



روحي فشار او دا چه ددی درفع کولو لپاره څه کولای شی؟

دپناهندگانو لپاره معلومات

آيا تاسو يواځنې څوك ياست چه دا تكليفونه لري؟

حسن

حسن (۳۲ کلن) هغه وخت چه واوریده چه پولیس دهغه پوښتنی کوی، له افغانستان نه تښتیدلی دی. دهغه ځښناه ورڅخه پاتی ده. وروسته له یو ویرونکی، شپږ ورځو سفر نه په یوه سره لاری هالنډ ته راورسیده. هغه فکر کاوه چه په هالنډ کی به امن وی. هغه دپناهنگی درخواست وکړ. په کمپ کی دوه سومالیایی سړیو سره یو ځای اتاق لری. هغوی سره خبری کول مشکل دی. په لومړنی دوه میاشتو کی حسن ډیر خوشبین او فعال وو. مگر تر څو چه دهغه ځواب ځنډیدو، هغه مضطرب کیدو. ځل نژدی وو چه خپل هم اتاقیانو سره جگړ وکړی. هغه خپلی کورنی پسی ډیر خپه شوی دی. یوه میاشتی مخکی هغه ته احوال راغلی دی چه بنسټه یی سخته ناروغه ده. له هغه وخته څخه تر اوسه پوری هغه تقریباً نشی کولای چه بیده شی. که هغه دکمپ ډاکتر ته ځو، ډاکتر ورته توضیح ورکوی چه دا تکلیفونه دهغه دبی سرنوشتی حالت سره اړه لری. له دی کبله هغه دروحي فشار تکلیف لری. ډاکتر هغه ته مشوره ورکړی چه هره ورځ سپورت وکړی او اجتماعی مددکار سره په تماس شی.

هر څوک چه زیات مشکلات ولری، کولای شی دا تکلیفونه پیدا کړی. دمثال په توگه څوک چه خپل کار له لاسه ورکړی، ډیر قرضداره وی او یا دژوند شریک سره جار و جنجال ولری، کولای شی داسی تکلیفونه پیدا کړی. دهر یو سل کسانو نه چه په هالنډ کی کورنی ډاکتر ته ورځی، دولس کسو دروحي فشار له وجی تکلیف پیدا کړی دی. نو تاسو یواځنې څوک نه یاست چه داسی تکلیفونه لری.

تاسو پخپله ښه پوهیږی چه کوم تکلیفونه لری. دا به ښه وی که تاسو دا تکلیفونه ولیکی او ځان ته معلوم کړی چه دکوم تکلیف نه تاسو تر نورو پوری ډیر په عذاب یاست.

آيا تاسو دا تکليفونه پيژنی؟

دنس درد، دسر درد، د خوب کموالی، تشویش، ژر په غصه کېدل، اضطراب، هيڅ شی ته علاقه نه درلودل. دا او نور داسې تکليفونه دپناهندگان* په مينځ کې ډير دی. ځينې پناهندگان دخپلو تکليفونو دهيريدلو په خاطر ډير مشروب بنسځي او يا ډير سگرت څکي. او يا له مرستي غوښتلو لپاره ډير زيات دداکتر ملاقات ته ځي. دا ددرک وړ دی. هر سړی غواړی چه خپل ځان ښه احساس کړی. مگر اکثرا دا تکليفونه همداسې پاتي شی او يا چه له بد نه بدتر شی.

ښايې چې تاسو خپل شا و خوا کې څوک پيژنی چه دا تکليفونه لری. ښايې چه تاسو پخپله دا تکليفونه ولری. تاسو غواړی چه وپوهيری ددی تکليفونو دليل څه دی او دا چه آيا تاسو يواځنی څوک يی چه دا تکليفونه لری. تاسو غواړی چه وپوهيری څرنگر دا تکليفونه کم شی او دا چه کوم وخت دمرستي غوښتل لازم دی. په داجزه کې تاسو دا معلومات تر لاسه کولای شی.

* دلته دپناهنده نه منظور پناه غوښتونکی او قبول شوی پناهندگان دی.

