



ناراحتی های ناشی از اضطراب  
و فشار روحی (استرس) و راه های مبارزه با آن

اطلاعات برای پناهندگان

هلندی

فارسی

## آیا فقط شما این ناراحتی ها را دارید؟

برای تمام کسانی که مشکلات زیادی در زندگی دارند، ممکن است ناراحتی هایی به وجود آید. برای مثال احتمال دارد به دلیل اینکه کسی کارش را از دست داده یا بدهی های زیادی دارد یا مدام در حال نزاع با همسرش هست، ناراحتی هایی پیدا کند. از هر صد نفری که در هلند به دکتر خانوادگی رجوع می کنند تقریباً ناراحتی های دوازده نفر ناشی از اضطراب و فشار روحی می باشد. بنابراین شما تنها کسی نیستید که از این ناراحتی ها رنج می برید.

خودتان بهتر می دانید که چه ناراحتی هایی دارید. ممکن است که یادداشت کردن این مشکلات و مشخص کردن اینکه کدام ناراحتی ها به شما بیشتر از همه فشار می آورد، کمکتان بکند.

### فرهاد

وقتی فرهاد (سی و دو ساله) می شنود که پلیس دنبال او می گردد، از ایران به هلند فرار می کند، ولی همسرش در ایران می ماند. پس از یک سفر شش روزه بسیار وحشتناک در قسمت بار کامیونی که هوای بسیار سردی داشت به هلند می رسد. با خود فکر می کند «اینجا امن خواهم بود» و بلافاصله اعلام پناهندگی می کند. در کمپ می بایست در اتاقی با دو نفر سومالیایی زندگی می کرد. صحبت کردن با آنان خیلی مشکل بود. در دو ماه اول فرهاد خوشبین و فعال بود، ولی به دلیل اینکه بعد از مدت زیادی جواب پناهندگی او نیامد، مدام عصبی تر شد. یک بار تقریباً با هم اتاقی هایش گلاویز شد. دلش شدیداً برای خانواده و فامیلش تنگ شده بود. یک ماه پیش خبر رسید که زنش به سختی مریض شده است. از زمان شنیدن این خبر اصلاً قادر نیست بخوابد. وقتی پیش دکتر کمپ می رود، دکتر توضیح می دهد که ناراحتی هایش با وضعیت نامعین و بی ثبات او ارتباط دارد و به این جهت اضطراب و فشار روحی پیدا کرده است. دکتر به او نصیحت می کند که هر روز ورزش کند و با یک مددکار اجتماعی تماس بگیرد.

## آیا ناراحتی‌های زیر به نظرتان آشنا می‌آیند؟

شکم درد، سردرد، بی‌خوابی، فکر زیاد، خشمگین شدن سریع، عصبی شدن، بی‌میلی و بی‌علاقگی.

این گونه ناراحتی‌ها و سایر امراض در میان پناهندگان بسیار رواج دارد. بعضی از پناهندگان برای فراموش کردن مشکلات شان الکل می‌نوشند یا سیگار می‌کشند (منظور ما از پناهنده در این بروشور پناهجویان و کسانی است که جواب مثبت پناهندگی گرفته‌اند)، یا اغلب به دکتر مراجعه می‌کنند تا از او کمک بگیرند. البته این مسئله قابل فهم است. هر انسانی دلش می‌خواهد در خود احساس سلامتی کند، ولی در اکثر مواقع، این ناراحتی‌ها ادامه می‌یابند یا حتی شدیدتر هم می‌شوند.

شاید متوجه شده باشید که یکی از اطرافیان‌تان از چنین ناراحتی‌هایی رنج می‌برد. شاید هم خودتان این مشکلات را داشته‌باشید. مسلماً می‌خواهید بدانید که علت این ناراحتی‌ها چیست یا اینکه آیا شما تنها کسی هستید که چنین مشکلاتی را دارید یا نه. همچنین می‌خواهید مطلع شوید که چگونه می‌توان از شدت این ناراحتی‌ها کاست و در چه زمانی ضرورت دارد که درخواست کمک کنید. این بروشور به شما اطلاعاتی در این زمینه می‌دهد.

