

FIRST AID ARTS

کمک های اولیه هنر

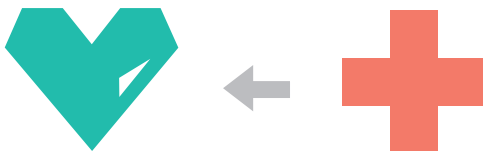
جعبه ابزار کوچک

ابزار کمک های اولیه ذهنی و عاطفی

کمک های اولیه برای قلب

کمک های اولیه برای قلب

کمک های اولیه هنر / First Aid Arts با بهره گیری از طیف گسترده از هنر و رویکردهای مبتنی بر بدن، به موضوع مراقبت از خود و دیگران در لحظات پریشانی و ناراحتی می پردازد. این کمک های اولیه برای رفاه ذهنی، عاطفی و معنوی افراد تدوین شده است.



این ابزار، مهارت های شما را در مقابله با پریشانی تقویت بخشیده و می تواند از گسترش استرس پس از سانحه طولانی مدت جلوگیری نماید.

ما شما را به استفاده نمودن این ابزار ساده دعوت می کنیم که ممکن است به شما کمک کند:

- آنچه را که احساس می کنید اذعان و بیان کنید.
- آنچه شما را به سمت راحتی و مراقبت بیشتر سوق می دهد، پیدا کنید.
- طریقه های تقویت سلامت روانی و عاطفی کوتاه مدت و بلند مدت را یاد بگیرید.

ابزاری که برای تان موثر یافتید، را به این منابع، یعنی بسته کمک های اولیه برای قلب علاوه نمایید.

هنر دوا است. لازم نیست، برای استفاده از کمک های اولیه هنر، هنرمند باشید. همه خلاق اند و خلاقیت شفا است.

نحوه استفاده این بسته

شناسایی

1. یادگیری علم استرس ذهن و بدن
2. پیدا نمودن آنچه را که شخصاً در زون های مختلف پاسخگویی تجربه می کنید
3. تلاش برای پیدا نمودن جایگاه تان در پنجره مقیاس تحمل در طول روز تان. این کار در ایجاد خود-آگاهی کمک می کند.

پاسخ:

4. از کارت های پاسخ در وقت آرامش استفاده کنید. آشنایی با کارت های متفاوت می تواند شما را کمک کند تا در لحظه استرس و بحران به طور موثرتری پاسخ دهید. پیگیری نماید که کدام کارت های پاسخ شما را کمک می کند تا به بهترین وجهه با نظم باشید. پاسخ های فردی به کارت ها ممکن متفاوت باشند. از آنهاهی استفاده کنید که برای شما موثر هستند و آنها را برای ایجاد راحتی تطبیق نمایید. اگر می توانید، آنها را به طور منظم تمرین کنید.
5. هنگامیکه خود را درست زون بالا (مبارزه/فرار) و یا زون پایین (منجمد) احساس می کنید، در صورت امکان ببینید، در کجای پنجره مقیاس تحمل قرار دارید.
6. از کارت های پاسخ استفاده کنید که به شما کمک می کند تا به سمت پنجره تحمل خود بالا یا پایین تغییر مکان دهید.
7. بعد از انجام این فعالیت، دریابید که در کجا مقیاس قرار دارید. آیا کدام تغییری را متوجه شدین؟

مراجعه

8. کارت شبکه حمایتی خود را خانه پری کنید. تا به معلومات تماس های مهم در وقت بحران دسترسی داشته باشید.
9. در صورت نیاز بیشتر، با یکی از منابع در شبکه حمایتی کارت تان به تماس شوید.



