

National Theatre

راهنمای خودمراقبتی

IN THE
WORDS OF
SURVIVORS

راهنمای خودمراقبتی

گرنفل: نقل قول از بازماندگان چیست؟

گرنفل: نقل قول از بازماندگان یک نمایشنامه قدرتمند جدید لغت به لغتی از شهادت ساکنان قلب تراژدی در برج گرنفل است.

به مدت شش سال مصاحبه هایی که با گروهی از بازماندگان و داغدیدگان انجام شد، تأثیر شکستهای متعددی که منجر به یک فاجعه ملی شد را آشکار میکند.

شکفت انگیز و عمیقاً تکان دهنده، شجاعت و انعطاف پذیری یک جامعه بدرفتاری شده ای را کشف میکند و همچنان ادامه مبارزات آنها برای عدالت کشف میشود.

مناسب برای گروه سنی بالای ۱۴ سال

چرا خودمراقبتی؟

اگر احساس میکنید که ممکن است گرنفل: به قول بازماندگان درگیرتان کرد، این راهنما بهتان کمک می کند که زمانی که در تناثر هستید از خود مراقبت کنید.

این راهنما شامل موارد زیر میباشد:

- ۱) معرفی خودمراقبتی و منابع بیشتری
- ۲) پیشنهادات برای خودمراقبتی
- ۳) هشدارهای محتوا
- ۴) خلاصه
- ۵) خطوط کمک و پشتیبانی

«مراقبت از خود» یعنی چی؟

مفهوم خودمراقبتی از جنبش فمینیستی سیاهها سرچشمه می گیرد. خودمراقبتی به این دلیل اهمیت دارد که در مورد تشخیص دادن تبعیض و ظلمی است که ما از واکنش دیگران به آنچه که هستیم یا آنچه که به ما تحمیل شده، تجربه کردیم.

خودمراقبتی انتخابیست برای گوش دادن به نیازهامان و مراقبت کردن از خود، ، تا بتوانیم با وجود مشکلاتی که در زندگی تجربه می کنیم و احساساتی که در ما ایجاد می کنند، به راه خود ادامه دهیم و بهترین زندگیمان را داشته باشیم.

«مراقبت از خودم به معنای تنپرووری نیست، بلکه محافظت از جانم است و این خود به نوبه یک جنگ سیاسی است.» - آدره لرد، یک فمینیست سیاه و پیشگام کانسپت خود مراقبتی.

مطالب و منابع بیشتری در مورد خود مراقبت

این راهنما از **Stories High 20** و **Clean Break** الهام گرفته شده است.

پیشنهادات خودمراقبتی

در ادامه پیشنهادی برای خودمراقبتی می‌دهیم که می‌توانید به تنهایی انجام دهید. ممکن است بخواهید قبل از تماشای نمایش یا بعد از آن، در صورتیکه محتوا برایتان چالش‌انگیز بود این کارها را انجام دهید.

نفس بکشید

تنفس کشیدن کمک عالی برای احساس کردن آرامش است. سعی کنید در طی چهار ثانیه نفس را داخل بدهید، چهار ثانیه نگه دارید، در طی چهار ثانیه رها کنید و دوباره نفس را نگه دارید. این کار را تا زمانی که نیاز دارید تکرار کنید.

یک تمرینی را امتحان کنید که شما را به زمین وصل کند

تمرینات توصل به زمینی کارهایی هستند که هنگام انجامشان خود را در حال حاضر قرار می‌دهید تا استرستان را رها کنید. برای این کار راه‌های زیادی وجود دارد:

عملکرد معکوس، از ۵ حس خود استفاده کنید تا خود را آرام به اتاق و بدن خود برگردانید. چیزهایی را که در اطراف خود متوجه می‌شوید لیست کنید. برای مثل:

- پنج چیزی که می‌بینید
- چهار چیزی که می‌شنوید
- سه چیزی که لمس می‌کنید
- دو چیزی که بو می‌کنید
- یک چیزی که می‌چشید

با کسی صحبت کنید

اگر محتوای گرنفل نقل قول از بازماندگان برایتان ناراحت کننده است، تماس با یکی از سازمان‌هایی که در این راهنما آمده است را در نظر بگیرید، اگر از قبل این کار را انجام نداده‌اید.

پیش از تماشای گرنفل نقل قول از بازماندگان

بخوانید: اول در مورد ساخت آن تولید تحقیق کنید و در مورد زمینه‌های بالقوه چالش‌انگیز آن فکر کنید. در ادامه به هشدارهایی در مورد محتوا و محرک‌ها اشاره شده است که می‌توانند کمک کننده باشند.

