

إذا كنت تعاني من مشاكل  
التركيز، الكوابيس، الإنقباض،  
الخوف ...

معلومات للاجئين الذين تم تحويلهم  
إلى الرعاية الصحية النفسية

## لماذا تم تحويلك؟

لقد بحثت عن مساعدة لأنه يوجد لديك متاعب تعاني منها في حياتك اليومية. من الممكن أن تكون في الغالب خائفا جدا, تفرع من أي صوت أو لم تعد تتفق بأي شخص. أو أن يكون عندك متاعب بدنية لا يجد لها الطبيب سببا. من الممكن أيضا بأنك تعاني كثيرا من عدم النوم والكوابيس أو أن تكون منفعلًا جدا وسريع الغضب. أو أن تحس بنفسك منقبضا جدا, لم يعد لديك رغبة بأي شيء ومن المحتمل أن تظن بأنه من الأفضل لو كنت ميتا. بسبب المتاعب أعلاه تم تحويلك الآن إلى مؤسسة للرعاية الصحية النفسية (ggz, geestelijke gezondheidszorg) غالبا ما تسمى أيضا Riagg. يمكنك هنا الحصول على مساعدة من شخص متخصص في معالجة هذه المتاعب. يمكن أن يكون هذا ممرضا إجتماعيا نفسانيا, أخصائيا نفسانيا أو طبيبا نفسانيا.

تجد في هذا الكراس معلومات حول متاعبك الصحية وما يتعلق بها. يعالج الكراس المساعدة الممكنة وكيف يمكنك أن تخفف من متاعبك. يمكن لهذه المعلومات أن تكون ذات أهمية للناس في محيطك.

## ما الذي يمكنك أن تستفيده من مساعدة ggz؟

يمكن أن تقل متاعبك تدريجيا عن طريق المساعدة. فمثلا يمكنك أن تنام بشكل أفضل أو بدون كوابيس. كذلك يمكن أن تشعر بأنك أكثر هدوءا. بجانب ذلك بإمكانك أن تشعر بهجة وسرور أكثر.

## إذا كنت بحاجة إلى مساعدة الرعاية الصحية النفسية فلا تخجل من ذلك

يشعر الكثير من الناس بالخجل إذا تم تحويلهم لمؤسسة الرعاية الصحية النفسية (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) يخشون أن يظن الناس الآخرون أنهم مجانين. الحصول على المساعدة من GGZ لا تعني أنك مجنون. أنت تحتاج لهذه المساعدة لأن متاعبك لن تختفي بدون ذلك. إذا كان عندك ألم في البطن بسبب التهاب الزائدة الدودية يرسلك طبيب العائلة (huisarts) للمستشفى. للمشاكل النفسية تقدم الرعاية الصحية النفسية المساعدة المناسبة.

مادية ضئيلة. وحتى لو كان عندك تصريح إقامة فإنه من الصعب الحصول على عمل. بالإضافة لذلك فأنت تفتقد في هولندا دعم الأهل والأصدقاء.

يمكن لمتاعبك أن تكون لها علاقة أيضا بأحداث مفرعة مررت بها. للكثير من اللاجئين تجارب مع العنف، مثل التعذيب، الإغتصاب والملاحقة السياسية. أو يكونوا قد فقدوا بسبب هذا العنف أهلاً أو أصدقاء.

يمكن للعوامل البدنية والشخصية أن تلعب دوراً. تحدث بعض المتاعب في عوائل معينة أكثر من غيرها. ويكون بعض الناس بطبيعتهم أكثر تفانلاً من غيرهم. تظهر المتاعب أحياناً بعد منح تصريح الإقامة وبعد أن يتمكن الناس من الخلود للراحة.

## من أين تأتي المتاعب؟

يمكن أن تكون لمتاعبك عدة أسباب. يمكن مثلاً أن تكون لها علاقة بوضعك في هولندا. إنتظار نتيجة إجراءات اللجوء يمكنها أن تجعلك خائفاً. أيضاً حالة سكنك يمكن أن تكون صعبة، بالتأكيد إذا كنت تعيش في مركز طالبي اللجوء (asielzoekerscentrum, AZC). كطالب لجوء غالباً ما يكون عندك القليل لتقوم به. فعليك أن تعيش بحالة

