

ولز آگاه به تروما

خلاصه عمومی «چارچوب ولز آگاه به تروما»



همه ما در زندگی خود با چالش های مختلفی روبرو می شویم. گاهی، به کمک دوستان و بستگان، از عهده این چالش ها برمی آییم و آن ها را به سرعت مدیریت می کنیم. ولی برخی اتفاقات سبب تحمیل تنش یا ترس به ما می شود. اصطلاح تروما در مورد هر تجربه ناخوشایندی که سبب تحمیل تنش و اضطراب می شود، به کار می رود. به آثار رویدادهای تروماتیک نیز تروما گفته می شود.

تروما ممکن است رویدادی یک-باره، مجموعه ای از رویدادها یا یک وضعیت مستمر باشد.



دلایل شکل گیری تروما عبارت اند از:

- تحمیل آزار یا بی توجهی
- دچار شدن عزیزان به بیماری خطرناک یا مرگ
- طلاق یا جدایی
- حس ناامنی
- تهدید شدن یا مورد زورگویی قرار گرفتن
- وقوع تصادف مرانندگی
- مشاهده جنایت یا خشونت
- نرمین خوردن (در دوران سالخورستگی)
- از دست رفتن توانایی پرداخت هزینه های گرمایش، غذا و دیگر نیازهای اساسی.



چگونه آن تروما را مدیریت کنیم:

- نگرش نسبت به زندگی
- سلامت روان و احساسات
- سلامت جسمی
- توانایی پرداختن به کارهای روزمره
- توانایی یادگیری چیزهای جدید
- روابط ما با بستگان، دوستان و افراد دیگر.



افراد مختلف ممکن است رویدادهای متفاوتی را تروماتیک بدانند، ولی برای دستیابی به حس بهتر و پیشگیری از بدتر شدن وضعیت، می توانیم از دیگران کمک بگیریم.



این چارچوب با حمایت دولت ولز و با همکاری افراد و سازمان های فعال در ولز طراحی شده است.

درباره این چارچوب



این چارچوب جدید با این اهداف طراحی شده است:

- آگاه سازی مردم از فجایع و تروما و تاثیر اینها بر افراد.
- اطلاع رسانی به مردم درباره روش مداخله و پیشگیری از وقوع فاجعه و تروما.
- آگاه سازی مردم از روش کمک رسانی به افراد مبتلا به تروما.

i فاجعه - اوقات دشوار یا شرایط ناخوشایند.

شرایط همکاری همگانی را فراهم می کند - سازمان ها، مراکز خدماتی، مدارس، محله ها، خانواده ها و خود شما.



برای همه گروه های سنی کارآیی دارد.



این چارچوب برای همه مردم و لز طراحی شده است. به همه مردم مربوط می شود.



برای آگاه ساختن مردم از حقوق شان طراحی شده است. «حقوق بشر» و «حقوق کودکان» که سازمان ملل تدوین کرده است. در ولز، حقوق ما در قانون و سیاست دولت نیز گنجانده شده است؛ حقوقی که با اهداف زیر تدوین شده است:



برای تضمین بهره مندی مردم از کمک مناسب، در زمان درست و به روش موثر طراحی شده است.

- مصونیت در برابر آسیب
- داشتن زندگی سالم
- ایجاد امکان مداخله در تصمیمات تاثیرگذار بر زندگی.
- برخورداری از رفتار منصفانه و پیشگیری از تبعیض.

5 اصل

سراسری



این برای همه مردم ولز مهم است. همه ما به کمک مناسب نیاز داریم و کمک رسانی نباید باعث تحمیل آسیب شود.

شخص-محور



اولویت دادن به مردم، مشارکت دادن آنها در فرآیندهای تصمیم گیری و تضمین بهره مندی آنها از حمایت مناسب.

رابطه-محور



روابط ایمن و سازنده بین مردم، خانواده ها، کارشناسان و جوامع، اهمیت بسزایی دارد. شکل گیری روابط مبتنی بر اعتماد باعث می شود که حس درک شدن و حمایت شدن در افراد ایجاد شود.