آماده باشید: با شخص قابل اعتماد که با او احساس راحتی می‌کنید بروید. در مورد هر گونه نگرانی که نسبت به محتوا دارید با آن(ها) صحبت کنید و تصمیم بگیرید در صورت تحریک شدن چه کارهایی می‌توانید انجام دهید— برای مثال بیرون رفتن، تماس فیزیکی، رویکردهای خودآرامبخشی/ توصل به زمین یا استفاده از وسایلی که در موارد مشابه معمولاً به کار می‌برید.

برنامه ریزی کنید: برای فضا و حرکت راحت، جای خود را در انتهای راهرو یا نزدیک خروجی رزرو کنید. اگر فکر می‌کنید بارها نیاز به ترک سالن داشته باشید، در نظر بگیرید که یک سیاست در باز وجود خواهد داشت که در آن مخاطبان هرچقدر بخواهند می‌توانند به سالن وارد و یا خارج شوند.

در حال تماشا کردن گرنفل: نقل قول از بازماندگان

استراحت کنید: اگر نیاز به استراحت و ترک سالن دارید، حتماً باشی، کمی فضایی پیدا کنید، از استراتژی‌های توصل به زمین استفاده کنید یا تا هر اندازه که می‌خواهید هوای تازه بگیرید.

پشتیبانی بگیرد: اگر در تلاش آرام کردن خودتان برایتان دشوار است ، لطفاً برای کمک گرفتن رجوع کنید.

بعد از اجرا

کمی طبیعت پیدا کنید

اگر می توانید از پنجره به بیرون نگاه کنید یا قدم بزنید. تجربه طبیعت می تواند تأثیر مثبتی بر تندرستی ما داشته باشد و به ما کمک کند که وصل به زمین شویم.

موسیقی گوش کنید

موسیقی میتواند به شما احساس خوبی بدهد، می تواند برایتان آرامشبخش و ملایم باشد یا باعث شود بدنتان را حرکت بدهید.

بنویسید

میتوانید افکار و احساسات خود را بنویسید. مثلاً روی کاغذ یا تلفنتان.

منابع خودمراقبتی موجود در تئاتر

سیاست در باز

در طول اجرا میتوانید در صورت نیاز سالن را ترک کنید. برای ادامه تماشای اجرا ، صفحه های نمایش در حال ورودی وجود دارند. اگر تمایل داشتید دوباره وارد سالن شوید، تیم Front of House مان تلاش می کند اگر شرایط عملی و امن باشد کمک کند، با این حال نمی توانیم ورود مجدد را تضمین کنیم.

صفحه نمایش ها

در صورتی که لازم داشتید از فضای اجرا خارج شوید ولی میخواستید ادامه نمایش را ببینید، میتوانید از صفحه های نمایش در حال ورودی استفاده کنید.

فضای ساکت

فضایی آرام دور از حال ورودی وجود دارد که در هر اجرا ای میشود استفاده کرد. فضا به وضوح علامت گذاری شده است و در صورت نیاز کارکنانمان هم برای راهنمایان در دسترس هستند.

خلاصه داستان

توجه: شرح زیر شامل اسپویلر است

اکت ۱

اولین اکت ما را با گروهی از مردم آشنا می کند که در برج گرنفل زندگی می کردند. آنها در مورد خودشان، آپارتمان هاشان، نحوه رسیدن به آنجا و هر چیزی که در مرد زندگی در برج دوست داشتند صحبت می کنند. ما درباره زندگی در میان کارهای نوسازی و نگرانیها آنها در آن زمان در مورد آنچه در حال انجام بود، میشنویم.

آمیخته با این گزارش ها، اشاره هایی به آتش سوزی قبلا در خانه لاکانال و نامه های بعدی بین یک کمیته پارلمانی و وزرای مسکن متوالی است که در آن کمیته تلاش ناموفقی برای ترغیب وزرا به تغییر مقررات ساختمانی دارد. همچنین بخش های کوچکی از استعمال برج گرنفل را می بینیم که در آن سازندگان در

مورد صرفه جویی در هزینه ها و آنچه در مورد مقررات ساختمان می دانستند صحبت می کنند. این اکت با بازیگران بازماندگان گرنفلمان به پایان می رسد که در مورد آنچه در روز قبل از آتش سوزی انجام داده اند صحبت می کنند، و سپس، در آخر، با برخی از تماس های اولیه ۹۹۹ به خاطر آتش سوزی در یک آپارتمان.