## ما الذي يمكن أن نتوقعه إذا طلبت مساعدة من الرعاية الصحية النفسية؟

بعد أن تقدم نفسك تحصل أولاً على لقاءات تعارف مع مقدم المساعدة. يسألك مقدم المساعدة عن مشاكلك ومتاعبك وبعض من تاريخ حياتك وربما ظروفك العائلية. القصد من هذه الأسئلة هو إمكانية فهم متاعبك جيداً. فإذا كنت تفضل عدم الإجابة على سؤال ما فهذا من حقلك. بعد لقاءات التعارف يأتي التشخيص (diagnose). يعطي مقدم المساعدة إسماً لمتاعبك. هذا ضروري لتحديد أي علاج (behandeling) هو المناسب. مثلما يستطيع أخصائي المستشفى بعد فحص بدني موسع لألم البطن أن يقول بأن السبب هو التهاب الزائدة الدودية. عندها يعرف بأنه يجب أن يجري لك عملية. كذلك إحدى أنواع التشخيص النفسي تكون "الكآبة" (depressie) و "إضطراب شد الأعصاب ما بعد الصدمة" ('posttraumatische stressstoornis', PTSS) ناقشها باختصار في هذا الكراس. تحدث هذه الأمراض للهولنديين أيضاً. هناك أيضاً أنواع أخرى من التشخيص مثلًا "الذهان" (psychose) أو "انفصام الشخصية" (schizofrenie). تلك لا يتم معالجتها في هذا الكراس.

### متاعب سميرة

سميرة عمرها ١٧ سنة. هربت مع والديها وهي في سن الثانية عشرة من العراق إلى هولندا. عاشت الأسرة منذ ذلك الوقت في مركز طالبي لجوء (AZC). في البداية كانت سميرة مسرورة لأنها في بلد آمن. لكن بعد مرور سنتين لم يكن واضحاً فيما إذا كان للأسرة حق البقاء في هولندا. لقد عانت سميرة الكثير من المتاعب. فأخذت تأكل أقل باستمرار وتبقى طويلاً في الفراش وأحياناً تنفجر بدون سبب في البكاء رغم أنها كانت في البداية تلميذة متحمسة فأنها الآن لم تعد لها رغبة في الذهاب إلى المدرسة.

بعدما أخذتها أمها إلى طبيب العائلة حولها إلى مؤسسة الرعاية الصحية النفسية في تلك البلدة. لقد قالت مقدمة المساعدة التخصصية بأن لديها كآبة شديدة وقد حصلت سميرة على جوب ضد الكآبة. سألتها مقدمة المساعدة التخصصية عن سبب ما يجعلها مكتئبة وحفزتها على الذهاب للمدرسة من جديد وقد نصحت سميرة بممارسة الرياضة مع صديقاتها وقد وضحت بأن الحركة ممكن أن تساعد على أن تكون بشكل أفضل.

## ما هي الكآبة؟

الشخص الذي عنده كآبة (depressive) تراه حزينا ولا يمتلك رغبة في أي شيء. فعالبا ما يعبر الناس عن ذلك بجمل مثل: "لم يعد عندي قوة حياة" أو "أن روحي ميتة". فمثل هذا الإنسان لم يعد مرحا في نشاطات كان يقوم بها من قبل بسرور. مثلا شخص ما كان يزور الناس باستمرار أو يلعب كرة القدم, لم يعد لديه الآن أية رغبة في ذلك. يكون من الصعب جدا التخلص من ذلك الشعور بالإنقباض بنفسه. يلجأ الناس أحيانا إلى التدخين كثيرا أو شرب الكحول للتخلص من هذا الشعور بدون أن يؤدي ذلك إلى حل.

## ما هي أعراض الكآبة؟

- الأعراض التي تصاحب الكآبة (depressive) هي:
- إنقباض طويل الأمد
  - عدم وجود رغبة في أشياء يومية عادية جدا, مثل الإغتسال وإرتداء الملابس
  - الإحساس بالذنب
  - عدم القدرة على النوم أو بالعكس النوم كثيرا جدا
  - التعب دائما
  - عدم إمكانية التركيز بعد ذلك ونسيان الكثير من الأشياء
  - متاعب بدنية, مثل ألم عضلات, صداع, ألم ظهر أو ألم بطن
  - عدم إمكانية الذهاب للمرافق الصحية (قبض في المعدة)
  - عدم وجود رغبة نهائيا للأكل أو بالعكس الأكل كثير جدا
  - عدم وجود الثقة بالنفس والإحساس بأن ليس له أية قيمة
  - التفكير باستمرار
  - عدم وجود رغبة بالإتصال الجنسي
  - التدخين, الشرب أو إستخدام مواد مخدرة أخرى بكثرة
  - التفكير بأن الموت هو حل للمشاكل