ناحیه پاسخ

زمانیکه ما در پنجره تحمل خود قرار داشته باشیم به بهترین شکل به استرس پاسخ میدهیم. زمانیکه در ناحیه مبارزه/فرار یا منجمد قرار داشته باشید واکنش های شما به استرس عادی است. برای شما چی حسی دارد وقتی شما در ناحیه های مختلف هستید؟

مبارزه/فرار

- استرس ذهن و بدن را به حالت مبارزه/فرار میفرستد.
- نشانه ها یکه شما درین حالت قرار دارید: انرژی ناخوشایند بالا، عدم توانایی درست فکر کردن و مکالمه کردن، تجمع افکار زیاد، تپش قلب، احساسات ترس و اضطراب



پنجره تحمل

- ذهن و بدن در حالت تعادل قرار دارند.
- نشانه ها یکه شما درین حالت قرار دارید: انرژی خوشایند، بدن و ذهن در حالت تعادل، دسترسی به لسان و یادگیری، توانای تحمل با دیگران، احساسات آرام بودن و ارتباط



منجمد

- استرس بدن و ذهن را به حالت منجمد میفرستد.
- نشانه ها یکه شما درین حالت قرار دارید: حس ناخوشایندی، عدم توانایی درست فکر کردن و مکالمه کردن، خاموشی، بی حسی از نظر عاطفی، منفصل، غمگینی



مقیاس پنجره تحمل

شما در کدام قسمت این مقیاس قرار دارید؟

نظارت به سلامت جسمی و روحی شما مفید است. سعی کنید شما در کدام قسمت این مقیاس ساده در طول روز قرار دارید. چی چیز باعث میشود که به نواحی مختلف بروید؟ توجه کنید که چه چیزی شما را به سوی راحتی و احساس خوشی نزدیکتر می سازد

مبارزه/فرار



گیر ماندن در بالا

8-10 میزان انرژی بالا، لذت کم

پنجره تحمل



7 میزان انرژی بالا، لذت متوسط

5-6 میزان انرژی مناسب، لذت زیاد

4 میزان انرژی کم، لذت متوسط

منجمد



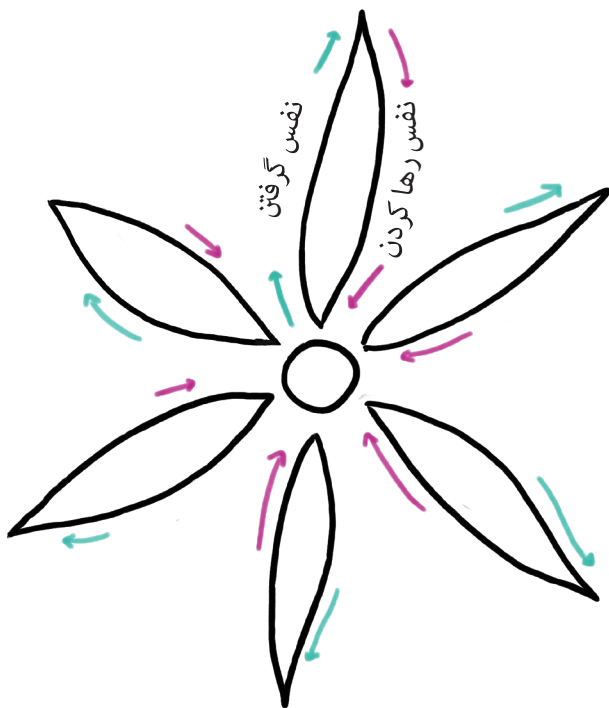
1-3 میزان انرژی کم، لذت کم

گیر ماندن در پایان

از کارت پاسخ استفاده کنید

توجه داشته باشید که آیا هر یک از کارت های پاسخ به شما کمک می کند تا به منطقه «پنجره تحمل» خود نزدیک شوید. به یاد داشته باشید که پاسخ ها به هر شخص مختلف عمل میکند و همچنان موثریت آن از یک زمان تا زمان دیگر مختلف میباشد.

