

## آسیب روانی

- بی حسی احساس
- قطع رابطه از چیزیکه روخ دیده، از دیگر و خود شیم شوکه و غیر قابل باور که واقعه روخ دیده ترس از مرگ و زخمی شدو، از تنهایی، نتنن که روبرو شونین، یا ایکه واقعه دوباره روخ بیدیه بیچاره گی
- احساس گناه یا شرم بلدی ازیکه نتنیستین از روخ دیدون واقعه جلوگیری کنین
- دیقی بلدی چیزای که رفته یا گم شده
- گوشه گیری - احساس کنی که هیچکس توره نموفامه یا کمک نمونه
- خوشی - خوشی ازیکه زنده استه و محفوظ استه
- قارو ناامیدی د باره واقعه، یا بی انصافی ازو

### دیگه تجربه های معمول که شامل موشه د:

- مشکلات قنجهه انجام دیدون کارای روزانه
- خطر گرفتو، به شمول اضافه خوری شراب و دیگه مواد
- جلوگیری از حالت های که آسیب گذشته ره د یاد شیم میره
- مشکل خو شودو
- خو بد دیدو
- دوباره تجربه کیدون واقعه از طریق خو، یاد و خاطرات گذشته
- سردرد
- تغییرات د خوراک و وزن
- تیز پریدون دل
- لرزیدو یا عرق کیدو
- مشکل د توجه
- تغییر احساسات، مثل خوی شیم تغیر کنه، ترس یا زود رنج
- تغییرات د رابطه - بعضی کسا شاید ایتو مالوم شونه که کمک نمونه یا د دسترس نیه، درحالیکه دیگرو شاید نزدیکتر از گذشته مالوم شونه
- مشکلات قنجهه مکتب یا کار
- دوری از دوستا و فامیل
- خیلی حساس و دقیق

آسیب روانی یک جواب عاطفی د مقابل یک واقعه استه که زنده گی و امنیت، یا زنده گی یا امنیت آدمای دوروبر توره تحدید مونه.

یک واقعه آسیب آور شامل خشونت، غم و باخت، یک تصادف، زجر، نقص حقوق بشر و بزور از جای بجای شدو موشه. بزور جایجای شدو معمولا مشکلات غدر، نا امنی و یک نا معلومی درازمدت، معمولا مثل جنگ و خانه جنگی ره دیره 1.

آسیب روانی ره همچنان میتنن د مدت زمان بخاطر چندین واقعه آسیب آور مثل تحقیر، نادیده گرفته شدو و خشونت تجربه کنین.

آسیب ممکنه از هر چیز دیگه که تا حالی تجربه کیدن خیلی فرق دیشته باشه و ای میتنه سخت باشه که سر تو درک شونه.

تجربه کیدون آسیب شاید بلدی شیم چندین سوال د باره امنیت و کنترول زنده گی شیم پیدا کنه. ای شاید غدرسخت باشیه که قنجهه از ای احساس روبرو شونین مخصوصا اگر شمو دیگه مشکلات د زنده گی خو دیرین، مثل ازیکه د کشور نو بورین، پشت کار و خانه میگردین، یا ایکه میخوایین آشنایی قنجهه فرهنگ نو پیدا کنین. هرکس تجربه و عکس العمل مختلف د مقابل هر واقعه کیده نیشو بیدیه و ایکه یک چیز بلدی یک نفر آسیب آور و شاید بلدی کسی دیگه نباشه. ای مهم استه که تجربه خو قنجهه کسی دیگه مقایسه نکنین.

تجربه کیدون آسیب بعد از یک واقعه کیده یک رفتار عادی استه. ای قنجهه اختلال استرس بعد از واقعه (PTSD) فرق دیره، چون ای یک حالت استه بلدی دراز مدت و نیاز د تشخیص و د کمک یک نفر حرفه ای دیره. معلومات غدرتر د باره PTSD د ورق حقیق د باره PTSD استه.

بعضی وقتها PTSD، افسرده گی یا وارخطایی میتنه بعد ازیکه آسیب را تجربه کنی روخ بیدیه. ای مهم استه که زیر نظر بیگرین و د باره احساس خو خبر باشین و ایکه چی تجربه شمو دیرین بعد از چند هفته که از آسیب تیر شونه. اگر شمو علایم را تجربه مونین که زنده گی روز مره شیم ره روی شی تاثیر مونه و شمو ره از کار شیم، مکتب یا از کارهای روزمره شیم میله، یا شمو کدام تشویش دیرین، لطفا داکتر خو بنگرنین. معلومات غدرتر د باره افسرده گی و وارخطایی د ورق حقیقت د باره افسرده گی و وارخطایی استه.