## متاعب سمير

هرب سمير (٢٨ عاما) قبل سنتين من العراق إلى هولندا. عندما كان في الخدمة العسكرية فر منها. وشاهد حينئذ أناس يقتلون أمامه. وقيل هروبه من العراق كان مختبئا لمدة ثلاثة أشهر. في هولندا يتذكر تجاربه باستمرار. فهو يحلم بها ويتهض مفزوعا من النوم. وأحيانا يرى فجأة في منتصف النهار الأحداث وكأنها فلما أمامه. وقد يفزع من أقل صوت. وظنه أن كثيرا من الناس يلاحقونه أو ربما يتجسسون عليه. ذلك الشعور يجعله متعب جدا. ذهب لطبيب العائلة وطلب مساعدة أخصائي نفسي. يقول "وإلا سأصبح مجنوناً". حوله طبيب العائلة إلى أقرب مؤسسة للرعاية الصحية النفسية. هنا يتجرأ للمرة الأولى بأن يتكلم حقا حول الأشياء الموحشة التي مر بها. يحصل أيضا على حبوب تساعد ليلنام بشكل أفضل.

## كيفية تولد "اضطراب شد الأعصاب ما بعد الصدمة" (posttraumatische stressstoornis, PTSS)

يمكن لمتاعب مثل الكوابيس، الفزع بشدة من أي صوت والعصية الشديدة أن تظهر عند ناس مروا بواحدة أو أكثر من أحداث مفزعة. هذه تصيب أحيانا مجموعة كبيرة من الناس. أمثلة لذلك هزة أرضية، عنف حرب أو حادث مرور كبير. يمكن للصدمة أن تصيب شخصا ما بشكل فردي. أمثلة لذلك عنف جنسي أو بشكل آخر، ملاحقة سياسية أو تعذيب.

يأتي الحدث في أكثر الأحيان بشكل غير متوقع. الشخص الذي يمر بذلك غالبا ما يكون خائفا جدا ويشعر بنفسه عاجزا. من خلال ذلك يمكن أن تختفي الثقة بالحياة، بالنفس والمحيط تماما. إذا ظل هذا الشخص بعد الحدث يعيش في وضعا صعبا، لا يمكن للثقة أن تصحح نفسها. مثلا عندما يكون شخص ما خائف بسبب إجراءات اللجوء.

## مههما لتعرف

إذا كنت تعرف عددا من المتاعب الموضحة, لا يعني هذا دائما بأنك تعاني من كآبة أو اضطراب شد الأعصاب ما بعد الصدمة. غالبا ما تحدث المتاعب التي تشير للكآبة ومتاعب ما بعد الصدمة (في نفس الوقت). الشخص الذي ينام بشكل سيء لأنه يعاني من كوابيس كل ليلة, يمكن أن يحس بنفسه مثلا منقبضا جدا. وبسبب نقص النوم لم يعد يكون هناك طاقة للمرء. يمكن لمقدم مساعدة أن يحدد سوية معك ما المشكلة بالضبط.

## أية متاعب تنتمي لإضطراب شد الأعصاب ما بعد الصدمة؟

المتاعب التي تحدث غالبا عند اضطراب شد الأعصاب ما بعد الصدمة ('posttraumatische Stresstoornis', PTSS) هي:

- الخوف كثيرا, الفرع بسرعة وبشدة
- رؤية الكوابيس باستمرار والنوم السيء
- إعادة معايشة الأحداث المفزعة في الفكر فجأة
- تجنب الأفكار التي تذكره بالماضي.
- نقص الثقة بالنفس وبالمحيط
- شعور كبير بعدم الأمان
- عدم إمكانية التركيز والسيان
- الشعور بعدم الوجود حقا
- سرعة التأثر و انفجار حالة غضب
- عدم تذكر أي شيء من الحدث المفزع
- متاعب بدنية مثل ألم عضلات, صداع, ألم ظهر, ألم بطن

## كيف يمكن لمقدم مساعدة أن يساعدك؟

يمكنك أيضا أن تحصل على تمارين أو واجبات لتقوم بها في البيت. أمثلة لذلك: كتابة شيء ما حول حياتك أو القيام بتمارين إسترخاء.  
لكي تقلل متاعبك عليك أن تكمل المعالجة.