نفس بگیریید و نقاشی / رسامی کنید



نفس بگیرد و نقاشی / رسامی کنید

- با هر بار نفس گرفتن و رها کردن، یک بخش از یک گل را رسم کنید.
- وقتی دایره را می کشید نفس بگیرید و رها کنید.
- به کشیدن گلبرگ های اطراف دایره شروع کنید.
- با شروع نمودن از مرکز، در جریان کشیدن یک طرف نخستین گلبرگ، نفس بگیرید، مکث کنید، و در جریان کشیدن سمت دیگر گلبرگ که به سمت مرکز میروید، نفس تان را رها کنید. مکث کنید.
- در حالی که نفس می گیرید و رها می کنید به کشیدن گلبرگ های گل ادامه دهید. گل ها را به هر اندازه بزرگ و یا کوچک که می خواهید رسامی کنید. به خود اجازه دهید تا آزادانه رسامی کنید و به یاد داشته باشید که هیچ شاهکاری در کار نیست.
- اگر خواستید، لایه های بیشتر به گلبرگ ها، برگ ها، تاک ها، و ساقه ها علاوه کنید. حتی می توانید یک باغ مکمل از گل های تنفس ایجاد کنید. اگر تمرکز و دقت روی تنفس را از دست دادید نگران نباشید، هر وقتی به یاد تان آمد می توانید به نفس گرفتن و رها کردن نفس پردازید.

چرا این موثر بوده میتواند؟

توجه نمودن به نفس گرفتن می تواند به نظم بدن و آرامش سیستم عصبی کمک کند. ترکیب تنفس هدفمند با تکنیک های ساده نقاشی/رسامی عمق تمرکز را بیشتر و ما را یاری می رساند تا در لحظه حال بمانیم.

ٲكان بدهيد



تکان بدهید

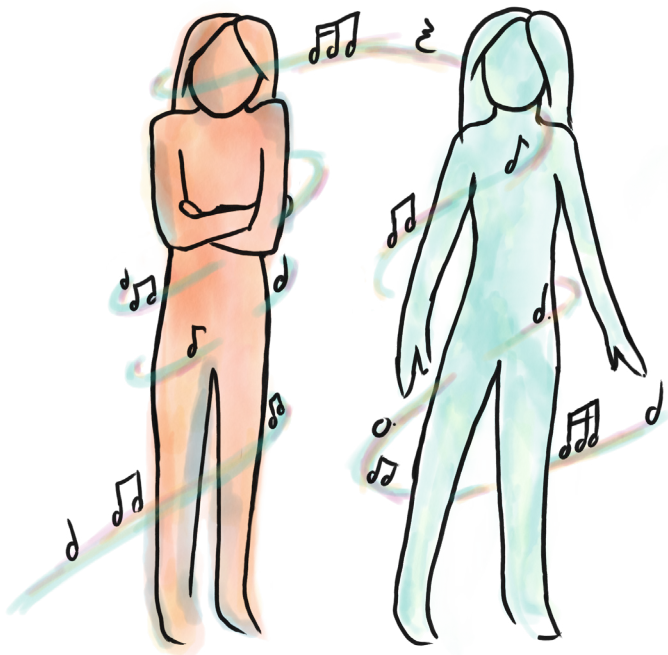
- تا شماره ۸ با صدای بلند حساب کنید. همزمان با شمارش هر عدد دست راست تان را به شدت تکان دهید.
- عین شمارش را با تکان دادن دست چپ، پا راست و بعد پا چپ تکرار نمایید.
- این پروسه را بصورت کامل تکرار نمایید، اما این بار تا شماره ۴ حساب کنید.
- تکرار عمل، تا ۲ با صدای بلند حساب کنید.
- تکرار عمل، عدد ۱ را بلند صدا بزنید.
- این کار را می توانید بصورت حرکت آهسته و یا با سرعت بالا انجام دهید.
- با پرش آرام از زمین (نفس گرفتن هنگام پریدن) تکان دادن بازو ها، هنگام رسیدن پاها به زمین (نفس خارج کردن) پروسه را اتمام بخشید. می توانید صدایی بکشید که نمایانگر رهایی باشد و یا به خود چیزی که دوست دارید بگویید. مانند: من در امن بسر می برم.