مبتنی بر انعطاف و توانایی



تقویت توانایی های افراد برای ایجاد امکان مقابله در زمان حال و آینده.

جامع



تضمین بهره مندی همه مردم ولز از حمایت لازم، و پیشگیری از اعمال تبعیض مبتنی بر هویت، رنگ پوست یا پیشینه افراد.



کاربرد

این چارچوب به مردم ولز کمک می کند تا با آثار فاجعه و تروما در زندگی انسان ها آشنا شوند و روش های کمک رسانی به افراد آسیب دیده را بیاموزند. بدین ترتیب، گامی در راستای بهبود بهداشت و سلامت انسان ها برداشته می شود.

اهداف:

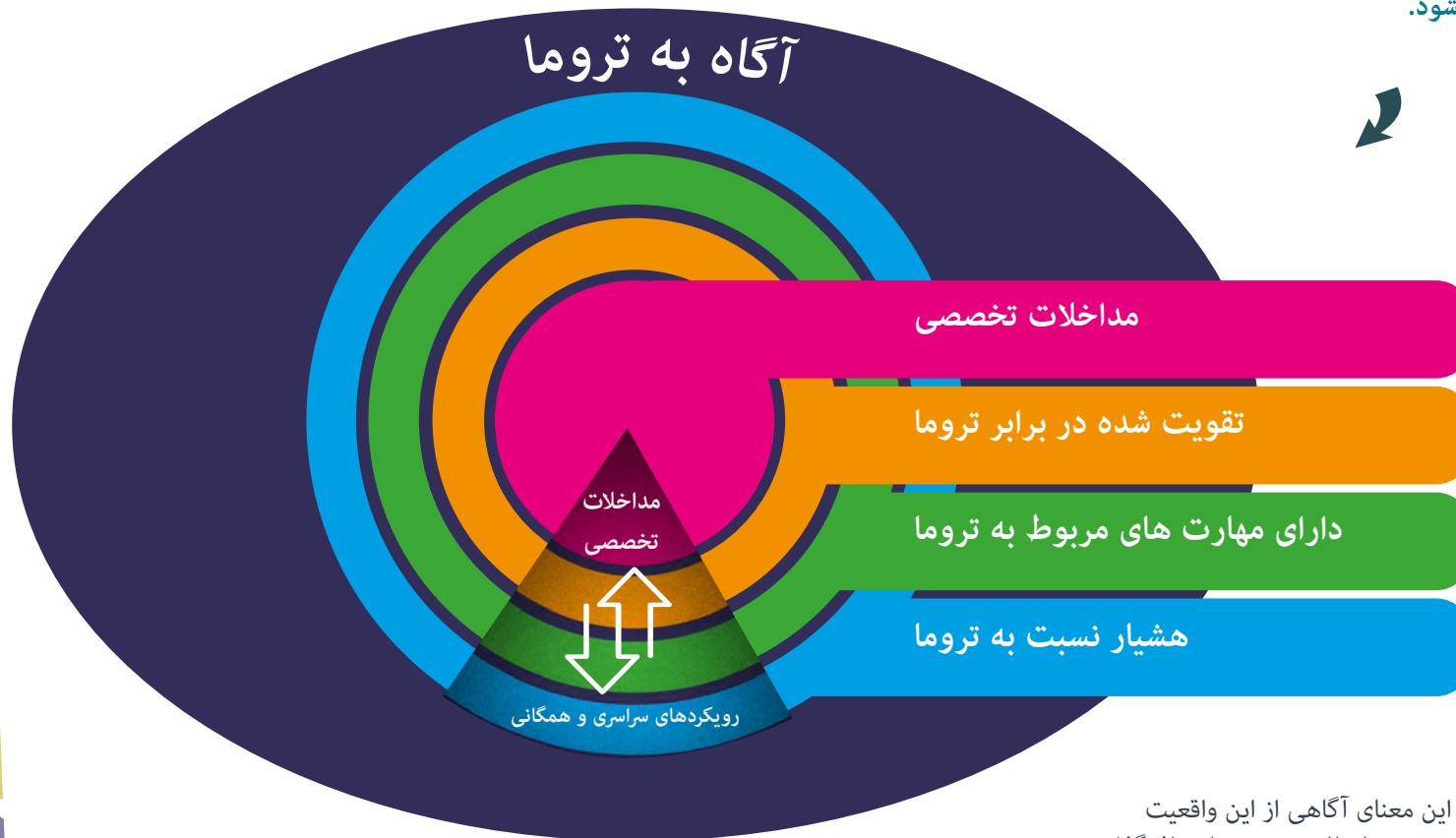
- مردم ولز با مفهوم فاجعه و اصطلاح «آگاه به تروما» آشنا می شوند.
- مردم ولز کمک مناسب و خدمات لازم را از جوامع ما دریافت می کنند.
- کیفیت زندگی مردم بهبود می یابد، زیرا جامعه، مراکز خدماتی و سازمان ها به شکل مطلوب اثر ما حمایت می کنند.
- جامعه، مراکز خدماتی و سازمان ها به یکدیگر کمک می کنند، و مرءال ها، آموزش ها و منابع لازم را برای بهسازی زندگی مردم در اختیار یکدیگر قرار می دهند.

