مکالمه‌ها و پریدن وسط صحبت دیگران و شروع صحبت.
- بیان نظرات آزاردهنده.
- مشکل در رعایت نوبت یا انتظار در صف.
- خواستن خشنودی فوری - خواستن فوری چیزی، قادر به منتظر ماندن نبودن.
- خرید از روی هوس و بدون برنامه‌ریزی، حتی وقتی مقرون به صرفه نیست.
- نادیده‌گیری قوانین ایمنی نظیر نگاه نکردن به دو طرف به حرکت خودروها هنگام عبور از خیابان.
- تمرین رفتار بی‌بندوبار که می‌تواند باعث به خاطر افتادن سلامتی جسمانی و سلامت عاطفی شما شود.

حساسیت حسی و برانگیختگی بیش از حد

اگر پس از آسیب مغزی تروماتیک دچار اضافه‌بار حسی شدید، تنها نیستید. غالباً حساسیت بیش از حد به تحریک در پس TBI رخ می‌دهد، زیرا مغز شما در تلاش برای سازمان‌دهی و تثبیت مجدد خود است - بنابراین ممکن است حتی تحریکی کوچک مستأصل‌کننده باشد. گاهی اوقات این امر به دلیل آسیب‌دیدگی مغز در بخش مسئول پردازش حسی است. استرس، درد و خستگی همراه با TBI می‌تواند حواس را تشدید کنند - بنابراین ممکن است متوجه شوید که موارد قابل‌کنترل در قبل از آسیب بتواند شما را آزار دهد و باعث اضافه‌بار حسی شود.



محرک‌های رایج اضافه‌بار حسی عبارت‌اند از:

- صدای پس‌زمینه
- سروصدای زیاد
- چراغ‌های روشن
- لباس‌های خارش‌آور یا ناراحت‌کننده
- لمس غیرمنتظره
- جمعیت زیاد
- بوهای شدید یا خاص

کلید مدیریت اضافه‌بار حسی، تشخیص زمان استیصال، تحریک یا درهم‌شکستگی است. علائم هشدار اضافه‌بار حسی اغلب مشابه خشم هستند (اطلاعات بیشتر در مورد خشم را در صفحه 11 مشاهده کنید):

- **تغییر گفتار** - بلند صحبت کردن، فحش دادن، دشنام، تهدیدها و تهمت زدن.
- **تغییرات رفتاری** - مشت کردن دست‌ها، افزایش حرکت یا بی‌قراری، حالات چهره‌ی خشمگین، نزدیک شدن به شی یا شخصی که شما را مستأصل می‌کند، شکستن اشیاء، پرتاب اشیاء، تهدید افراد، ضربه زدن، لگد زدن، مخالفت و غیره.
- **علائم فیزیولوژیک** - تنفس و ضربان قلب سریع، تعرق، عضلات منقبض، برافروختگی صورت یا احساس گرما در صورت، بیرون‌زدگی چشم‌ها از حلقه، سوراخ‌های بینی گشاد، چروکیدگی/برآمدگی معده، سردرد.
- **علائم ذهنی** - افکار منفی در مورد دیگران، سردرگمی، احساس استیصال، احساس ترس یا اضطراب، احساس خجالت، شرم یا گناه، احساس آسیب، احساس غم، احساس درهم‌شکستگی، احساس بی‌حوصلگی.

در هنگام تجربه‌ی اضافه‌بار حسی بیشتر کدام علائم هشداردهنده را احساس می‌کنید؟ می‌توانید در فهرست بالا دور آن‌ها خط بکشید و سایر موارد را اینجا اضافه کنید:



استراتژی‌های مقابله یا پیشگیری از اضافه‌بار حسی عبارت‌اند از:

- قدم زدن.
- زمانی را دور از مردم بگذرانید - عقب‌نشینی، استراحت، بازگشت.
- با فردی مورداعتماد صحبت کنید.
- سعی کنید تغییرات را (در صورت امکان) پیش‌بینی کنید.
- تمدد اعصاب و/یا تمرین ذهن‌آگاهی (به صفحه 35 مراجعه کنید).
- از قبل برنامه‌ریزی کنید - به‌عنوان مثال، در اوایل صبح که افراد کمتری در فروشگاه هستند، به خواربارفروشی بروید.
- چیزی جویدنی یا مکیدنی را در دهان خود بگذارید - طعم‌های قوی مانند نعناع فلفلی یا دارچین به‌طور ویژه مؤثر هستند.
- موسیقی آرام‌بخشی بگذارید.
- سعی کنید به روالی نظام‌مند پایبند باشید.
- محدودیت‌هایتان را بشناسید - و در زمان نیاز به استراحت به خانواده و دوستان خود اطلاع دهید.
- به جای انجام چند کار، توجه کامل خود را به یک کار معطوف کنید.
- در صورت زیاد بودن نور از عینک آفتابی استفاده کنید.
- در صورت نیاز و در صورت ایمن بودن از گوش‌گیر استفاده کنید.
- قبل از تصمیم‌گیری برای پردازش وقت بگذارید.
- از مصرف نیکوتین، کافئین یا الکل خودداری کنید، زیرا می‌توانند علائم شما را تشدید کنند.
- فهرست‌هایی را برای سازمان‌دهی اهداف، وظایف، ایده‌ها تهیه کنید - به محض تکمیل، آن‌ها را خط بزنید.



همچنین ممکن است این استراتژی‌ها را مفید بدانید: پتوی سنگین، تنفس عمیق، ماساژ، جریان آب گرم روی دستان، جویدن آدامس، خوردن غذاهای ترد، فعالیت‌های درگیرکننده کل بدن (مانند لباس شستن).

موقعیت‌های با احتمال حداکثری برای تجربه اضافه‌بار حسی را توصیف کنید. ممکن است برخی از استراتژی‌های کمکی قابل‌استفاده برای جلوگیری از احساس استیصال را نام ببرید؟



توجه و حافظه

ممکن است متوجه شوید از زمان آسیب تروماتیک مغز در تمرکز یا مدیریت توجه خود مشکل دارید. این امر اغلب با احساس ناتوانی در به یاد آوردن یا از دست دادن حافظه همراه است. بیابید در مورد هر دو مورد صحبت کنیم - توجه و حافظه.

توجه

گاهی اوقات مردم فکر می‌کنند که مشکل آن‌ها در به خاطر آوردن اطلاعات به خاطر ضعف حافظه است - اما گاهی به دلیل مشکل توجه نمی‌توانیم برخی چیزها را به خاطر بیاوریم. در صورت عدم تمرکز، مغز ما نمی‌تواند اطلاعات موردنیاز برای به خاطر آوردن اطلاعات را فراخواند.

به همین دلیل - بیابید قبل از حافظه، در مورد توجه صحبت کنیم. **توجه نقش مهمی در نحوه ذخیره‌سازی حافظه دارد.**

توجه چیست؟ توجه به ما امکان می‌دهد حضور داشته باشیم و روی چیزی تمرکز کنیم. این موضوع می‌تواند در زمان مطالعه، شرکت در مکالمه یا کار روی پروژه محقق شود. توجه انواع مختلفی دارد.

- **توجه پایدار:** تمرکز بر چیزی واحد در یک دوره زمانی و در فضایی آرام
- **توجه انتخابی:** تمرکز بر چیزی و فیلتر کردن عوامل حواس‌پرتی خارجی مانند صداها و افراد
- **توجه متناوب:** جابه‌جایی تمرکز بین دو یا چند چیز
- **توجه چندپاره:** تمرکز هم‌زمان روی دو یا چند چیز

چندپارگی توجه اتفاق خوبی نیست، زیرا احتمال اشتباه شما را افزایش می‌دهد. بهترین توجه در شرایطی محقق می‌شود که در هر زمان، در مکانی آرام روی یک چیز تمرکز کنید.

چه نوع توجهی برای شما راحت‌تر است؟ کدامیک برای شما دشوارتر است؟



استراتژی‌هایی برای مدیریت اضمحلال توجه و حواس‌پرتی‌ها

حواس‌پرتی‌های درونی توجه

حواس‌پرتی‌های درونی توجه غالباً زمانی اتفاق می‌افتد که در تلاش برای تمرکز بر چیزی هستیم و افکار دیگری به سرمان خطور می‌کنند تا حواسمان را از کار در دست اجرا پرت کنند.

استراتژی‌هایی برای کمک به حواس‌پرتی‌های درونی توجه

- آگاهانه به جزئیات کوچک توجه کنید، از نزدیک چیزی که انجام می‌دهید را تحلیل کنید.
- عمداً کندتر از روش معمول کار کنید، عجله نکنید.
- هنگام مطالعه، برای بازخوانی بخش‌ها زمان بگذارید.
- کار خود را از نظر خطاهای احتمالی بررسی کنید.
- با خود صحبت کنید و وظایف خود را پیگیری کنید.
- مراحل فعالیت را در حین تکمیل آن‌ها تکرار کنید.
- در مورد پیشرفت خود با خودتان صحبت کنید.
- مطمئن شوید که گرسنه، تشنه یا مجبور به استفاده از سرویس بهداشتی نیستید.
- تمام داروهای تجویز شده برای خود را مصرف کنید. به‌عنوان مثال، در صورتی که درد یا ناراحتی باعث حواس‌پرتی شما است، آیا داروهای کمک‌کننده به رفع آن را مصرف کرده‌اید؟
- در شب استراحت کافی داشته باشید.
- در صورت خستگی چند حرکت پروانه، یا حرکت کششی انجام دهید یا پیاده‌روی پرفشاری داشته باشید.
- استراحت‌های مکرر داشته باشید.
- اگر متوجه شدید مکرراً حواس‌تان به انجام کارهای دیگر پرت می‌شود، آن کارهای آزاردهنده را با این نیت روی تکه‌ای کاغذ یادداشت کنید تا آن‌ها را بعداً انجام خواهید داد. متعهد شوید ابتدا کاری را که مشغول انجام آن هستید، به پایان برسانید (یا زمان‌سنجی تنظیم کنید تا مقدار مشخصی از آن انجام شود).



استراتژی‌هایی برای رفع حواس‌پرتی‌های بیرونی توجه

- صداهای غیرضروری مانند تلویزیون یا رادیو را قطع کنید.
- از پنکه یا دستگاه صدای سفید برای خفه کردن صدای خیابان یا گفت‌وگوهای اطراف خود استفاده کنید.
- اگر خطری ندارد، از گوش‌گیر استفاده کنید.
- عوامل حواس‌پرتی بصری مانند مجلات یا تصاویر جالب را حذف کنید.
- اتاقی ساکت پیدا کنید و در را ببندید.
- ایجاد «فضایی آرام» در خانه یا محیط کار خود را در نظر داشته باشید تا بتوانید به‌طور منظم از آن استفاده کنید.
- سعی کنید تنها باشید یا از دیگران بخواهید سکوت را رعایت کنند.
- از دیگران بخواهید مزاحمتان نشوند.
- هنگام نیاز به استراحت بدون وقفه، از علامت مزاحم نشوید استفاده کنید.



استراتژی‌هایی برای توجه در حین گفت‌وگو

ممکن است به دنبال آسیب تروماتیک مغز، توجه در حین گفت‌وگوها، و به‌خصوص در محیط‌های اجتماعی با حواس‌پرتی‌های درونی و بیرونی دشوار باشد.

این چهار استراتژی "L.E.A.P." را امتحان کنید تا به تمرکز و توجه شما در مکالمه بعدی کمک کند.

گوش دادن فعالانه به معنای حضور در لحظه و شنیدن صحبت‌های طرف مقابل (بدون حواس‌پرتی یا وسط حرف پریدن) است. این امر بدان معناست که از رفتارهای غیرکلامی مانند موارد زیر برای نمایش گوش دادن فعالانه استفاده می‌کنید: مانند چرخش به سمت (یا خم شدن به سمت) فردی که صحبت می‌کند، حالت خود را باز کنید، زبان بدن خود را آرام کنید و تماس چشمی کافی را حفظ نمایید.

حذف حواس‌پرتی‌ها به معنای کاهش مواردی چون تلویزیون، تلفن و حیوانات خانگی/کودکان است تا بتوانید 100 درصد روی مکالمه متمرکز شوید.

سؤال پرسیدن برای شفاف‌سازی. نسبت به درخواست از گوینده برای آهسته صحبت کردن، تکرار اطلاعات یا توضیح چیزی به روشی متفاوت خجالت نکشید. این امر نشان می‌دهد به شنیدن صحبت‌های او علاقه‌مند هستید!



با تکرار اطلاعات به زبان خودتان آن‌ها را بازگویی کنید. این کار به درک اطلاعات، توجه کردن و حتی به یادآوری بعدی اطلاعات کمک می‌کند. بازگویی همچنین به شما کمک می‌کند مطمئن شوید همه‌چیز را به درستی شنیده‌اید و به گوینده فرصت می‌دهد هرگونه سوءتفاهم را اصلاح کند.

در اینجا نمونه‌ای از نحوه کمک کردن بازگویی و سؤال پرسیدن به توجه در طول مکالمه آورده شده است:

فرض کنید در مطب دکتر خود هستید و دکتر می‌گوید:

«داشتم نمودار آزمایش شما رو نگاه می‌کردم و کمی نگران سطح کلسترول بدنتون هستم. این مقدار در پاییز قبل بالای 230 بود و الان به 205 رسیده. رسوندن سطح کلسترول به 200 یا کمتر هدف مناسبه. در برخی موارد می‌تونیم واسه کاهش کلسترول دارو تجویز کنیم، اما فکر کنم در مورد شما با رژیم غذایی و ورزش اون رو کاهش بدیم. سعی کنید مصرف گوشت، تخم مرغ، کره، پنیر و بستنی رو کم کنید. سه بار در هفته ورزش کنید. بیایید هر شش ماه این سطح رو بررسی کنیم و ببینیم که اوضاع از چه قراره.»

دکتر اطلاعات زیادی را در اختیار شما قرار داد. برای اطمینان از این که همه‌چیز را فهمیده‌اید، می‌توانید حرف‌های دکتر را بازگویی کنید و به او بگویید:

«باشه، بگذارید مطمئن شوم که منظورتون رو درست فهمیدم. در حال حاضر کلسترولم یه کم بالاست، اما اگه مصرف گوشت، تخم مرغ، کره و غذاهای چرب رو کاهش بدم و هفته‌ای سه بار ورزش کنم، احتمالاً بدون مصرف دارو می‌تونم کاهشش بدم. درسته؟»

در صورت سریع صحبت کردن فرد از او بخواهید حرف خود را تکرار کند یا سرعت صحبت کردن خود را کاهش دهد.

بیاید در مورد حافظه صحبت کنیم. به یاد داشته باشید که **استراتژی‌های توجه همچنان حیاتی هستند!** انتقال اطلاعات به حافظه مستلزم توجه فعالانه به آن‌هاست. پس از انتقال اطلاعات به حافظه، استراتژی‌های مختلفی برای کمک به ذخیره‌سازی اطلاعات و بازیابی آن‌ها وجود دارد.

توجه بهتر ← حافظه بهتر ← نگرانی کمتر و انرژی بیشتر

حافظه قابلیت رمزگذاری، ذخیره‌سازی و یادآوری اطلاعات را دارد.



رمزگذاری حافظه

رمزگذاری حافظه در زمان یادگیری ابتدایی اطلاعات اتفاق می‌افتد. این فرایند به نحوه دریافت اطلاعات از ورودی حسی و تبدیل آن به شکلی قابل ذخیره در مغز (ذخیره‌سازی) و قابل بازیابی بعدی (یادآوری) مربوط است.

- حافظه کوتاه‌مدت اطلاعاتی را در خود نگه می‌دارد که باید در عرض چند دقیقه، ساعت یا روز به خاطر آورده شوند.
- حافظه بلندمدت مربوط به اطلاعاتی است که در روزها، ماه‌ها یا سال‌های بعد قابل یادآوری هستند. این نوع حافظه سرمایه کلی دانش شخص است که بخش اعظم آن قبل از آسیب جمع‌آوری شده است.

استراتژی‌های حافظه خارجی

فراموشی انجام کارها یکی از مشکلات بسیار شایع حافظه است، که به‌طور خاص در افراد با سابقه آسیب تروماتیک مغز نمود پیدا می‌کند. فراموشی قرار ملاقات یا فراموشی ارسال کارت تولد برای یکی از اعضای خانواده نمونه‌هایی از این موارد هستند. برای یادآوری موارد مختلف در محیط خود می‌توانید از استراتژی‌های متفاوتی استفاده کنید.

- **از تقویم استفاده کنید و یادداشت بردارید.** راه شماره یک یادآوری هر چیز، نوشتن آن است. از تقویم یا دفترچه یادداشت برای پیگیری قرارها یا وظایف خود استفاده کنید. به‌جای اینکه مجبور باشید تمامی اطلاعات را به خاطر بسپارید، آن‌ها را یادداشت کنید و به یاد داشته باشید هر روز اطلاعات را به‌درستی بایگانی کنید.
- **نوشتن به رمزگذاری اطلاعات به طرق مختلف و در چندین نوبت کمک می‌کند.** آن را بشنوید، بنویسید، با صدای بلند بخوانید.
- **اطلاعات را در معرض دید و در دسترس نگه دارید.** تقویم خود را بیرون و در دسترس نگه دارید، یادداشتی به دیوار بچسبانید یا فهرستی را روی یخچال نگه دارید. از دل برود هر آنکه از دیده برفت - بنابراین مطمئن شوید اطلاعات قابل مشاهده هستند و دسترسی و به‌روزرسانی آن‌ها آسان است.
- **از زمان سنج یا یادآور در ساعت، تبلت یا تلفن هوشمند خود استفاده کنید تا بررسی لیست‌ها یا کاری خاص را به شما یادآوری کند.**

همان‌طور که اشاره شد، تقویم یکی از بهترین راه‌ها برای پیگیری چیزهایی است که باید به خاطر بسپارید. بیایید در مورد برخی از استراتژی قابل استفاده در رابطه با تقویم صحبت کنیم:

- **جلسه برنامه‌ریزی هفتگی (یا برون‌ریزی مغز).** زمانی از پایان هفته (شاید در تعطیلات آخر هفته) را به نشستن با تقویم خود (و شاید حتی خانواده/دوستان حمایت‌کننده از خود) و برنامه‌ریزی برای هفته‌آتی اختصاص دهید. در ضمن پیش‌نویسی برنامه هفتگی خود، قرارهای مهم را به تقویم خود اضافه کنید (مانند موارد موجود در لیست کارهایی که می‌خواهید آن‌ها را انجام دهید). زمان موردنیاز احتمالی را بیش از حد تخمین بزنید و زمان سفر به/از قرارهای ملاقات را در نظر بگیرید، تا از نظر زمانی دچار مشکل نشوید (و استرس نگیرید). همه‌چیز را در تقویم خود یادداشت کنید.
- **هر روز صبح، تقویم خود را بررسی کنید.** برنامه صبح خود را طوری تنظیم کنید که شامل زمانی برای بررسی تقویم باشد (تا این کار را فراموش نکنید). به‌عنوان مثال، همیشه هنگام خوردن صبحانه، تقویم را چک می‌کنید. در صورتی که سرتان شلوغ است، تقویم خود را در طول روز بررسی کنید
- **حتماً همیشه تقویم خود را همراه داشته باشید.** در صورتی که می‌خواهید برای قرارها و کارهای مهم روی تقویم خود حساب کنید، باید همیشه آن را همراه داشته باشید. آن را در قرار ملاقات‌های خود همراه داشته باشید تا بتوانید قرارهای بعدی را برنامه‌ریزی کنید.
- **همواره تقویم خود را در مکانی ثابت ذخیره کنید.** درست مانند کلیدها یا عینک مطالعه - اگر همیشه تقویم خود را در خانه در جای به‌خصوصی قرار دهید، پیدا کردن آن در مواقع نیاز آسان‌تر خواهد بود.

پیاده‌سازی این استراتژی‌ها (مانند تقویم) در محیط می‌تواند به یادآوری اطلاعات توسط شما کمک کند، اما می‌توانید این استراتژی‌های حافظه داخلی را نیز امتحان کنید تا به یادآوری اطلاعات بدون نوشتن آن‌ها نیز کمک شود.

استراتژی‌های حافظه داخلی

این ترفندهای ذهنی ساده به سازمان‌دهی اطلاعات آموخته‌شده برای یادآوری متعاقب راحت‌تر آن‌ها کمک می‌کنند.

- **تداعی.** می‌توانید از عنصری به نام «تداعی» برای پیوند اطلاعات جدید با اطلاعات قدیمی خود استفاده کنید. بر شباهت‌ها و تفاوت‌های بین اطلاعات جدید و قدیمی تمرکز کنید. **عملکرد تداعی به‌هنگام ملاقات با افراد جدید خوب است.** به‌عنوان مثال، هنگامی که با شخصی جدید آشنا می‌شوید و نام او جین است - نام او را با مقایسه ذهنی او با دوست دیگر خود به نام جین به خاطر بسپارید. می‌توانید به این موضوع توجه داشته باشید که چشمان جین جدید آبی است، اما آن یکی جین چشم‌هایی قهوه‌ای دارد. هرچند هر دو جین قدبلند هستند. با ایجاد نوعی یادداشت ذهنی، هر دو جین را به یکدیگر ارتباط می‌دهید و به خاطر آوردن نام او آسان‌تر خواهد بود.
- **دسته‌بندی یا بخش‌بندی اطلاعات.** حجم بالای اطلاعات را به گروه‌ها یا بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنید تا به خاطر سپرده شوند. معمولاً از بخش‌بندی برای به خاطر سپردن اعداد استفاده می‌شود. رایج‌ترین مثال بخش‌بندی، شماره تلفن ده رقمی 6192993510 مقابل 229-3510 (619) - است؛ به خاطر سپردن کدام شماره آسان‌تر است؟
- **کلمات اختصاری.** کلمات اختصاری کلماتی هستند که از حروف اول یکسری کلمات ساخته شده‌اند. کلمات اختصاری مقدار اطلاعاتی که باید به خاطر بیاورید را کاهش می‌دهند، زیرا هر حرف نماینده یک کلمه است. برای به خاطر سپردن گروه‌بندی نام‌ها یا یک فهرست می‌توانید کلمات اختصاری بسازید. به‌عنوان مثال، ROYGBIV مخفف رایجی برای رنگ‌های رنگین کمان است - قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی، بنفش.
- **تصویرسازی بصری.** اطلاعاتی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید به تصویر به‌یادماندنی تبدیل کنید. **تصویری بکشید یا آن را تصور کنید.** هرچه عجیب‌تر یا خنده‌دارتر، بهتر! عملکرد این استراتژی برای به خاطر سپردن نام افراد بسیار خوب است. به‌عنوان مثال، نام دکتر جدیدتان دکتر برنز است که موهای پریش‌تیره‌ای دارد، گویی توده بزرگی از خاشاک روی سرش زبانه می‌کشد (می‌سوزد)! یا اگر با همسایه جدید خود، سندی ریس ملاقات می‌کنید، می‌توانید او را در حال خوردن کیک‌های کره بادام‌زمینی ریس در ساحل شنی تصور کنید. **می‌توانید این کار را با تصور آن به‌شکل فیلم یا بازی کردن آن نیز انجام دهید.**

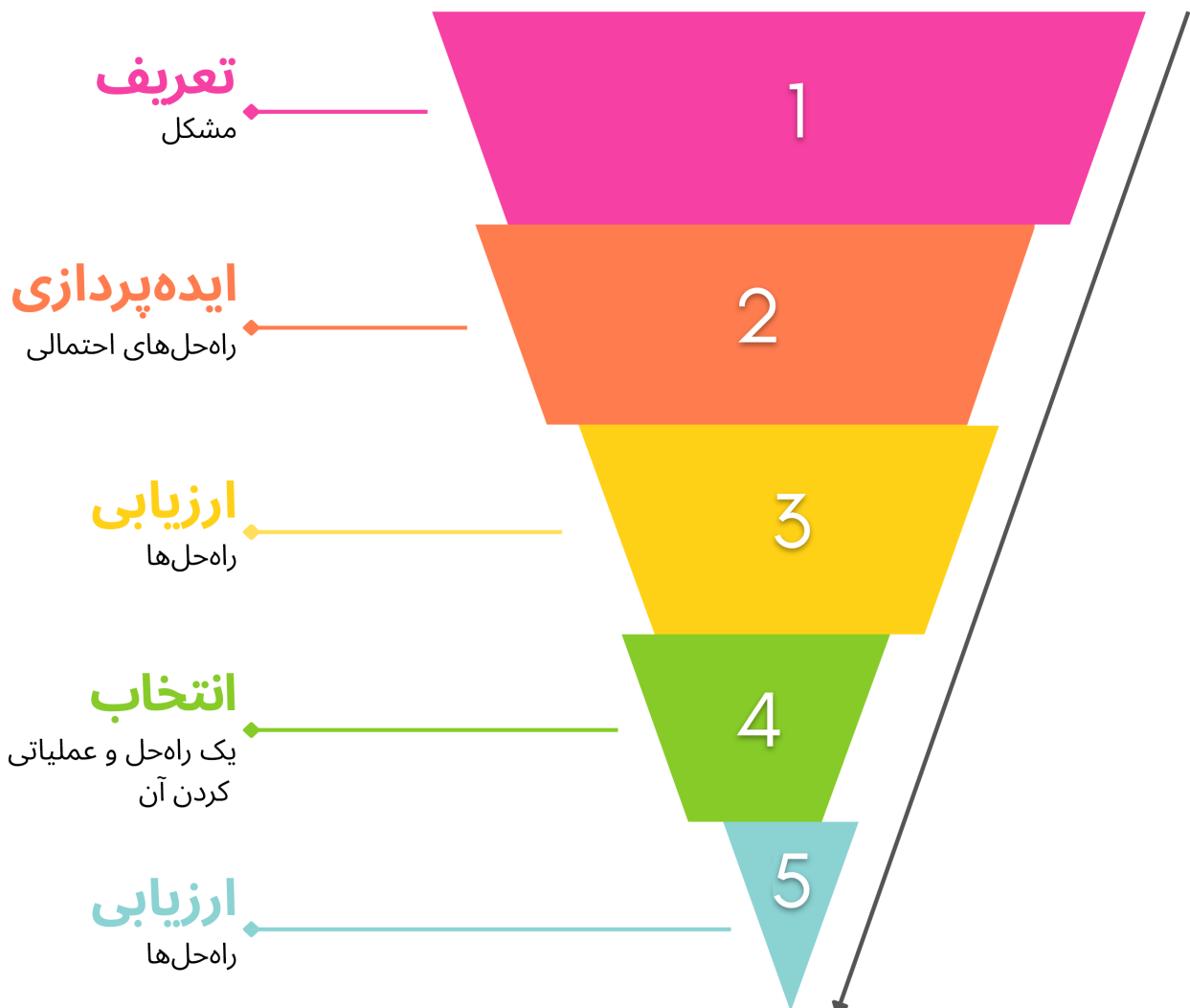
استراتژی‌هایی برای حل مسئله

آسیب تروماتیک مغز متوجه شوید در حل مسئله دچار مشکل هستید، زیرا سبک تفکر شما سختگیرانه‌تر (غیر منعطف) شده است. به‌عنوان مثال، ممکن است تنها یک راه را برای حل مسئله خود متصور باشید، در حالی که در واقع راه‌های زیادی برای حل مسئله وجود دارد. ممکن است در یک ایده «گیر» کنید و از انعطاف‌پذیری شناختی برای تفکر در مورد راه‌حل‌های دیگر برخوردار نباشید.

- صحبت با خود از طریق حل مسئله می‌تواند به شما کمک کند به راه‌حل‌ها یا گزینه‌های جایگزین دیگری دست یابید. ذهنتان را روی کار متمرکز کنید و به تأمل در مورد مراحل انجام‌شده قبلی و/یا عیب‌یابی ایده‌های جدید پردازید تا متوجه شوید آیا در دستیابی به راه‌حل موردنیاز به شما کمک می‌کنند یا خیر.
- یک قدم به عقب بردارید و استراتژی حل مسئله خود را ارزیابی کنید تا ببینید این استراتژی مؤثر بوده است یا خیر. در صورت اثربخشی، به انجام آن ادامه دهید. در صورت اثربخش نبودن، می‌توانید استراتژی خود را تغییر دهید. شروع احساس استیصال (در هر صورت)، زمان خوبی برای عقب‌نشینی و استراحت است.

فرایند 5 مرحله‌ای حل مسئله

1. تعریف مشکل.
2. بارش فکری در مورد راه‌حل‌های مشکل.
3. ارزیابی هر راه‌حل از نظر سهولت اجرا، هزینه‌ها و منافع و پیامدهای احتمالی.
4. انتخاب یک راه‌حل و عملیاتی کردن آن.
5. ارزیابی راه‌حل. مؤثر بود؟ باید راه‌حل دیگری را امتحان کنید؟ در این صورت به مرحله 3 برگردید.



افسردگی

افسردگی متعاقب تجربه تغییرات فیزیکی مغزی، مانند آسیب‌های تروماتیک مغز امری شایع است. گاهی اوقات تشخیص تفاوت بین علائم افسردگی و اثرات TBI دشوار است.

ممکن است **فرد مبتلا به TBI** دائماً غمگین و مضطرب باشد. ممکن است احساس ناامیدی یا گناه، بی‌ارزشی، تحریک‌پذیری، کندی تفکر یا حرکت، عصبانیت و بی‌قراری داشته باشد. بی‌علاقگی به فعالیت‌ها و سرگرمی‌های سابقاً لذت‌بخش، خستگی و کاهش انرژی، مشکلات تمرکز و در برخی موارد، افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی نیز محتمل است. در صورت تجربه افکار خودکشی با شخصی مورداعتماد تماس بگیرید یا با خط تلفن نجات‌دهنده خودکشی و بحران به شماره 988 تماس بگیرید.

افسردگی می‌تواند با خستگی هیجانی یا روانی نیز همراه باشد. این نوع خستگی در نتیجه استرس تشدید می‌شود. ممکن است خواب مفید واقع نشود و غالباً خستگی در زمان بیداری ابتدایی در صبح در بدترین حالت خود قرار دارد. افسردگی می‌تواند بالینی یا موقعیتی باشد. هر دو مورد واقعی هستند و می‌توانند چالش‌های مهمی را به دنبال داشته باشند.

افسردگی موقعیتی	افسردگی بالینی
<ul style="list-style-type: none"> • افسردگی کوتاه‌مدت در نتیجه رویداد تروماتیک یا تغییر در زندگی. • اختلال سازگاری نیز نامیده می‌شود. • از تلاش برای کنار آمدن با تغییرات دراماتیک زندگی نظیر طلاق، از دست دادن شغل، به زندان افتادن، مرگ دوست نزدیک یا یکی از عزیزان، تصادف شدید، بازنشستگی یا سایر تغییرات بزرگ زندگی.. 	<ul style="list-style-type: none"> • شکل شدیدتر افسردگی که باعث اختلال در عملکرد روزانه می‌شود. • اختلال افسردگی اساسی یا نوعی اختلال خلقی نیز نامیده می‌شود. • از تغییرات مغزی، مواد شیمیایی، عوامل ژنتیکی، اثرات اساسی زندگی، وابستگی به مواد نشأت می‌گیرد. • توسط متخصص سلامت روان تشخیص داده می‌شود و می‌توان آن را با درمان و/یا دارو معالجه کرد.

علائم افسردگی می‌توانند موارد زیر را شامل شوند:

- بی‌حوصلگی
- مشکلات خواب
- اضطراب و نگرانی بدون تمرکز
- کناره‌گیری از فعالیت‌های عادی یا دوستان
- خلق افسرده یا تحریک‌پذیری مداوم
- کاهش یا افزایش اشتها
- مشکل در تصمیم‌گیری
- احساس ناامیدی یا ناراحتی
- دوره‌های مکرر گریه
- از دست دادن تمرکز
- افکار خودکشی
- کاهش یا افزایش قابل توجه وزن
- احساس گناه یا بی‌ارزشی
- بی‌انرژی بودن

در صورت تجربه افکار آسیب به خود یا اقدام به خودکشی، با شخصی مورداعتماد تماس بگیرید یا این افکار را با فردی که می‌تواند فوراً به شما کمک کند، در میان بگذارید:

- برای خدمات اضطراری با شماره 911 تماس بگیرید
- برای ارتباط با خط تلفن نجات‌دهنده خودکشی و بحران با شماره 988 تماس بگیرید یا به آن پیامک بزنید .
- خط تلفن نجات‌دهنده پشتیبانی 24 ساعته و محرمانه را برای تمامی افراد دچار بحران خودکشی یا ناراحتی هیجانی ارائه می‌دهد

اضطراب اغلب با افسردگی همراه است. فرد مبتلا به اضطراب ممکن است این موارد را نیز تجربه کند:

- تنش جسمانی
- نگرانی بیش از حد
- افکار مشوش
- عصبی بودن
- تحریک پذیری
- بی‌قراری
- ضربان قلب بالا
- خشکی دهان
- تعرق بیش از حد
- رعشه
- تنگی نفس
- احساس وحشت
- احساس این که قرار است اتفاق بدی بیفتد

موقعیت‌های همراه با مقتضیات فراوان یا فشار زمانی و همچنین موقعیت‌های مستلزم توجه و پردازش اطلاعات می‌تواند به اضطراب شدیدی منجر شود.

افسردگی و اضطراب متعاقب آسیب تروماتیک مغز نشانه ضعف و تقصیر شما نیستند. این موارد علائم بیماری ناشی از آسیب مغزی شما هستند. آرزوی از بین رفتن آن‌ها، به‌کارگیری بیشتر قدرت اراده یا «برخورد جدی» استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثری نیستند.

در صورتی که فکر می‌کنید در حال تجربه افسردگی یا اضطراب هستید، با فرد موردا اعتمادتان تماس بگیرید و/یا با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی خود صحبت کنید.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

با توجه به ماهیت آسیب‌های تروماتیک مغز، تشخیص دوگانه TBI و اختلال استرس پس از سانحه غیرمعمول نیست.

غالباً علائم PTSD عبارت‌اند از:

- خاطرات ناخواسته و مکرر از رویدادی تهدیدکننده زندگی یا تروماتیک.
- فلش‌بک‌های احیاکننده رویدادی تروماتیک که طی آن شخص ارتباط خود با واقعیت را از دست می‌دهد.
- اجتناب از یادآوری‌ها مانند افراد، مکان‌ها، مناظر یا صداها.
- احساس جدایی از مردم، و حتی خانواده.
- بی‌حسی هیجانی.
- احساس شرمندگی نسبت به چیزی که اتفاق افتاده و انجام شده است.
- احساس گناه بازمانده در پی از دست دادن دوستان، خانواده، رفقا.
- Hگوش‌به‌زنگی یا هوشیاری مداوم نسبت به تهدیدها.

غالباً در صورت وجود هم‌زمان PTSD و TBI شاهد تغییرات شناختی مانند حافظه و تمرکز، افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و خستگی خواهیم بود. در این تشخیص دوگانه، هر یک دیگری را تغذیه و تقویت می‌کند، در نتیجه این رابطه پیچیده است. وجود هم‌زمان هر دو تشخیص ممکن است به خطر بالای خودکشی منجر شود. در صورت داشتن افکار خودکشی، با فردی موردا اعتماد یا خط تلفن نجات‌دهنده خودکشی و بحران به شماره 988 تماس بگیرید.

برای کمک به مدیریت PTSD - با فردی موردا اعتماد صحبت کنید، در گروه‌های حمایتی شرکت کنید، آهسته و پیوسته پیش بروید، استراحت کنید، از مشاور یا درمانگر کمک بگیرید (گروه‌های متمرکز بر ترومایی وجود دارند که اثربخشی آن‌ها ثابت شده است).

سوگ و فقدان

طبیعت انسان این است که در هنگام از دست دادن فردی خاص، یا تجربه آسیب یا بیماری سوگواری کند. اغلب سعی می‌کنیم دلایلی برای فقدان‌هایمان پیدا کنیم.

سوگ چگونه است؟



- احساس ناراحتی، حزن یا ناامیدی..
- حملات گریه.
- احساس تحریک‌پذیری.
- احساس گناه یا بی‌ارزشی.
- تأمل در این باب که آیا زندگی ارزش زیستن دارد.
- داشتن مشکل در خواب یا زیاد خوابیدن.
- تجربه انرژی پایین، به‌سادگی خسته شدن.
- خوردن خیلی بیشتر یا خیلی کمتر.
- گوشه‌ عزلت‌گزیدن.
- مانند قبل از انجام کارها لذت نبردن.
- احساس بی‌قراری، مشکل در ثابت نشستن.
- نمی‌توانید از نگرانی در مورد مشکلات یا آینده دست بردارید.
- مشکل در تصمیم‌گیری، تمرکز و به یاد آوردن اطلاعات.