چرا این موثر بوده میتواند؟

استرس مدل های تنش عضلانی ایجاد نموده و هورمون های استرس را نسبت به آنچه در بدن ما ساخته میشود، را فعال می کند. با تکان دادن های شدید این تنش و استرس می توانند رها شوند. شمارش با صدای بلند، هنگامی که این عمل را انجام میدهیم، عملکرد های اجرایی ما را دخیل می سازد، که در ایجاد رابطه مغز با بدن ما کمک می کند.



موسیقی تغیردهنده حالت



موسیقی تغیردهنده حالت

- درباره یک آهنگ فکر کنید که حالت شما را ۱۸۰ درجه به طرف بهتر شدن دور می‌دهد.
- شما آهنگ را می‌توانید زمزمه کنید یا فکر کنید که به آهنگ گوش می‌دهید. یادداشت کنید چطور احساس دارید.
- یک کلیمه، جمله، شکل و یا تصویر را نوشته یا رسم نماید که بیانگر یک اصل مهم آهنگ باشد.

چرا این موثر بوده می‌تواند؟

موسیقی ابزار قدرتمندی است که می‌تواند سیستم عصبی ما را تغییر دهد و خلق و خوی ما را به گونه ای تغییر دهد که سطح انرژی ما با آنچه نیاز داریم یا می‌خواهیم انجام دهیم مطابقت داشته باشد. آواز خواندن و زمزمه کردن نیز می‌تواند سیستم عصبی ما را آرام کند و ما را تشویق به نفس کشیدن کند استفاده از آهنگی که تداعی‌های لذت یا شادی دارد و خاطرات رفاه را فعال می‌کند، می‌تواند لنگری را به ما کمک کند تا خود را تنظیم کنیم و خود را آرام کنیم.

تحقیقات نشان می‌دهد که گوش دادن به موسیقی ۱۳ دقیقه طول می‌کشد تا غم را از بین ببرد و شنیدن برای ۹ دقیقه شما را شاد کند.



بدن خویش را تثبیت نماید



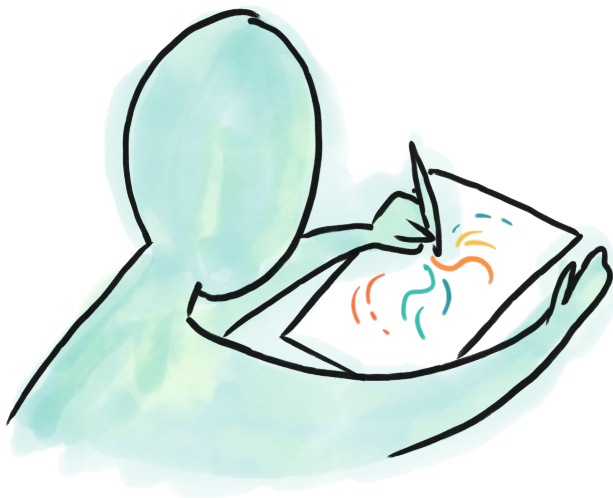
بدن خویش را تثبیت نمایید

- در حالتی بنشینید یا ایستاده شوید که احساس راحتی می کنید و با چشمان باز یا بسته وضعیت آرام را به خود بگیرید. یک نفس عمیق و پاکنده بکشید. بدن شما یک ظرف فیزیکی است که گاهی نیاز به تثبیت دارد. مانند نگه داشتن آرام یک پیاله چای با دستان محکم و ثابت.
- دست چپ تان را روی پیشانی، و دست راست تان را پشت سر تان قرار دهید. فشار ملایمی وارد نموده و حل اقل ۱ دقیقه نگه دارید. به قسمت های که دست ها و بدن تان به هم می‌رسند، دقت کنید. به هر گونه احساس فیزیکی دقت کنید.
- در حالی که دست چپ تان هنوز روی پیشانی تان هست، دست راست خود را روی قلب تان قرار دهید. به یاد تان باشد که عمداً نفس بکشید.
- هنگامی که آماده شدید، دست راست خود را به سمت شانه چپ خود ببرید و بازوی چپ خود را روی شکم خود بپیچید و آرام آرام خود را به آغوش بگیرید. در این حالت چند نفس بکشید تا وقتی که متوجه تغییر شوید.
- تجسم کردن اینکه توسط یک فرد قابل اعتماد و کسی که در زندگی تان متوجه شماست به آغوش کشیده می‌شوید، می تواند مفید واقع شود. توجه کنید که چه حسی دارید و به سادگی آرام شوید و در آغوش بگیرید.