چگونه کار می کند



اگر همه افراد جامعه «آگاه به تروما» باشند، افراد کمتری به کمک تکمیلی نیاز پیدا می کنند زیرا کمک لازم در زمان مناسب به افراد ارائه می شود.

کارآیی این چارچوب به همکاری همه مردم ولز، و نه تنها کارشناسان، بستگی دارد. مردم به کمک مناسب، در زمان درست و به روش موثر نیاز دارند. همه مردم ولز باید از مزایای آگاهی نسبت به تروما و فاجعه بهره مند شوند. البته، برخی افراد، بسته به جایگاه آنها، به آموزش ها و حمایت های بیشتری نیاز دارند. در این سند، ما اینها را «سطوح» نامیده ایم. تک تک مردم ولز در حداقل یکی از این سطوح قرار می گیرند.



i «آگاه به تروما» به این معنای آگاهی از این واقعیت است که بسیاری از مردم دچار فاجعه و ترومای تاثیرگذار بر ابعاد مختلف زندگی شده اند.

سطح هشیار نسبت به تروما



این سطح همه مردم ولز را شامل می شود.

افراد، خانواده ها، جوامع، مراکز خدماتی و سازمان ها.

همه افراد فعال در این سطح باید بتوانند بگویند که:

من می دانم که همه ممکن است دچار فاجعه و تروما شوند و این که کمک خواستن برای برخی افراد بسیار دشوار است.

فجایع دوره کودکی بر زندگی کودکان و زندگی آینده، در دوره بزرگسالی، تاثیر می گذارد.

مهربانی، همدردی و حمایت می تواند بسیار موثر باشد.

من می توانم افراد دچار تنش را شناسایی کنم.

همه افراد باید از رفتار منصفانه و حمایت های لازم برخوردار شوند.

هویت هیچکس نباید باعث محرومیت از حمایت شود.

من می دانم که چگونه باید به فرآیندها و شرایط غیرمنصفانه در جامعه اعتراض کنم.

برای مقابله با مشکلات و تقویت توانایی ها، از حمایت لازم برخوردار هستم.

روابط من مبتنی بر اعتماد است و از حمایت افرادی که شرایط مشابهی با شرایط من داشته اند، برخوردارم.

من می دانم که فاجعه و تروما ممکن است برای هر کسی رخ بدهد و با حمایت های لازم میتوان بر این مشکلات غلبه کرد.

جامعه من امن و سلام است و آسیبی به من وارد نمی کند.



داستان Nia

سطح هشیار نسبت به تروما



Nia مادر جوانی است که در بخش پذیرش یک دبستان کار می کند. او عاشق کارش است و خوشامدگویی و پذیرش کودکان و والدینی که صبحها وارد مدرسه می شوند، برایش لذت بخش است.

