



متاعب الضغط و التوتر النفسي وما الذي يمكنك عمله إزاء ذلك

معلومات للاجئين

العربية الهولندية

هل تعرف هذه المتاعب؟

ألم البطن، الصداع، عدم النوم، التفكير، الغضب بسرعة،
العصبية، عدم الرغبة بأي شيء. كثيرا ما تحدث هذه
المتاعب وغيرها عند اللاجئيين*.

بعض اللاجئيين يشرب أو يدخن كثيرا لينسوا متاعبهم. أو
يذهبوا غالبا لإستشارة الطبيب للبحث عن حل. كل إنسان
يرغب بأن يشعر بنفسه جيدا. لكن غالبا ما تبقى المتاعب
عالقة أو تصبح أسوأ.

قد تعرف شخصا ما في محيطك عنده هذه المتاعب. أو
تعاني نفسك منها. هل ترغب في معرفة مصدر هذه
المتاعب أو أنك الوحيد الذي يعاني منها وهل ترغب كيف
بإمكانك تقليل هذه المتاعب وكيف تبحث عن مساعدة؟
هذا الكراس يعطيك معلومات حول ذلك.

* تقصد باللاجئيين في هذا الكراس طالبي اللجوء والناس
الذين عندهم إقامة لجوء.

نبذة موجزة عن مصدر المتاعب

أنت كلاجيء قد اضطرت أن تترك بلدك. ربما لم يكن
لك الوقت الكافي للوداع. أنت الآن بعيدا عن عائلتك،
أو حتى عن شريك حياتك وأطفالك. غالبا فإن الوقت قبل
وأثناء هروبك مخيفا وصعبا. وصولك إلى هولندا يجعلك
في وضع غريب عليك. حالة وحالتك المادية اصعب منها.
إذا لم يكن عندك تصريح إقامة نادرا ما يسمح لك بالعمل.
إحتمال أنك تنتظر في نفس الوقت قرارا حول إجراءت
لجؤتك. وبالتأكيد فأنت تتأمل أن تحصل على نتيجة
أيجابية، لكنك تسمع دائما عن أناس من حولك حصلوا
على قرار سلبي. ربما تشاهد يوما الشرطة وهي ترافق
بعض الناس بالخروج من مركز طالبي اللجوء
(asielzoekerscentrum AZC). أن هذه الحالة قد تولد
لك ضغطا (spanning) وتوترات نفسيا (stress). يمكنك
من خلال ذلك أن تحصل على متاعب أو مشاكل لم تكن
موجودة عندك سابقا.

هل أنت الوحيد الذي يعاني من هذه المتاعب؟

كل إنسان عنده صعوبات كثيرة يمكنه أن يعاني من متاعب. قد تكون فقدان الوظيفة، ديون مالية، شجار مع شريك حياة عند بعض الناس هي متاعب. ففي هولندا من كل مئة شخص يذهبون إلى الطبيب يعاني إثنا عشرة شخص من متاعب الضغط والتوتر النفسي (stress). . إنَّما أنت لست الوحيد الذي يملك هذه المتاعب.

حسن

هرب حسن (٣٢ عاما) من العراق إلى هولندا عندما سمع أن الشرطة كانت تبحث عنه. بقيت زوجته هناك. بعد رحلة مخيفة إستغرقت ستة أيام في مكان الشحن البارد في شاحنة وصل إلى هولندا. "أنا هنا بأمان"، هذا ما إعتقدده أولا ثم طلب مباشرة اللجوء. في مركز طالبي اللجوء تقاسم الغرفة مع رجلين صوماليين. الكلام معهم صعب جدا. كان حسن في الشهرين الأوليين متفائلا ونشطا. لكن بعد تأخر إجراءات اللجوء، أصبح بإستمرار أكثر عصبية. في إحدى المرات كاد أن يتشاجر مع المقيمين معه في الغرفة. حسن يشناق لعائلته بشدة. حصل منذ شهر على خبر مفاده أن زوجته مريضة جدا. منذ ذلك الحين لم يعد ينام تقريبا. عندما ذهب للطبيب في مركز طالبي اللجوء حيث وضح له الطبيب بأن متاعبه لها علاقة مع وضعه غير المستقر وهو بسبب ذلك يعاني من الضغط والتوتر النفسي. كانت نصيحة الطبيب له ممارسة الرياضة يوميا وأن يتصل بالباحث الإجتماعي.

أنت تعرف متاعبك أفضل من غيرك. وهذا قد يساعدك كخطوة أولى لكي تكذب وتبحث عن أي المتاعب التي تسبب لك ضغطا وتوترا نفسيا.