إذا كنت قد إنتهيت من لقاءات التعارف تحصل على نصيحة للمعالجة. وتكون هذه المعالجة وفقا لمتاعبك وحالتك. أن جزءا مهما من المعالجة بأن يتحدث معك المساعد المتخصص حول حالتك وتجاربك. يمكن بالتشاور معك إشراك شريك حياتك، أسرته أو أحد أفراد العائلة بالمعالجة. يمكن لهذه اللقاءات أن تساعدك بأن ترمي كل شيء خلف ظهرك.  
يمكن أيضا لطبيب أو طبيب نفسي أن يوصف لك أدوية. يمكنك الحصول على أدوية لتنام بشكل أفضل أو تحس بنفسك أقل خوفا أو إنقباضا.  
ويبدل مقدم مساعدة معك إهتماما بالغا بالشكاوى البدنية وربما الروحية. يقوم مثلا بتمارين إسترخاء معك.  
في المعالجة الفردية تذهب لودك لمقدم مساعدة. في مرات أخرى تكون اللقاءات سوية معك ومع أفراد أسرته. بعض المعالجات تكون على شكل مجموعة.

## كيف تتغلب على متاعبك؟

من المحتمل أن تكون هناك قائمة إنتظار لكي يأتي دورك للمعالجة. فإمكانك أن تمارس حياتك اليومية وتتبع بعض من النصائح أدناه.

- حاول أن تحافظ على أيقاع يومك. إستمر في النهوض في الوقت المناسب.
- تحدث حول متاعبك مع العائلة أو الأصدقاء. هذا يمكنه أن يخفف المعاناة.
- أكتب ما تحس به، ما تمر به أو ما يثير قلقك. هذا يمكنه أن يصد مشاكلك عن بعد.
- إبحث عن إتصالات مع أناس بنفس الحالة. غالبا ما يفهمون بالضبط ما تمر به ويمكنك أيضا أن تبحث عن إتصالات مع منظمات لأبناء بلدك.
- أبحث عن بعض اللهو والسعادة: قم مثلا بقيادة دراجة هوائية، بالتمشي أو ممارسة الرياضة.
- أحرص على أن تكون مشغولا. قم مثلا بمتابعة دورة ما. يمكنك الحصول على معلومات عن دورة عمل أو دراسة من أحد عاملي مركز طالبي اللجوء أو في المكتبة العامة.
- إذا كنت متبدينا إبحث عن الدعم في ديانتك. تكلم مثلا مع أحد رجال الدين.

## مساندة المحيط قد يساعدك

إذا كان عندك مشاكل فيمكنك أن تحصل على دعم كثير من الناس الذين تتق بهم. تقاسم الصعوبات التي تعاني منها مع شخص ما لكي تخفف من معاناتك، عندئذ تدرك بأنك لست وحدك مع المشاكل.

**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.

## الصحة على الإنترنت

[www.stichtingpandora.nl](http://www.stichtingpandora.nl)

[www.benijjsterkerdandrank.nl](http://www.benijjsterkerdandrank.nl)

[www.drugsweb.nl](http://www.drugsweb.nl)

[www.roken.nl](http://www.roken.nl)

[www.multilingual-health-education.net](http://www.multilingual-health-education.net)

**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 شكواك.

**التكاليف** لطالبي اللجوء يتم تعويض تكاليف المساعدة عن طريق نظام مصاريف المرض لطالبي اللجوء. اللاجئون مؤمنون لهذا الغرض عن طريق شركة تأمينهم الصحي.

## يمكنك إيجاد المزيد من المعلومات في ...

المكتبة العامة في كل بلدية

### كراسات

- أين يمكنك إيجاد مساعدة لمتاعبك؟ - معلومات للاجئين حول الرعاية الصحية النفسية (عن طريق [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- متاعب الضغط والتوتر النفسي وما الذي يمكنك عمله أزاء ذلك - معلومات للاجئين (عن طريق [www.pharos.nl](http://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](http://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 NIGZ, MOA, MO Groep, LHV, GGZ, Altrecht و Nederland.

الكراس مبني على أحدث مع اللاجئ. 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](http://www.pharos.nl) أيضا باللغة الإنكليزية والفرنسية.

التصميم: Studio Casper Klaasse, Amsterdam

© 2004 Pharos Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid

**ZRA**  
ZIEKTETOEFENING VOOR ASIELZOEKERS  
EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VREMDINGEN