یابن کار با مشکلاتی نیز همراه است. گاهی اوقات مشکلات درون منزل سبب تحمیل ناراحتی یا تنش به کودکان یا والدین می شود. Nia از این موضوع باخبر است و می داند که فاجعه و تروما ممکن است بر رفتار کودک با او یا دیگر کارکنان تاثیر بگذارد. بنابراین، او همیشه مهربان و دلسوز است.

او، برای فعالیت در این حرفه، دوره آموزش «هشیار نسبت به تروما» را گذرانده است:

- او می داند که مردم به تفاهم، کمک و مراقبت نیاز دارند
- او می داند که کودکان و والدین را، برای دریافت کمک های لازم، به کجا معرفی کند.
- او می داند که، در صورت لزوم، باید با کدام یک از کارکنان تماس بگیرد.



سطح دارای مهارت های مربوط به تروما



این سطح به افرادی مربوط می شود که، صرف نظر از وجود آگاهی نسبت به دلیل تروما، وظیفه ارائه مراقبت یا حمایت از افراد دچار تروما را بر عهده دارند. کارکنان و داوطلبان فعال در مراکز درمانی، مراکز آموزشی، خدمات اجتماعی و سازمان ها، و نیز راهبران اجتماعی، گروه های مذهبی، خدمات اضطراری و دادگاه ها مشمول این سطح می شوند.



افرادى که از من حمایت میکنند:

- مطمئن هستند و می توانند به آنها اعتماد کنم
- با تاثیر فاجعه و تروما بر زندگی من آشنا هستند و دربارۀ من قضاوت نمی کنند
- می دانند که مسائلی مانند فقر یا تبعیض ممکن است تروما را بدتر کنند
- نسبت به فرهنگ و باورهای من هشیار و حساس هستند
- من، خانواده ام و شبکه حمایتی من را در تصمیم گیری های مربوط به مراقبت و حمایت مشارکت می دهند.

خدمات و حمایت هایی که به من ارائه می شود:

- ایمن و مطمئن است
- منصفانه و محترمانه است
- سبب تحمیل آسیب، تنش یا تروما نمی شود
- من را در اولویت قرار داده است و به روش مطلوب به من کمک می کند
- می تواند از من به نربانی که به آن تسلط دارم، حمایت کند
- با مهربانی و محبت از خانواده من حمایت می کند
- اطلاعات لازم دربارۀ حمایت های قابل ارائه در جامعه، شامل فعالیت های تقویت کننده بهداشت و سلامت، را به من می دهد
- تضمین می کند که همه می توانند از حمایت های لازم برای رفع موانع برخوردار شوند
- تضمین می کند که من از حمایتی که نیازهای من را به بهترین شکل برآورده می کند، برخوردار شوم.

داستان Clare و Josh

سطح دارای مهارت‌های مربوط به تروما



Clare و Josh یک آشپزخانه و استراحتگاه عمومی متعلق به یک خیریه ملی را اداره می‌کنند. آنها می‌دانند که تعدادی از کودکان و بزرگسالانی که برای دریافت کمک به آنها مراجعه می‌کنند، دچار تروما شده‌اند. آنها می‌دانند که تروما چه تاثیری بر زندگی کودکان می‌گذارد و مقابله با تروما حتی برای افراد بزرگسال خانواده نیز دشوار است. آنها مهربان و آرام هستند و سعی می‌کنند که تنش افراد را تا حد ممکن کاهش دهند.

Clare و Josh، هر دو، دوره آموزش «دارای مهارت‌های مربوط به تروما» را گذرانده‌اند. آنها با این مسائل آشنا هستند:

- اهمیت ایجاد حس امنیت جسمی و عاطفی در کودکان و بزرگسالان، هنگام ملاقات با آنها
- اهمیت روابط سازنده و فعالیت‌های هدفمند برای کودکانی که با آنها سروکار دارند
- تاثیر تروما بر سلامت روان و رفتار
- اهمیت پیشگیری از تحمیل آسیب‌های بیشتر و بدتر شدن اوضاع.