## ناراحتی‌های شما به چه عوامل بستگی دارند؟

به عنوان یک پناهنده به ناچار مجبور شده‌اید کشور خود را ترک کنید. شاید اصلاً وقت خداحافظی کردن هم نداشته‌اید. در حال حاضر از فامیل یا شاید حتی از همسر و فرزندان‌تان دور باشید. در حین فرار و پیش از آن هم حتماً دشواری‌ها و دلهره‌هایی داشته‌اید. به هلند که وارد می‌شوید وضعیت غریبی برایتان ایجاد می‌شود. شرایط زندگی دشوار می‌شود و برای امرار معاش مقدار کمی پول خواهید داشت. اگر اجازه اقامت نداشته‌باشید، اجازه کار هم ندارید. شاید همزمان در انتظار جواب پروسه پناهندگی اتان باشید. با دل و جان امید دارید که جواب مثبت بگیرید، ولی یکسره از اطرافیان‌تان می‌شنوید که جواب منفی گرفته‌اند. همچنین شاید پلیس وارد کمپ بشود تا تعدادی را از کمپ (asielzoekerscentrum, AZC) اخراج کند. این وضعیت باعث نااطمینانی و ترس در شما می‌شود. ممکن است که به خاطر این مشکلات ناراحتی‌هایی مانند اضطراب (spanning) در شما به وجود بیاید. به این طریق ناراحتی‌هایی پیدا می‌کنید که قبلاً نداشته‌اید.

## اضطراب و فشار روحی مزمن از جمله ناراحتی های زیر را به وجود می آورد:

- بی خوابی
- درد عضله، سردرد، کمردرد، شکم درد و معده درد
- سرگیجه
- یبوست
- ادرار زیاد
- بی میلی نسبت به خوردن غذا
- بی میلی نسبت به همخوابی
- تپش سریع قلب
- تحریک پذیری و حساسیت
- بی حسی در بخش هایی از بدن
- بی حوصلگی، فکر زیاد و ترس
- قادر نبودن به لذت بردن از زندگی و بی میلی و بی احساسی
- مشکل تمرکز حواس و فراموشی
- عدم اطمینان و نداشتن اعتماد به نفس
- خستگی
- سیگار کشیدن زیاد یا نوشیدن زیاد الکل یا استفاده از مواد مخدر
- استفاده هر چه بیشتر از داروهای خواب آور و تسکین دهنده
- امتناع از تماس با دیگران

ناراحتی های دیگری نیز وجود دارند که می توانند نشانگر اضطراب و فشارهای روحی باشند. البته ناراحتی های یاد شده در بالا می توانند علت های دیگری هم به جز اضطراب داشته باشند.

### پریسا

پریسا (بیست و نه ساله) مجبور بود در ایران با شوهر و فرزندان در ایران مخفیانه زندگی کند. آنها هفته ها با این دلهره که مبادا دستگیر شوند، زندگی می کردند. با این همه پریسا مقاومت می کرد و می خواست از فرزندان محافظت کند. حالا همگی در هلند هستند. اینجا همه چیز برایشان غریب است. پریسا احساس می کند که به هیچ چیز نمی تواند اعتماد بکند. هنوز هم نمی داند که خانواده اش در اینجا می توانند بماند یا نه. احساس می کند که گویا دست هایش را از پشت بسته اند. پریسا با هیچ کس از غم و اندوه و نگرانی هایش صحبت نمی کند. نمی خواهد که باری به گردن خانواده اش بگذارد. حالا مدام احساس می کند که بغضی گلویش را گرفته است. معمولاً سردرد دارد و شب ها خیلی بد می خوابد. بالاخره پریسا نزد پرستار (MOA-verpleegkundige) می رود. پرستار به او می گوید که بهتر است با کسی درباره نگرانی هایش صحبت کند. بعد او پریسا را به یک مددکار اجتماعی (maatschappelijk werkster) که هر هفته در کمپ پناهندگی وقت ملاقات دارد، می فرستد.

## اضطراب و فشار روحی (استرس) دقیقاً چیست؟

هر کسی در زندگی خطراتی و حشمتناک و تشنج زا داشته است، برای مثال وقتی امتحان می دهیم یا بلافاصله پس از اینکه از یک حادثه خطرناک جان سالم بدر می بریم، یا زمانی که تصمیم می گیریم از دست پلیس فرار کنیم، در وجودمان تشنج و اضطراب به وجود می آید و تیش قلب تندتر می شود، تنفس سریع تر می شود و عضلات زیر فشار قرار می گیرند. این علائم به صورت خودکار روی می دهند، چراکه در بدن ماده ای به نام هورمون اضطراب (استرس) ترشح می شود. این هورمون انسان را تحریک می کند تا عکس العملی لازم نسبت به این گونه شرایط دشوار از خود نشان دهد.

وقتی که خطر رفع شد یا مشکلات حل شدند، بدن دوباره آرامش پیدا می کند و خون، هورمون اضطراب را دفع می کند. بنابر این کسی که قبلاً تحت فشار بوده و قادر به خوابیدن نبوده، احساس خستگی می کند و می تواند با آرامش به خواب عمیقی فرو رود. بدین صورت بدن خود را مجدداً ترمیم می کند.

## اضطراب و فشار روحی (استرس) می تواند ناراحتی هایی در شما به وجود آورد

چنانچه مشکلات حل نشوند یا احساس خطر ادامه پیدا کند، حس اضطراب در بدن می ماند. برای مثال ممکن است که اگر مدام به جواب پناهندگی خود فکر کنید یا شدیداً نگران خانواده و فامیل تان در ایران باشید، چنین وضعیتی برایتان به وجود آید. اما هر کسی باید مرتباً سعی کند در خود آرامش ایجاد کند، چرا که داشتن آرامش برای به دست آوردن دوباره انرژی مهم است. اگر حالت اضطراب (استرس) ادامه پیدا کند، انرژی و تحمل انسان کاهش می یابد. در چنین حالتی اضطراب مزمنی در انسان به وجود می آید و بدین صورت ناراحتی های مختلف پزشکی پدیدار می شوند. این ناراحتی ها را نمی توان همیشه با دارو درمان کرد.

## توصیه هایی برای مقابله با ناراحتی ها

در زیر چند نکته درباره اینکه چگونه می توانید بر ناراحتی خود فایز آید، ذکر شده است.

- سعی کنید در زندگی روزمره زمان و ترتیب کارها را رعایت کنید. برای مثال سر وقت از خواب بیدار شوید.
- با کسانی که به آنها اعتماد دارید درباره مشکلات تان گفتگو کنید.
- مشکلات خود را روی کاغذ یادداشت کنید.
- در لحظات سخت و دشوار محیط آرامی پیدا کنید.
- در کنار مشکلات، جنبه های مثبت و وضعیت خود را هم در نظر بگیرید.
- از دین خود برای تسلی، بخشش و گرفتن نیرو کمک بگیرید.
- کسانی را که با شما مشکل و سرنوشته مشترکی دارند، بیابید و با آنها ارتباط برقرار کنید.
- در جستجوی پیدا کردن یک سرگرمی در داخل یا خارج کمپ (AZC) باشید. کسانی که کاری برای انجام دادن ندارند اغلب در فکر فرو می روند.
- به دنبال سرگرمی هایی باشید که مناسب تان هستند. برای مثال در جستجوی یک دوره آموزشی باشید. در این مورد می توانید از کارکنان کمپ پناهندگی یا کتابخانه شهر اطلاعات بگیرید.
- با خواندن کتاب یا انجام سایر کارهای جالب در خود آرامش ایجاد کنید.
- با انجام فعالیت های بدنی مانند دو می توانید مشکلات تان را فراموش کرده و از فشار آن ها بکاهید.

## چه کارهایی خودتان می توانید در زمینه ناراحتی هایتان انجام دهید؟

بسیاری از ناراحتی های شما با وضعیت تان ارتباط دارد. ناراحتی ها اغلب مشکلاتی هستند که راه حل آسانی ندارند. در چنین وضعیتی باید تحمل و صبر زیادی داشته باشید. شما خودتان می توانید برای چیره شدن بر مشکلات کارهایی انجام دهید. برای این کار باید آرامش بیشتری در خود ایجاد کنید و مشکلاتتان را بازگو کنید. روش برتری برای این کار وجود ندارد، چرا که هر کسی امکانات و سلیقه های مختلفی دارد. یکی با بازی فوتبال آرامش می یابد و دیگری با پختن غذایی خوشمزه. مهم آن است که سرگرمی ای انتخاب کنید که مناسب تان باشد. برای حل مشکلات می توانید کارهای دیگری نیز انجام دهید. برای مثال به یاد آورید که اگر در کشور خودتان چنین وضعیتی داشتید، چه کار می کردید.

با گفتگو درباره مشکلات و یافتن سرگرمی می توانید بار روی دوش خود را سبک تر کنید.

## تا چه حد این ناراحتی وخیم هستند؟

چنانچه یک بار نتوانستید خوب بخوابید یا سردرد داشتید، لزومی ندارد که بلافاصله نگران شوید. البته خوب هم نیست که وانمود کنید مشکلی ندارید. در ضمن نوشیدن زیاد الکل و قهوه و کشیدن زیاد سیگار برای به خواب فرورفتن و فراموش کردن دشواری های زندگی، مشکلی را حل نمی کند. شاید لحظاتی در شما آرامش به وجود آورند، ولی بعد از مدت کوتاهی ناراحتی ها سریعاً برمی گردند.

ناراحتی هایتان را جدی بگیریده، با زیر نظر گرفتن ناراحتی ها می توانید در کاهش دادن آنها تلاش کنید.

## مشکلات زناشویی

زن و شوهری ایرانی در کمپ پناهندگی به یک مددکار اجتماعی مراجعه می کنند. آنها می خواهند از هم جدا شوند، چراکه مدام با هم دعوا دارند. مددکار اجتماعی از آنها می پرسد که اگر این وضعیت را در ایران داشتند، چه می کردند. آنها جواب دادند: اگر آنجا بودیم اول برای حل مشکلات مان نزد فامیل می رفتیم. آنها می تونستند در زمینه چنین مشکلاتی میانجی گری کنند. مددکار از آنان می پرسد که آیا کسی در اطرافشان می شناسند که بتواند این کار را برایشان انجام دهد. پس از مدتی فکر کردن نام چند نفر را می گویند. مددکار به آنان توصیه می کند که اول سعی کنند مشکلات شان با میانجی گری این افراد حل کنند. آنها به این توصیه عمل می کنند و حالا هم پس از گذشت دو سال هنوز با هم هستند.

## نیاز به کمک جای شرمساری ندارد

بسیاری از مردم از اینکه به کمک احتیاج دارند، احساس شرم می کنند. می ترسند که مردم فکر کنند که او دیوانه شده است. ولی نیاز به کمک به این معنی نیست که دیوانه شده اید. شما به این کمک ها نیاز دارید چراکه در غیر این صورت مشکلاتتان رفع نمی شوند. اگر به دلیل آپاندیس، شکم درد داشته باشید، دکتر خانوادگی شما را به بیمارستان می فرستد. مشکلات روانی هم مانند همین ناراحتی هاست. برای این مشکلات، (maatschappelijk werk)، موسسه (ggz) یا (Riagg) یا موسسه مراقبت از معتادان (verslavingszorg)، خدمات امدادی درستی ارائه می دهد.

## رازداری مددکاران موظف به رازداری شغلی

هستند. آنان تنها با اجازه شما می توانند اطلاعات مربوط به شما را به افراد دیگر بدهند. بدون اجازه شما آنان حتی مجاز نیستند اطلاعات مربوط به شما را به اعضای فامیل و خانواده شما بدهند. مشخصات شما وارد یک پرونده می شود. فقط مددکار شما اجازه دیدن آن را دارد. این پرونده را می توانید به درخواست خود ببیند. پرونده ها را به مرور زمان از بین می بردند.

**ترجمه** چنانچه تسلط کافی به زبان هلندی نداشته باشید مددکار می تواند از یک مترجم استفاده کند. مترجم ممکن است در هنگام گفتگو حضور داشته باشد یا تلفنی ترجمه کند. او نیز موظف به رازداری شغلی است.

## شکایات

اگر شکایتی نسبت به طریقه معالجه دارید، می توانید آن را عنوان کنید. همه موسسات مراقبت های پزشکی مقرراتی در این زمینه دارند. در این مورد می توانید از موسسه مربوطه بروشور مخصوصی بگیرید. در این بروشور اطلاعاتی درباره چگونگی ارائه شکایت به دست می آورید.

## مخارج

(بیمه مقررات هزینه بیمارهای پناهجویان) مخارج استفاده از این خدمات توسط پناهجویان را می پردازد. پناهندگان توسط اداره بیمه خود برای چنین مخارجی بیمه هستند.

## در چه زمانی بهتر است درخواست کمک بکنید؟

اگر مدتی طولانی به این ناراحتی‌ها مبتلا هستید، بهتر است به یکی از کارکنان مرکز (MOA) یا دکتر خانوادگی (huisarts) رجوع کنید. آنها می‌توانند شما را معاینه کنند و با شما درباره وضعیت تان صحبت کنند. در بعضی مواقع ممکن است دکتر خانوادگی برایتان دارو تجویز کند، مثلاً قرص خواب برای مشکل بی‌خوابی یا قرص‌های مسکن برای مشکلات عصبی.

## معرفی به پزشک متخصص

در صورت لزوم دکتر خانوادگی شما را برای ادامه معاینه ناراحتی‌های بدنی‌تان به متخصصی (specialist) در بیمارستان می‌فرستد.

ممکن است دکتر خانوادگی توصیه کند که برای حل مشکلات تان به یک مددکار اجتماعی (maatschappelijk werker) مراجعه کنید. مددکار

اجتماعی می‌تواند با شما درباره مشکلات تان گفتگو کند، به شما در این زمینه کمک کند و با همفکری شما راه حل‌هایی بیابد. در ضمن اگر برای مثال در تربیت فرزندان خود مشکلی دارید یا مدام با همسر تان دعوا می‌کنید، می‌توانید به مددکار اجتماعی رجوع کنید. ممکن است که دکتر خانوادگی شما را به متخصص فیزیوتراپی (fysiotherapeut) بفرستد. او می‌تواند برای مثال در زمینه درد عضله کمک کند و به شما یاد بدهد که چگونه می‌توانید در خود آرامش به وجود بیاورید. گاهی بهتر است برای ناراحتی‌هایتان نظیر بی‌حوصلگی، ترس، بی‌اعتمادی یا اغتشاش و گیجی به موسسه مراقبت‌های پزشکی روانی (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) که (ریاخ) Riagg هم نامیده می‌شود، مراجعه کنید. مددکاران (ریاخ) متخصص چنین ناراحتی‌هایی هستند. آنها با شما درباره ترس تان و علت بی‌حوصلگی و ناراحتی‌های دیگر تان صحبت می‌کنند. احتمال دارد از آنان دارویی بگیرید که در شما آرامش به وجود آورد یا باعث شوند که بتوانید بهتر بخوابید. ناراحتی‌های شما می‌تواند به دلیل استفاده از الکل و مواد مخدر به وجود آمده باشند. شاید بدون استفاده آنها احساس بیماری بکنید. در این صورت دکتر خانوادگی می‌تواند شما را به موسسه مراقبت از معتادان (verslavingszorg) بفرستد. مددکاران این موسسه متخصص کمک رساندن به معتادین هستند.



## مراقبت های پزشکی در شبکه جهانی اینترنت

[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)

### مشخصات بروشور

این بروشور با سوسید صندوق پناهندگان اروپا (EVF) و بیمه مراقبت های پزشکی (VGZ) مسئول مقررات هزینه بیماری پناهجویان (ZRA) منتشر شده است. در ضمن این بروشور با همکاری، Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO Groep, MOA, NIGZ و VON به وجود آمده است. این بروشور بر اساس گفتگوهای مختلف با پناهندگان نوشته شده است. برای سفارش دادن این بروشور به زبان های پشتو، دری، فارسی، سورانی، عربی، صربی- کروات و سومالیایی می توانید با موسسه Pharos تماس بگیرید. متن این بروشورها در پایگاه (سایت) اینترنتی [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) هم قابل دسترس می باشد (همچنین به زبان های انگلیسی و فرانسوی).

طراحی: Studio Casper Klaasse, Amsterdam

© 2004 Pharos – Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid



**ZRA**  
ZIEKTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS  
EN BIJZONDERE CATEGORIEËNVERDIENSTEN

## برای اطلاعات بیشتر می توانید رجوع کنید به:

کتابخانه عمومی شهر

### بروشورها

- کدامیک از سازمان ها می توانند به شما کمک کنند؟ - اطلاعات برای پناهندگان ([www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- ناراحتی های ناشی از اضطراب و فشار روحی (استرس) و راه های مبارزه با آن \_ اطلاعات برای پناهندگان ([www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- راهنمای مراقبت های پزشکی سومالیایی ها (به زبان سومالیایی). منتشر شده توسط NIGZ در سایت ([www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))
- درد و ناراحتی های ناشی از فشار روحی (به زبان فارسی، منتشر شده توسط NIGZ در سایت ([www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))
- نوشیدنی های الکلی، سیگار، مواد مخدر و دارو در هلند - برای پناهجویان و پناهندگان (به زبان های صربی- کروات، عربی، فارسی، انگلیسی و فرانسوی)، منتشر شده توسط NIGZ در سایت ([www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))