



چگونه همراه سفر روان‌نما باشیم؟

@RAVANNAMAORG

همراه سفر روان‌نما کیست؟

- مسئولیت اصلی همراه سفر روان‌نما ایجاد فضایی امن برای تجربه‌کننده است.
- وظیفه آنها این است که وقتی فرد به دنیای درون سفر می‌کند، متضمن ایمنی بدن و شرایط فیزیکی او باشد.
- دوست یا یکی از اعضای خانواده شما یا هر فرد دیگری که به او بسیار اعتماد دارید و در این سفر کنار او احساس امنیت می‌کنید نیز می‌تواند شما را در سفر روان‌نما همراهی کند.
- تفاوت اصلی بین یک همراه سفر و راهنما / درمان‌گر این است که همراه سفر قرار نیست فعالانه در روند درمان شما شرکت کند.

نقش همراه سفر روان‌نما چیست؟

- غیر هدایتگر است (دستور کار ندارد و فرد را هدایت نمی‌کند).
- متعهد به حفظ ذهن مبتدی (Beginner's Mind) خود است (به این معنی که همه دانسته‌ها، پیش‌فرض‌های ذهنی و باورها را کنار گذاشته و با ذهن باز حضور دارد).
- "با وجود این که اطمینان ندارد اما متعهد به فراهم کردن محیط ایمن برای فرد است."
- به عنوان همراه سفر، انتظارات قبلی را کنار گذاشته، نمی‌داند چه رخ خواهد داد یا آن شخص به چه چیزی نیاز خواهد داشت.
- شاهد و ناظر است، مشاهده می‌کند، صبور است.
- آرام و محترم است.
- مراقب امنیت فیزیکی فرد است.
- در فرآیند طبیعی آشکارسازی‌های درونی فرد حاضر بوده و حامی و پشتیبان آنها است.
- با هر اتفاقی است که در لحظه درون فرد ظاهر می‌شود، حضور دارد.
- به آنچه بدن، حس درونی و سیستم عصبی تجربه‌کننده انجام می‌دهند یا مایل به انجام آن است، اعتماد کامل دارد.
- در صورت مشاهده تجربه چالش‌برانگیز (با حداقل مداخله) حضور دارد.

پنج اصل استفاده مسئولانه از داروهای روان‌نما

- **ذهنیت (Set)** — به طرز فکر جستجوگر قبل از شروع تجربه اشاره دارد. ذهنیت شامل آماده‌سازی فرد برای تجربه و همچنین انتظارات ذهنی‌ای است که او قبل از شروع سفر دارد.
- **چیدمان (Setting)** — به محیطی اشاره دارد که قرار است تجربه‌کننده‌ها در طول سفر وقت خود را در آنجا بگذرانند. چیدمان شامل مکان (فضای درونی خانه، در طبیعت و غیره) و همچنین افراد حاضر در محیط است.
- **همراه سفر روان‌نما (Sitter)** — فردی مسئول، قابل اعتماد و هوشیار که تجربه‌کننده‌ها را همراهی می‌کند.
- **مواد (Substance)** — قبل از مصرف هر داروی روان‌نما، به دقت درباره آن تحقیق و مطالعه کنید و موارد زیر را در نظر بگیرید:
 - روان‌نمایی که مصرف می‌کنند و همچنین دوز مناسب آن را خوب بشناسید.
 - درباره طول زمان سفر تحقیق کنید.
 - خطرات بالقوه و موارد منع مصرف را مرور کنید (چه زمانی نباید داروهای روان‌نما مصرف شوند).
 - کیفیت و میزان خلوص روان‌نمای مصرفی را آزمایش کنید.
- **ایمنی (Safety)** — همراه سفر باید این سوالات را از تجربه‌کننده بپرسد: "آیا از مصرف این دارو احساس امنیت می‌کند، آیا در این فضا احساس امنیت می‌کند، آیا همراه من احساس امنیت می‌کند؟"