ما هو الضغط والتوتر النفسي بالضبط؟

لدى كل إنسان لحظات مخيفة ومتوترة. فمثلا عندما يريد أن يؤدي إمتحانا أو أن تلافى حادثا لتوه. أو عندما يقرر أن يهرب ليتخلص من الشرطة, فمثل هذه الحالات تثير ضغطا وتوترا نفسيا. عندها يدق القلب مثلا بشكل أسرع أو يكون التنفس أسرع وقد تتشنج العضلات. هذا يحدث بشكل تلقائي حيث يتم إفراز مادة معينة في الجسم: هرمون التوتر النفسي. هذا الهرمون يحفز الناس للقيام بما هو ضروري في هذه الحالة الصعبة.

إذا زال الخطر أو حلت المصاعب, يرتخي الجسم من جديد. ينقل الدم هرمون التوتر النفسي من جديد. الناس الذين كانوا أولا متوترين جدا ليناوما, يحسون بالتعب يظهر ويستطيعون النوم بعمق وينامون بإرتخاء. عندها يصحح الجسم نفسه من جديد.

الضغط والتوتر النفسي قد يؤدي إلى متاعب

إذا لم تحل مصاعبك أو إستمر الشعور بالخطر, يبقى التوتر النفسي موجودا في الجسم. يمكن أن يحدث ذلك إذا كنت دائما تفكر بنتيجة إجراءات اللجوء. أو عندما تكون قلقا جدا حول عائلتك في العراق. لكن يجب على أي إنسان أن يمكن من الإسترخاء. هذا ضروري للحصول على شحنة جديدة للحياة. إذا إستمر التوتر النفسي يحصل الناس بإستمرار على طاقة و مرونة أقل. هذه إشارة لتوتر نفسي مزمن. يمكن أن تنشأ من خلال ذلك متاعب صحية وهذه لا يمكن حلها دائما بالأدوية.

الضغط والتوتر النفسي المزمن يؤدي إلى عدة متاعب منها:

- عدم القدرة على النوم
- ألم عضلات, صداع, ألم ظهر, ألم بطن, ألم معدة
- دوخة (دوار)
- قبض في المعدة (صعوبة البراز)
- التبول بكثرة
- فقدان شهية للطعام
- عدم وجود رغبة في الإتصال الجنسي
- ارتفاع دقات القلب
- سرعة التأثر, إنزعاج
- فقدان الإحساس بأجزاء معينة من الجسم
- إنقباض, تكبير, خوف
- عدم التمكن من الإستمتاع, فقدان الرغبة
- عدم التمكن من التركيز ونسيان الأشياء
- حيرة, عدم وجود ثقة بالنفس
- إرهاق
- تدخين بكثرة وتناول الكحول والمخدرات بكثرة
- تناول المزيد من المواد المنومة أو المهدئة باستمرار
- تجنب الإتصالات مع الناس الآخرين باستمرار.

هناك متاعب أخرى يمكن أن تشير للضغط والتوتر النفسي. والمتاعب الموصوفة يمكن أن يكون لها أيضا أسباب أخرى عدا الضغط والتوتر النفسي وحده.

مريم

إضطرت مريم (٢٩ عاما) أن تختبيء سوية مع زوجها وأولادها في العراق. لقد عاشوا أسابيع في خوف من إلقاء القبض عليهم. مع ذلك صمدت مريم. أرادت أن تحمي أطفالها. جميعهم الآن في هولندا. كل شيء هنا غريب وعند مريم شعورا بأنها لا تستطيع أن تتفق بأي إنسان. لا تعرف لحد الآن فيما إذا كان سيسمح للأسرة بالبقاء هنا. هي الآن أسيرة مصيرها المجهول. لا تتكلم مع أي إنسان حول حزنها وهمها. هي تخشى أن تحمل أسرتها أية أعباء. غالبا ما تعاني من صداع وإذا نامت بشكل سيء. ذهبت مريم في النهاية إلى ممرضة المركز الطبي لطالبي اللجوء (MOA-verpleegkundige) عندها نصحتها الممرضة بأن من الأفضل لها أن تتكلم مع شخص حول همومها. بعد ذلك حولت الممرضة مريم إلى الباحثة الإجتماعية (maatschappelijk werkster) ألتى عندها ساعات إستشارة كل إسبوع في مركز طالبي اللجوء.

ما مدى خطورة المتاعب؟

لا يستوجب عليك القلق مباشرة إذا لم تنام مرة جيداً أو كان عندك صداع. لكن عليك أن لا تتغاضى أو تناسى وكأن المتاعب غير موجودة. ليس من الصواب تناول الكحول بكثرة لمحاولة النوم. كذلك شرب القهوة والتدخين قد تظن أنه يخفف العناء قليلاً لكن ذلك لا يؤدي إلى حل، لأن المتاعب سوف تعود ثانية.

خذ متاعبك على محمل الجد وتجرأ على فهم صعوباتك ليتمكنك أن تقلل من المعاناة.