چرا این موثر بوده میتواند؟

استفاده از فشار و لمس نمودن ملایم می تواند به ایجاد آرامش و احساس مهار و ایمنی کمک کند. این امر به کاهش واکنش سیستم عصبی به درد و تهدید کمک می نماید. وقتی کسی را در آغوش می گیرید، مغز شما ماده شیمیایی را (به نام هرمون نوازش یا اکسی توسین نیز شناخته می شود) تولید می کند که استرس را کاهش میدهد. در آغوش گرفتن خود می تواند عین تأثیر را داشته باشد.

رنگ آمیزی کردن



رنگ آمیزی کردن

- اوراق تهیه شده را حد اقل برای ۱۵ دقیقه رنگ آمیزی نمایید، البته اگر می توانید.
- در صورت امکان به موسیقی آرام و الهام بخش گوش دهید و سعی کنید تا سازگار با ریتم صدای اطراف تان رنگ آمیزی کنید.
- وقتی رنگ آمیزی می کنید به نفس گرفتن خود توجه داشته باشید.

چرا این موثر بوده میتواند؟

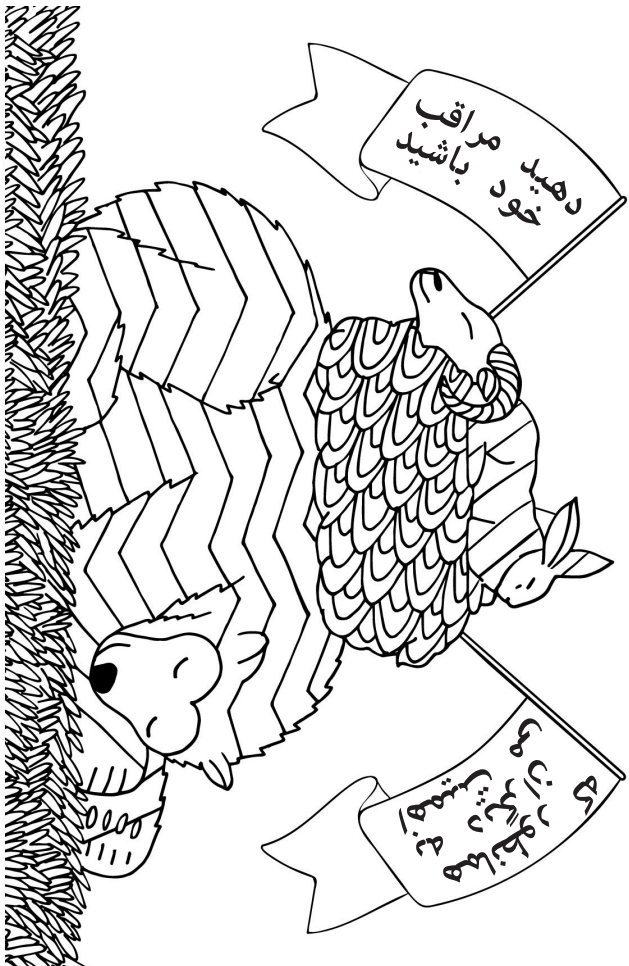
رنگ آمیزی به ما کمک می کند تا توجه خود را بر روی آنچه در مقابل ما قرار دارد متمرکز نماییم و می تواند سیستم عصبی ما را از طریق اقدامات تکراری موزون آرام نماید، که این امر به کاهش اضطراب کمک می کند.