ددی تکليفونو دليل څه دی؟

دپناهنده په حيث تاسو دمجبوری له وجی خپل وطن نه تنبیدلی یاست. ښايې چه تاسو پوره وخت نه درلود چه خدای پامانی وکړی. اوس تاسو خپل کورنی، ممکن دخپل ژوند شريک او اولادونو څخه هم لری یاست. دتښتایدلو نه مخکې او دتښتایدلو په جريان کې اکثرا تاسو ته ډير يرونکی او سخته واقعات پښنه شوی دی. په هالند کې تاسو په يو نابلدله حالت کې دچار شوی یاست. ستاسو داوسیدلی حالت سخت دی او تاسو سره کافي پیسی نشته چه پری ژوند وکړی. که تاسو داقامت اجازه ونلری، اکثرا دکار اجازه هم نلری. په همدی موده کې ښايې چه تاسو دخپل دپناهندگی غوښتلو دخواب په انتظار کې اوسئ. تاسو ډيره زیاته هیله کوی چه ستاسو خواب مثبت وی، مگر زيات او زيات له خپل شاوخوا نه اوری چه هغوی منفی خوابونه اخیستی دی. ځينې وختو کې پولیس کمپ (asielzoekerscentrum, AZC) ته راځی چه خلک کمپ نه وباسی. دا حالت د عدم اطمینان او دویری باعث کیږی. تاسو ددی ټولو مشکلاتو نه کولای شی چه دهيجان (spanning) او روحی فشار (stress) تکليفونه واخلي. ددی کبله کولای شی چه تاسو داسې تکليفونه پيدا کړی چه پخوا مو نه درلودل.

مزمن روحی فشار دلاندنی تکلیفونو باعث کیږی:

نور تکلیفونه هم شته دی چه دروحي فشار علامی
دی. او دا ذکر شوی تکلیفونه کولای شی په غیر له
روحی فشار یو بل دلیل ولری.

مریم

مریم (۲۹ کلنه) خپل میړه او ماشومانو سره یو ځای په
افغانستان کی مخفی شوی وو. هغوی هفتی په ویره
تیری کړی چه خدای نکړی دست گیر نشی. بیا هم مریم
طاقت وکړه. هغی غوښتنه چه خپل ماشومان حفاظت
وکړی. اوس هغوی ټول په هالنډ کی اوسیری. ټول
شیان دلته بل ډول دی او مریم ته دا احساس پیدا شوی
دی چه په هیڅ چا اعتماد نشی کولای. مریم تر اوسه نه
پوهیږی چه دهغی کورنی کولای شی دلته پاتی شی که
نه. هغی ته دا سی معلومیږی چه لاسونه یی له شا نه په
زولانه دی. مریم هیڅ چا سره دخپل غمجن توب او
تشویشونو په هکله خبری نکوی. هغه نه غواړی چه
کورنی یی غمجنه شی. اوس یو حالت لری لکه چه
ستونی یی ډک وی. همیشه دسر درد لری او خوب یی
خراب شوی دی. بلاخره مریم د کمپ دصحنی شعبه
نرس (MOA-verpleegkundige) ته ځو. هغه وایی چه
مریم لپاره بنسه دی چه بل چا سره دخپل تشویشونو په
هکله خبری وکړی. هغه مریم اجتماعی مرستندوی
(maatschappelijk werkster) ته چه په هفته کی یو
وار په کمپ کی ملاقات لپاره وراستوی.

- دخوب کموالی
- دعضلاتو درد، دسر درد، دملا درد، دنس درد،
- دمعدی درد،
- سر څرخلی،
- قبضیت،
- دادرار زیاتوالی،
- داشتها کموالی،
- جنسی تماس سره علاقه نه درلودل،
- دزړه ضربان،
- ډیر حساس کیدل، ژر رنخیدل،
- دجسم په یو برخه کی دبی حسی احساس،
- غمجن توب، تشویش، ویره،
- هیڅ شی نه لذت نه وړل، اشتها نه درلودل،
- دفکری تمرکز اختلال او هیرجن توب،
- عدم اطمینان، په نفس اعتماد نه درلودل،
- ستومانیا،
- ډیر سگرت څکول، ډیر مشروب ښځل او یا
- مخدره مواد استعمالول،
- ډیری دخوب او یا آرام کونکی دواگانی
- استعمالول،
- نورو سره تماس نه غوښتل.

روحي فشار څه دی؟

هر انسان په خپل ژوند کې هیجاني او یا بیروني وختونه تیر کړي دي. د مثال په توګه څوک چه امتحان ولری او یا څوک چه په آخری لحظو کې دیوی بدی حادثی مخ نیوی کوی. او یا هغه وخت چه سړی تصمیم ونیسی چه دیولیس له لاسه وټینتی. دا حالت دهیجانان او روحي فشار باعث کیږی. دزړه ضربان به زیاتیري. ساه اخیستل به ژر ژر کیږی او عضلات به منقبض شي. دا ټول پخپله واقع کیږی، ځکه چه یوه ماده دروحي فشار هورمون دوجود په دننه ترشح کوی. دا هورمون سړی ته قوت ورکوی چه هغه کار وکړی چه په هغه موقع کې باید اجرا شي.

