

صندوق الطوارئ أو التهذئة: الإسعافات الأولية للضيقة

عندما نشعر بالحزن الشديد، من الصعب التفكير بعقلانية وتحديد كيفية مساعدة أنفسنا. لذلك نلجأ وقتها إلى استخدام السلوكيات المدمرة للذات والتي قد تساعد في تلك اللحظة، ولكن يمكن أن تسبب مشاكل أخرى لاحقاً وعلى المدى الطويل. قد يكون من المفيد الاحتفاظ بحقيبة أو صندوق "الطوارئ" أو "التهذئة"، في مكان بارز وفي متناول اليد، بحيث عندما نشعر بالحزن الشديد، يمكنك الذهاب إلى حقيبتك أو صندوقك والعثور على شيء يساعدك على التأقلم / أو الشعور بتحسن.



يمكنك استخدام أي كيس أو صندوق أو حاوية أخرى، وتزيينها كما يحلو لك.

اجمع العناصر ذات المعنى معاً أو تلك التي تعرف أنها ستكون مفيدة. إذا لم تتمكن من وضع العنصر في الحقيبة أو الصندوق، فربما يمكنك استخدام تذكير بالعنصر، على سبيل المثال، صورة لجهاز الأيپود (iPod) أو مشغل الأغاني mp3 أو كمبيوتر أو آلة ألعاب. قم بتضمين العناصر التي من شأنها أن تساعد في تهدئة كل حواسك:

- **البصر:** ألبوم صور أو قرص DVD أو كتاب أو مجلة، صورة لمكان آمن جميل، تذكير بمقطع فيديو مضحك أو ملهم على اليوتيوب YouTube، أو المشي أو الجلوس في الحديقة أو المنتزه، والتأمل مع التوجيه
- **السمع:** موسيقى مهدئة أو ملهمة على قرص مضغوط أو مشغل الأغاني mp3، تسجيلات صوت لصديق، تذكير بأرقام الهواتف للاتصال، كتاب ناطق، تسجيل لمساعدة ذاتية أو مقطع مهدي في صيغة mp3.
- **الرائحة أو المذاق:** زيوت، وجبة خفيفة أو حلوى أو فاكهة، عطر مفضل، كيس من القهوة أو خليط كيك جاهز.
- **اللمس:** جوارب أو بطانية صوفية ناعمة، دمية دب، لحاف، لوشن مرطب لليد أو القدم، زيت التدليك، حمام الفقاعات الدافئ، طلاء الأظافر، المكياج

عندما تستخدم هذه العناصر، أو أيًا كان ما تفعله، انتبه لحواسك الجسدية: انظر، اسمع، شم، تذوق، واللمس.

انظر حولك ولاحظ ما تراه (الألوان، الأشكال، الضوء أو الظل، الحركة)، ما تسمعه (أصوات الطبيعة، الأصوات في الغرفة، القريب والبعيد)، ما تشمه أو تتذوقه (بما في ذلك من البيئة المحيطة بك)، وما يمكنك لمسه الآن، أينما كنت وكذلك العناصر الموجودة في حقيبة / صندوق الطوارئ.

الأنشطة التي تساعد على التركيز الخارجي للانتباه أو تستخدم الطاقة البدنية:

- كتب الألغاز، آلة الألعاب، عنصر من هوايات أو اهتمامات، مواد فنية أو حرفية، دفتر ملاحظات وقلم، دافع لممارسة الرياضة البدنية أو آلة موسيقية
- الأنشطة التي تساعدك على فهم ما تفكر فيه وتشعر به والتأقلم معه
- أوراق العمل العلاجية، القراءة أو الاتصال بالآخرين على الإنترنت (تذكيرات حول المواقع الإلكترونية أو منتديات المناقشة عبر الإنترنت، إلخ)
- بطاقة تحتوي على عبارات التأقلم الإيجابية يمكنك قراءتها أو قولها لنفسك لمساعدتك على تجاوز الضيق

أفكار أخرى

عندما تشعر بتحسن وإيجابية أكثر، اكتب لنفسك رسالة للاحتفاظ بها في الصندوق / الحقيبة لقراءتها في تلك الأوقات العصيبة (أو قم بتضمين رسالة مريحة أو ملهمة أو بريد إلكتروني من شخص آخر). قد تتخيل أيضًا أن تكتب لنفسك من المستقبل عندما تكون قد تغلبت على مشاكلك، وتقدم التشجيع والنصائح لاستخدامها عندما تشعر بالضيق.