### تأثیرات آسیب

بعد از واقعه آسیب آور، ای معمول استه که احساسات قوی دیشته باشی. ای شامل موشه د:



## وش شیم طرف خود شیم باشه

تجربه کیدون واقعه آسیب آور ناراحت کننده و گیج کننده است. ای مهم استه که کارای کنی که وش تو طرف از خود تو باشه. ای شامل چیزای موشه مثل:

- وقتی که شمو آماده استین قنجهه مردم د باره تجربه خو توره بوگین و کوشش کنین که بوفامین که بلدی دیگرو چطور بوده
- فیصله کنین که تا چی حد ره شمو از میدیا استفاده میتین؛ کمتر سیل کنین و یا د باره چیزای که شمو ره ناراحت مونه نخوانین
- کمک خواستو از دیگرو که شمو سر شی اعتماد دیرین، مثل دوست و فامیل و بلدی شی بوگین که شمو چی احساس دیرین
- عادت د روزمره گی، مثل کار، د مکتب رفتو، سهم گرفتو د کدم ورزش و کدم سرگرمی دیگه
- وقت جور کیدو بلدی ورزش و آرام کیدو، و سرگرمی که شمو لذت موبیرین.

## چی وقت کمک بیگرین

ای مهم استه که کمک بیگرین و پیش داکتر بورین اگر شمو کدم علایم آسیب ره تجربه مونین که:

- بدتر شده موره
- مزاحم مکتب، کار، رابطه شیم یا سرگرمی که شمو دوست دیرین موشه
- ناراحت و نگران مونه
- شمو ره مجبور د فکر مونه که خود خو یا اوگو کس دیگه ره بوکشین.

اگر علایم آسیب دمدت زمان بدترشونه و سر زنده گی از شمو تاثیر زیاد دیره، ای مهم استه که کمک بیگرین و داکتر ره

## د باره ازی ورق حقیقت

ای معلومات مشوره صهی نیه. ای یک معلومات عمومی استه و وضعیت شخصی، تندرستی صهی، صحت روانی و نیازمندی صحت روانی از شمو ره مد نظر نیگره. ای معلومات ره استفاده نکین بلدی ازیکه مشکل صهی از خود خو یا کسی دیگه ره تشخیص یا تداوی کنین و هیچ وقت مشوره صهی ره نادیده نگرین یا تاخیر نکین بخاطر کدم چیزکه د ای معلومات مینگرین. کدم سوال صهی ره باید از یک متخصص صهی پورسان کنین. اگر د شک استین، لطفا همیشه کمک صهی بیگرین.

ای ورق حقیقت از معلومات که توسط headspace چاپ شده گرفته شده. معلومات اصلی را میتین د ویسایت شی توغ کنین:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

دیگه معلومات شامل موشه د:

بنگرین که تاثیر صحت روانی ره د زنده گی خو کمتر کنین و فرصت بهتر شودون خو بهتر کنین که تا صیه خوب شونین.

داکتر شیم بهترین کس استه وقتی که میخواین کمک بلدی صحت روانی بیگرین. ورق حقیقت د *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتون کمک متخصص صحت روانی) معلومات گذرتر و ایکه کمک از متخصص بیگرین دیره.

اگر شمو راحت نیستین که قنجهه داکتر خو د باره صحت روانی خو توره بوگین، شمو میتین یک داکتر دیگه پیدا کنین که شمو قنجهه شی راحت باشین. ای شاید کم وقت بیگره تا داکتر صیه را پیدا کنین.

شمو همچنان میتین قنجهه *The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma (FASSTT)* د تماس شونین. FASSTT یک ارگان هشت متخصص دوباره توانایی دیدوکه قنجهه بازمانده آسیب و آزار که د استرالیا امده باشه کارمونه. یک FASST د هر شهر و تریتوری استرالیا استه. سربزید دویسایت <https://www.fasstt.org.au/> بلدی معلومات گذرتر.

## اگر حالی نیاز د کمک دیرین

اگر شمو فکر مونین که اوگو کس د خود خو و دیگرا ضرر میرسینه، فوراً کمک بیگرین.

## قنجهه خدمات عاجل د تماس شونید

زنگ بزید (000) به سه صفر

به لین نجات زنگ بزید

زنگ بزید د 13 11 14

[https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD\\_BwE](https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD_BwE)

**The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT**

این ورقه اطلاعات توسط اعضای انجمن و گروه محافظت اطلاع داده شده است *Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer*.

ورقه تولید شده توسط:

**Embrace Multicultural Mental Health**  
Mental Health Australia  
9-11 Napier Close  
Deakin, ACT 2600  
T +61 2 6285 3100  
E [multicultural@mhaustralia.org](mailto:multicultural@mhaustralia.org)  
[embracementalhealth.org.au](http://embracementalhealth.org.au)