که چیرې خطر ه رفع شي او یا مشکلات حل شي، وجود بیا آرام شي. وینه دروحي فشار هورمون له مینځه وړی. څوک چه لومړی دهیجان له وجه نشی کولای بیده شي، اوس خپل ځان ستومانه احساسوی او بیا چی عمیق او آرام بیده شي. وجود بیا ترمیم کیږی.

روحي فشار کولای شي تکلیفونه پیدا کړی

که چیرې ستونځو نه رفع کیږی او یا دخطر حس له مینځه نه ځو، روحي فشار په وجود کې پاتی کیږی. د مثال په توګر که تاسو په پر له پسې توګه دخپلی پناهندگی تقاضا دځواب په هکله سوچ وکړی. او یا که تاسو په افغانستان کې دپاتی شوی کورنی څړو په هکله تشویش وکړی. مګر هر سړی باید هر څو مودی نه وروسته، آرامی ولری. دا دانرژي اخیستلو لپاره ضرور ده.

که روحي فشار دوام وکړی، انرژي او قوت لږ او بیا نور لږ کیږی. دا ډول روحي فشار مزمن وی. ددی له وجی داسی صحی تکلیفونه به پیدا کیږی چه دتل لپاره ددوا په ذریعه نشی جوړیدی.

دخپلو ستونځو درفع کولو لپاره ځینی مشورې

- دا چه تاسو دخپلو ستونځو درفع کولو لپاره څه کولای شی، دلته څو مثالونه ذکر کیری.
- کوشش وکړی چه خپل ورځنی پروگرام پوره وساتی. دمثال په توگه: سهار په وخت پاسیدل.
- چا سره چه ستاسو داعتماد وړ دی، خپلو ستونځو په هکله خبری وکړی.
- دخپلو ستونځو په هکله کولای شی چه ولیکی.
- په سختو حالاتو کی یو آرام گونښه پیدا کړی.
- دخپلو ستونځو په څنگ کی، دخپل دوضیعت مثبت نقاط هم یاد کړی.
- تاسو کولای شی خپل مذهب نه قوت تر لاسه کړی او دزړه صبر، آرامی او دپخښلو لپاره دعا وکړی.
- خپل هم نصیبانو سره تماس ونیسی او هغوی سره یو ځای کوم کار وکړی.
- ځان لپاره د کمپ ډننه او یا بهرکی یو بوختیا پیدا کړی. څوک چه هیڅ کار نه کوی، اکثرا ډیر تشویش کوی.
- هغه بوختیا چه تاسو ته مناسبه وی، پیدا کړی. دمثال په توکړ: یو کورس ووالی. په دی هکله معلومات کولای شی دکمپ یو کارمند او یا دعمومی کتابخانی نه تر لاسه کړی.
- دیو کتاب دلوستلو او یا یو تفریح بوختیا په ذریعه کولای شی ځان آرام کړی.
- دجسمی فعالیت، مثلاً جمناسټیک، په ذریعه کولای شی یو څو لحظی خپلی ستونځو هیری کړی او آرامه شی.

تاسو دخپلو تکلیفونو درفع کولو په خاطر څه کولای شی؟

- ستاسو ډیر تکلیفونه، ستاسو وضعیت سره اړه لری. اکثرا دا ستونځو ژر حل کیدای نشی. تاسو په دی وضعیت کی ډیر طاقت او حوصلی ته احتیاج لری.
- تاسو کولای شی داسی چلند وکړی چه خپلو ستونځو سره گذاره وکړی. دا دخپل ځان دآرامولو او خپلو ستونځو بیانولو په ذریعه حاصلولی شی.
- داسی یو طریقه چه نورو ته بهتره وی، نشته دی. هر سړی بل امکانات او بل انتخاب لری. یو دفتبال په ذریعه آرام کیری، بل دخورو پخولو په ذریعه. مهمه ده چه تاسو هغه بوختیا چه تاسو ته مناسبه وی، پیدا کړی. نوره مهمه ده که تاسو سوچ وکړی چه په داسی مشکلو حالتونو کی په وطن کی مو څه کول.

دخپلو ستونځو په هکله دخبرو کولو او دخپل فکر بدلولو په ذریعه کولای شی دخپل اوږو بار سپک کړی.

تکلیفونه څومره شدید دی

که تاسو یو ځل نشی کولای بیده شی او یا دسر درد ولری، دا په دی معنی نه دی چه تاسو دروحي فشار تکلیف لری. مگر دا هم سمه نه ده چه خپل تکلیفونه جدی و نه نیسی. دخپل غم دھیرولو او یا بڼه بیده کیدلو لپاره زیات مشروب ښځل هم فایده نه لری. همداسی زیات سگرت څکل او قهوه ښځل فایده نه لری. امکان لری چه تر څو لحظو پوری دآرامی احساس وکړی، مگر تکلیفونه ژر بیرته راځی.