مشاكل زواج

زوجان عراقيان في مركز طالبي اللجوء يراجعان الباحث الاجتماعي. يريدان الطلاق لأنهما يتشاجران كثيراً. الباحث الاجتماعي يسألهما ما الذي كانا سيفعلانه في هذه الحالة في العراق. أجابا بأنهما سيدقان الباب أولاً على عائلتهما ومن المحتمل يوسطان أقرباء في حل مشاكليهما. سألهما الباحث الاجتماعي إذا كان بالفعل في محيطهما أناسا يمكنهم لعب هذا الدور. فذكر الزوجان عدة أسماء. عندها نصحهما أن يفعلا ذلك كخطوة أولية. وبالفعل أخذ الزوجان بنصيحته وهما الآن لا يزالان مع بعضهما منذ سنتين.

نصائح لعمل شيء ما لمتابعك

- أدناه عدد من الأمثلة يمكن أن تقوم بها للسيطرة على متابعك.
- حاول أن تحافظ على أيقاع يومك. إستمر في النهوض من النوم في الوقت المناسب.
- تحدث حول متابعك مع الناس الذين تتق بهم.
- يمكنك أيضا أن تدون مشاكلك.
- إبحث في اللحظات الصعبة عن مكانا هادئا.
- رتب بجانب الجوانب الصعبة الجوانب الأيجابية أيضا من حالتك.
- يمكنك أن تبحث عن دعم في ديانتك وأن تصلي من أجل المواصلة، القوة والتسامح.
- أبحث عن أناس عندهم مشاكل مثلك وأعمل سوية شيء ما معهم.
- إبحث عن نشاطات داخل وخارج مركز طالبي اللجوء.
- الناس الذين ليس لديهم شيء يعملونه، يفكرون كثيرا.
- إبحث عن نشاطات تناسبك. مثال لذلك متابعة دورة ما. يمكنك الحصول على معلومات حول ذلك من أحد العاملين في مركز طالبي اللجوء أو مكتبة البلدية.
- يمكنك أن تسترخي عن طريق قراءة كتاب أو القيام بشيء آخر سار.
- عن طريق الإنشغال جسديا، مثلا الهرولة، تنسى مشاكلك للحظة وتستطيع التخلص من التوتر.

كيف تتغلب على صعوباتك؟

- الكثير من متابعك لها علاقة بظروفك. غالبا ما تدور حول مشاكل لا يمكن حلها بسهولة. فأنت في حالتك بحاجة إلى مرونة وصبر كثير. يمكنك عمل شيء ما للتغلب على مشاكلك. من الممكن أن تسترخي وتعبر عن نفسك أكثر. لا توجد هناك طريقة مثالية لحل المشاكل للكل. لكل إنسان إمكانيات وخيارات تختلف من شخص لآخر. فهناك من يسترخي عن طريق لعب كرة القدم، وهناك من يطبخ بسرور. من المهم أن تمارس نشاطا يناسبك. يمكن أن يساعد بذلك إذا حاولت أن تتذكر ما كنت ستفعل في حالات صعبة في بلدك.

متى تتصرف جيدا بطلب المساعدة؟

إذا كنت تعاني فترة طويلة من متاعب فأفضل ما يجب عمله هو ذهابك إلى موظف المركز الطبي لطالبي اللجوء (MOA-medewerker) أو طبيب العائلة (huisarts). هذا يمكنه أن يفحصك ويتحدث معك حول وضعك. يمكن لطبيب العائلة أحيانا أن يكتب أدوية مؤقتا. مثلا حبوب للنوم أو حبوب مهدئة ضد العصبية.

التحويل

إذا كان ذلك ضروريا، سيرسلك طبيب العائلة إلى طبيب أخصائي (specialist) في المستشفى لفحص آخر لمتاعبك البدنية. يمكن لطبيب العائلة أن ينصحك أن تذهب بمشاكلك إلى باحث إجتماعي (maatschappelijk werker) مقدم المساعدة المتخصصة بإمكانه أن يتحدث معك حول مشاكلك ويعطيك دعما ويبحث معك عن حلول. يمكنك أيضا الذهاب للباحث الإجتماعي إذا كان عندك مثلا

مشاكل بتربية الأطفال أو عندك غالبا شجارا مع شريك حياتك. يمكن لطبيب العائلة أيضا أن يحولك إلى معالج طبيعي (fysiotherapeut) هذا يمكنه أن يساعدك إذا كان عندك مثلا ألم عضلات ويعلمك كيف يمكنك أن تسترخي.

