

ما هو التوتر وما يمكن لك فعله؟

معلومات حول الصحة النفسية
للأشخاص الذين لديهم خلفية لجوء



ما هو التوتر؟

إذا اضطررت للهروب إلى بلد آخر، تترك عائلتك وأصدقائك. وكذلك بيتك وعملك. ربما تكون هناك أمور في هولندا يجب عليك التعود عليها. من المحتمل أن لديك قلق حول مستقبلك أو عملك أو عائلتك. يمكن أن تشعر بتوتر بسبب ذلك.

وذلك طبيعي جدا. يزول التوتر غالبا بعد فترة. وتحتاج أحيانا إلى مساعدة من الآخرين لكي تشعر من جديد أنك بحال أفضل. تتعلق هذه المعلومات بالتوتر.

الشكاوى المرتبطة بالتوتر

يمكن أن تختلف الشكاوى لدى الأشخاص. الأمثلة على الشكاوى هي:



عدم التفكير بشكل جيد
أو التفكير بكثرة



النوم بشكل سيء



الخوف
أو الفرع



عدم الرغبة
بفعل شيء



مشاعر سلبية
أو عدم وجود أمل
في المستقبل



ألم في الجسم



الرغبة في تناول الكثير
أو القليل من الطعام



الإحساس بالصداع
أو الدوار



الغضب بسرعة

أسباب التوتر

يختلف التوتر من شخص لآخر. هناك أمور مختلفة يمكن أن تسبب التوتر لك. من الطبيعي أن تسبب لك هذه الأمور توترا. عدد من الأمثلة هنا أدناه.

قصة حسن

هرب حسن (38 سنة)
من سورية إلى هولندا.
لا تزال زوجته في سورية.

وقد وجد في هولندا: "أنا بأمان
هنا". يشعر حسن بأنه بحالة
جيدة في الأشهر الأولى.
ويحصل بعد سنة على تصريح
إقامة. ويذهب للسكن في بلدية
ويطلب لم شمل لزوجته.
يستغرق الانتظار مدة طويلة
وهو ينام بشكل سيء. يصعب
على حسن التركيز. ولا ينجح
في تعلم اللغة الهولندية. كما أن
هناك أحلام لدى حسن حول
أمر تعرض لها في سورية
أثناء الهرب. وغالبا ما يستيقظ
وهو متعرق في منتصف الليل.
وهو يشعر بالخوف.





قلة الخصوصية بسبب
السكن في AZC أو في
مسكن صغير



الاشتياق إلى
الأصدقاء والعائلة



عدم وجود هدف
أو عمل



مرض أحد أفراد العائلة
أو صديق



التمييز



صعوبة
في اللغة الهولندية

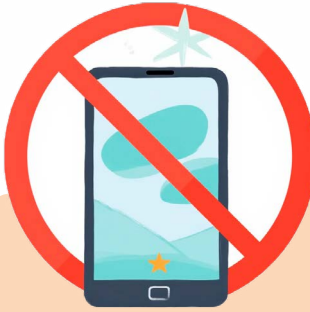
ما الذي يمكنك فعله بنفسك لكي تشعر بتوتر أقل؟

يمكن أن يكون ما يساعد في حالة التوتر
مختلفا من شخص لآخر. أمثلة على
أشياء يمكن أن تساعد على الاسترخاء:





عمل أمور إبداعية



استخدام
أقل للشاشة



الدين

ما الذي يقوم به حسن بنفسه؟

يشعر حسن بأنه أسوأ. ولذلك
فهو يذهب إلى طبيب العائلة.
وهو يوضح له بأن سبب
الشكاوى يمكن أن يكون التوتر.

يمنح طبيب العائلة حسن نصيحة
بالخروج أكثر والحركة أكثر.
كما يحيل حسن إلى فريق الحي.
يرتب فريق الحي عملاً تطوعياً
لحسن. ويمنحه ذلك صرفاً
للانتباه. ويساعده في الصمود
في انتظار لم شمل الأسرة.
تسير أمور حسن بشكل أفضل
قليلاً. تستمر الأحلام المزعجة
وهو ينام بشكل سيء وهو
خائف كثيراً.

اطلب المساعدة إن استمرت الشكاوى لمدة طويلة

يمكن أحيانا أن تمرض بسبب التوتر. تحدث لديك شكاوى في جسمك أو رأسك. يتعرض الكثير من الأشخاص الذين هربوا إلى ذلك. وذلك أمر لا يدعو إلى الخجل. إذا تعرضت للكثير من الأمور الصعبة، يمكن أن يتجارب جسمك ورأسك عليها بهذه الطريقة.

اذهب إلى طبيب العائلة، إن لم تقل الشكاوى بعد بضعة أسابيع. يمكن لطبيب العائلة أن يساعد في حالة وجود شكاوى بسبب التوتر. يصغي طبيب العائلة إليك ويسألك عن حياتك. يصف طبيب العائلة أدوية أحيانا.

يتعاون طبيب العائلة غالبا مع مقدم الدعم للعيادة. يسمى هذا الشخص كذلك POH-GGZ. يعلم مقدم الدعم للعيادة الكثير حول الصحة النفسية وهو يتحدث معك حول الحلول.