هرچه موارد بیشتری از این لیست را شناسایی کنید، ممکن است احساس ناراحتی بیشتری داشته باشید و احتمال نیاز شما به کمک بیشتر باشد. با خانواده، دوستان و متخصصان موردا اعتماد و قادر به کمک به شما صحبت کنید.

استراتژی‌ها مقابله با سوگ:

- بدانید که احساسات شما امری شایع و پاسخی طبیعی به موقعیتی دشوار هستند.
- با خود مهربان باشید؛ به خود و دیگران زمان بدهید تا خود را تطبیق دهند.
- به آینده مورد نظر خویش و بهترین راه رسیدن به آن فکر کنید.
- ارزش صبر و پشتکار در راه دستیابی به اهداف خود را بدانید.
- هر بار یک گام بردارید و اهدافی را برای هر روز خود مشخص کنید.
- از تمرکز بر اوضاع سابق یا مقایسه با وضعیت سابق خودداری کنید.
- بر موفقیت‌ها، نقاط قوت و منابع تمرکز کنید.
- نکات خوب زندگی و تغییرات در راستای بهتر شدن را بشناسید.
- به جای کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید، روی کارهایی که قادر به انجام آن هستید، تمرکز کنید.
- امیدوار باشید. چیزهای مثبتی به خود و دیگران بگویید. به‌عنوان مثال: «ما از پشش برمیایم» یا «تا اینجا جلو اومدیم.»
- با افرادی که به شما اهمیت می‌دهند صحبت کنید و با آن‌ها وقت بگذرانید.
- به یک گروه پشتیبانی بپیوندید؛ برای دریافت حمایت با دیگران صحبت کنید.
- ایجاد روابط جدید و بهبود روابط قدیمی.
- به یاد داشته باشید که دیگران نیز با چالش‌های مشابهی روبه‌رو هستند و از دیگران بپرسید چگونه با فقدان‌ها و تغییرات کنار می‌آیند.
- هنگام بر عهده گرفتن مسئولیت‌های جدید، برخی از مسئولیت‌های قدیمی را کنار بگذارید.
- به خود اجازه دهید که کمک و حمایت دیگران را بپذیرید.
- فعال بمانید، سعی کنید کارهای لذت‌بخش برای خود را انجام دهید.
- حواس خود را با موسیقی، کتاب، فیلم، تلویزیون یا سایر فعالیت‌های لذت‌بخش پرت کنید.
- سعی کنید علایق و فعالیت‌های جدیدی پیدا کنید.
- به خودتان استراحت بدهید و سعی کنید با خودتان صبور باشید.
- درباره درمان‌ها، منابع و روند بهبودی اطلاعات کسب کنید.

ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی به معنای تمرین تمرکز بر لحظه‌ی حال، بدون حواس‌پرتی به گذشته یا آینده است. این تمرین آگاهانه حضور داشتن و زندگی در لحظه است. مطالعات نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی منظم (روزانه یا چندین بار در هفته) متعاقب آسیب‌تروماتیک مغز به تسکین درد، بهبود خواب و افزایش امیدواری کمک می‌کند. همچنین مشخص شده است که ذهن‌آگاهی مغز را آموزش می‌دهد تا هوشیارتر و دارای تمرکز بهتری باشد.

با انجام تمرین مختصر ذهن‌آگاهی می‌توانید به پاک‌سازی ذهن خود در قبل از تمرکز بر نوعی فعالیت کاری یا مکالمه کمک کنید. می‌توانید ذهن‌آگاهی را در هر زمانی از روز تمرین کنید. می‌توان تمرینات **ذهن‌آگاهی رسمی** خوابیده یا حرکت آهسته (یوگا یا راه رفتن) انجام داد **ذهن‌آگاهی غیررسمی** می‌تواند در طول فعالیت‌های روزانه مانند خوردن وعده غذایی، مسواک زدن یا دوش گرفتن انجام شود.

مولفه‌های اصلی ذهن‌آگاهی

- **در لحظه حضور داشته باشید.** شما در طول تمرین ذهن‌آگاهی، عمداً و به‌آرامی توجه خود را به تجربه‌ای در لحظه‌ی حال، مانند تنفس، احساسات بدن، صداها یا مناظر، افکار و هیجانات جلب می‌کنید. طبیعی است که ذهنتان سرگردان باشد؛ فقط حواستان باشد ذهن شما سرگردان شده است، فکر را تصدیق کنید و به‌رامی توجه خود را به لحظه‌ی حال بازگردانید.
- **قضاوت نکنید.** تمام تلاش خود را به‌کار بگیرید تا نگاهی بدون قضاوت به احساسات، حواس و افکار خود داشته باشید. قضاوت کردن، ایجاد برچسب دوست داشتن و دوست نداشتن، نظردهی و/یا داستان‌سرایی ذهن طبیعی هستند. به وقوع این اتفاقات توجه داشته باشید و به آرامی توجه خود را به تجربیات عینی خود (احساسات، حواس و افکار) برگردانید.
- **از اهداف یا نیت‌های خود دست بکشید.** ذهن‌آگاهی به معنای تلاش برای تغییر فعالانه لحظه‌ی حال یا دستیابی به هدفی خاص، مانند آرامش نیست. در عوض ذهن‌آگاهی به معنای دست کشیدن از اهداف و پذیرش خود در لحظه‌ی حال (صرف‌نظر از احساس خود) است. ممکن است متوجه شوید که آرامش از حضور داشتن نشأت می‌گیرد؛ اما هدف شما این نیست.
- **تأثیر حداکثری به‌هنگام انجام منظم.** ذهن‌آگاهی زمانی مؤثرتر است که در برنامه‌ی روزانه گنجانده شود و به‌طور منظم انجام شود.

فواید ذهن‌آگاهی

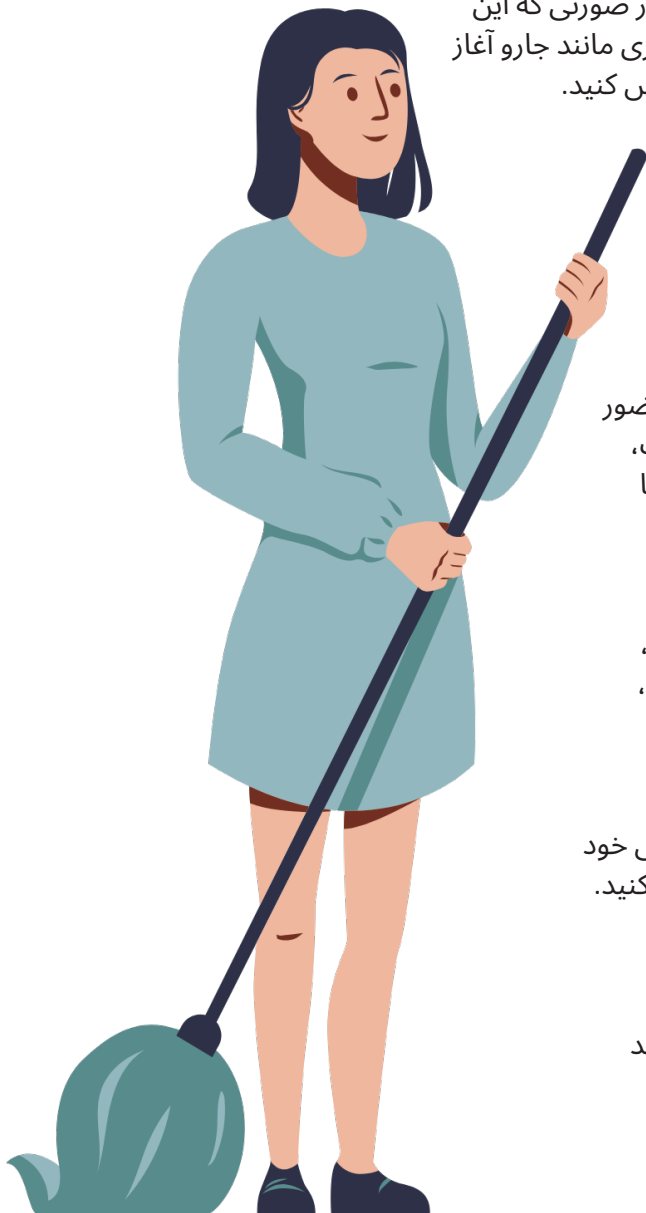
- **کاهش استرس.** سطح هورمون‌های استرس در بدن را کاهش می‌دهد.
- **کمک به واکنش‌پذیری هیجانی.** واکنش‌پذیری هیجانی را کاهش و پردازش هیجانی را بهبود می‌دهد. این امر به افراد کمک می‌کند واکنش هیجانی کمتری به موقعیت‌های استرس‌زا یا موقعیت‌های هیجانی نشان دهند. این امر نحوه‌ی واکنش آمیگدال (مرکز هیجان در مغز) به هیجانات را تغییر می‌دهد.
- **بهبود توانایی تمرکز و توجه.** به کاهش افکار منجر به حواس‌پرتی یا هیجانات مزاحم و تمرکز مجدد کمک می‌کند.
- **بهبود مهارت‌های حل مسئله و انعطاف‌پذیری ذهنی**
- **تقویت حافظه‌ی کاری**
- **کمک به کنترل افسردگی، اضطراب و نگرانی**
- **بهبود خواب و کیفیت خواب**
- **افزایش رضایت رابطه (و مهارت‌های ارتباطی).** ممکن است کمک کند تا احساس شفقت بیشتری نسبت به دیگران داشته باشید و به شنونده‌ی بهتری تبدیل شوید.
- **بهبود سیستم ایمنی.** دفعات، شدت و مدت زمان سرماخوردگی و آنفولانزا را کاهش می‌دهد.
- **بهبود احتمالی پیامدهای مصرف مواد.** تحقیقات اولیه نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی ممکن است پیامدهای مصرف مواد در بزرگسالان معتاد را بهبود بخشد.

گنجاندن ذهن آگاهی در برنامه روزانه

- یکی از فعالیت‌های معمول روزانه را انتخاب کنید و در هر نوبت انجام آن، عمداً تلاش کنید آگاهی لحظه به لحظه‌ای از آن فعالیت داشته باشید. به‌عنوان مثال، هنگام بیرون آمدن از رختخواب در صبح، مسواک بزنید، دوش بگیرید، لباس بپوشید، صبحانه بخورید، فنجانی چای بنوشید، رانندگی کنید و غیره.
- هنگام انجام فعالیت، توجه خود را به کاری که انجام می‌دهید معطوف کنید. به حرکات بدنی خود توجه داشته باشید. به چیزی که می‌بینید، می‌شنوید، بو می‌کنید و احساس می‌کنید، توجه کنید. به زمانی که ذهنتان از آن فعالیت منحرف می‌شود توجه کنید و به آرامی مجدداً بر آن متمرکز شوید.
- نکته ایجاد تجربه‌ها یا حالت ذهنی خاص نیست، بلکه آگاهی کامل از آنچه تجربه می‌کنید است. به هرگونه مشکل خود توجه کنید و کنجکاوی را تقویت کنید، نه قضاوت را.

تمرین نظافت ذهن آگاه

نظافت ذهن آگاه تمرینی است که به ما زمان می‌دهد تا از روزهای فعال عقب‌نشینی کنیم و در ضمن آگاهی از زمان حال استراحت کنیم. به‌جای تمرکز بر وظیفه نظافت (یا احساس خود نسبت به آن؛ اکثر مردم برای نظافت هیجان‌زده نمی‌شوند)، آن را فرصتی برای مراقبت از خود و تشویق عادت ذهن آگاهی در نظر بگیرید.



1. تمرین نظافت ذهن آگاه را با جمع‌آوری لوازم نظافت آغاز کنید. در صورتی که این کار سخت به نظر می‌رسد، کار خود را با پیاده‌روی برای تهیه ابزاری مانند جارو آغاز نمایید. در حین راه رفتن، حرکت پاهای خود روی زمین را احساس کنید.

2. جارو را بردارید و در ضمنی که آن را در دست می‌گیرید نسبت به حس لامسه خود هشیار شوید. در صورت سرگردانی ذهن، خود را به لحظه حال برگردانید و روی احساس نگاه‌داشتن جارو در دست تمرکز کنید.