أحيانا من المفضل أن تذهب بمتاعبك إلى مؤسسة للرعاية الصحية النفسية (geestelijke gezondheidszorg) ggz، تسمى أيضا Riagg) مثلا إذا كنت منقبضا جدا، خائفا، فاقدا للثقة أو مضطربا. مقدمو المساعدة المختصة في مؤسسة الرعاية الصحية النفسية متخصصون في هذا النوع من المتاعب. يتحدثون معك حول مخاوفك وإسباب إنقباضك ومتاعب أخرى. يمكنك أيضا الحصول على أدوية لتهدئك وتنام بشكل أفضل. يمكن لمتاعبك أن تأتي بسبب استخدام الكحول أو المخدرات. قد تحس بنفسك مريضا تحت تأثير هذه المواد. يمكن لطبيب العائلة عندها أن يرسلك لمؤسسة رعاية الإدمان (verslavingszorg) مقدمو المساعدة المختصة متخصصون في مساعدة الناس المدمنين.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فلا تخجل من ذلك.

يشعر الكثير من الناس بالخجل إذا احتاجوا إلى مساعدة. فالبعض يخشى أن أناس آخرين يظنوا أنه مجنون. طلبك للمساعدة لا يعني أنك مجنون. أنت بحاجة لمساعدة لأن متاعبك لن تختفي بدون ذلك. إذا كان عندك ألم بطن بسبب التهاب الزائدة الدودية يرسلك الطبيب للمستشفى. هكذا الحال أيضا مع هذه المشاكل. لهذا يقدم الباحث الاجتماعي (ggz, maatschappelijk werk) أو رعاية الإدمان (Riagg) (verslavingszorg) المساعدة المناسبة.

كتمان السر يتحلى مقدم المساعدة بواجب

كتمان السر. يسمح له فقط بموافقتك إعطاء معلومات عنك لناس آخرين. بدون موافقتك لا يسمح له أيضا بإعطاء معلومات لأفراد عائلتك.

المعلومات الخاصة بك تحفظ في ملف. يسمح فقط لمقدم المساعدة الخاص بك أن يطلع عليها. يمكنك الإطلاع على هذا الملف بنفسك عند الطلب. ثم يتم إتلاف الملف بعد فترة ما.

المترجمون إذا كنت لا تتكلم اللغة الهولندية بشكل

كاف، يمكن لمقدم مساعدة أن يطلب لك مترجما. يمكنك أيضا بنفسك أن تطلب مترجما. يمكن المترجم أن يكون حاضرا في الحديث أو أن يترجم لك هاتفيا. لدى المترجم واجب كتمان سر المهنة.

الشكاوى إذا كان لديك شكاوى حول المعالجة يمكنك

الإبلاغ بذلك. لكل مؤسسة في الرعاية الصحية نظام الشكاوى الخاص بها. يمكنك لهذا الغرض الحصول على كراس من المؤسسة تجد فيه معلومات حول كيفية تقديم شكاوك.

التكاليف لطالبي اللجوء يتم تعويض تكاليف المساعدة عن

طريق نظام مصاريف المرض لطالبي اللجوء. اللاجئون مؤمنون لهذا الغرض عن طريق شركة تأمينهم الصحي.

الصحة على الإنترنت

www.stichtingpandora.nl

www.benijijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.afghana.com

www.multilingual-health-education.net

يمكنك ايجاد المزيد من المعلومات في ...

المكتبة العامة في كل بلدية

كراسات

- أين يمكنك ايجاد مساعدة لمتاعبك؟ - معلومات للاجئين حول الرعاية الصحية النفسية (عن طريق www.pharos.nl)
- إذا كنت تعاني من مشاكل التركيز, الكوابيس, الإنقباض, الخوف. - معلومات للاجئين الذين تم تحويلهم للرعاية الصحية النفسية (عن طريق www.pharos.nl)
- الكحول, التبغ, المخدرات والأدوية في هولندا - لطالبي اللجوء واللاجئين (باللغات الصربية- الكرواتية, العربية, الفارسية, الإنكليزية والفرنسية. إصدار NIGZ, عن طريق www.nigz.nl)

عمود التحرير تم تطوير هذا الكراس بدعم مالي من صندوق

المساعدات الأوروبي للاجئين (EVF) وشركة التأمين الصحي, VGZ, منفذ نظام تكاليف المرض لطالبي اللجوء (ZRA) وتحقق بالتعاون مع .VON و NIGZ ,MOA ,MO Groep ,LHV ,GGZ Nederland ,Altrecht

الكراس مبني على أحاديث مع اللاجئين.

يمكن الحصول على هذا الكراس باللغات البشتو, الداري, الفارسي,

السوراني, العربي, الصربي-الكرواتي والصومالي. يمكن طلبها من Pharos. النصوص موجودة أيضا على صفحة شبكة المعلومات www.pharos.nl (أيضا باللغة الإنكليزية والفرنسية).

التصميم: Studio Casper Klaasse, Amsterdam

© 2004 Pharos - Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid



ZRA
ZIEKTOSTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIEËNVERDIENENDEN