



# فشارروحي و اينکه در رفع آن چه ميتوان کرد

معلومات برای پناهندگان

## آیا شما یگانه کسی هستید که این تکلیف ها را دارد؟

هر کسی که مشکلات بزرگ دارد می تواند دچار این تکلیف ها شود. بعضی ها بخاطر از دست دادن کار خود، قرضداری زیاد یا جنگ و جدل باشريك زندگی دچار این تکلیف ها می شوند. از هر صد نفر که در هالند نزد داکتر خانوادگی می روند، تکلیف های دوازده نفرش در اثر فشار روحی پیدا شده است. پس شما یگانه کسی نیستید که این تکلیف ها را دارید.

### حسن

حسن (۲۳ ساله) وقتی شنید که پولیس در جستجویش است، از افغانستان فرار کرد. خانمش در وطن ماند. بعد از سفر شش روزه در بخش خیلی سرد موتر لاری به هالند رسید. فکر کرد که اینجا دیگر در امن است. فوراً درخواست پناهندگی کرد. در کمپ با دو مرد سومالیایی اتاق شریکی دارد. حرف زدن با آنها مشکل است. در طول دو ماه اول حسن خوشبین و فعال بود. مگر بعداً به دلیل معطل شدن جوایش روز به روز مضطرب تر می شود. يك بار نزدیک بود با هم اتاقی هایش دست و گریبان شود. پشت فامیل خود بسیار دق شده است. يك ماه پیش برایش احوال رسید که خانمش سخت مریض است. از آنوقت به اینطرف بسیار کم میخوايد. وقتی نزد داکتر کمپ رفت، برایش گفت که تکلیف هایش به وضعیت نامطمئنش ربط دارد. به این خاطر تکلیف فشار روحی پیدا کرده است. داکتر به او مشوره داد که روزانه سپورت کند و با مدد کار اجتماعی در تماس شود.

شما خود بهتر می دانید که چه تکلیف هایی دارید و کمک می کند اگر آنها را یادداشت نموده و بنویسید که از کدام تکلیف بیشتر شکایت دارید

## آیا این تکلیف‌ها را می‌شناسید؟

شکم دردی، سر دردی، بیخوابی، تشویش، زود قهر شدن، مضطرب بودن، به هیچ چیزی علاقمندی نداشتن. پناهندگان\* غالباً دچار این و بقیه تکلیف‌ها می‌باشند. بعضی از پناهندگان برای فراموش کردن این تکلیف‌ها زیاد مشروب می‌نوشند یا زیاد سگرت می‌کشند. یا اینکه زیاد در ساعات ملاقات نزد داکتر می‌روند تا کمک شوند. این قابل درک است. هر انسانی میخواهد خود را خوب حس کند. اما اکثراً این تکلیف‌ها یا به همان حالت باقی می‌مانند یا که شدیدتر می‌شوند.

ممکن است شما در حوالی تان کسی را بشناسید که این تکلیف‌ها را داشته باشد یا که خودتان این تکلیف‌ها را دارید. اگر میخواهید بدانید که منشأ این تکلیف‌ها چه است، آیا شما ی‌گانه کسی هستید که دچار این تکلیف‌ها می‌باشید، چگونه می‌شود این تکلیف‌ها را کم ساخت و در چه موقع لازم است درخواست کمک شود، این جزوه به شما معلومات می‌دهد.

\* منظور از پناهنده در اینجا پناهجویان و آنهايي که قبول شده اند، می باشد.

## این تکلیف‌ها با چه چیزی ربط دارند؟

به حیث پناهنده جبراً کشورتان را ترک گفته اید. شاید وقت خداحافظی نداشته اید. حالا از فامیل و ممکن است از شریک زندگی و اولاد‌های تان هم دور باشید. دوره‌ی قبل از فرار و جریان فرار غالباً سخت و هراسناک بوده است. در هالند در شرایطی بسر می‌برید که برای تان نا آشنا است. شرایط بودوباش تان مشکل است و پول کافی برای خرج و خوراک وجود ندارد. اگر اجازه‌ی اقامت نداشته باشید، غالباً اجازه‌ی کار هم ندارید. در ضمن منتظر جواب تقاضای پناهندگی تان هستید. با تمام وجودتان آرزو می‌کنید جواب مثبت بگیرید، اما پیوسته می‌شنوید که دیگران جواب منفی می‌گیرند. گاهی پولیس کسانی را از کمپ (Asielzoekerscentrum, AZC) بیرون می‌کند. این شرایط باعث نامطمئنی و هراس می‌شود. در اثر این شرایط می‌توانید دچار تکلیف تشنج (spanning) و یا فشارروحي (stress) شوید و تکلیف‌هایی پیدا کنید که قبلاً نداشتید

## فشار روحی مذمن با عث تکلیف های بعدی می شود:

تکلیف های دیگری هم هستند که در اثر فشار روحی به وجود می آیند. و تکلیف های ذکر شده در بالا می توانند دلیل دگری غیر از فشار روحی داشته باشند.

### مریم

مریم (۲۹ ساله) با شوهر و اولاد های خود در افغانستان باید مخفی میشد. هفته ها را با ترس اینکه مبادا دست گیر شوند، بسر برده است. با آنهام طاقت کرده است. او میخواست که از اولاد های خود حفاظت کند. حالا همه در هالند هستند. همه چیز در اینجا نا آشنا است و مریم فکر می کند که در اینجا به هیچ کس نمی شود اعتماد کرد. هنوز هم نمی داند که خانواده اش می تواند در اینجا بماند یا نه؟ مثل این میماند که دست هایش از پشت بسته شده باشند. مریم با هیچ کس از جگر خونی و تشویش هایش نمی گوید. او نمی خواهد خانواده ی خود را جگر خون بسازد. حالا در گلویش احساس بغض می کند. زیاد سردردی دارد و خوابش خراب است. بلاخره مریم نزد پرستار شعبه ی صحتی کمپ (MOA-verpleegkundige) می رود. پرستار می گوید که بهتر است مریم با کسی در مورد تشویش هایش حرف بزند. او مریم را به مددکار اجتماعی (maatschappelijk werker) که هفته یکبار در کمپ ساعت ملاقات دارد، معرفی می کند.

- بیخوابی،
- درد عضلات، سردردی، کمردردی، شکم دردی، درد معده،
- سر چرخی،
- قبضیت،
- ادرار کردن زیاد،
- علاقه نداشتن به غذا خوردن،
- علاقه نداشتن به رابطه جنسی،
- ضربان قلبی،
- حساس بودن و زود رنجی،
- بی حسی در بعضی اعضای بدن،
- غمگینی، تشویش، ترس،
- لذت نبردن، بی اشتها،
- عدم تمرکز ذهنی و فراموش کاری
- عدم اطمینان، عدم اعتماد به خود،
- خستگی
- سگرت کشیدن و نوشیدن زیاد مشروب یا استفاده از مواد مخدره،
- استفاده ی متواتر و بیش از حد دواى خواب آور و آرامش بخش،
- کم کردن متواتر تماس با دیگران.

## فشار روحی دقیقاً چه است؟

هر انسان در زندگی لحظات هیجانی یا هراسناکی را می‌گذراند. مثلاً وقتی کسی امتحان می‌گذراند یا از يك حادثه جان به سلامت می‌برد یا وقتی کسی برای رهایی از دست پولیس تصمیم می‌گیرد که فرار کند. این شرایط باعث هیجانات و فشار روحی می‌شود. ضربان قلب شدید تر می‌شود. جریان تنفس صریح تر می‌شود و عضلات منقبض می‌شوند. این همه در اثر ترشح يك ماده در جسم به نام: هورمون فشار روحی خودبخود اتفاق می‌افتد. این هورمون در انجام دادن آنچه در همچو شرایط مشکل لازم است، کمک می‌کند.

وقتی خطر رفع یا مشکلات حل شود، جسم دوباره به آرامش می‌رسد. خون هورمون فشار روحی را دفع می‌کند. کسی که قبلاً در اثر هیجانات نمی‌توانست بخوابد، حالا احساس خستگی می‌کند و عمیق و آرام به خواب می‌رود. جسم دوباره خود را ترمیم می‌کند.

## در اثر فشار روحی می‌توانید دچار بعضی تکلیف‌ها شوید

اگر مشکلات حل نشود و احساس خطر دوام بیابد، فشار روحی در جسم باقی می‌ماند. مثلاً اگر مرتباً به جواب تان فکر کنید یا وقتی که در مورد فامیل در افغانستان زیاد تشویش کنید. مگر هر انسان باید بشکل متواتر خود را آرام بسازد. این بخاطر انرژی گرفتن دوباره ضروری است. اگر فشار روحی ادامه بیابد، آدم پیوسته کمتر و کمتر انرژی می‌گیرد. در آنصورت فشار روحی مدام می‌شود. در نتیجه؟ آن تکلیف‌های صحی به وجود می‌آید. این تکلیف‌ها با ادویه قابل تداوی نمی‌باشد.

## نکات قابل غور برای رفع تکلیف ها

برای زیر کنترل داشتن تکلیف های تان در اینجا چند مثال ذکر می شود.

- کوشش کنید تقسیم اوقات روزانه تان را حفظ کنید. مثلاً به موقع از خواب بیدار شوید.
- با کسانی که مورد اعتماد تان هستند، در باره ی مشکلات تان حرف بزنید.
- در باره ی مشکلات تان هم چنان می توانید بنویسید. در لحظات مشکل يك گوشه ی آرام پیدا کنید.
- در پهلوی نکات منفی، نکات مثبت زندگی تان را هم یاد یاورید. از طریق عبادت و مراسم مذهبی خود در جستجوی دل آسایی، قوت و بخشایش شوید.
- در جستجوی هم سرنوشتان شوید تا باهم کاری کنید.
- در جستجوی مشغولیتی در داخل و یا خارج از کمپ باشید. وقتی کسی مشغولیت نداشته باشد، زیاد تشویش می کند.
- در جستجوی مشغولیتی باشید که مناسب حال تان باشد. مثلاً کورسی را تعقیب کنید. درین باره از کارمندان کمپ یا کتابخانه ی شهری می توانید معلومات بدست بیارید.
- با خواندن يك کتاب یا کار جالب دیگری می توانید به آرامش برسید.
- با اجرای تمرینات جسمی مثل جمناستک هم می توانید مشکلات تان را برای لحظاتی فراموش کرده و از هیجانات تان بکاهید. با حرف زدن در مورد مشکلات و مصروفیت، می توانید بار شانه های تان را سبک تر بسازید.

## شما خود در رفع این تکلیف ها چه می توانید بکنید؟

قسمت زیاد تکلیف های تان به وضعیت تان ارتباط دارد. اکثراً تکلیف ها به مشکلاتی ربط دارد که بزودی قابل حل نمی باشد. شما در وضعیتی که قرار دارید، به گذشت و حوصله ی زیادی احتیاج دارید. شما می توانید قسماً بر مشکلات تان کنترل داشته باشید. این در اثر آرام ساختن و بروز دادن بیشتر خود تان می تواند حاصل شود. شیوه ی خاصی برای انجام این کار وجود ندارد. در امکانات و آنچه هر کس ترجیح می دهد، فرق وجود دارد: یکی در اثر فوتبال به آرامش می رسد دیگری در اثر آئپزی. مهم است که مشغولیتی را انتخاب کنید که به ذوق تان باشد. کمک خواهد کرد اگر بتوانید بیاد بیاورید که در مواقع مشکلات در وطن چه میکردید.

## این تکلیف‌ها چقدر شدید هستند؟

اگر يك بار نتوانستید خوب بخوابید یا سر درد شدید داشتید، لازم نیست به تشویش شوید. مگر این هم درست نیست که تکلیف‌ها را نادیده بگیرید. این هم درست نیست که بخاطر خوب خوابیدن یا فراموش کردن مشکلات زیاد مشروبات الکولی بنوشید. یا اینکه زیاد سگرت بکشید و یا زیاد قهوه بنوشید. شاید این برای يك لحظه کمک کند مگر تکلیف‌ها دوباره بر خواهند گشت.

تکلیف‌های خود را جدی بگیریده با قبول کردن داشتن این تکلیف‌ها، می‌توانید در کم ساختن تکلیف‌ها کوشش کنید.

## مشکلات زناشویی

يك زن و شوهر افغان در کمپ نزد مددکار اجتماعی رفتند. میخواستند از هم جدا شوند چون زیاد جنگ و جدل داشتند. مددکار اجتماعی از آنها پرسید که در همچو حالت در افغانستان چه می‌کردند. آنها می‌گویند که در آنجا معمول این است که اول به فامیل رجوع شود. فامیل تلاش می‌کند که برای حل مشکلات شان میانجگری کند. مددکار پرسید که آیا کسی را درین حوالی می‌شناسند که این رول را بازی کند؟ زن و شوهر کمی فکر کردند و بعد يك عده را نام گرفتند. مددکار اجتماعی به آنها مشورت داد که اول کوشش کنند مشکلات خود را از این طریق حل کنند. زن و شوهر مشورت مددکار اجتماعی را قبول کردند و حالا دو سال بعدش هنوز هم باهم هستند.

## هیچ عیبی نیست اگر به کمک ضرورت داشته باشید

عده‌ی زیادی هستند که از درخواست کمک، خجالت می‌کشند. می‌ترسند از اینکه دیگران فکر کنند که او دیوانه است. مگر احتیاج داشتن به کمک به معنی دیوانه بودن نیست. شما به کمک ضرورت دارید، زیرا تکلیف‌های تان در غیر آن از بین نمی‌روند. اگر تکلیف اپندسید داشته باشید، داکتر خانوادگی شما را به شفاخانه می‌فرستد. این تکلیف‌ها هم همین‌طور هستند. به این منظور مدد کار اجتماعی (maatschappelijk werk)، خدمات صحت روانی (GGZ of Riagg) یا خدمات ترک اعتیاد (verslavingszorg) کمک‌های مناسب را عرضه می‌کند.

**رازداری** مددکارها مکلفیت رازداری دارند. او صرف به اجازه‌ی شما می‌تواند راجع به شما به دیگری معلومات بدهد. بدون اجازه‌ی شما حتی به اعضای فامیل شما حق دادن معلومات را ندارد. تمام اطلاعات در مورد شما در یک دوسیه انداخته می‌شود. تنها مددکار شما می‌تواند آن را ببیند. شما این دوسیه را بعد از درخواست می‌توانید ببینید. این دوسیه بعد از گذشت یک زمان معین از بین برده می‌شود.

**ترجمان‌ها** در صورتیکه به اندازه‌ی کافی به زبان هالندی صحبت نتوانید، مددکار می‌تواند از یک ترجمان کمک بگیرد. شما خود هم می‌توانید درخواست ترجمان کنید. ترجمان یا حضوراً یا تیلیفونی ترجمه خواهد کرد. هم‌چنان ترجمان مکلفیت رازداری دارد.

**شکایات** در صورت داشتن شکایت از مسایل مربوط به یک معالجه می‌توانید آنرا اطلاع بدهید. هر موسسه‌ی صحت درین مورد مقررہ‌ی دارد. درین باره از مرجع مربوطه می‌توانید درخواست جزوه‌ی معلوماتی را کنید. درین جزوه توضیح داده شده که چگونه می‌شود شکایت کرد.

**مصارف** مصرف معالجه پناهجویان از طرف بیمه‌ی صحتی پناهجویان پرداخته می‌شود. بیمه‌ی صحتی پناهندگان (قبول شده) نیز شامل این مصارف می‌باشد.

## چه وقت بهتر است در صدد کمک برآیید؟

اگر مدت طولانی دچار این تکلیف‌ها هستید، بهتر است نزد کارمند شعبه‌ی صحت‌پناهجویان یا داکتر خانوادگی بروید. او می‌تواند شما را معاینه کند و با شما در مورد وضعیت تان صحبت کند. گاه داکتر خانوادگی می‌تواند موقتاً تجویز ادویه کند. مثلاً دواى خواب آور بر ضد بیخوابی یا دواى آرامش بخش بر ضد مضطرب بودن.

## معرفی کردن به مرجع دیگر

در صورت ضرورت داکتر خانوادگی شما را برای معاینات بعدی تکلیف‌های جسمی تان نزد متخصص (specialist) در شفاخانه می‌فرستد. داکتر خانوادگی شما را بخاطر مشکلات تان به یک مددکار اجتماعی معرفی خواهد کرد. این مددکار با شما در مورد مشکلات تان صحبت کرده و با شما یکجا در صدد پیدا کردن راه حل می‌شود. مثلاً

بخاطر داشتن مشکلات در تربیت اولادها یا داشتن جنگ و جدل با شریک زندگی تان می‌توانید نزد مددکار اجتماعی بروید. داکتر خانوادگی می‌تواند شما را به یک مسازدهنده (fysiotherapeut) هم معرفی کند. مسازدهنده می‌تواند شما را با دردهای عضلات کمک کند و به شما بیاموزد چگونه خود را آرام بسازید. گاهی بخاطر این تکلیف‌ها می‌توانید به یک مرجع خدمات صحتی روانی (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) که به نام Riagg هم یاد می‌شود (معرفی شوید. مثلاً اگر غمگین، ترسیده، بی‌اعتماد یا مشوش باشید.

کارمندان خدمات صحتی روانی در این نوع تکلیف‌ها تخصص دارند. آنها با شما در مورد هراس‌ها و منشأ غمگینی و دیگر تکلیف‌های تان صحبت می‌کنند. آنها می‌توانند به شما دواهای آرامش بخش یا خواب آور هم بدهند. تکلیف‌های شما می‌تواند در اثر استفاده از مشروبات الکولی و یا مواد مخدره به وجود آمده باشد. شاید بدون این چیزها احساس مریضی کنید. در آنصورت داکتر خانوادگی می‌تواند شما را به مرجع خدمات ترک اعتیاد (verslavingszorg) بفرستد. این مددکارها در کمک کردن معتادها تخصص دارند.



## اطلاعات انتشاراتی

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

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

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

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

[www.afghana.com](http://www.afghana.com)

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

## از طرق زیر می توانید معلومات بیشتر به دست بیاورید

کتابخانه های عمومی در هر شاروالی

### جزوه ها

- از کجا می توانید دریافت کمک کنید؟  
معلومات برای پناهندگان ([www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)) در صورت داشتن شکایت از بدخواهیدن، کاپوس، غمگینی، ترس .
- معلومات برای پناهندگانی که به خدمات صحی روانی راجع شده اند (از طریق [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- درد و عواقب دیگری که از هیجانان منشأ می گیرد (به زبان فارسی. از انتشارات NIGZ از طریق [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))
- الکل، تنباکو، مواد مخدره و ادویه در هالند برای پناهجویان و پناهندگان (به زبان های سرفو کرواتی، عربی، فارسی، انگلیس و فرانسوی از طریق [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))

### توضیحات انتشاراتی این جزوه با کمک مالی

صندوق تعاونی پناهندگان اروپا (EVF) و بیمه ی VGZ، بخش اجرا ثیوی بیمه ی صحی پناهجویان (ZRA) و به همکاری Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO-groep, MOA, NIGZ en VON موجود آمده است. این جزوه به اساس صحبت های متعدد با پناهندگان ترتیب شده است. ناشر: PHAROS 2004 (مرکز علمی وضع صحی پناهندگان این جزوه به زبان های پشتو، دری، فارسی، سرائی، عربی، سرفو کرواتی، و سومالیایی قابل دریافت بوده، از طریق PHAROS سفارش داده می شود. این متن ها از طریق [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) هم قابل دریافت می باشد. (هم چنان به زبان های ان گلیسی و فرانسوی)

صفحه بندی: Studio Casper Klaasse, Amsterdam



**ZRA**  
ZIEKTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS  
EN BIJZONDERE CATEGORIËNVERDEELDEN