3. غالباً جارو کردن یا گردگیری رفتاری تکراری است که می‌تواند به احساس بی‌حوصلگی منجر شود. سعی کنید برای کمک به حضور خود، مانترایی بگویید. این مانترا می‌تواند به سادگی گفتن «چپ، راست» در حین جارو زدن یا عبارتی مهرورزانه مانند «می‌توانم با خیال راحت زندگی کنم» باشد. با هر حرکت جارو، این عبارت را به صورت ذهنی و هماهنگ با فعالیت خود تکرار کنید.

4. هرگونه حالات روانی ایجادشده را بشناسید. در صورت ناامیدی، متوجه ناامیدی خود باشید. در صورت کنجکاوی در مورد کثیفی، کنجکاوی خود را تشخیص دهید.

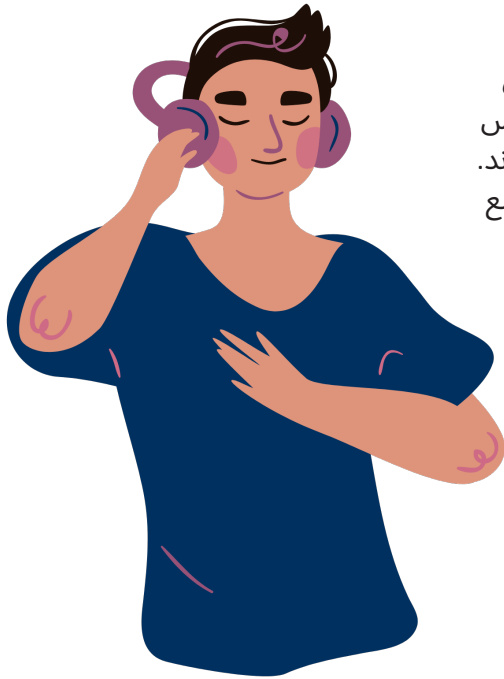
5. به یاد داشته باشید که در ادامه نظافت، با بدن و وضعیت ذهنی خود ارتباط برقرار کنید. به حرکات، تکرار و هیجان‌ات ایجادشده توجه کنید. هر چند بار که لازم است به مانترا و عبارات خود بازگردید.

6. پس از اتمام نظافت، یک قدم به عقب بردارید، ثابت بایستید و نفس عمیقی بکشید. فضای تمیزشده را مشاهده کنید و بدانید که نشانه‌ای از ذهن پاک شماست!

استراحت موسیقایی ذهن آگاه

گوش دادن به موسیقی می‌تواند به کاهش استرس و بازیابی انرژی شما کمک کند.

- **موسیقی را انتخاب کنید که از گوش دادن به آن لذت می‌برید.** به‌عنوان مثال، اگر از موسیقی کلاسیک لذت نمی‌برید، به آن گوش ندهید! شاید چیزی که برای دیگران آرامش‌بخش باشد، برای دیگری آرامش‌بخش نباشد. به‌طورکلی، موسیقی بدون متن یا با سرعت پایین‌تر برای آرام‌سازی ذهن ترجیح داده می‌شود. اگر فهرستی از آهنگ‌های مورد علاقه خود دارید، تدوین پلی‌لیستی خاص برای زمان استراحت خود را در نظر داشته باشید. در صورت نیاز از یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود کمک بگیرید.



- **راحت باشید.** بنشینید یا دراز بکشید؛ هر کدام که راحت‌تر هستید. چشمان خود را ببندید. عضلات خود را شل کنید. از دیافراگم (وسط قفسه سینه) نفس عمیقی بکشید. اجازه دهید شانه‌ها، شکم و حتی عضلات صورتتان شل شوند. از طریق بینی نفس عمیقی بکشید، هنگام تنفس شکم خود را به آرامی متسع کنید و عمل بازدم را از دهان انجام دهید.

- **روی موسیقی متمرکز بمانید.** اگر متوجه شدید به چیزهای دیگری فکر می‌کنید (یا حتی در فکر موسیقی هستید)، توجه خود را به آرامی به لحظه حال، صدای موسیقی، و احساسات برانگیخته شده در بدن خود به واسطه موسیقی متمرکز کنید. سعی کنید موسیقی را واقعاً احساس کنید.

- **تا زمانی که می‌خواهید و تا زمان آرامش ادامه دهید.** هدف استراحت موسیقایی ذهن آگاه این است که صدای درونی خود را آرام کنید و تنها با موسیقی «باشید» و کاملاً در آن غرق شوید.

دیدن ذهن آگاه

صرف لحظه‌ای برای «دیدن» ذهن آگاه منظره راهی عالی برای حضور داشتن است.

1. فضایی از پنجره با منظره‌ای خاص را پیدا کنید. می‌توان این کار را در هر جایی انجام داد.
2. به هر چیزی که می‌بینید نگاه کنید. از برجسب‌گذاری یا طبقه‌بندی مشاهدات خود از پنجره خودداری کنید. به جای فکر کردن به «پرنده» یا «علامت توقف» سعی کنید به رنگ‌ها، الگوها یا بافت‌ها توجه کنید.
3. چیزهایی مانند حرکت علف‌ها یا برگ‌ها در نسیم باد را به‌دقت نگاه کنید. به اشکال مختلف موجود و قابل مشاهده در این بخش کوچک جهان توجه کنید. سعی کنید دنیای بیرون از پنجره را از منظر فردی ناآشنا با این مناظر ببینید.
4. تیزبین باشید، نه انتقادی. آگاه باشید، اما بیش از حد روی چیزی متمرکز نشوید.
5. در صورت حواس‌پرتی، به آرامی ذهن خود را از آن افکار دور کنید و دوباره به رنگ یا شکلی توجه کنید تا شما را در چارچوب ذهنی درست قرار دهد.

تمدد اعصاب مهرورزانه و ذهن آگاهی

برای یک دقیقه با خود تکرار کنید: «امیدوارم خوشحال باشم، خوب باشم، سرشار از مهربانی و آرامش باشم.» همچنین می‌توانید «تو» را جایگزین «من» کنید و به یکی از آشنایان و عزیزان خود فکر کنید یا صرفاً فقط برای کسی عشق بفرستید.

روزنگاری درباره زندگی به معنای روایت داستان خود و فرصتی برای بیان داستان خود است. به کمک روزنگاری می‌توانید تمامی جنبه‌های زندگی خود و هیجانات مربوط به آن‌ها را کشف کنید. می‌توانید غمگین شوید یا با شادی فریاد بزنید، می‌توانید اجازه دهید که نوشته‌هایتان شما را به هر کجا که ذهن، قلب، روح و تخیلتان می‌خواهند ببرند. این کار همچنین نوعی ذهن‌آگاهی است که می‌تواند به مشکلات تمرکز، استرس و اضطراب کمک کند.

شفا، تغییر و رشد ناشی از روزنگاری می‌توانند در سطوح فیزیکی، هیجانی، ذهنی و معنوی متبلور شود. روزنگاری مؤثر می‌تواند به واسطه پلاستیسیته مغزی به تغییرات فیزیولوژیکی منجر شود که به ما امکان می‌دهد با سرعتی بالا ترومای خود را التیام بخشیم. مشخص شده است روزنگاری باعث افزایش فعالیت قشر پیش‌پیشانی مغز می‌شود و این امر بر توانایی‌های حل مسئله و تفکر انتقادی ما تأثیر می‌گذارد. روزنگاری همچنین می‌تواند تأثیر مثبتی بر علائم اختلال استرس پس از سانحه و همچنین از دست دادن حافظه داشته باشد.

نکاتی در باب روزنگاری

- **هیچ راه درست یا غلطی برای روزنگاری وجود ندارد.** این فرایند را با نیازها و توانایی‌های خود تطبیق دهید.
- **روزنگاری تنها برای چشمان شماست.** در حین نوشتن، نگران قضاوت دیگران در مورد خود یا نوشته‌هایتان نباشید. تمام آن چیزی که در دفتر یادداشت خود می‌نویسید تنها برای چشمان شماست، نه هیچ کس دیگری.
- **نگران املا، علائم نگارشی و دستور زبان نباشید.** نوشته‌های شما در دفتر یادداشت خود درجه‌بندی نمی‌شوند یا قرار نیست منتشر شوند، بنابراین نگران جنبه فنی نوشته‌هایتان نباشید. نگرانی در مورد دستور زبان یا نقطه‌گذاری می‌تواند جریان نوشتار شما را متوقف و نویسنده را مهار کند. سعی کنید تا حد ممکن اجازه دهید دستتان هرچه می‌خواهد بنویسد.
- **تا جایی که می‌توانید به‌طور منظم بنویسید.** با تبدیل این کار به نوعی عادت متوجه خواهید شد این کار آسان‌تر می‌شود و شاید نقش درمانی بیشتری داشته باشد. شاید متوجه شوید این کار به عادت می‌فید و سالم تبدیل شده که با انجام ندادن آن برای یک روز، دلتنگش می‌شوید. برنامه‌ای مناسب برای خود تهیه کنید و آن را در برنامه‌های روزانه خود بگنجانید.
- **برای نوشتن روزنگاری از خودکار یا مداد استفاده کنید.** مشخص شده است عمل نوشتن ذهن را باز می‌کند و امکان دسترسی بیشتر به خلاقیت و بینش را فراهم می‌سازد (در مقایسه با تایپ کردن).
- **آزادنویسی را امتحان کنید.** این فعالیت در مورد گذاشتن خودکار / مداد روی کاغذ و نوشتن هر چیزی است که به ذهنتان می‌رسد! سعی کنید 10 تا 20 دقیقه آزادنویسی کنید؛ در صورت ذیق وقت، حتی چند دقیقه هم می‌تواند مؤثر باشد. اگر به بن‌بست خوردید، چیزی مانند «گیر کردم، گیر کردم» بنویسید یا چند کلمه آخر خود را تکرار کنید. تنها به نوشتن ادامه دهید، به‌زودی افکار جدیدی پیدا می‌شود.
- **تمام تلاش خود را به‌کار گیرید که خودتان را سانسور یا ویرایش نکنید.** بخشی از فرایند درمانی شامل نوشتن هر چیزی است که به ذهنتان خطور می‌کند. اگر نمی‌توانید به کلمه خاصی فکر کنید، از واژه دیگری استفاده کنید، خطی بکشید (مانند یک جای خالی تا بعداً آن را پر کنید). در نوشتار خود آزاد و روان باشید.

در اینجا به برخی از اعلان‌های روزنگاری مفید احتمالی برای افراد دچار آسیب تروماتیک مغز اشاره شده است:

آسیب من این گونه اتفاق افتاد که...

- آسیب مغزی شما در نتیجه رویداد یا موقعیتی اتفاق افتاده است. برای شروع داستان خود، از نوشتن در مورد رویداد یا موقعیت آغاز کنید.
- **اگر رویداد یا موقعیت منجر به آسیب مغزی خود را به خاطر دارید، با یادم هست که آسیب مغزی من این گونه اتفاق افتاد که...** شروع کنید.
- **اگر نمی‌توانید رویداد یا موقعیت منجر به آسیب مغزی خود که بعداً برای شما توضیح داده شده است را به یاد بیاورید، با آن‌طور که بعداً به من گفته شد، آسیب مغزی من این گونه اتفاق افتاد که...** شروع کنید.

سایر اعلان‌های روزنگاری می‌توانند شامل موارد زیر باشد:

- من بودن در این روز اینگونه است که...
- کاش می‌شد که امروز این حس را به‌جای... داشته باشم
- وقتی نمی‌توانم به کلمه‌ای فکر کنم، این کار به من کمک می‌کند که...
- چیزی که می‌خواهم بگویم سر زبانم است، اما...
- زندگی در بدن من اکنون این گونه به نظر می‌رسد که...
- چون بعضی از قسمت‌های بدن من به خوبی قبل کار نمی‌کنند...
- آزاردهنده‌ترین چیزی که در مورد تغییرات فیزیکی تجربه کرده‌ام این است که...
- ذهن من قبلاً ___ فلان ___ بود و الان...
- قبلاً فلان چیز بسیار آسان بود، اما حالا بسیار سخت‌تر است، چون...
- مهم‌ترین چیزی که از دست دادم این است که...
- من قبلاً فلان بودم و الان... هستم
- بعد از آسیب مغزی فلان چیز را از دست داده بودم، اما در حال بازگشت است و...
- ای کاش هنوز می‌توانستم فلان کار را انجام دهم، چون...
- آسیب مغزی «من قبلی» را توسط... متأثر کرده است
- بیشترین بخشی از «من قدیمی» که دلتنگش هستم، فلان چیز است، چون...
- هیچ‌کس نمی‌تواند آنچه می‌کشم را درک کند، چون...
- سه موردی که می‌تواند بلافاصله باعث از بین رفتن حال خوب شود و شما را دل‌زده کند، چیست؟
- برای مقابله با این اثرات از چه استراتژی‌هایی استفاده می‌کنید؟
- دو یا سه موردی را که می‌توانید برای آرامش به کار بگیرید، توصیف کنید.



