

در صورت داشتن مشکل تمرکز
فکری، کابوس (خواب های وحشتناک)،
غمگینی، هراس...

معلومات برای پناهندگانی که به
خدمات صحت روانی معرفی شده اند

هیچ عیبی نیست اگر به کمک خدمات صحی روانی ضرورت داشته باشید

عده‌ی زیادی هستند که از احتیاج داشتن به کمک خدمات صحی روانی، خجالت می‌کشند. می‌ترسند از اینکه دیگران فکر کنند که او دیوانه است. احتیاج داشتن به کمک خدمات صحی روانی به معنی دیوانه بودن نیست. شما به کمک ضرورت دارید، زیرا تکلیف‌های تان در غیر آن از بین نمی‌روند. اگر تکلیف اپن‌سید داشته باشید، داکتر خانوادگی (huisarts) شما را به شفاخانه می‌فرستد. این تکلیف‌ها هم همین‌طور هستند. به این منظور خدمات صحی روانی کمک‌های مناسب را عرضه می‌کند.

این تکلیف‌ها از چه پیدا می‌شود؟

تکلیف‌های شما می‌توانند دلایل متعدد داشته باشند. مثلاً می‌تواند شرایط شما در هالند باعث این تکلیف‌ها شده باشد. انتظار جواب تقاضای پناهندگی می‌تواند باعث هراس شما شود. ممکن است شرایط زندگی شما هم خوب نباشد، بخصوص اگر در کمپ (AZC) بود و باش داشته باشید. بحیث پناهجو مصروفیت زیاد ندارید.

غالباً با پول بسیار کم باید زندگی کنید. اگر اجازه‌ی اقامت هم داشته باشید، به مشکل کار می‌آیید. علاوه بر این در هالند از کمک فامیل و دوست‌ها هم محروم هستید.

تکلیف‌های شما ممکن است به وقایع تکان‌دهنده‌ای که قبلاً بر شما گذشته است، ارتباط داشته باشد. اکثر پناهنده‌ها تجربه‌های دهشتناکی مثل شکنجه، تجاوز جنسی و یا تعقیب سیاسی را دارند. یا اینکه بواسطه‌ی همچو اعمال خشونت‌آمیزی اعضای فامیل یا دوست‌های خود را از دست داده‌اند.

عوامل جسمی و شخصی هم می‌توانند اثر داشته باشند. بعضی تکلیف‌ها در یگان فامیل به مقایسه‌ی فامیل‌های دیگر بیشتر پیش می‌آید. همانطور که بعضی انسان‌ها طبیعتاً به مقایسه‌ی دیگران خوشبین‌تر هستند. گاهی تکلیف‌ها بعد از گرفتن اجازه‌ی اقامت، و قتیکه اشخاص به آرامش می‌رسند، بروز می‌کنند.

چرا شما به خدمات صحی روانی معرفی شده اید؟

شما بخاطر داشتن تکلیف هایی که باعث مشکلات زیاد در زندگی روزانه ی تان شده، در صدد کمک برآمدید. ممکن است شما زیاد بترسید، از هر صدایی تکان بخورید یا که به هیچ کس اعتماد نکنید. یا اینکه برای تکلیف های جسمی تان داکتر هیچ دلیلی نیافته است. ممکن است از بیخوابی و کابوس ها (خواب های وحشتناک) به تکلیف باشید و یا زیاد زودرنج شده اید و زود قهر میشوید. یا اینکه زیاد غمگین هستید، به هیچ چیزی علاقه ندارید و شاید فکر کنید که بهتر بود اگر می مردید.

بخاطر این تکلیف ها حالا به خدمات صحی روانی (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) اکثراً به نام Riagg هم یاد می شود) معرفی شده اید. اینجا از کسی که در این تکلیف ها تخصص دارد، کمک می گیرید. این شخص می تواند یک پرستار اجتماعی روانی باشد یا یک روانشناس یا یک داکتر روانی.