تقریباً ۱۵ دقیقه طول می کشد که مغز و بدن ما از طریق یک عمل تنظیم کننده، مانند رنگ آمیزی، آرام شود.



دهيد مراقب
خود باشيد

به
مناظران مي
ديگري
به اهميتي



آهنگ خواندن یک آهنگ آرام بخش



آهنگ خواندن یک آهنگ آرام بخش

- با نفس‌های عمیق طولانی، آهنگی آرام‌بخش بخوانید یا زمزمه کنید.
- این اشعار را با آهنگ «Twinkle Twinkle Little Star» امتحان کنید

I am here and I am strong
Take a breath (*inhale and exhale*),
and sing this song
I am growing strong each day

Everything will be ok
I am here and I am strong
Take a breath (*inhale and exhale*),
and sing this song



- دیگر کدام آهنگ آرام بخش را یاد دارید؟
- اگر امکان داشته باشد با دیگران زمزمه و بخوانید.

چرا این موثر بوده میتواند؟

آواز خواندن و زمزمه کردن می تواند سیستم عصبی ما را آرام کند و ما را تشویق به نفس کشیدن کند. آواز خواندن می تواند سطح کورتیزول (Cortisol) مرتبط با استرس را کاهش دهد و مواد کیمیایی مانند دوپامین (Dopamine) و سروتونین (Serotonin) را آزاد می کند که به تنظیم خلق و خوی ما کمک می کند و ما را به احساس پاداش و لذت متصل می کند.

Song found in Baggerly, Jennifer N. 2006. Preparing play therapists for disaster response: Principles and practices. International Journal of Play Therapy 15:59-81.

دست به عنوان منبع



دست به عنوان منبع

- دست خود را به عنوان یک پارچه کاغذ بشمارید. در پاسخ به سوالات زیرین رسم کنید، بنویسید، تجسم نماید و یا رنگ آمیزی کنید.
- **من دارم:** انگشتان خود را به نام ها، شماره تماس ها، سمبول ها، تصویر ها یا کلیات اشخاص، مکان ها، حیوانات، و اشیا که شما از آنها کمک خواسته یا بالای آنها تکیه کرده میتوانید و یا احساس امنیت را برای شما میدهد، پر کنید. اینها شامل شماره ۹۱۱ و دیگر شماره های بحران نیز میشود.
- **من هستم:** قسمت بالای کف دست خود را با چیزهایی پر کنید که به آنها افتخار می کنید. اینها می توانند ارزش ها، نقاط قوت، ویژگی های شخصیتی، باورها، زمینه های رشد، منابع فرهنگی یا معنوی باشند.
- **من میتوانم:** قسمت پایین کف دست خود را با کارهایی که می توانید انجام دهید، از جمله مهارت ها، توانایی ها یا چیزهایی که در حال یادگیری هستید، پر کنید. به عنوان مثال می توان به کارهای روزانه مانند بلند شدن از رختخواب در صبح، ابراز احساسات مناسب، درخواست کمک، ورزش کردن اشاره کرد.
- **من میخواهم:** بند دست را با کارهایی که برای احساس آرامش و مراقبت از خود انجام می دهید پر کنید.
- صفحه را تزئین کنید. هر زمان که نیازی به یادآوری منابعی که در اختیار دارید، می توانید به آن مراجعه کنید.

چرا این موثر بوده میتواند؟

ایجاد یک نمایش تصویری از منابع موجود ابزاری ملموس برای خود تنظیمی فراهم می کند. پروسه ایجاد، ویژگی های حسی حرکتی هنر سازی را درگیر می کند که می تواند سیستم عصبی را آرام کند و به تنظیم عملکردهای پایین تر ذهن مانند ضربان قلب و تنفس کمک کند.