سوالاتی که می‌توانیم پرسیم

- چرا الان؟
- قصد (Intention) شما چیست؟
- منابع و حامی و پشتیبان دارید؟
- افراد یا گروه‌هایی برای دریافت کمک و حمایت دارید (چه کسی/کسانی بعد از سفر پشتیبان شما هستند)؟
- سابقه تروما یا آسیب روحی دارید؟
- آیا افکار یا تصمیم به خودکشی دارید؟
- چه داروهایی مصرف می‌کنید؟
- آیا تا به حال تشخیص بیماری (جسمی یا روانی) گرفته‌اید؟
- آیا از بیماری مزمنی رنج می‌برید؟









افرادی که این سفر برای آنها ایمن نیست

- کسانی که عجله دارند.
- کسانی که شبکه حمایتی اجتماعی کافی یا مناسبی ندارند.
- کسانی که افکار یا قصد خودکشی دارند.
- کسانی که سابقه مصرف دارویی بسیار طولانی دارند:
- (لیتیوم , SSRI, SNRI, DNR, TCA, MAO-Ais)
- اگر فرد جثه خیلی بزرگی دارد، احتمالاً نیاز به حضور همراه دوم در سفر وجود دارد (بهتر است چته این همراه از او بزرگتر باشد).
- گرایش یا کشش جنسی یکطرفه یا دوطرفه بین تجربه‌کننده و همراه سفر وجود دارد.

شاخص‌های حذفی

- زنان باردار و شیرده (Pregnant and nursing women)
- سابقه سایکوز یا روان‌پریشی (Psychosis)
- روان‌گسیختگی، اسکیزوفرنی یا شیزوفرنی (Schizophrenia)
- اختلالات دو قطبی (افسردگی-شیدایی) (Bipolar Disorder)
- اختلالات شخصیتی (Personality Disorders)
- اختلال تجزیه هویت (Dissociative Identity Disorder)
- فشار خون ناپایدار و آریتمی قلبی (Unstable blood pressure and heart arrhythmia)
- اختلال سوء مصرف مواد یا الکل (Current alcohol and substance use disorders)
- سابقه تشنج (History of seizures)
- بیماری‌های قلبی-عروقی (Severe cardiovascular disease)

چک‌لیست سفر مسئولانه

1.  من درک می‌کنم که چرا باید با داروهای روان‌نما با احترام برخورد کرد.
2.  من با داروی روان‌نما و دوزی که مصرف می‌کنم آشنا بوده و به آن اطمینان دارم.
3.  من نمونه‌ای از داروی روان‌نمایی که استفاده می‌کنم را با یک کیت تست آزمایش کرده‌ام.
4.  من هیچ دارو یا مواد دیگری را با داروهای روان‌نما مخلوط نمی‌کنم.
5.  من در یک محیط امن و راحت کنار افرادی هستم که به آنها اعتماد دارم.
6.  همیشه یکی از اعضای گروه من مسئول و هوشیار است (همراه سفر روان‌نما).
7.  هیچ برنامه مهمی بعد از سفر ندارم.
8.  من در یک وضعیت روحی سالم و هشیار هستم.

اهمیت یکپارچه‌سازی (Integration)

- یکپارچه سازی بعد از سفر کمک می‌کند تا بینش‌های کسب شده در حالت‌های غیر معمول هشیاری را به زندگی روزمره خود منتقل کنیم. یکپارچه‌سازی شامل موارد زیر است:
- تمرین‌هایی که الهامات تجربه روان‌نما را به ما یادآوری می‌کنند (مانند مراقبه یا تنفس آگاهانه).
- تمرین‌هایی که آرامش‌دهنده هستند و ذهن ما را نسبت به دنیا و محیط اطرفمان باز می‌کنند (مانند ورزش، تحرک، تمرین‌های تنفس آهسته یا سر و صدا کردن).
- تمرین‌هایی که به ما کمک می‌کنند خود را ابراز کنیم و ارتباطات خلاقانه جدیدی ایجاد کنیم (مانند نوشتن افکارمان، هنر).
- راهکارهایی که روابط و چارچوب‌های اجتماعی را از نو می‌سازند (مانند روان‌درمانی، گفتگو، اشتراک گذاری تجربه‌ها در جلسات گروهی، فعالیت‌های جمعی با عزیزان).