درین جزوه در باره تکلیف های شما و اینکه از کجا منشأ می گیرند معلومات داده می شود. هم چنان در باره ی کمک های ممکن و اینکه خود شما در رفع تکلیف ها چه می توانید بکنید، معلومات داده می شود. این معلومات احتمالاً بدرد کسان دیگری هم در حوالی تان می خورد.

کمک های خدمات صحی روانی چه فایده دارد؟

در اثر این کمک ها تکلیف های تان کمتر و کمتر می شود. مثلاً امکان دارد خواب تان خوب شود و کمتر کابوس داشته باشید. این باعث می شود که احساس آرامش کنید. تأثیر دیگرش این خواهد بود که از زندگی دوباره بتوانید لذت ببرید و شرایط موجوده را خوبتر به تحمل کنید.

چه تکلیف‌هایی علامه‌ی افسردگی روانی می‌باشد؟

تکلیف‌های ناشی از افسردگی روانی (depressive) عبارتند از:

- غمگینی طولانی
- نداشتن علاقه به کارهای روزانه مثل حمام کردن و لباس پوشیدن
- حس تقصیر
- بیخوابی و یا برعکس خواب زیاد
- خستگی همیشگی
- عدم تمرکز فکری و یاد فراموشی
- تکلیف‌های جسمی مثل درد عضلات، سردردی، کمر دردی یا شکم دردی
- قبضیت
- بی‌اشتهایی یا برعکس پر‌اشتهایی
- عدم اعتماد به نفس و خود را بی‌ارزش شمردن
- تشویش متواتر
- بی‌علاقگی به تماس جنسی
- زیاد سگرت کشیدن، مشروب نوشیدن و یا استفاده از دیگر مواد معتادکننده
- فکر اینکه مرگ راه حل بسیار چیزها است.

افسردگی روانی چه است؟

کسی که افسردگی روانی (depressive) دارد، برای مدت طولانی خود را غمگین یا خالی احساس می‌کند. اکثراً این اشخاص حالت خود را مثل: "دیگر توان زندگی را ندارم" یا "روح من مرده است" بیان می‌کنند. همچو آدمی از مشغولیت‌هایی که قبلاً به شوق انجام می‌داد، دیگر لذت نمی‌برد. مثلاً کسی که قبلاً زیاد به دیدار دیگران میرفت یا فوتبال بازی می‌کرد، حالا هیچ علاقه‌ای به این چیزها ندارد. از بین بردن حس غمگینی احتمالاً بسیار مشکل است چون انرژی وجود نمی‌داشته باشد. بعضی‌ها برای از بین بردن این حس به سگرت کشیدن یا نوشیدن مشروب روی می‌آورند، در حالیکه هیچ فایده‌ای ندارد. انرژی

از کمک های خدمات صحتی روانی چه انتظار می توانید داشته باشید؟

بعد از درخواست کمک، اول با یک مددکار صحبت های شناسایی خواهید داشت. مددکار در مورد تکلیف ها، تاریخ زندگی و وضعیت فامیلی تان سوال خواهد کرد. این سوال ها به منظور بهتر فهمیدن تکلیف های شما می شود. اگر ترجیح می دهید سوالی را جواب نگوئید، می توانید آنرا ذکر کنید. بعد از صحبت های شناسایی تشخیص (diagnose) اعلام می شود. مددکار نام تکلیف شما را می گیرد. این بخاطر تعیین معالجه ی (behandeling) شما لازم است. مثلیکه متخصص شفاخانه بعد از معاینات متعدد یک مورد شکم دردی تشخیص می کند که تکلیف مریضش اپندیسیت می باشد. آنوقت می داند که باید عملیات صورت بگیرد.

افسردگی روانی (depressie) و صدمه ی عمیق روانی ناشی از حوادث گذشته (posttraumatische stressstoornis, PTSS) از تشخیص های تکلیف های روانی می باشد. درین جزوه در مورد این تکلیف ها توضیح داده می شود. هالنندی ها هم دچار این تکلیف ها می شوند. تشخیص های دیگر روانی هم وجود دارند مثل اختلال شدید روانی (psychose) یا تکلیف روانی دو شخصیتی (schizofrenie) که درین جزوه توضیح داده نمی شوند.