Adapted from Dr. Vivian Nix-Early's 'Resilience Hand' developed for BuildaBridge International

شبکه حمایتی

این لیست را با شماره تلفن/آدرس ایمیل برای دسترسی در مواقع ضروری پر کنید:

تماس در حالت عاجل:

منبع صحتی:

دوست قابل اعتبار:

شماره تماس در حالت عادی:

مکتب نزدیک:

رهبر معنوی یا دینی:

مرکز صحت روان جامعه:

روان شناس:

دیگر:

LEARN MORE

SUPPORT

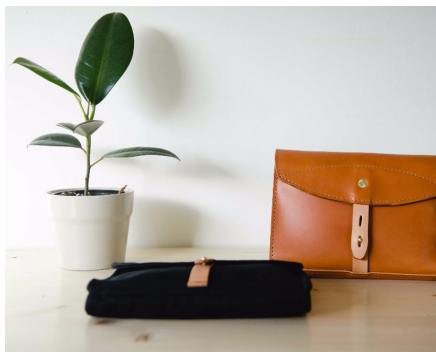
- Additional resources for using this toolkit are available at firstaidarts.org/toolkit-support

TRAINING

- To learn for yourself how to use the arts as an antidote to trauma, become a First Aid Arts Responder. [Visit firstaidarts.org/events](https://firstaidarts.org/events)

VISIT OUR SHOP

- Order the complete First Aid Arts Responder Toolkit, more tools for creativity and regulation, and fun merchandise in our store at www.firstaidarts.org/shop



ART FIELD KIT: Designed for you to be creative wherever you are. Complete with sketch pad, watercolor brush & pencils, and more.



PAY IT FORWARD

GIVE

- When you give, you provide First Aid Arts tools and training to people working on the front lines of crisis and trauma around the world. [Visit **firstaidarts.org/give**](https://www.firstaidarts.org/give)
- The heart of our mission is to make our resources accessible to the least served and most in need. Since 2011, we have trained **900+ people in over 50 countries!**



DR Congo, 2015



Seattle, WA, 2017



Jordan, 2019

SHARE

- Were these Toolkit Cards helpful? Share the link to our free Mini Toolkit with your friends, family, & colleagues: www.firstaidarts.org/minitoolkit
- Connect with others online by sharing how these First Aid Arts tools were helpful for you and your community [@FirstAidArts](https://twitter.com/FirstAidArts).
- Use hashtags [#firstaidartstoolkit](https://twitter.com/firstaidartstoolkit) & [#lovecreatively](https://twitter.com/lovecreatively)
- When you spread the word, you are giving more people access to simple accessible tools for mental and emotional health.

*First Aid Arts is a 501(c)(3) nonprofit organization,
EIN# 37-1559826. All gifts are tax-deductible.*



FIRST AID ARTS MINI TOOLKIT - DARI

June 2023 • ©2023 First Aid Arts • All rights reserved • Seattle, WA, USA • Dari

Please note: This First Aid Arts Toolkit is for personal use only. Do not use for resale/profit or in any commercial way.

For more information about First Aid Arts tools and training, or if you have questions or stories about using our Mini Toolkit, please contact us!

Web: www.firstaidarts.org • **Email:** info@firstaidarts • **Social:** [@firstaidarts](https://www.instagram.com/firstaidarts)

No liability is assumed by First Aid Arts for damages resulting in the use of this information. All information provided in this kit is for educational and informational purposes only and is not intended to provide trauma counseling, therapy, expressive/creative arts therapy, or other mental health services. Please assess if you need additional information or training, and where appropriate, seek the guidance of a competent professional.

References:

WINDOW OF TOLERANCE: Siegel, Daniel J. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press
Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

SING A CALMING SONG: Adapted from the song found in Baggerly, Jennifer N. (2006). *Preparing play therapists for disaster response: Principles and practices*. *International Journal of Play Therapy* 15:59-81.

RESOURCE HAND: Adapted from 'The Resilience Hand' developed by Dr. Vivian Nix-Early for BuildaBridge's work with children & youth and the 'Safety Hand' in Malchiodi, C.A., Editor. *Creative Interventions with Traumatized Children*. The Guilford Press, 2008. chap 12

Additional references can be found on our website: www.firstaidarts.org



تو دنیا را زیباتر می کنی