گاهی اوقات، در نظر گرفتن چیزهایی که به دلیل آسیب مغزی‌تان از دست داده‌اید، مفید است... سپس لیستی از چیزهایی که به دست آورده‌اید، تهیه کنید. به‌عنوان مثال...

از دست رفته

1. توانایی رانندگی
2. شخصیت سابق خود
3. تعادل
4. خاطرات
5. _____
6. _____
7. _____

به دست آمده

1. مشاهده میزان عشق زیاد همسر به من
2. قدر خانم را بهتر دانستن
3. به دست آمده
4. یادگیری بیشتر در مورد مغز
5. _____
6. _____
7. _____

این کار می‌تواند با ژورنال سپاسگزاری و یافتن چیزهایی که هر روز باید به‌خاطر آن سپاسگزار بود، پیوند داده شود. اقدام ساده تمرکز روی افکار مثبت می‌تواند در خارج کردن الگوهای منفی به شما کمک کند.

پذیرش به صورت «پذیرفتن چیزی به معنای تحمل آن بدون اعتراض یا واکنش، به رسمیت شناختن آن، یا موافقت با قبول کردن آن است. پذیرش یعنی تأیید واقعیت یک موقعیت، یا تصدیق وجود داشتن آن در اینجاست. پذیرش یعنی توانایی بیان «همینی است که هست.» - فرهنگ لغت مریام-وبستر

پذیرش یعنی:

- فرایندی مستمر، گاهی اوقات در قطعات کوچک در طول زمان.
- رها کردن نسخه قدیمی خود و تبدیل شدن به نسخه‌ای جدید.
- اطلاع از اینکه علائم آسیب مغزی برای همیشه وجود دارد، اما می‌توانیم با آن‌ها کنار بیاییم.
- تأیید محدودیت‌ها و کار کردن روی آن‌ها، در عوض مبارزه با آن‌ها.
- تشخیص زمانی که به کمک نیاز دارم و اطلاع داشتن از نحوه درخواست کمک.
- رها کردن چیزهای خارج از کنترل خود و متمرکز کردن انرژی روی آنچه می‌توان انجام داد.
- کنار آمدن با شرایط فعلی، حتی هنگامی که برای چیزهای بیشتر تلاش می‌کنیم.

پذیرش به معنای این موارد نیست:

- رویدادی یکباره.
- خشنود بودن یا دوست داشتن چیزی که رخ داده است.
- دست کشیدن از پیشرفت.
- پایان علائم یا تقلاها.

تعریف کردن پذیرش (نه الزاماً پذیرش کامل) اولین قدم در این مسیر است. از آنجا، می‌توانیم روی استراتژی‌های مفید و پیشرفت به جلو تمرکز کنیم.

برقراری ارتباط

برقراری ارتباط صادقانه و صریح برای اکثر افراد، حتی بدون آسیب تروماتیک مغز، دشوار است. اما اغلب، پس از TBI، بیان نیازها و احساسات شما، علی‌رغم اینکه اهمیت بیشتری نسبت به قبل پیدا می‌کند، به مراتب پیچیده‌تر و دشوارتر می‌شود.

برقراری ارتباط چیزی فراتر از صحبت کردن است. برای **برقراری ارتباط** واقعی باید اطلاعات را نیز با فرد دیگر در میان بگذاریم (و فعالانه اطلاعات را بشنویم). برقراری ارتباط به معنای تنها صحبت کردن با خود نیست.

برقراری ارتباط اجتماعی مؤثر به این معناست که می‌توانید:

- گوش دهید و آنچه می‌شنوید، به خاطر بسپارید.
- بدون وقفه، به نوبت با فرد دیگر صحبت کنید.
- بدون نامفهوم حرف زدن، اطلاعات را به‌طور دقیق بیان کنید.
- صحبت‌ها را شمرده بیان کنید که منطقی باشد.
- از لحن و احساسات مناسب با موقعیت استفاده کنید.
- از آنچه می‌گویید و نحوه بیان آن، و تأثیر آن بر فرد دیگر آگاه باشید.
- تماس چشمی را حفظ کنید، اجازه دهید فرد دیگر متوجه شود در حال تعامل، علاقه‌مند و مشارکت هستید.
- زبان بدن باز داشته باشید، به سمت فردی باشید که در حال تعامل با او هستید، دست به سینه یا در حال نگاه به دور نباشید.
- اجازه دهید فرد دیگر متوجه شود در حال تعامل هستید و به صحبت علاقه دارید.
- لحن صدای فرد را متوجه شوید و تفسیر کنید. برای مثال، وقتی می‌گویید «حالم خوب است»، اما می‌توانید از لحن او تفسیر کنید که واقعاً خوب نیست.

با آگاه بودن از شیوه برقراری ارتباط اجتماعی (فهرست بالا مشاهده شود)، می‌توانید شروع به ایجاد و تقویت مهارت‌های اجتماعی خود کنید.

مهارت‌های اجتماعی به مهارت‌هایی گفته می‌شود که افراد برای برقراری ارتباط و تعامل با هم به کار می‌برند. مهارت‌های اجتماعی شامل آنچه بیان می‌کنید و همچنین زبان بدن، تماس چشمی، حالت‌های چهره، لحن صدا و سایر کنش‌های شماست. در رابطه با فرد دچار آسیب تروماتیک مغز، تمرکز روی نحوه تأثیر مهارت‌های شناختی (حفظ تمرکز، حافظه) و احساسات شما (اضطراب، خشم، ناراحتی) روی مهارت‌های اجتماعی شما نیز مهم است.

مهارت‌های اجتماعی عبارت‌اند از:

- گوش دادن به و درک آنچه مردم می‌گویند.
- بیان افکار، نیازها، احساسات در قالب کلمات و اقدامات.
- مدیریت احساسات خود در شرایط اجتماعی.
- احترام گذاشتن به حدود مرزهای اجتماعی و قوانین اجتماعی. برای مثال، نزدیک نشدن بیش از اندازه به فرد یا مطرح نکردن سؤالات بسیار شخصی.
- تطبیق آنچه می‌گویید، نحوه بیان آن، و کارتان روی شرایط اجتماعی.

دلیل اهمیت مهارت‌های اجتماعی چیست؟

- مهارت‌های اجتماعی خوب به شما کمک می‌کند:
- تعامل‌های لذت‌بخشی داشته باشید.
 - با دیگران کنار بیایید.
 - دوستی‌های قدیمی را قوی نگه دارید و اغلب با افراد جدید دوست شوید.
 - در موقعیت‌های اجتماعی احساس اعتماد به نفس داشته باشید.
 - در مدرسه، شغل یا موارد داوطلبانه موفق باشید.

نحوه تأثیر آسیب تروماتیک مغز روی مهارت‌های اجتماعی شما

پس از آسیب تروماتیک مغز، ممکن است با مشکل حضور در اجتماع مواجه شوید. هر فرد منحصر به فرد است، اما مدیریت احساسات خود مانند بی‌ثباتی عاطفی (اطلاعات بیشتر در صفحه 9)، خشم (صفحه 11) و کنترل تکانه (صفحه 16) می‌تواند دشوارتر باشد.

اگر دچار آسیب تروماتیک مغز هستید، ممکن است متوجه شوید از نظر اجتماعی:

- کنار افراد دیگر احساس تعلق نداشتن می‌کنید یا راحت نیستید.
- گفت‌وگوها را (به‌طور تکانشگرانه) قطع می‌کنید.
- در طول گفت‌وگو، تمرکزتان را از دست می‌دهید.
- حرف‌های فرد را فراموش می‌کنید.
- حرف‌ها را اشتباه برداشت می‌کنید، حالت‌های چهره و/یا لحن صدا یا کارهای دیگران را اشتباه متوجه می‌شوید.
- تعامل با دیگران برای شما دشوار است.
- بسیار زیاد، بسیار بلند، بسیار کم و بسیار صریح صحبت می‌کنید.
- در بیان افکار و احساسات با مشکل روبه‌رو هستید.
- در ابراز علاقه به صحبت‌های دیگران دچار مشکل هستید.
- نمی‌دانید چگونه گفت‌وگو را شروع کنید یا ادامه دهید.
- نحوه برقراری ارتباط شما برای دیگران گیج‌کننده است.
- اطلاعات بسیار زیادی ارائه می‌دهید (بیش‌اشتراک‌گذاری).
- اطلاعات بسیار کمی ارائه می‌دهید.
- ممکن است نامفهوم حرف بزنید یا صحبت‌هایتان را تکرار کنید.
- ممکن است صحبت‌هایتان منطقی نباشد یا درک آن دشوار باشد.
- ممکن است از این شاخه به آن شاخه نپریدن برایتان دشوار باشد.
- ممکن است صحبت‌هایتان برای سایرین جذاب نباشد.
- ممکن است صحبت کردن یا پردازش اطلاعات شما بسیار کند باشد.
- ممکن است فرد دیگر سؤالات زیادی برای دریافت منظور صحیح از صحبت یا ادامه دادن گفت‌وگو مطرح کند.
- ممکن است نشانه‌های اجتماعی (سرنخ‌ها، ایماها، حرکات، تماس چشمی، احساسات) را هنگامی که گفت‌وگویتان باعث معذب شدن فرد می‌شود، متوجه نشوید.

این استراتژی‌ها برای برقراری ارتباط اجتماعی پس از آسیب تروماتیک مغز به شما کمک می‌کند:

- **به گفت‌وگو توجه و روی آن تمرکز کنید.** اجازه ندهید محرک‌های داخلی یا خارجی حواس شما را پرت کنند.
- **سامان‌دهی افکارتان** را با تفکیک موارد به مؤلفه‌های اصلی و ساختاربندی حرف‌های مدنظرتان برای بیان و انتقال به مخاطب خود انجام دهید. افکار منسجم باعث می‌شود از موضوع خارج نشوید یا نامفهوم صحبت نکنید.
- **از استراتژی‌ها برای پردازش اطلاعات استفاده کنید.** پردازش اطلاعاتی که سریع ارائه می‌شود می‌تواند برای هر فردی مستأصل‌کننده باشد. برای بیان شفاف صحبت، کمی تأمل کنید و از لحن صدای آرام و بیان اصل موضوع استفاده نمایید.
- **از تکنشگری بپرهیزید.** پیش از صحبت، سعی کنید لحظه‌ای فکر کنید. صحبت دیگران را قطع نکنید.
- **خودنظارتی.** از محتوا/موضوع صحبت مطلع باشید و مناسب بودن آن با شرایط را در نظر بگیرید. از بلندی صدای خود آگاه باشید. صدای داخلی یا خارجی را به‌طور مناسب حین صحبت به کار ببرید.
- **مراقب تحریک بیش از حد باشید.** به ندای بدن خود گوش کنید. محیط‌های اجتماعی می‌تواند مستأصل‌کننده باشد و اگر احساس کلافگی، استیصال یا درماندگی در شما شروع شد، راهی برای خارج شدن مؤدبانه از آن شرایط پیدا کنید و پس از آرام شدن، به آنجا برگردید.

شنونده خوب بودن بخش مهمی از ارتباط‌گر خوب بودن است. ممکن است نگران آنچه بیان می‌کنید یا نحوه برقراری ارتباط باشید، اما به خاطر داشته باشید، شنونده خوب بودن به‌صورت پیش‌فرض همیشه در محیط‌های اجتماعی خوب است. شنونده خوب:

- تماس چشمی برقرار می‌کند.
- به صحبت‌ها توجه می‌کند.
- صحبت دیگران را قطع نمی‌کند.
- به بحث علاقه نشان می‌دهد. تماس چشمی برقرار می‌کند، سرش را به نشانه تأیید تکان می‌دهد، سؤال می‌پرسد و مواردی از این دست را انجام می‌دهد.
- از زبان بدن مثبت استفاده می‌کند، صورت خود را به سمت دیگر نمی‌چرخاند، دست به سینه نمی‌شود، تماس چشمی برقرار می‌کند
- با ذهن باز (بدون پیش‌داوری یا فرضیات) وارد گفت‌وگو می‌شود.