تکلیف های گلغتی

گلغتی (۱۷ ساله) در دوازده سالگی با والدینش از افغانستان فرار کرده و به هالنند آمده است. از همین وقت این خانواده در کمپ زندگی می کند. در شروع گلغتی خوش بود که در یک کشور امن بسر می برد. اما بعد از دو سال که هنوز معلوم نبود می توانند در هالنند بمانند یا نه، تکلیف هایش شروع می شود. اشتهایش کمتر می شود و زیادتر در بسترش دراز میکشد. هم چنان دیگر نمی خواهد مکتب برود در حالیکه در شروع یک شاگرد بسیار کوششی بود. گاهی هم گریه می کند. مادرش او را نزد داکتر خانوادگی می برد. داکتر خانوادگی او را به خدمات صحتی روانی نزدیک کمپ شان معرفی می کند. مددکاری که او را میبیند می گوید که گلغتی تکلیف شدید افسردگی روانی دارد. برای گلغتی دوا های ضد غمگینی داده می شود. مددکار هفته وار با او صحبت می کند تا روشن کند که چه چیزی او را اینقدر غمگین میسازد. مددکار او را تشویق می کند که دوباره مکتب برود و با خواهر خواند هایش سپورت کند. و توضیح می دهد که حرکات جسمانی از غم گینی میکاهد.

دانستنی های مهم

اگر یگان تکلیف ذکر شده در بالا را داشته باشید، به این معنی نیست که بیماری افسردگی روانی یا صدمه‌ی عمیق روانی ناشی از حوادث گذشته را دارید. بسیاری این تکلیف‌ها در اثر مشکلات دیگر صحتی هم بوجود می‌آیند.

تکلیف‌هایی که علامه‌ی بیماری افسردگی روانی یا صدمه‌ی عمیق روانی ناشی از حوادث گذشته اند، غالباً همزمان پیش می‌آیند. مثلاً کسی که بخاطر داشتن کابوس در هر شب نمی‌تواند خوب بخوابد، خود را خیلی غمگین حس می‌کند. در نتیجه‌ی بیخوابی آدم انرژی نمی‌داشته باشد. مددکار با شما یکجا می‌تواند تعیین کند که تکلیف‌تان چه است.

چه تکلیف‌هایی به صدمه‌ی عمیق روانی ناشی از حوادث گذشته (posttraumatische stressstoornis, PTSS) ربط دارد؟

- ترس بیحد، زود و شدید وارخطا شدن
- کابوس‌های متواتر و بد خوابیدن
- زنده شدن نابهن‌گام حادثات تکان‌دهنده در ذهن
- حذر کردن از فکر، وضعیت و یا تصاویر تلویزیونی که بیاد آورنده‌ی حادثات تکان‌دهنده هستند
- عدم اعتماد به خود و اطرافیان
- حس شدید بی‌امنی
- عدم تمرکز فکری و فراموشکاری
- حس وجود واقعی نداشتن
- زودرنجی و قهر و غضب شدن
- بیاد نیاموردن حادثات تکان‌دهنده
- تکلیف‌های جسمی مثل درد عضلات، سردردی، کمر دردی، شکم دردی

تکلیف های فرید

فرید (۲۸ ساله) دو سال پیش از افغانستان فرار کرده به هلند آمد. او از جبهه ی جنگ‌گریخته است. بارها جلوی چشمش آدم‌ها کشته شده اند. قبل از فرارش مدت سه ماه مخفی شده بود. در هلند خاطراتش دوباره زنده می‌شوند. زیاد آن واقعات گذشته را بخواب می‌بیند و با چیخ از خواب می‌پرد. و یا دفعاتاً در روز روشن آن واقعات را مثل یک فلم می‌بیند. با کوچک‌ترین صدا تکان می‌خورد و روز به روز بیشتر فکر می‌کند که کسانی جاسوسی او را کرده و تعقیبش می‌کنند. این ترس او را از پای می‌اندازد. او نزد داکتر خانوادگی می‌رود و درخواست کمک می‌کند. می‌گوید: "در غیر آن دیوانه می‌شوم". داکتر خانوادگی او را به نزدیک‌ترین مرجع خدمات صحت روانی می‌فرستد. آنجا برای اولین بار جرئت می‌کند در باره چیزهای آزار دهنده‌ای که بر او گذشته است، صحبت کند. برای او دواهایی داده می‌شود تا بهتر بتواند بخوابد.

