

خطة الاستغاثة (المحاورين)

تعليمات

مناقشة الأسئلة التالية. حدد خطة للتعامل مع
مشارك في محنة

قبل جمع البيانات	ما هي بعض الآثار النفسية المحتملة عليك؟	حزن أحلام سيئة شعور بالعجز الصداع ذكريات الماضي
أثناء جمع البيانات	كيف يمكنك التعامل مع محنتك أثناء المقابلة؟	اطلب من الكاتب مواصلة المقابلة أوقف المقابلة لبضع دقائق خذ نفس عميق
التحليلات	ماذا يمكنك أن تفعل إذا شعرت بضيق أثناء التحليل؟	خذ نفس عميق تحدث عن شعورك لا تحلل كل القصص مرة واحدة
متابعة	ماذا يجب أن تفعل إذا كنت لا تزال تعاني من الضيق؟	تحدث إلى عامل الصحة العقلية تحدث إلى الأصدقاء والعائلة حول ما تشعر به