سطح تقویت شده در برابر تروما



این سطح به افرادی مربوط می شود که وظیفه ارائه کمک مستقیم و فشرده به افراد آسیب دیده از رویدادهای تروماتیک و کمک رسانی به آنها برای مقابله یا پیامدهای تروما را بر عهده دارند. این شامل کارکنان دارای وظایف خاص در مراکز خدمات درمانی، مراکز آموزشی، خدمات اجتماعی، خیریه ها، خدمات اضطراری و دادگاه ها می شود.

خدمات و حمایت هایی که به من ارائه می شود:

- سبب تحمیل آسیب، تنش یا تروما نمی شود
- مجموعاً بهره مندی سریع من از خدمات حمایتی، بدون نیاز به ارائه درخواست های مکرر، مرا تضمین می کند
- مجموعاً نرمینه انتقال اطلاعات حمایت های مربوط به من مرا فراهم می کند و من مرا از منتظر ماندن برای دریافت کمک بی نیاز می کند
- سیاست ها و سامانه های ویژه حفظ ایمنی و حمایت کارآمد من مرا شامل می شود
- نرمینه آموزش کارکنان، و حمایت از آنان در مسیر بهسازی کیفیت خدمات حمایتی مرا فراهم می کند
- از بهداشت و سلامت کارکنان حمایت می کند.

افرادی که از من حمایت می کنند:

- از من می پرسند که چه اتفاقی افتاده است و به شیوه محبت آمیز و دلسوزانه با من صحبت می کنند
- می دانند که دیگر اعضای خانواده من نیز ممکن است دچار فاجعه و تروما شده باشند
- می دانند که خانواده من ممکن است آشفتگی داشته باشد و برای مقابله با مشکلات به کمک نیاز داشته باشد
- حامی من هستند و دیدگاه های من مرا می شنوند
- می دانند که اگر خدمات حمایتی کارآمد نباشد، ممکن است ایجاد تغییر در این خدمات ضروری باشد
- همه اطلاعات لازم دربار من را و خدمات درمانی مرا در اختیار من می گذارند تا بتوانم تصمیمات مناسبی بگیرم.



داستان Emyr

سطح تقویت شده در برابر تروما



Emyr مددکار اجتماعی است. او کارش را دوست دارد و می خواهد به سالخوردگان جامعه برای دستیابی به اهدافشان کمک کند. او می داند که تعدادی از افرادی که مرتباً با آنها سروکار دارد در زمینه پرداخت هزینه غذا دچار مشکل هستند و گاهی، به دلیل داشتن ظاهر متفاوت یا تازه وارد بودن به منطقه، با رفتارهای تبعیض آمیز روبرو می شوند. او برای شناسایی افراد تحت حمایت خود وقت صرف می کند تا آن ها به او اعتماد کنند و بدانند که می توانند از او کمک بخواهند.

Emyr با راهبردهای کمک رسانی به افراد آسیب دیده از تروما آشنایی دارد. در نتیجه، او از این توانایی ها برخوردار است:

- شناخت آثار فاجعه و تروما
- شناخت برخی تکنیک های کاربردی در زمینه رفع تنش افراد، شامل تنفس و آرام سازی.

Emyr از حمایت یک ناظر و یک روان شناس که در این گروه با او همکاری می کنند، بهره مند است. بدین ترتیب، او از امکان گفتگو درباره فعالیت های شغلی و دریافت کمک در زمینه حفظ سلامت روان و جسم، برخوردار است.