چه باعث صدمه ی عمیق روانی ناشی از حوادث گذشته (posttraumatische stressstoornis, PTSS) می‌شود؟

یکسانی دچار تکلیف‌هایی مثل کابوس، از هر صدایی به شدت ترسیدن و اضطراب شدید می‌شوند که در گذشته یک یا چند حادثه ی تکان دهنده بر آنها گذشته باشد. گاهی هم یک گروه از آدمها دچار آن می‌شوند. مثلاً در زلزله، جنگ یا یک حادثه ی شدید ترافیکی. شوک به گونه ی انفرادی هم می‌تواند صدمه برساند. مثلاً تجاوز جنسی یا عمل خشونت‌آمیز دیگری یا تعقیب سیاسی و شکنجه. _ غالباً همچو حادثه ای ناپهن گام می‌باشد. کسی که بر او همچو حادثه ای گذشته، خیلی می‌ترسد و خود را بیچاره حس می‌کند. این ممکن است باعث از بین رفتن کامل اعتماد به زندگی، به خود و تمام حوالی و وابستگان گردد. اگر کسی بعد از همچو حادثه ای در شرایط مشکلی بسر ببرد، عدم اعتماد ترمیم نمی‌یابد. مثلاً وقتی کسی بخاطر تقاضای پناهندگی اش در هراس باشد.

شما خود در رفع تکلیف های تان چه می توانید بکنید؟

شما خود هم می توانید تکلیف های تان را کم بسازید. شاید يك مدت در انتظار بگذرد تا بتوانید نزد مددکار بروید. در اینجا چند مشورت ذکر می شود.

- کوشش کنید تقسیم اوقات روزانه را ن گهدارید. مثلاً به موقع از خواب بیدار شوید.
- بافامیل و دوستان تان در باره ی مشکلات تان حرف بزنید. دل تان خالی می شود.
- در باره ی اینکه چه حس می کنید، بر شما چه میگذرد و آنچه باعث تشویش شما می شود، بنویسید. این کمک می کند که از يك فاصله به مشکلات تان نگاه کنید.
- با کسانی که وضعیت مشابه شما را دارد تماس بگیرید. غالباً آنها به دقت میفهمند که بر شما چه میگذرد. هم چنان با سازمان های خودی هموطنان بتوانید در تماس شوید.
- در جستجوی سرگرمی و مشغولیت باشید. مثلاً بایسکل رانی، پیاده گردی یا سپورت.
- کوشش کنید مصروف باشید. مثلاً کورسی را تعقیب کنید. معلومات لازم در این مورد را می توانید از کارمندان کمپ و یا کتابخانه های عمومی دریافت کنید.
- اگر مذهبی هستید، در مذهب خود در جستجوی کمک شوید. مثلاً در صحبت با يك روحانی.

کمک اطرافیان تان مهم است

وقتی مشکل داشته باشید، رسیدگی کسانی که شما به آنها اعتماد دارید، بسیار بدرد بخور است. بسیار سبک خواهید شد اگر بتوانید مشکل تان را با دیگران قسمت کنید. آنوقت می دانید که در مشکلات تان تنها نیستید.

رازداری مددکارها مکلفیت رازداری دارند. او صرف به اجازه ی شما می تواند راجع به شما به دیگری معلومات بدهد. بدون اجازه ی شما حتی به اعضای فامیل شما حق دادن معلومات را ندارد. تمام اطلاعات در مورد شما در يك دوسیه انداخته می شود. تنها مددکار شما می تواند آن را ببیند. شما این دوسیه را بعد از درخواست می توانید ببینید. این دوسیه بعد از گذشت يك زمان معین از بین برده می شود

ترجمان ها در صورتیکه به اندازه ی کافی به زبان هالندی صحبت نتوانید، مددکار می تواند از يك ترجمان کمک بگیرد. شما خود هم می توانید درخواست ترجمان کنید. ترجمان یا حضوراً یا تلفوناً ترجمه خواهد کرد. هم چنان ترجمان مکلفیت رازداری دارد.