استراتژی W.A.I.T. یا «چرا دارم صحبت می‌کنم» را تمرین کنید

این استراتژی مهم فقط چند لحظه پیش از صحبت کردن طول می‌کشد و این موارد را از خود می‌پرسید:

- برای دریافت تأیید یا برای مفید بودن صحبت می‌کنم؟
- برای در دست گرفتن کنترل شرایط صحبت می‌کنم؟
- برای نقد و شکایت از چیزی که دوست ندارم، صحبت می‌کنم؟

پیش از شروع صحبت، چند سؤال تأملی از خود پرسید:

- هدفم از چیزی که قرار است بیان کنم، چیست؟
- سؤالی وجود دارد که بتوانم برای درک بهتر منظور فرد دیگر بپرسم؟
- چگونه می‌توانم صرفاً گوش دهم، توجه کنم و میل خود برای صحبت در این لحظه خاص را نادیده بگیرم؟

گفت‌وگوی ایده‌آل باید پر از تغییر فرد صحبت‌کننده در حدود 50% از مواقع باشد. این به معنای ساکت ماندن در نیمی از زمان است. پیش از شروع صحبت، **استراتژی W.A.I.T.** بالا را به خاطر بیاورید. **استراتژی W.A.I.T.** در خودنظارتی هنگام توجه کردن در طول گفت‌وگو به شما کمک می‌کند. این استراتژی می‌تواند به شما کمک کند روی افکاری که به ذهنتان می‌آید تمرکز کنید و تعیین کند آیا مفید هستند یا خیر.

خشونت خانگی، خشونت شریک زندگی

خشونت شریک زندگی (IPV) شامل هر رفتاری است که یکی از شرکای زندگی (فعلی یا سابق) برای تعیین قدرت و کنترل نسبت به فرد دیگر انجام می‌دهد. این خشونت شامل خشونت جنسی یا جسمی است، اما نه همیشه. همچنین می‌تواند شامل رفتارهای مالی، عاطفی، روان‌شناختی، فرهنگی، روحی، تولیدمثل یا سایر رفتارهای کنترل‌کننده باشد. بعضی از اشکال IPV می‌تواند به صورت الکترونیکی از طریق تلفن‌های همراه و سایت‌های رسانه‌های اجتماعی و همچنین رودررو صورت بگیرد. IPV می‌تواند بدون توجه به زندگی افراد در کنار هم رخ دهد. وجه تمایز IPV با خشونت خانگی معمولاً در همین است.

D خشونت خانگی (DV) معمولاً به خشونتی گفته می‌شود که بین ساکنان یک مکان واحد رخ می‌دهد. این نوع خشونت الگوی رفتار کنترل‌گرانه‌ای است که برای حفظ قدرت در رابطه توسط یکی از طرفین علیه دیگری به کار می‌رود.

D خشونت خانگی یکی از دلایل شایع آسیب تروماتیک مغز است. اگرچه نسبت قابل توجهی از این افراد را زنان بزرگسال تشکیل می‌دهد، هم مردان بزرگسال و هم کودکان می‌توانند قربانی خشونت بدنی شدید باشند که منجر به این آسیب‌ها در محیط خانه می‌شود.

در IPV و DV، معمولاً چرخه خشونتی وجود دارد که آن را ادامه‌دار می‌کند. این چرخه با کلمات، تهدید، تحقیر یا تمسخر شروع می‌شود و معمولاً به تغییر شکل به «اشتباه» درک شده که احتمالاً به خشونت فیزیکی منجر می‌شود، ادامه پیدا می‌کند. در نهایت، سوءاستفاده‌گر کنترل خشم خود را به دست می‌گیرد، تقاضای بخشش می‌کند و قول می‌دهد این رفتار دیگر تکرار نشود. این روش‌ها به این منظور استفاده می‌شود تا همچنان احساس ناتوانی، تنهایی، ناامیدی و بازیچه شدن برای ترک نکردن طرف به قربانیان داده شود و قدرت و کنترل سوءاستفاده‌گر ایجاد و حفظ شود.

روابط سالم در مقابل روابط ناسالم

درک تفاوت رفتار مناسب و نامناسب در رابطه اهمیت دارد

روابط سالم

- سازش
- ایجاد احترام متقابل
- مشارکت
- اعتماد
- توانایی اینکه خودمان باشیم
- احساس امنیت
- پشتیبانی و تشویق
- احترام گذاشتن به حدود مرزها
- حمایت از روابط با دوستان و اعضای خانواده
- ارتباطات صادقانه، صریح و ایمن
- آزادی دادن به شما و احترام گذاشتن به وقت شما
- حمایت از زمانی برای سپری کردن روی علائق و برنامه‌هایتان

روابط ناسالم

- **تمام کارهایتان را کنترل می‌کند.** با تماس‌ها و پیام‌های بیش از حد، مکان شما را جویا می‌شود، درخواست می‌کند برای اثبات مکان خود عکس بفرستید، با استفاده از GPS، نرم‌افزار کی‌لاگر یا سایر روش‌ها، مکان شما را رهگیری می‌کند. تماس‌ها، پیام‌ها، ایمیل‌ها، رسانه‌های اجتماعی، صندوق صوتی شما را کنترل و نامه‌های پستی شما را باز می‌کند. به‌طور مداوم مکان شما و مقصد شما را می‌پرسد و باید از آن مطلع باشد.
- **سلطه‌گر و کنترل‌کننده.** گفت‌وگوی آزاد ندارد. به افکار و احساسات شما اهمیت نمی‌دهد. شما را به دروغ گفتن متهم می‌کند. شما را به خاطر همه‌چیز سرزنش می‌کند. کارهای اشتباه خود را نمی‌پذیرد. حس درونی بد. سوءمصرف مواد.

- **حسادت آشکار نسبت به زمانی که با دوستان یا خانواده سپری می‌شود. زمان و ارتباط شما با دوستان / اعضای خانواده را محدود می‌کند.** روی همراهی شما در هر جا که می‌روید پافشاری می‌کند، از جمله مکان‌هایی که حضور او نامناسب یا غیرمجاز است. کنترل غیرمنصفانه برای راضی کردن شما برای موافقت با چیزی.
- **دسترسی به حمل و نقل خانوادگی، امور مالی یا اعتبار مالی را محدود یا مسدود می‌کند.** فیش‌های حقوقی را ضبط می‌کند. حسابرسی اجباری تمام هزینه‌کردها، صرف‌نظر از مبالغ ناچیز آن‌ها. کمک‌هزینه غیرواقعی برای ضروریات زندگی. شما را مجبور می‌کند تنها نان‌آور زندگی باشید یا اجازه نمی‌دهد کار کنید. علاقه نداشتن به موفقیت شما و احتمال اینکه به‌جای تقدیر از شما، ارتباط با شما را قطع کند. فقدان منظم پشتیبانی یا مسدود کردن آگاهانه رشد یا دنبال کردن اهدافتان. حس ناامنی فراگیر.
- **کتک زدن شما یا آسیب زدن به شما.** هل دادن، سیلی زدن، مشت زدن، لگد زدن، کشیدن موها، استفاده از سلاح یا سایر وسایل تعرض. پرت کردن وسایل به سمت شما یا نزدیک شما. از تهدید آسیب زدن به شما، فرزندان شما، حیوانات خانگی یا اعضای خانواده شما برای اجبار شما به انجام کاری استفاده می‌کند. شما را در مکان‌های ناآشنا رها می‌کند. شما را در خانه حبس می‌کند یا اجازه نمی‌دهد وارد محل سکونت خود شوید. شما را علی‌رغم میل باطنی‌تان نگه می‌دارد. نحوه پوشش یا ظاهر شما (لباس، آرایش، جواهرات، مو) را کنترل می‌کند.
- **از شما انتقاد می‌کند، به شما توهین می‌کند یا عمداً شما را تحقیر می‌کند تا اعتماد به نفس شما را پایین بیاورد.** شما را در حضور دیگران خوار و خفیف می‌کند. خرجی شما را قطع می‌کند و باعث می‌شود حس ناامنی نسبت به خود داشته باشید. تهدید می‌کند از شما جدا می‌شود، حس وجود نداشتن امنیت در رابطه را به شما می‌دهد. شما را نادیده می‌گیرد و باعث می‌شود هنگامی که با او هستید، احساس تنهایی کنید. خودداری از احترام گذاشتن به حدومرزها و نیازهایتان در رابطه. قهر و آشتی مکرر. دغل‌کاری و طفره رفتن. ناتوانی یا خودداری از تعهد. خیانت یا ادعای خیانت کردن. سوءرفتار جنسی یا تجاوز انجام می‌دهد یا شما را مجبور به انجام کارهایی می‌کند که با آن راحت نیستید. شما را مجبور می‌کند باردار شوید.

عادی‌سازی خشونت

عادی‌سازی خشونت یعنی:

- پذیرش این موضوع که خشونت قابل‌تغییر نیست (بلکه بخشی از زندگی است).
- پذیرش این موضوع که خشونت عواقب واقعی به همراه ندارد.
- باور داشتن به این موضوع که جلوگیری از خشونت وظیفه قربانی است، نه فرد مرتکب خشونت.

فیلم‌ها، سریال‌ها، بازی‌های ویدئویی، پورنوگرافی و تبلیغات پر از خشونت است. خشونت در این پلتفرم‌ها اغلب فریبنده است، گرامی داشته می‌شود یا رمانتیک فرض می‌شود. هنگامی که خشونت عادی می‌شود، به‌عنوان بخشی عادی از جامعه انتظار می‌رود و پذیرفته می‌شود.

نحوه غلبه بر عادی‌سازی خشونت

- **در مورد خشونت صحبت می‌کنیم.** خودمان و دیگران در مورد خشونت آموزش می‌بینیم. در مورد آن شفاف‌سازی می‌کنیم. باورهای عادی در مورد خشونت را از بین می‌بریم و صحبت در مورد آن، به کاهش این باور غلط کمک می‌کند.
- **کمک به دیگران برای بیان داستان خود.** هنگامی که کسی حاضر می‌شود در مورد خشونت علیه خود صحبت کند، آن لحظه باید لحظه‌ای آزاد باشد، نه لحظه‌ای ننگین.
- **یافتن ارزش خود.** قربانیان، در هر زمانی، می‌توانند باور داشته باشند که سزاوار سوءرفتار هستند. دلیل این اتفاق این است که در جریان سوءرفتار، احساس شرم کرده‌اند، تحقیر شده‌اند، به آن‌ها توهین شده است و باور کرده‌اند بی‌ارزش یا بی‌اهمیت هستند. آن‌ها می‌توانند متقاعد شوند باید «خود را بهبود دهند» تا دوست داشته شوند (خود را به‌خاطر خشونت سرزنش می‌کنند). با یافتن ارزش خود، می‌توانیم باور کنیم سزاوار سوءرفتار یا کنترل شدن نیستیم.

اکنون کمک دریافت کنید

اگر شما یا یکی از آشنایانتان خشونت خانگی را تجربه می‌کنید، لطفاً با یکی از این سازمان‌ها تماس بگیرید، به آن‌ها پیام دهید یا با آن‌ها چت کنید.

بسیاری از این سازمان‌ها گزینه‌ای برای چت آنلاین دارند، اما توجه داشته باشید استفاده از اینترنت می‌تواند کنترل شود و پاک کردن کامل چت دشوار است. اگر نگران کنترل شدن اینترنت خود هستید، به جای مراجعه به وبسایت و/یا استفاده از چت آنلاین، تماس بگیرید یا پیام بدهید.



