

آسیب نیابتی
راهنمای خودارزیابی و آرامسازی
تالیف: دکتر رودیکا وحدت

در ۴ صفحه



آسیب نیابتی چیست؟

آسیب نیابتی به تاثیرات عاطفی و روانی ناشی از قرار گرفتن مکرر در معرض رنج و درد دیگران گفته می‌شود. این تجربه می‌تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد، به‌ویژه افرادی که شاهد خشونت هستند، از عزیزان خود حمایت می‌کنند، در فعالیت‌های حمایتی یا اعتراضی مشارکت دارند، یا از طریق اخبار و شبکه‌های اجتماعی به‌طور نزدیک رویدادهای آسیب‌زا را دنبال می‌کنند. تحت تاثیر قرار گرفتن به معنای ضعف نیست؛ به این معناست که انسان هستید.

پرسش‌های خودارزیابی

لحظه‌ای مکث کنید و با خودتان بررسی کنید. پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد.

- آیا اخیراً احساس می‌کنم از نظر عاطفی بیش از حد تحت فشارم، بی‌حس شده‌ام یا دائماً مضطرب هستم؟
- آیا برایم سخت است که به رنج دیگران فکر نکنم؟
- آیا بیش از معمول احساس تحریک‌پذیری، اندوه، خشم یا ناامیدی دارم؟
- آیا خواب، تمرکز یا سطح انرژی‌ام تغییر کرده است؟
- آیا وقتی استراحت می‌کنم یا از اخبار فاصله می‌گیرم احساس گناه دارم؟
- آیا احساس می‌کنم کمتر احساس امنیت، اعتماد یا معنا دارم؟

اگر چند مورد از این پرسش‌ها برایتان آشناست، ممکن است آسیب نیابتی بر شما تاثیر گذاشته باشد. این نشانه‌ی نیاز به مراقبت از خود است، نه ناتوانی در کنار آمدن.

ابزارهای آرامسازی (در هر زمان قابل استفاده)

آرامسازی از طریق حواس

نام ببرید:

- ۵ چیزی که می‌بینید
- ۴ چیزی که لمس می‌کنید
- ۳ صدایی که می‌شنوید
- ۲ بویی که حس می‌کنید
- ۱ طعمی که احساس می‌کنید

این تمرین به بازگشت سیستم عصبی به لحظه‌ی حال کمک می‌کند.

۲. تنفس برای تنظیم بدن

- دم به مدت ۴ شماره
- نگه داشتن نفس به مدت ۲ شماره
- بازدم به مدت ۶ شماره

به مدت ۱ تا ۳ دقیقه تکرار کنید. بازدم طولانی‌تر به بدن پیام امنیت می‌دهد.

۳. ارتباط دوباره با بدن

پاهایتان را روی زمین بگذارید و حس تکیه‌گاه را احساس کنید
گردن یا شانه‌ها را به آرامی بکشید
یک شیء محکم را در دست بگیرید و به بافت و وزن آن توجه کنید
زمین‌گیر شدن جسمی می‌تواند فشار عاطفی را کاهش دهد.

۴. تعیین حد برای رسانه‌ها

آگاه بودن نیازمند قرار گرفتن دائمی در معرض اخبار نیست.
زمان‌های مشخصی برای دنبال کردن اخبار انتخاب کنید
تا حد امکان از محتوای تصویری خشن پرهیز کنید
بدون احساس گناه فاصله بگیرید
استراحت بی‌تفاوتی نیست؛ نوعی حفاظت است.

۵. بازگشت به آنچه به شما نیرو می‌دهد

از خود بپرسید:
«الان چه چیزی اندک—می‌تواند مرا کمی آرام‌تر کند؟»
کارهای کوچک مهم‌اند: موسیقی، حرکت، دعا، نوشتن، طبیعت یا ارتباط با دیگران.

یادآوری برای داوطلبان و کنشگران

شما موظف نیستید درد همه را به دوش بکشید.
شما حق استراحت دارید.
مراقبت پایدار از خود، از شما و جامعه‌تان محافظت می‌کند.

چه زمانی نیاز به حمایت بیشتری است؟

اگر ناراحتی روانی شروع به اختلال در زندگی روزمره، روابط، یا احساس امنیت شما کرد، ارتباط با یک متخصص سلامت روان یا منبع حمایتی مورد اعتماد می‌تواند کمک‌کننده باشد



سخن پایانی

شاهد رنج بودن انسان‌ها را تغییر می‌دهد. نیاز به آرامسازی، استراحت و حمایت، واکنشی انسانی به مواجهه‌ی طولانی با درد است. مراقبت از خود به شما کمک می‌کند تا بتوانید به شکلی معنادار و پایدار از دیگران نیز مراقبت کنید.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Rodika Vahdat. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.