شکایات در صورت داشتن شکایت از مسایل مربوط به يك معالجه می توانید آنرا اطلاع بدهید. هر مونسسه ی صحیه درین مورد مقررہ ی دارد. درین باره از مرجع مربوطه می

يك مددكار چگونه مي تواند شما را كمك كند؟

ممکن به شما تمرینات و دستور هایی برای اجرا در خانه داده شود. مثلاً نوشتن یادداشت ها در مورد زندگی تان یا اجرای تمرینات آرامش بخش. _ برای کم شدن تکلیف های تان مهم است که معالجه را به آخر برسانید.

وقتی صحبت های شناسایی تمام شده باشد، برای شما مشورت معالجه داده می شود. این معالجه نظر به تکلیف ها و وضعیت تان متفاوت می باشد. بخش مهم معالجه صحبت های مددکار با شما در مورد تکلیف ها، وضعیت و تجربه های شما می باشد. در پهلوی آن، با مشورت با شما، شريك زندگی و ديگر اعضای فاميل می توانند درين صحبت ها سهيم شوند. این صحبت ها می توانند در کنار آمدن و ياقبول کردن تجارب دردناك گذشته به شما كمك كنند.

هم چنان يك داکتر یا داکتر روانی می تواند به شما تجویز دوا کند. این دوا ها می توانند تکلیف های شما را کم بسازند. مثلاً دوا برای بهتر خوابیدن یا احساس کمتر غم گینی و ترس.

گاهی مددکار بیشتر به تکلیف ها و حساسیت های جسمی تان توجه می کند. مثلاً با شما تمرینات آرامش بخش اجرا می کند. در معالجه ی انفرادی تنها نزد مددکار می روید. بار ديگر می تواند صحبت به اشتراك شما و اعضای خانواده ی تان صورت بگيرد. بعضی معالجه ها گروهی می باشد.

اطلاعات صحی در انترنت

www.stichtingpandora.nl

www.benijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.multilingual-health-education.net

توانید درخواست جزوه ی معلوماتی را کنید. درین جزوه توضیح داده شده که چگونه می شود شکایت کرد.

مصارف مصرف معالجه پناهجویان از طرف بیمه ی

صحی پناهجویان پرداخته می شود. بیمه ی صحی پناهندگان (قبول شده) نیز شامل این مصارف می باشد.

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)
- فشار روحی و اینکه در رفع آن چه می توان کرد
معلومات برای پناهندگان (www.pharos.nl)
- درد و عواقب دیگری که از هیجانان منشأ می گیرد (به زبان فارسی. از انتشارات NIGZ از طریق www.nigz.nl)
- الکل، تنباکو، مواد مخدره و ادویه در هالند برای پناهجویان و پناهندگان (به زبان های سرفو کروات، عربی، فارسی، انگلیس و فرانسوی از طریق www.nigz.nl إصدار، NIGZ (عن طریق www.nigz.nl))

توضیحات انتشاراتی این جزوه با کمک مالی صندوق تعاونی پناندگان اروپا (EVF) و بیمه ی VGZ، بخش اجرا نیوی بیمه ی صحی پناهجویان (ZRA) و به همکاری Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO-groep, MOA, NIGZ en VON بوجود آمده است. این جزوه به اساس صحبت های متعدد با پناندگان ترتیب شده است.

ناشر: PHAROS 2004 (مرکز علمی وضع صحی پناندگان)

این جزوه به زبان های پشتو، دری، فارسی، سرائی، عربی، سرفو کروات، و سومالیایی قابل دریافت بوده، از طریق PHAROS سفارش داده می شود.

این متن ها از طریق www.pharos.nl هم قابل دریافت می باشد. (هم چنان به زبان های انگلیسی و فرانسوی)

صفحه بندی: Studio Casper Klaasse, Amsterdam

ZRA
ZIEKTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VREEMDELINGEN