خپل تکلیفونه جدی وگنی. دجدی گڼلو په ذریعه کولای شی دخپلو تکلیفونو دکموالی په خاطر کوشش وکړی.

دواده ستونځو

یوه افغانه ځښه او میره په کمپ کی اجتماعی مرستندوی ته خو. هغوی غواړی چه طلاق واخلي، ځکه چه یو بل سره ډیره جگړه کوی. اجتماعی مرستندوی هغوی نه پوښاتنه وکړه چه په همداسی حالت کی مو په وطن کی څه کول؟ هغوی خواب ورکړ چه هلته مونږ لومړی خپل فامیل ته تلو. دوی زمونږ دستونځو دحل کیدلو په خاطر مونږ سره خبری کولی. اجتماعی مرستندوی بیا پوښتنه وکړه چه آیا دوی دلته څوک پیژنی چه دوی سره په همدی توگه خبری وکړی؟ هغوی څو نومونه اخلی.

اجتماعی مرستندوی دوی ته مشوره ورکړه چه لومړی کوشش وکړی خپلی ستونځو په دی توگه حل کړی. هغوی دا مشوره منی. اوس، دوه کاله وروسته هم یو بل سره یو ځای دی.

لازم ندی چه تاسو دمرستی غوښتلو په خاطر و شرمیري

ډیر خلك دى چه دخپلو روحى تكلیفونو لپاره دمرستی غوښتلو په خاطر شرمیري. هغوى ویربري چه بل څوك به فكر وكړي چه هغه لیونی دى. مگر تاسو دى مرستی ته ضرورت لری، كه نه دا تكلیفونه په خپله له مینځه نه ځي. كه تاسو داپنډسید دتكلیف په خاطر دنس درد ولری، ستاسو كورنى داكتر تاسو شفاخانې ته رااستوی. ستاسو دروحي تكلیفونو دحل كیدو په خاطر اجتماعى مرستندوى، دروحي صحت خدمات GGZ (چه Riagg هم نومیري)، او یا داعیاد خدمات (verslavingszorg) كولاى شی تاسو ته مناسبه مرسته ودرکړي.

راز ساتلو مرستندوى دراز ساتلو مكلفیت لری. هغه یواځی ستاسو په اجازه كولاى شی، ستاسو په هكله معلومات بل چا ته وركړي. ستاسو داجازى نه پرته، هغه ستاسو په هكله معلومات ستاسو دكورنى غړى ته هم نشي وركولاى. ستاسو اطلاعات په یوه دوسیه كی اچول كیري. ددی دوسیې محتوا ته كتل یواځی ستاسو مرستندوى كولاى شی. تاسو په خپله كولاى شی ددرخواستې په ذریعه دا دوسیه وگوری. دا دوسیه دیوی معین مودی نه وروسته له مینځه وړای شی.

ترجمانونه كه چیري تاسو په كافی اندازه هالنډی خبری نه شی كولاى، مرستندوى كولاى شی دیو ترجمان دمرستی نه استفاده وكړي. تاسو په خپله هم كولاى شی دترجمان درخواست وكړي. ترجمان یا حضوری او یا تیلیفونی ترجمه كوی. ترجمان هم دراز ساتلو مكلفیت لری.

شكایت كه چیري تاسو دیو معالجي په هكله شكایت لری، كولاى شی دا اعلام وكړي. هره دصحي خدماتو مرجع دى مسئلی لپاره یو مقرره لری. ددی مرجع نه تاسو دخپل دغه مشكل په هكله معلوماتی جزوه اخیستلاى شی. هلیپه لیکل شوی دى چه دشكایت پروسه څرنگه ده.

مصارف پناه غوښاتنكي لپاره ددی مرستی مصارف د پناه غوښاتونكي بیمی له خوا وركول كیري. پناهندگانو لپاره ددی مرستی مصارف دهغوى دیمی له خوا وركول كیري.

څه وخت بڼاه دی چه تاسو دمرستی درخواست وکړی؟

که ډیره موده کپړی چه تاسو تکلیف لری، بڼسه به وی که د کمپ دصحنې شعبه (MOA-medewerker) کارمند او یا کورنی داکتر (huisarts) ته لار شی. هغه تاسو معاینه کوی او تاسو سره ستاسو دستونځی په هکله خبری کوی. دکورنی داکتر کولای شی تاسو ته ددوا نسخه درکړی. دمثال په توگه: دخوب کموالی پر ضد او یا داضطراب په ضد آرام کونکی دواگانی.

