

چگونه داستان خود را بگویید و تروما را مدیریت کنید

استراتژی های شما می توانند برای آماده شدن به مصاحبه و از طریق مصاحبه های خود دریافت کنید و برای مراقبت از خودتان بعد از آن استفاده کنید.

آماده شدن برای مصاحبه با وکیل تان و یا در محکمه

برای چگونگی رسیدن به آنجا و انجام تدارکات برنامه ریزی کنید

- ضروری است که در این جلسات به موقع حاضر شوید، بنابراین ساختن یک پلان برای اطمینان از وقت شناسی مفید است:
 - آیا از ترانسپورت عمومی استفاده می کنید؟ خدمات اشتراک سواری؟
 - آیا نیاز به درخواست رخصتی از کار دارید؟
 - چه کسی از اطفال تان مراقبت خواهد کرد؟

بدن و ذهنتان را آماده کنید

- به یک فعالیت فیزیکی مشغول شوید
- خواب راحت در شب داشته باشید
- صبحانه ای سالم و سرشار از غذا بخورید
- با خود آب بیاورید
- در صورت امکان از اخبار یا رسانه های اجتماعی اجتناب کنید یا آنها را به حداقل برسانید

فعالانه در مورد آنچه که بعد از آن انجام خواهید داد فکر کنید و پنجره زمانی را مسدود کنید

- آیا می توانید مدت زمان محافظت شده ای ترتیب دهید؟
- آیا ترجیح می دهید تنها باشید یا با دوستان یا با خانواده؟ چه کسی یا چه چیزی به شما کمک می کند تا احساس کنید که مورد حمایت قرار گرفته اید؟
 - به طور مثال: با یک دوست برای نوشیدن قهوه ملاقات کنید، به پارک بروید یا پیاده روی کنید. کار خلاقانه ای مانند رسامی، نوشتن یا ژورنال نویسی کنید. به فضاهای اجتماع مذهبی/فرهنگی خود بروید

یک تمرین زمینی و یک وسیله سمبولیک محسوس برای اشاره/نگه داشتن ایجاد کنید

- آیا سنگ رودخانه، تکه شیشه دریا یا چیزی از طبیعت دارید که بتوانید آن را نگه دارید؟
- آیا عکس خاصی از شخص مهمی دارید که باید به او نگاه کنید؟
- آیا یک تکه لباس / شی شخصی از یک فرد مهم دارید که بتوانید آن را بپوشید یا حمل کنید؟
- آیا می توانید خاطره اجدادی را به یاد بیاورید که به شما الهام می دهد و می توانید درباره آن فکر کنید؟

در جریان جلسه یا مصاحبه

بدانید که همیشه می توانید

- درخواست وقفه کنید
- درخواست یک پیاله آب کنید
- درخواست برای وضاحت کنید
- حرکات کششی انجام دهید
- به بیرون از پنجره نگاه کنید و با خود فکر کنید: با وجود اینکه دارم آنچه را که در آنجا اتفاق افتاده بازگو می کنم، حالا/ینجا هستم

برای احتمال بروز احساسات غیرمنتظره ای که ممکن است قبل از مصاحبه، در حین مصاحبه یا بعد از مصاحبه ایجاد شود، آماده شوید

- بالای مراقبت و شفقت از خود تمرکز کنید
- برنامه مراقبت از خود را که در بالا ارائه کرده اید تعقیب کنید (یا در صورت نیاز آن را مطابقت دهید)