

برو شور اطلاعاتی برای ناراحتی هایی
نظیر مشکل تمرکز حواس، کابوس،
افسردگی، ترس و ...

اطلاعات برای پناهندگانی که به

موسسه مراقبت های پزشکی روانی معرفی شده اند

لزومی ندارد که به دلیل درخواست کمک از موسسه مراقبت های پزشکی روانی احساس شرم کنید.

بسیاری از مردم از اینکه به موسسه مراقبت های پزشکی روانی معرفی شوند، احساس شرم می کنند. می ترسند که مردم فکر کنند که او دیوانه شده است. ولی درخواست کمک از (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) به این معنی نیست که دیوانه شده اید. شما به کمک نیاز دارید، چراکه در غیر این صورت مشکلاتتان رفع نمی شوند. اگر به دلیل آپاندیس، شکم درد داشته باشید، دکتر خانوادگی (huisarts) شما را به بیمارستان می فرستد. برای این گونه مشکلات، موسسه مراقبت های پزشکی روانی یا Riagg خدمات امدادی صحیحی را ارائه می دهد.

این مشکلات چگونه به وجود می آیند؟

ناراحتی های شما می توانند دلایل گوناگونی داشته باشند. برای مثال ممکن است رابطه ای با وضعیت شما در هلند داشته باشند. انتظار برای گرفتن جواب پناهندگی می تواند در شما ترس و هراس ایجاد کند.

همچنین ممکن است شرایط زندگی اتان سخت و دشوار باشد، به ویژه اگر در کمپ پناهندگی (AZC) زندگی می کنید. در ضمن به عنوان یک پناهجو اغلب کاری برای انجام دادن ندارید. معمولاً باید با درآمد کمی گذران زندگی کنید. حتی اگر اجازه اقامت هم داشته باشید، پیدا کردن کار برایتان بسیار سخت خواهد بود. به علاوه فامیل و دوستان تان اغلب در هلند نیستند تا از کمک و پشتیبانی آنان بهره مند شوید. ناراحتی های شما می توانند رابطه ای هم با حوادث هول انگیزی که پشت سر گذاشته اید داشته باشند. بسیاری از پناهندگان مورد خشونت، شکنجه، تجاوز جنسی و تعقیب سیاسی قرار گرفته اند، یا اعضاء فامیل و دوستان خود را به دلیل این گونه خشونت ها از دست داده اند.

عوامل بدنی و شخصی هم می توانند در این زمینه نقش داشته باشند. بعضی از ناراحتی ها در بعضی از خانواده ها بیشتر از خانواده های دیگر رواج دارند. بعضی از افراد هم ذاتاً از دیگران خوشبین تر هستند. گاهی، ناراحتی ها درست موقعی به وجود می آیند که پناهجو اجازه اقامت گرفته و فکر می کند که می تواند دوباره آرامش پیدا کند.

چرا به موسسه مراقبت های پزشکی معرفی شده اید؟

شما درخواست کمک کرده اید، چراکه مشکلات شخصی شما ناراحتی هایی را در زندگی روزمره اتان به وجود آورده اند. ممکن است که در بسیاری از مواقع ترس و دلهره داشته باشید یا با هر صدایی به وحشت بیافئید یا به هیچ کس اعتماد نداشته باشید، یا ناراحتی های بدنی ای داشته باشید که پزشک قادر به پیدا کردن علت آن نباشد. همچنین امکان دارد که مشکلات زیادی نظیر بی خوابی و کابوس داشته باشید یا بسیار حساس باشید و خیلی سریع عصبانی بشوید یا اینکه احساس بی حوصلگی زیاد داشته باشید، به هیچ چیز علاقه نداشته باشید و یا شاید حتی فکر کنید که بهتر بود زنده نبودید.

به خاطر چنین مشکلاتی به موسسه مراقبت های پزشکی روانی Instelling voor geestelijke gezondheidszorg, ggz که اغلب (ریاخ) Riagg نامیده می شود (معرفی شده اید. در این موسسه می توانید از کمک و خدمات کسانی بهره مند شوید که متخصص معالجه چنین مشکلاتی هستند. این اشخاص می توانند پرستار روانپزشکی، روانشناس یا روانپزشک باشند.