سطح مداخله تخصصی



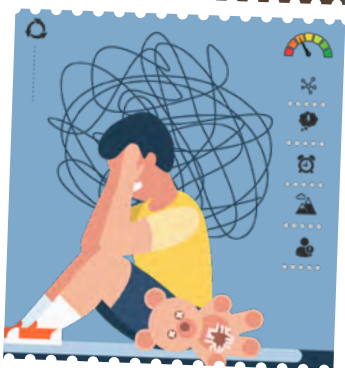
این سطح ویژه کارکنان متخصص و کارشناسانی است که وظیفه ارائه مداخلات ویژه شخصی شده و هماهنگ شده در محیط های گوناگون به افراد آسیب دیده از فاجعه و تروما را بر عهده دارند. یا کارکنانی که از سازمان ها برای رسیدن به سطح «آگاه به تروما» حمایت می کنند.

خدمات و حمایت هایی که به من ارائه می شود:

- مجموعاً برای اسرخیابی نیازهای من و تضمین بهره مندی از حمایت مناسب، کارآیی دارند
- مجموعاً به نیازهای من اولویت می دهند
- مجموعاً نرمینه بهره مندی من از درمان های مبتنی بر شواهد کاربردی را فراهم می کنند
- به من امکان می دهند که انواع مختلف حمایت، شامل درمان مبتنی بر اینترنت، را انتخاب کنم
- با مراکز خدمات درمانی برای فراهم کردن دسترسی من به همه داروها و خدمات پزشکی لازم، همکاری می کنند
- با مراکز خدمات محلی برای بهره مندی من از حمایت های گوناگون در مراحل مختلف زندگی همکاری می کنند
- سیاست ها، رهنمودها و سامانه های ویژه حفظ ایمنی و حمایت کارآمد من را شامل می شود
- برخورداری کارکنان خود از آموزش های لازم و تبادل شیوه های مناسب را تضمین می کنند.

افرادی که از من حمایت می کنند:

- دربارہ شرایط گذشته من، درمان های که دریافت کرده ام و کمک هایی که باید دریافت کنم، اطلاعات دارند
- می دانند که من در نرمینه های دیگر، شامل سلامت روان، نیز به کمک نیاز دارم
- من را در تصمیم گیری های مربوط به مراقبت و حمایت، مشارکت می دهند
- فرصت های هدف گذاری و تصمیم گیری در نرمینه سنجش میزان موفقیت را برای من فراهم می کنند
- می توانند ناکارآمدی احتمالی من را در درمان من را بفهمند دهند و آن را تغییر دهند
- با همه گزینه هایی که می توانند به من ارائه کنند آشنا هستند و به من در نرمینه انتخاب گزینه درست کمک می کنند.



داستان Francine

سطح مداخله تخصصی



Francine مشاور است. او به خانواده هایی که برای مصون ماندن از آثار جنگ یا خشونت از وطن خود به ولز مهاجرت کرده اند، کمک می کند. Francine از روش های درمانی مختلف استفاده می کند. گاهی او به این افراد در زمینه مدیریت پیامدهای رویدادهای مهم، فاجعه و تروما کمک می کند.

او در زمینه ارائه «مداخلات تخصصی» آموزش دیده است. او با این مسائل آشنایی دارد:

- انواع گزینه های درمانی و روش انتخاب گزینه مناسب
- تاثیر روانی و جسمی فاجعه و تروما
- اهمیت احترام گذاشتن به فرهنگ و باورهای افراد.

او، در صورت لزوم، از یک روان شناس ارشد و گروهی از کاروران سلامت روان که در زمینه تروما تخصص دارند، کمک می گیرد. بدین ترتیب، او خود را از تاثیر منفی و آسیب های ناشی از شنیدن تجربیات تروماتیک ناخوشایند دیگران مصون نگه می دارد.



ما، از طریق جمع آوری اطلاعات، چگونگی استفاده از این چارچوب در نقاط مختلف ولز را ارزیابی خواهیم کرد. بدین ترتیب، مراکز خدماتی و سازمان ها می توانند کیفیت فعالیت خود را از طریق تبادل اطلاعات بهبود ببخشند. همچنین، امکان شناسایی نقاط قوت و تاثیر فعالیت ها بر زندگی افراد فراهم می شود.

از این که این مطلب را می خوانید از شما متشکریم

متن کامل چارچوب را می توانید [اینجا](#) بخوانید.