قم بتضمين نسخة من خطة الأمان الخاصة بك (إذا كان لديك واحدة)، وقم بتضمين حقيبة أو صندوق "التهدئة / الطوارئ" في خطة الأمان الخاصة بك.

قم بإنشاء قائمة تشغيل موسيقى لمختلف المشاعر. استخدم الموسيقى بحكمة لأنها يمكن أن تؤثر على مزاجك بقوة. ستعرف كيف تؤثر مقطوعات معينة من الموسيقى عليك. قم بإنشاء قائمة تشغيل ترفع من مستوى المزاج تدريجيًا عندما يكون مزاجك منخفضًا، وقائمة تشغيل مهدئة عندما تشعر بالقلق أو الغضب على سبيل المثال.

لنتمكن من حمل صندوق الطوارئ أو التهدئة لأي مكان، يمكنك أن تحمل معك في جيبك شيئًا مهدئًا واحدًا، أو ربما أن تقوم بتحميل تطبيق على هاتفك الذكي يمكنك من إضافة اختيارك الخاص للموسيقى والصور ومقاطع الفيديو والاقتراسات وعبارات التأقلم والمشتتات.

إذا كانت لديك إستراتيجية أو عادة تأقلم غير مفيدة حيث تحتفظ بعناصر عاداتك الغير مفيدة (كمجموعة أدوات إيذاء النفس، والكحول، والمخدرات، وما إلى ذلك) في مكان معين، فقم بحفظ صندوق الطوارئ أو صندوق التهدئة في ذلك المكان نفسه، وانقل العناصر غير المفيدة إلى مكان بعيد عن الأنظار وبصعب الوصول إليه.

خطة السلامة

إذا كنت تعاني أحياناً من أفكار انتحارية، فأكمل النموذج أدناه.
عندما تشعر برغبة في الانتحار، اتبع الخطة خطوة بخطوة حتى تصبح آمناً.
الشعور بالرغبة في الانتحار هو نتيجة المعاناة من ألم شديد، و
عدم امتلاك الموارد اللازمة للتعامل معه. لذلك نحن بحاجة إلى الحد
الألم وزيادة موارد التأقلم.

الانتحار هو حل دائم لمشكلة مؤقتة.

سوف تمر هذه المشاعر.

احتفظ بالخطة حيث يمكنك العثور عليها بسهولة عندما تحتاج إليها.

ما الذي أحتاج إلى فعله لتقليل مخاطر تصرفي تبعاً للأفكار الانتحارية:
ما هي العلامات التحذيرية أو المحفزات التي تجعلني أشعر بأنني خارج عن السيطرة؟
ماذا فعلت في الماضي وساعدني؟ ما هي طرق التأقلم التي أملكها؟ ما الذي سأفعله للمساعدة في تهدئة نفسي:
ما سأقوله لنفسي (كبدائل للأفكار المظلمة):
ماذا كنت سأقول لصديق مقرب كان يشعر بهذه الطريقة؟

ما الذي يمكن أن يفعله الآخرون من شأنه أن يساعد؟

بمن يمكنني الاتصال:

- صديق أو قريب
 - طبيب أو مقدم للرعاية الصحية
 - خط المساعدة الهاتفي
- آخر؟
آخر؟
آخر؟

مكان آمن يمكنني الذهاب إليه:

- إذا كنت ما زلت أشعر برغبة في الانتحار وخرجت عن السيطرة:
- سأذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ
 - إذا لم أستطع الوصول إلى هناك بسلام سأتصل بالنجدة

مثال:

ما الذي أحتاج إلى فعله لتقليل مخاطر تصرفي للأفكار الانتحارية:

قم بإزالة مخزون الأدوية - خذها إلى الصيدلية.
تخلص من الشفرات.

ما هي العلامات التحذيرية أو المحفزات التي تجعلني أشعر بأنني خارج عن السيطرة؟

البقاء في المنزل، وحيد، في غرفة النوم، إطالة التفكير باكتئاب.

ماذا فعلت في الماضي وساعدني؟ ما هي طرق التأقلم التي أملكها؟

الاتصال بـجو وأن أكون صادقًا معها.
البقاء منشغلًا.

التواجد مع أشخاص آخرين.
كتابة أفكار ومشارعي - وتذكير نفسي بطرق بديلة للنظر إلى الأشياء.