خط راهنمای ملی خشونت خانگی

با شماره 799-7233 (800) یا (TTY) 787-3224 (800) تماس بگیرید یا به آن پیام بدهید.. این سرویس همواره، در 24 ساعت شبانه‌روز و تمام روزهای هفته، در دسترس است. TheHotline.org

خط راهنمای خشونت در رابطه عاطفی نوجوانان

با شماره 331-9474 (866) تماس بگیرید یا به آن پیام بدهید این سرویس همواره، در 24 ساعت شبانه‌روز و تمام روزهای هفته، در دسترس است. LovelsRespect.org

خط راهنمای بومیان StrongHearts

با شماره 762-8483 (844) تماس بگیرید از دوشنبه تا جمعه، ساعت 9 صبح تا 5:30 عصر در دسترس است، دوشنبه - جمعه StrongHeartsHelpline.org

خدمات ناشنوایان خط راهنمای ملی خشونت خانگی

812-1001 (855) (تلفن تصویری) یا (TTY) 787-3224 (800) در هر زمان، و چت زنده هر روز از ساعت 7 صبح تا 2 بامداد. TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

خط راهنمای ناشنوایان کانتی کینگ/اسنوهومیش/پیرس

24 ساعت شبانه‌روز، هفت روز هفته
206-812-1001 (تلفن تصویری)
adwas.org/hotline/local/

خط راهنمای خشونت خانگی کانتی کینگ

737-0242 (206) یا 737-0242 (877)
چت زنده در 24 ساعت شبانه‌روز، هفت روز هفته
DVHopeline.org/

آنچه هنگام تماس با خط راهنمای خشونت خانگی انتظار می‌رود:

- ارتباط مستقیم با برنامه خشونت خانگی نزدیک خود.
- کمک در یافتن منابع در منطقه خود نظیر پناهگاه ایمن، حامی، مشاوره عمومی و مشاوره حقوقی.
- کمک در شرایط بحرانی، پشتیبانی عاطفی، برنامه‌ریزی برای ایمنی.
- دسترس به حامیان خط راهنما به 170 زبان از طریق خدمات ترجمه شفاهی.

کهنه‌سربازان و آسیب‌های تروماتیک مغز

کادر وظیفه و کهنه‌سربازان در معرض خطر آسیب مغزی ناشی از انفجارهایی هستند که در طول نبرد یا تمرین‌های آموزشی تجربه کرده‌اند. طبق وزارت امور سربازان بازنشسته ایالات متحده، حداقل یک TBI در بالغ بر 185,000 کهنه‌سرباز که از مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی VA استفاده می‌کنند، تشخیص داده شده است.

موج انفجار چیست؟

آسیب موج همانند ضربه خوردن از موج و پرت شدن به عقب به درون اقیانوس است، همه این‌ها به ترتیب با سرعت بسیار زیاد. مهم‌تر از آن، آسیب‌های انفجار از موج فشاری پیچیده ناشی از انفجار ایجاد می‌شوند. انفجارها باعث افزایش آبی فشار جو می‌شود که بسیار بالاتر از چیزی است که انسان بتواند تحمل کند.

سازوکار آسیب‌های ناشی از انفجار

چهار سازوکار اصلی آسیب‌های ناشی از انفجار وجود دارد. آن‌ها به‌عنوان درجه اول، دوم، سوم و چهارم طبقه‌بندی می‌شوند.

- **آسیب درجه اول ناشی از انفجار** به خود انفجار گفته می‌شود که فشار جوی است که به فرد برخورد می‌کند و به تمام اندام‌های بدن فشار می‌آورد. موج فشار بیش از حد انفجار ناشی از انفجار با سرعت بالا حرکت می‌کند و محیط مجاور روی آن تأثیر می‌گذارد. موج فشار بیش از حد به‌سرعت پخش می‌شود و بالاترین ریسک آسیب را برای افراد نزدیک به انفجار به همراه دارد.
- **آسیب درجه اول ناشی از انفجار** نتیجه ذرات دارای انرژی در حال حرکت در هواست؛ این ذرات ممکن است باعث آسیب مغزی شدید شوند.
- **آسیب درجه اول ناشی از انفجار** ممکن است زمانی رخ دهد که فرد بر اثر انفجار به جسم محکمی مانند دیوار نزدیک یا حتی فرمان برخورد می‌کند. این نوع آسیب‌ها با نیروهای افزایش سرعت/کاهش سرعت ناگهانی و ترومای غیرنافذ به مغز ارتباط دارد که پس از سوانح وسایل نقلیه موتوری با سرعت بالا مشاهده می‌شود.
- **آسیب درجه چهارم ناشی از انفجار** می‌تواند هنگام وجود ترومای مرتبط با انفجار شدید بر اثر خون‌ریزی شدید ناشی از قطع عضو تروماتیک یا حتی تنفس گازهای سمی منتشرشده از انفجار رخ دهد.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟

PTSD به‌عنوان گروهی از علائم توصیف می‌شود که ممکن است پس از قرارگیری فرد در معرض مرگ واقعی یا تهدید به مرگ، آسیب شدید یا خشونت جنسی ایجاد شود. این رویدادها می‌تواند شامل فشار مبارزه، خشونت خانگی، سوءرفتار بدنی، جنسی یا ذهنی، تصادف وسایل نقلیه موتوری، حمله تروریستی یا فاجعه طبیعی باشد.

ارتباطی بین ضربه مغزی و PTSD وجود دارد؟

- بله. تغییرات جسمانی و علائم روان‌شناختی در ضربه مغزی و PTSD وجود دارد، و ممکن است هر دو را داشته باشید.
- یک رویداد تروماتیک می‌تواند منجر به ضربه مغزی و PTSD شود.
- بعضی افراد دچار ضربه مغزی ممکن است دچار PTSD نیز شوند، اما این مورد در همه اتفاق نمی‌افتد.
- علائم ضربه مغزی و PTSD ممکن است مشابه باشد و تشخیص اینکه دچار کدام شده‌اید، دشوار گردد.

چه اطلاعاتی باید در مورد ضربه مغزی و PTSD داشته باشیم؟

- اگر به سرتان آسیب وارد شد، در کوتاه‌ترین زمان ممکن نزد ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی خود ارزیابی شوید.
- اگر علائم PTSD پس از رویداد تروماتیک در شما ظاهر شد، برای صحبت در مورد گزینه‌های درمان، به ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی خود مراجعه کنید.
- بسیاری از موارد ضربه مغزی با استراحت بهبود می‌یابد.
- اکثر موارد PTSD به‌خوبی به درمان پاسخ می‌دهند. گزینه‌های درمان رایج می‌تواند شامل مشاوره و تجویز دارو باشد.
- بعضی از رویکردهای پزشکی جایگزین یا تکمیلی نظیر مدیتیشن به‌عنوان خط دوم درمان برای مدیریت علائم PTSD نیز مفید واقع شده است.
- از مصرف مواد، نوشیدنی‌های الکلی یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید. این‌ها می‌توانند فرایند بهبود شما را مختل کنند.

از اعضای خانواده‌تان سؤال کنید آیا اخیراً تفاوتی در شما متوجه شده‌اند. ممکن است از تغییراتی آگاه باشند که خودتان قادر به مشاهده نیستید.

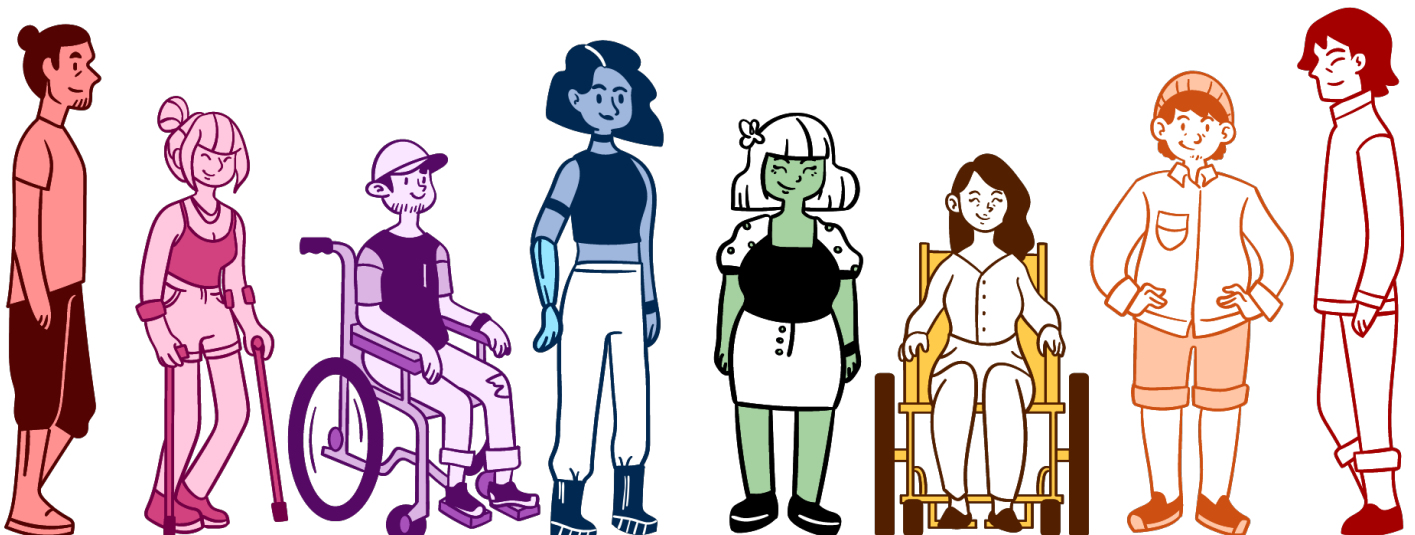
در ارتباط باشید، پشتیبانی دریافت کنید

اگر کهنه‌سربازید و به دنبال منابع آسیب تروماتیک مغز هستید، از Washington 2-1-1 شروع کنید.

گروه‌های حمایتی آسیب تروماتیک مغز

شورای مشورتی همکاری راهبردی آسیب تروماتیک مغز ایالت واشنگتن گروه‌های حمایتی را از طریق وزارت خدمات اجتماعی و درمانی ارائه می‌دهد؛ هدف این گروه‌ها تأکید روی ارتباط، آموزش و مشارکت در زندگی پس از پشت سر گذاشتن TBI است.

متوجه می‌شوید گروه‌های حمایتی ما بر مبنای مفهوم رویکرد فردمحوری ایجاد شده است که می‌تواند ایجاد دانش بلندمدت و مهارت‌های حل مسئله عمومی را تسهیل کند تا در فائق آمدن بر موانع زندگی رضایت‌بخش به شرکت‌کنندگان کمک شود. به گرمی از افراد از تمام مشاغل، شامل، اما نه محدود به، مراقبان، کهنه‌سربازان و جوانان استقبال می‌کنیم.



برای پیدا کردن گروه‌های حمایتی نزدیک خود... WA 2-1-1 یا Wa211.org یک سرویس اجتماعی محرمانه و رایگان و ارتباط چندمنظوره به خدمات محلی موردنیازتان است. 2-1-1 می‌تواند شما را با گروه‌های حمایتی نزدیکتان ارتباط دهد.

- در هر زمانی، روز یا شب، با 2-1-1 تماس بگیرید. با متخصصی صحبت خواهید کرد که به شما کمک می‌کند برنامه‌ها و خدمات آسیب‌تروماتیک مغز (و برنامه‌ها و خدمات مرتبط) منطقه‌تان را پیدا کنید. اگر در تماس با شماره 2-1-1 با مشکلی مواجه شدید، با شماره 1-877-211-9274 تماس بگیرید.
- در هر زمانی، روز یا شب، عبارت 211WAOD را به شماره 898211 پیامک کنید، ممکن است هزینه پیام و مصرف اینترنت اعمال شود، برای انصراف، STOP را پیامک کنید
- برای ارتباط با متخصص و یافتن منابع TBI، از Wa211.org بازدید کنید.

WA 2-1-1 چگونه در زمینه TBI کمک می‌کند؟

با برقراری تماس، ارسال پیامک یا ایمیل می‌توانید به اطلاعات زنده و متخصص ارجاعی دسترسی داشته باشید که شما را به برنامه‌های برآورده‌کننده نیازهای خاصان هدایت می‌کند، از جمله:

- مدیریت پرونده
- آموزش شغلی
- درمان
- ارزیابی آسیب مغزی
- بازتوانی
- مراقبت
 - پشتیبانی ارائه‌دهنده مراقبت پزشکی
 - آموزش ارائه‌دهنده مراقبت پزشکی
 - گروه‌های حمایتی ارائه‌دهنده و دریافت‌کننده مراقبت پزشکی
- حمل‌ونقل
- مسکن
- کمک غذایی
- منابع حقوقی



Washington



Transforming lives

DSHS 22-1913 FA (2/23) Farsi

سازمان خدمات اجتماعی و درمانی ایالت واشنگتن