إذا كنت تفكر كثيرا بالموت

إذا أصبح التوتر أكبر من اللازم، يمكن أن تشعر بالخوف وبالاكتئاب جدا. من الممكن ألا تريد العيش بعد ذلك عندئذ. هل تفكر كثيرا بالموت أو تتمنى ألا تفيق بعد الآن؟ هذه المشاعر إنسانية. يمكنك الاتصال بمؤسسة 113. وهي مؤسسة تساعد الأشخاص الذين يفكرون بالموت كثيرا. يمكنك الدردشة أو الحديث مع مقدمي مساعدة في جميع الأوقات. يمكن ذلك باللغة الهولندية أو الإنجليزية. أنظر على www.113.nl للمزيد من المعلومات.

إذا كنت تفكر كثيرا بالموت، يمكنك الحديث حول ذلك أيضا مع طبيب العائلة.

إلى GGZ

تكون شكاواك أحيانا أكبر من اللازم بالنسبة لطبيب العائلة ومقدم الدعم للعيادة. وهما يحرصان عندئذ على أن يمكنك الذهاب إلى GGZ. ويسمى ذلك بالإحالة. GGZ هي رعاية الصحة النفسية.

إذا أحالك طبيب العائلة إلى GGZ، تتصل GGZ بك من أجل تحديد موعد. يتعرف مقدم المساعدة عليك بشكل أفضل في المواعيد الأولى ويصغي إلى مشاكلك. كما تتحدث حول العلاج المناسب لك.

من الجيد أن تطلب المساعدة

غالباً ما يكون اللاجنون أشخاصاً أقوياء. تعرضت غالباً لأمر صعبة كثيرة. لست مضطراً لحل المشاكل لوحديك. طلب المساعدة أمر طبيعي وهو علامة للقوة.

يبقى ما تناقشه خاصاً

لدى جميع مقدمي المساعدة سرية المهنة. يعني ذلك عدم معرفة أي شخص آخر بما تحدثتم به. يبقى ذلك خاصاً. وذلك مذكور في القانون. ويجب عليهم أولاً طلب موافقتك قبل أن يتحدثوا إلى أشخاص آخرين.

كيف يكون موضوع التكاليف؟

لا تكلف مساعدة طبيب العائلة شيئا بالنسبة لك. يدفع تأمين الرعاية الخاص بك ذلك. يجب عليك دفع الأدوية أحيانا أو جزء منها. لا يضطر الأشخاص الساكنين في AZC لدفع شيء من أجل الإحالة إلى GGZ. هل تسكن في بلدية ولديك تأمين رعاية خاص بك؟ يجب عليك عندئذ دفع جزء من المبلغ. ويسمى ذلك بالخطورة الذاتية. يدفع تأمين الرعاية بعد ذلك المساعدة من GGZ.

المرجمون الشفهيون

إذا لم تتحدث اللغة الهولندية بشكل كاف بعد، يمكن أن يرتب مقدمو المساعدة مترجما لك. لا تكون مضطرا لعمل ذلك بنفسك. يمكن أن يكون المترجم حاضرا أثناء الحديث أو أن يترجم هاتفيا. لا تضطر لدفع المترجم بنفسك. كما لا يسمح للمترجم بإخبار أحد عما تحدثتم به.

يبحث حسن عن مساعدة

يستمر الخوف والأحلام الفظيعة لدى حسن. وهو يعتقد أحيانا أن الأشخاص يلاحقونه. ويجعله الخوف تعباً جداً. وهو يعود لذلك إلى طبيب العائلة ويطلب المساعدة.

يحيله طبيب العائلة إلى مقدم الدعم للعيادة. يلاحظ مقدم الدعم للعيادة بعد عدد من الأحاديث أن حسن يحتاج إلى مساعدة. ويحيله إلى GGZ. يقول المعالج النفسي من GGZ هناك أن لدى حسن صدمة. يجرؤ حسن على الحديث لأول مرة مع المعالج النفسي عما مر به. ويُمنح كذلك أدوية تساعد على النوم بشكل أفضل. ويبدأ في الشعور بأنه أفضل بشكل بطيء.

مواد مترجمة أخرى

تجد في هذا الكشف مواد معلومات بسيطة أكثر حول التوتر والصحة. انقر على العنوان "الصحة النفسية".



الصفحة الأخيرة

تمت كتابة هذا المنشور بمستوى 1B وتم اختياره من قبل سفراء لغة وشخصيات مؤثرة.
تمت موائمة المحتوى مع مقدمي معلومات الرعاية الصحية العامة لطالبي اللجوء التابعة
لـ GGD GHOR هولندا ومع POH-GGZ

هذا المنشور هو إصدار من Pharos و GGD GHOR هولندا.
المؤلفون: اينغه خورتنس (Pharos) وشارلوت ستويتين (Pharos) بالتعاون مع باولين تيخيلمان
(GGD GHOR هولندا)
التصميم: studioBoven grafisch ontwerp
الصور التوضيحية: Studio Wonder
الترجمة: The Presence Group