در این بروشور اطلاعاتی درباره این ناراحتی های پزشکی و اینکه این ناراحتی ها با چه چیزهایی می تواند ارتباط داشته باشند، می یابید. این بروشور درباره امکانات خدماتی مقدور و اینکه چگونه می توانید ناراحتی هایتان را کاهش دهید، توضیحاتی می دهد. این اطلاعات می توانند برای اطرافیان شما هم که چنین مشکلاتی دارند، مهم باشد.

چه انتظاراتی می توانید از خدمات موسسه مراقبت های پزشکی روانی داشته باشید؟

با کمک این موسسه ممکن است ناراحتی های شما به تدریج کاهش یابند. برای مثال امکان دارد که بتوانید بهتر بخوابید یا کمتر در خواب کابوس ببینید. به این طریق ممکن است که آرامش بیشتری در خود احساس کنید. تاثیر دیگری که می تواند داشته باشد این است که دوباره رغبت و میل بیشتری به زندگی به دست می آورید و در مقابل شرایط شخصی خود مقاوم تر می شوید.

افسردگی چیست؟

کسی که افسرده (depressive) است، برای مدتی طولانی احساس بی حوصلگی و پوچی می کند. چنین کسانی اغلب احساس خود را با جملاتی مانند؛ «من دیگر قدرت ادامه زندگی ندارم» یا (روحم مرده است)، بیان می کنند. این افراد دیگر از کارها و فعالیت هایی که قبلا می کردند، لذت نمی برند. برای مثال کسی که اغلب به دیدن دیگران می رفت یا فوتبال بازی می کرد، دیگر به این مشغولیت ها علاقه ای نشان نمی دهد. از بین بردن حس بی حوصلگی می تواند بسیار دشوار باشد، چراکه آدم افسرده انری این کار را ندارد. گاهی این افراد برای از بین بردن چنین حسی به کشیدن سیگار و نوشیدن الکل رو می آورند، بدون اینکه این چیزها کمک مفیدی به آنان بکنند.

چه ناراحتی هایی با افسردگی ارتباط دارند؟

ناراحتی هایی رایج در افراد افسرده (depressive) عبارتند از:

- بی حوصلگی بلند مدت
- بی علاقه نسبت به چیزهای بسیار معمولی
- روزمره مانند حمام کردن و لباس پوشیدن احساس گناه
- بدخواهی یا پرخواهی
- خستگی مداوم
- نداشتن قدرت تمرکز حواس و فراموشی زیاد
- دردهای بدنی مانند عضله درد، سردرد، کمردرد و شکم درد
- گرفتگی شکم (یبوست)
- عدم علاقه به خوردن غذا یا پرخوری
- نداشتن اعتماد به نفس و احساس بی ارزشی و پوچی
- فکر مداوم
- بی علاقه نسبت به ارتباط جنسی
- سیگار کشیدن و نوشیدن الکل به اندازه زیاد و استفاده از مواد مخدر دیگر
- فکر اینکه مرگ حلال مشکلات است

چنانچه خود را به ggz معرفی کنید، چه انتظاراتی می توانید از این موسسه داشته باشید؟

پس از اینکه خود را معرفی کردید، اول برایتان چندین بار با یکی از مددکاران جهت آشنایی با شما قرار ملاقات گذاشته می شود. مددکار سپس سؤالاتی درباره مشکلات، تاریخچه زندگی و وضعیت خانوادگی شما مطرح می کند. غرض از این سؤالات درک بهتر مشکلات شماست. چنانچه ترجیح دادید به بعضی از سؤالات پاسخ ندهید، می توانید از جواب دادن به آن سؤالات صرف نظر کنید.

بعد از این قرار ملاقات ها نوع ناراحتی شما (diagnose) را مشخص می کنند. یعنی مددکار اسم بیماری شما را پیدا می کند. مشخص شدن بیماری برای تعیین نوع معالجه (behandeling) ضروری است. درست مانند دکتر متخصصی که بعد از تحقیق و بررسی همه جانبه بدن بیمار متوجه می شود که دلیل شکم درد بیمار آپاندیس است و باید او را جراحی بکند. بعضی از انواع بیماری ها، افسردگی (depressie) و آسیب های روحی ایجاد شده توسط اضطراب و اختلال روانی (posttraumatische stressstoornis, PTSS) می باشند. راجع به این موارد به اختصار بحث هایی در این بروشور خواهیم کرد. این بیماری ها در میان هلندی ها هم وجود دارد. بیماری های دیگری هم مانند جنون (psychose) یا شیذوفرنی (schizofrenie) در بعضی از بیماران تشخیص داده می شود. در مورد این دو نوع بیماری اطلاعات دیگری در این بروشور وجود ندارد.

ناراحتی های سیمین

سیمین هفده سال دارد. وقتی دوازده ساله بود با پدر و مادرش از ایران فرار کرده به هلند آمد. از آن زمان تا به حالا در کمپ پناهندگی زندگی می کند. اوایل سیمین از این که به یک کشور امن آمده است، خوشحال بود. ولی وقتی پس از گذشت دو سال هنوز معلوم نبود که او و خانواده اش در هلند می توانند بمانند یا نه، ناراحتی هایی به صورت مداوم برایش به وجود آمد. میل کمتری به خوردن غذا داشت و مدت بیشتری در تخت خواب می ماند. میل به مدرسه رفتن هم نداشت، در صورتی که قبلاً شاگرد پر شور و شوقی بود. گاهی هم بی دلیل می زد زیر گیره. مادرش او را پیش دکتر برد. دکتر سیمین را به موسسه ggz در نزدیکی کمپ شان فرستاد. مددکاری که با سیمین در آنجا گفتگو کرده بود، گفت که او افسردگی شدیدی پیدا کرده است. سیمین قرص هایی برای افسردگی اش می گیرد. مددکار با سیمین هر هفته درباره چیزهایی که او را چنین بی حوصله و افسرده کرده اند، صحبت می کند. تشویقش می کند که دوباره به مدرسه برود و به او توصیه می کند که با دوستانش ورزش بکند. به قول مددکار: نرمش و حرکات بدنی به انسان کمک می کنند تا کمتر احساس بی حوصلگی بکند.

نکاتی که مهم است بدانید

اگر بعضی از ناراحتی های ذکر شده را در خود حس کردید، به این معنی نیست که حتما به افسردگی و آسیب روحی توسط اضطراب و اختلال روان مبتلا شده اید. بسیاری از این ناراحتی ها بیانگر مشکلات دیگری هستند.

ناراحتی هایی که نشانگر افسردگی و آسیب روحی هستند، غالبا همزمان ظهور می کنند. کسی که هر شب به دلیل دیدن کابوس، بد می خوابد، ممکن است برای مثال در او احساس کسلی و افسردگی به وجود آید. کم خوابی هم باعث کمبود انرژی در بدن می شود. با همفکری شما مددکار می تواند مشکل شما را دقیقاً تعیین و مشخص کند.

چه ناراحتی هایی با آسیب روحی توسط اضطراب و اختلال روان (posttraumatische stressstoornis, PTSS) ارتباط دارند؟

ناراحتی هایی که اغلب به خاطر آسیب روحی توسط اضطراب و اختلال روان (posttraumatische stressstoornis, PTSS) به وجود می آیند، عبارتند از:

- وحشت شدید، هول و شوک به صورت سریع و شدید
- کابوس های مداوم و بد خوابی
- به یاد آوردن ناگهانی حوادث هول انگیز
- اجتناب از فکر، موقعیت ها یا تصاویر (تلویزیونی) که شخص را به یاد حوادث بد گذشته می اندازد
- عدم اعتماد به خود و اطرافیان
- احساس شدید ناامنی
- فراموشی و نداشتن تمرکز حواس
- احساس اینکه به صورت واقعی وجود خارجی ندارد
- حساسیت عصبی و رسیدن به نقطه انفجار به خاطر خشم زیاد
- به خاطر نیاوردن حوادث هول انگیز گذشته
- دردهای بدنی مانند عضله درد، سردرد، کمردرد و شکم درد

چگونه آسیب روحی توسط اضطراب و اختلال روان (posttraumatische stressstoornis, PTSS) به وجود می آید؟

ناراحتی های گوناگون مانند کابوس، وحشت شدید از هرگونه صدا و عصبی شدن به صورت وخیم می توانند در کسانی به وجود بیایند که یک یا چند حادثه هول انگیز پشت سر گذاشته اند. بعضی از حوادث مانند زلزله، خشونت در جنگ یا تصادفات رانندگی می توانند روی یک جمع تاثیر منفی بگذارند. ممکن هم هست که فقط کسی که مورد خشونت، تجاوز، تعقیب سیاسی و شکنجه قرار گرفته است، دچار هول و وحشت شود.

در اکثر مواقع این حادثه ها به صورت غیر مترقبه روی می دهند. در کسی که چنین حوادثی را پشت سر گذاشته اغلب اوقات ترس شدیدی به وجود می آید و خود را بسیار عاجز و ناتوان احساس می کند. به این جهت ممکن است که حس اعتماد به خود، اطرافیان و زندگی کاملا از بین برود. اگر چنین فردی پس از حوادث ناگوار زندگی اش در شرایط سختی مانند دلهره جواب پناهندگی زندگی کند، ممکن است که دیگر نتواند اعتماد به نفس خود را دوباره به دست آورد.

ناراحتی های آرش

آرش (بیست و هشت ساله) دو سال پیش از ایران به هلند فرار کرده است. او از سرپازی گریخته است و بارها کسانی را هم دیده که دیگران را با شلیک گلوله کشته اند. پیش از اینکه آرش فرار کند سه ماه به صورت مخفی در ایران زندگی کرده بود. در هلند معمولا مشاهدات و رویدادهای زندگیش در ذهنش زنده می شدند. این رویدادها را دوباره در خواب می دید و با فریاد از خواب می پرید، یا ناگهان در روز روشن این رویدادها مانند فیلمی جلوی رویش ظاهر می شدند. با کوچک ترین صدا وحشت برش می داشت و مدام فکر می کرد که او را تعقیب می کنند یا زیر نظر دارند. همین ترس، او را خسته و کوفته می کرد. سپس به دکتر خانوادگی رفت و از یک روانشناس درخواست کمک کرد. آرش می گفت: در غیر این صورت دیوانه می شدم. دکتر خانوادگی او را به نزدیک ترین موسسه مراقبت های پزشکی روانی معرفی کرد. آرش دفعه اول جرات صحبت کردن درباره چیزهای هولناکی که پشت سر گذاشته بود، نداشت. دکتر به او قرص داد تا بتواند بهتر بخوابد.

در زمینه ناراحتی هایتان خودتان چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟

- برای کاهش ناراحتی هایتان می‌توانید خودتان هم کارهایی انجام دهید. برای ملاقات با مددکار شاید مجبور باشید مدتی صبر کنید. موارد زیر به شما توصیه می‌شود:
- سعی کنید در زندگی روزمره خود زمان و ترتیب کارها را رعایت کنید. برای مثال سر وقت از خواب بیدار شوید.
- با فامیل و دوستان درباره مشکلاتتان صحبت کنید. این گفتگوها می‌تواند در شما آرامش ایجاد کند
- احساسات، وضعیت و چیزهایی را که در شما نگرانی به وجود می‌آورند، یادداشت کنید. نوشتن آنها می‌تواند به شما کمک کند تا از فاصله به مشکلاتتان بنگرید.
- با کسانی که وضعیت شبیه به شما دارند، ارتباط برقرار کنید. غالباً آنان مشکلات شما را دقیقاً درک می‌کنند.
- با سازمان‌های هموطنان خود نیز می‌توانید رابطه ایجاد کنید.
- به دنبال سرگرمی و کارهای آرامش بخش مانند دوچرخه سواری، گردش و ورزش باشید.
- سعی کنید که همیشه مشغول باشید. برای مثال دوره آموزشی دنبال کنید. در این مورد می‌توانید از کارکنان کمپ پناهنده‌گی یا کتابخانه شهر اطلاعات بگیرید.
- چنانچه متدین هستید از به دین خود کمک بگیرید. برای مثال با یک فرد روحانی صحبت کنید.

کمک و پشتیبانی اطرافیان بسیار با اهمیت است

- اگر مشکلی داشته باشید، کمک و پشتیبانی کسانی که به آنها اعتماد دارید، می‌تواند بسیار موثر باشد. در میان گذاشتن مشکلاتتان با دیگران می‌تواند در شما تسلی و آرامش ایجاد کند و بعد متوجه می‌شوید که برای مقابله با مشکلاتتان تنها نیستید.
- رازداری** مددکاران موظف به رازداری شغلی هستند. آنان تنها با اجازه شما می‌توانند اطلاعات مربوط به شما را به افراد دیگر بدهند. بدون اجازه شما آنان حتی مجاز نیستند که اطلاعات مربوط به شما را به اعضای فامیل و خانواده شما بدهند. مشخصات شما وارد یک پرونده می‌شود. فقط مددکار شما اجازه دیدن آن را دارد. این پرونده را می‌توانید به درخواست خود ببیند. پرونده‌ها را به مرور زمان از بین می‌برند.
- ترجمه** چنانچه تسلط کافی به زبان هلندی نداشته باشید، مددکار می‌تواند 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 معالجه دارید می‌توانید آن را عنوان کنید. همه موسسات مراقبت پزشکی مقرراتی در این زمینه دارند. در این مورد می‌توانید از موسسه مربوطه بروشور مخصوصی بگیرید. در این بروشور اطلاعاتی درباره چگونگی ارائه شکایت به دست می‌آورید.

چگونه یک مددکار می تواند به شما کمک کند؟

ممکن است که مشق و تمریناتی نیز، مانند نوشتن مطالبی درباره زندگی خود یا انجام نرمش های آرامش بخش، بگیریید تا در خانه انجام دهید. برای کاهش ناراحتی هایتان بسیار مهم است که تمام دوره معالجه را طی کنید.

چنانچه قرار ملاقات های لازم جهت آشنایی را پشت سر گذاشته باشید، برای معالجه ناراحتی توصیه هایی به شما خواهد شد. نوع معالجه براساس وضعیت و ناراحتی های مختلف تان تعیین خواهد شد. مصاحبه های مددکار با شما درباره ناراحتی ها، وضعیت و حوادثی که در زندگی پشت سر گذاشته اید، بخش مهمی از معالجه را تشکیل می دهند. ممکن است که پس از مشورت با شما گفتگویی با همسر، خانواده یا اعضای فامیل تان نیز صورت پذیرد. گفتگوها می توانند به شما کمک کنند تا ذهن تان را از رویدادهای ناگوار گذشته رها کنید. در ضمن دکتر یا روانپزشک ممکن است برایتان دارو تجویز کند. این داروها می توانند ناراحتی های شدیدتان را کاهش دهند. این احتمال هم وجود دارد که داروهایی برای بهتر خوابیدن یا کاهش ترس و بی حوصلگی به شما داده شود.

گاهی مددکار به ویه احساسات، دردها و ناراحتی های بدنی شما را مورد توجه قرار می دهد و برای مثال با شما نرمش و تمرینات آرامش بخش انجام می دهد. شما و مددکار برای معالجات انفرادی تنها هستید. دفعات بعدی گفتگوهایی با شما و اعضای خانواده اتان صورت می گیرد. بعضی از روش های معالجه به صورت گروهی انجام می گیرند.

مراقبت های پزشکی در شبکه جهانی اینترنت

www.stichtingpandora.nl

www.benijijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.multilingual-health-education.net

مشخصات بروشور

این بروشور با سوسپسید 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 بروشور در پایگاه (سایت) اینترنتی 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
ZIEKTENBEVEEGELING VOOR ASIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VREEMDELINGEN



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.

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)
- ناراحتی های ناشی از اضطراب و فشار روحی
(استرس) و راه های مبارزه با آن ك اطلاعات برای پناهندگان (www.pharos.nl)
- درد و ناراحتی های ناشی از فشار روحی (به زبان فارسی، منتشر شده توسط NIGZ در سایت 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)