ما الذي سأفعله للمساعدة في تهدئة نفسي:

أركز على تنفسي.
أفعل شيئاً آخر، أي شيء، لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل.
ثم أفعل شيئاً آخر إذا كنت لا أزال أشعر بالارتباك.
إذا كان لا يزال لدي أفكار انتحارية - سأتصل بجو (أو الآخرين في خطتي)
إذا لم يساعد ذلك، فسوف أذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ

ما سأقوله لنفسي (كبدائل للأفكار المظلمة):

لقد مررت بهذا من قبل، يمكنني تجاوزه الآن.
هذه أفكار مروعة، لكنها مجرد أفكار، ولست مضطراً للتصرف بها.
أحب جو وعائلتي، ولا أريد أن أؤذيهم.
هذا سيمر.

ماذا كنت سأقول لصديق مقرب كان يشعر بهذه الطريقة؟

سوف تتخطى ذلك. ستشعر بتحسن غداً وستكون ممتناً لأنك لم تنتحر. فقط افعل ما سيساعد. ستكون بخير.

ما الذي يمكن أن يفعله الآخرون من شأنه أن يساعد؟

سوف تذكرني جو بخطة السلامة الخاصة بي.

بمن يمكنني الاتصال:

● صديق أو قريب	جو XXXXXXX	آخر؟	دينيس XXXXXX
● طبيب أو مقدم للرعاية الصحية	د. XXXXXXX	آخر؟	المرض XXXXXX
● خط المساعدة الهاتفي	XXXXXXXXXX	آخر؟	XXXXXX

مكان آمن يمكنني الذهاب إليه:

بيت جو. المركز الصحي

إذا كنت ما زلت أشعر برغبة في الانتحار وخرجت عن السيطرة:

- سأذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ
- إذا لم أستطع الوصول إلى هناك بسلام سأتصل بالنجدة

تخيل المكان الآمن للاسترخاء

يمكن تقوية جميع التصورات والتخيلات من خلال ضمان إشراك جميع حواسك في تكوين الصورة في عين عقلك - إنها أكثر من مجرد "إبصار!"



إذا لاحظت أي روابط أو صور سلبية تدخل في صورك الإيجابية، فتجاهل تلك الصورة وفكر في شيء آخر. تجنب استخدام منزلك (أو سيريك) "كمكان آمن". يمكنك إنشاء "مكان آمن" جديد في خيالك.



ابدأ بالشعور بالراحة في مكان هادئ حيث لن تشعر بالانزعاج، وخصص دقيقتين للتركيز على تنفسك، وأغلق عينيك، ولاحظ أي توتر في جسدك، واترك هذا التوتر يذهب مع كل زفير.

تخيل مكانًا تشعر فيه بالهدوء والسكينة والأمان. قد يكون مكانًا ذهبت إليه من قبل، أو مكان ما حلمت بالذهاب إليه، أو مكان ما رأيت صورة له، أو مجرد مكان هادئ يمكنك إنشاؤه في عين عقلك.

- انظر حولك في ذلك المكان، ولاحظ الألوان والأشكال. ماذا تلاحظ أيضًا؟
- الآن لاحظ الأصوات المحيطة بك، أو ربما الصمت. التي تبدو بعيدة وتلك الأقرب إليك. تلك التي يمكن ملاحظتها بشكل أكبر، وتلك الأكثر رقة.
- فكر في أي روائح تلاحظها هناك.
- ثم ركز على أي إحساس جلدي - الأرض التي تحتك أو أي شيء يدعمك في ذلك المكان، ودرجة الحرارة، وأي حركة للهواء، وأي شيء آخر يمكنك لمسه.
- لاحظ الأحاسيس الجسدية اللطيفة في جسدك بينما تستمتع بهذا المكان الآمن.
- الآن بينما تكون في مكانك الآمن والهادئ، يمكنك اختيار تسميته، سواء كانت كلمة واحدة أو عبارة يمكنك استخدامها لاستعادة تلك الصورة، في أي وقت تريده.
- يمكنك اختيار البقاء هناك لفترة من الوقت، مجرد الاستمتاع بالهدوء والصفاء. يمكنك المغادرة متى شئت، فقط عن طريق فتح عينيك وإدراك مكانك الفعلي، وإعادة انتباهك إلى "هنا والآن".