معرفی کول

که لازم وی، کورنی داکتر تاسو دشفاخانی یو متخصص (specialist) ته استوی چه ستاسو دجسمی تکلیفونو په خاطر معاینات وشی. همداسی کولای شی چه کورنی داکتر تاسو یو اجتماعی مرستندوی ته وراستوی. دا مرستندوی تاسو سره ستاسو دستونځی په هکله خبری کوی او تاسو سره یو ځای دستونځی دحل کیدلو دلارو پلټنه کوی. تاسو دپلی ستونځو درفع کیدلو لپاره هم کولای شی اجتماعی

مرستندوی ته لار شی. لکه: دماشومانو دتربیت ستونځی او یا دژوند شریک سره دزیاتی جرگی په خاطر. دکورنی داکتر کولای شی تاسو یو فیزیوتراپ (مساژ ورونکی (fysiotherapeut) ته هم معرفی کړی. که تاسو دعضلاتو درد ولری، هغه تاسو ته زده کوی چه څه رنگه خپل ځان آرامولی شی. ځینی وختونه بهتر دی چه تاسو دخپلو تکلیفونو په خاطر یو دروحي صحت خدمات (geestelijke gezondheidszorg, GGZ,) چه هم نومیري) مرجع ته لار شی. دمثال په توگه کله چه تاسو غمجن، پریدونکی، بی اعتماد او یا په فکر کی گډوډ یاست. دروحي صحت دخدماتو مرستندوی په دی تکلیفونو کی تخصص لری. هغوی تاسو سره ستاسو دویریدو او ستاسو دغمجن توب دپلو عواملو په هکله او یا ستاسو دنورو تکلیفونو په هکله خبری کوی. تاسو کولای شی دآرام کیدلو او یا بڼسه بیده کیدلو لپاره دواگانی واخلي. کیدای شی چه ستاسو دتکلیفونو عامل دمشراب ښځل او یا دمخدري موادو استعمالول وی. کیدای شی چه تاسو به غیر له دی موادو خپل ځان ناجوره احساسوی. دکورنی داکتر کولای شی تاسو داعتیاد ترک کولو مرجع (verslavingszorg) ته وراستوی. دا مرستندوی مرجع داعتادونو سره په مرسته کی تخصص لری.

په انټرنټ کې صحې معلومات

www.stichtingpandora.nl

www.benijijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.afghana.com

www.multilingual-health-education.net

نور معلومات کولای شی له لاندني ليارې نه تر لاسه کړي:

عمومي کتابخانه

جزوي

- تاسو له کوم ځای کولای شی مرسته واخلې؟
د پناهندگانو لپاره معلومات، (د www.pharos.nl)
په ذریعه کې)
- که تاسو د خوب کموالي، ویرونيځي خوبونه (کابوس)، غمجن توب، ویریدلو ... نه په تکلیف یاست. هغه پناهندگانو لپاره معلومات چه دروحي صحې خدمات ته معرفي شوی دی. (د www.pharos.nl)
په ذریعه کې)
- درد او نورو تکلیفونه چه دهيجان له وجه پیدا کيږي (په فارسي ژبه. د NIGZ نشریات د www.nigz.nl)
په ذریعه کې)
- الکل، تنباکو او مخدره مواد په هالنډ کې. پناهندگان او پناه غوښتونکي لپاره (په سرفو کرووات، عربي، فارسي، انليسي او فرانسوي ژبه د NIGZ نشریات د www.nigz.nl)
په ذریعه کې)

انتشاراتي توضیحات دا جزوه داروپايي پناهندگانو

تعاوني صندوق (EVF) دیمي مؤسسه VGZ او دپناه

غوښتونکي صحې بیمه اجرائیوي برخه (ZRA) له خوا او د

NIGZ, LHV, MO-groep, MOA, Altrecht, GGZ Nederland,

او VON په همکاري ترتیب شوی دی.

ناشر: 2004 PHAROS (دپناهندگان دصحي وضع علمي مرکز)

دا جزوي د پشتو، دري، فارسي، سرائي، عربي،

سرفو کرواتي، او سومالييې په ژبي لاس ته راوړل کيږي او

کولای شی د PHAROS په ذریعه سفارش شی.

دا متنونه د www.pharos.nl په ذریعه هم تر لاسه کولای شی.

(همداسې د انگليسي او فرانسوي په ژبي)

دصفحه بندي کار: Studio Casper Klaasse, Amsterdam



ZRA
ZIELEKOSTEN-REGELING VOOR AZIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VERMIGELIJKEN