هشدارهای محتوا/تریگر:

- مضامین تبعیض، پیش داوری، نژادپرستی، توانایی گرای، فساد
- اشاره به یک رویداد آسیب زا و مرگ های متعدد از جمله مرگ کودک

بعد از اولین اکت استراحتی خواهد بود.

اکت ۲

اکت ۲ با تعداد بیشتری از آن تماس اصلی ۹۹۹ شروع صفحه های و سپس گروه بازماندگان مان را در شب آتش سوزی دنبال می کند. ما می شنویم که چگونه و چه زمانی هر کدام از آنها خارج شده اند و در کنار این، شواهد بررسی از برخی از آتش نشانان می شنویم، و همچنین بررسی بازجویی متقابل از برخی از مسعولین شرکت هایی که موادی را ساخته اند که باعث سوختن شدید و سریع گرنفل شده است. این اکت با شرح مراسم تشییع جنازه هفتاد و دومین ساکن برج (همسر یکی از بازماندگان در نمایش) به پایان می رسد و سپس تصاویر ۷۲ نفر جانباختگان روی اسکرین ها نمایش داده می شود.

هشدارهای محتوا/تریگر:

- اکت دوم شامل روایت های دست اول، گرافیکی و نگران کننده از آتش سوزی و تخلیه برج گرنفل است، همانطور که در ۱۴ ژوئن ۲۰۱۷ اتفاق افتاد.
- اشاره به اجساد مرده هم از بزرگسال و کودک
- موضوعات آتش سوزی، مرگ از جمله مرگ کودک، خودکشی، توانایی گرای، بی عدالتی اجتماعی
- تصویر آسیب فیزیکی

اکت ۳

اکت ۳ فیلم کوتالیست. از بخشی از مخاطبان خواسته می شود که برای تماشا فیلم حرکت کنند و روی زمین فرش شده بنشینند (برای باز کردن اسکرین بزرگی). در این فیلم افراد واقعی گرنفل حضور دارند که با برخی از آنها در این نمایش آشنا شده ایم و برخی افراد جدید. آنها در مورد پسایند آتش سوزی، در مورد قدرت جامعه خود، در مورد اینکه عدالت چه میعی برایشان دارد و آنچه که مخاطبان ممکن است پس از ترک آنجا انجام دهند، صحبت می کنند.

مصاحبه ها فیلمی از گروهی از والدین و فرزندان است که چیزی را می سازند. در پایان فیلم متوجه می شویم که آن ها قلب های سبزی را می ساختند که در پیاده روی های خاموش گرنفل که اکنون هر شش ماه یک بار اتفاق می افتد، حمل می شوند. ما تصاویری از پیاده روی خاموش ژوئن ۲۰۲۳ را خواهیم دید و پس از پایان فیلم مجموعه ای از این قلب ها به میان تماشاگران منتقل می شود. از تماشاگرانی که این قلب ها را در دست دارند خواسته می شود که آنها را به بیرون ببرند و در گلدان هایی که به ویژه در نظر گرفته شده است قرار دهند. وقتی آنها را ترک می کنند، اسکرین به سمت بالا جم می شود و ۷۲ چراغ را روی صندلی های خالی آنها خواهیم دید.

منابع‌های بیشتری

هداسپیس کالم برای تجربه کردن فلش‌بک NAPAC (انجمن ملی برای افراد مورد آزار و اذیت در دوران کودکی) این مقاله را ایجاد کرده‌اند تا به شما کمک کنند موقه یادآوری حادثه ترا ما ای که برای شما اتفاق افتاده از خود حمایت کنید.

<https://www.thesurvivorstrust.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=3cbb806f-2e82-44df-8207-2ee8d8567948>

کتاب کوچک مهارت های مقابله ای من

https://shout.ams3.cdn.digitaloceanspaces.com/giveusashout/media/documents/coping_skills_final2022.pdf

راهنماهای خودیاری: برای خودتان و برای همچنین حمایت از کسی که حمایتش میکنید

[/https://www.sarsas.org.uk/self-help-guides](https://www.sarsas.org.uk/self-help-guides)

راهنماهایی برای کمک به درمان

<https://www.thesurvivorstrust.org/understandinghealing>

مرکز خود مراقبتی آنا فراید - این مرکز منبع برای جوانان ایجاد شده، اما شامل نکات و پیشنهادات خود مراقبتی زیادی است که میتواند برای هر کسی مفید باش.

<https://www.annafreud.org/on-my-mind/self-care>