

استرس چیست و برای رفع آن چه کاری میتوان انجام داد؟

اطلاعاتی درباره سلامت روان برای افرادی با
پیشینه پناهندگی



استرس چیست؟

زمانی مجبور می شوید به کشور دیگری فرار کنید، خانواده و دوستان خود را پشت سر می گذارید. همینطور خانه و کار خود را ترک میکنید. در هلند ممکن است مواردی وجود داشته باشد که باید به آنها عادت کنید. ممکن است نگران آینده، کار یا خانوادهتان باشید. ممکن است به همین دلیل دچار استرس شوید.

این کاملاً طبیعی است. معمولاً بعد از مدتی استرس فروکش میکند. گاهی اوقات برای اینکه دوباره بهتر شوید، به کمک دیگران نیاز دارید. این اطلاعات درباره استرس است.

علائمی که به استرس مربوط میشوند

علائم میتوانند برای هر کسی متفاوت باشند. نمونههایی از این علائم عبارتند از:



قادر نبودن به خوب فکر کردن یا
زیاد فکر کردن



نداشتن خواب آرام



ترسیدن یا دچار وحشت شدن



حوصله نداشتن
برای انجام دادن کاری



داشتن احساسات منفی یا
نداشتن امید به آینده



درد در بدن



میل زیاد یا کم به غذا
خوردن



سرگرد داشتن یا احساس سرگیجه
کردن



زود عصبانی شدن

علل استرس

استرس برای هر کسی متفاوت است. موارد
توانند برای شما مختلفی وجود دارند که می
استرس ایجاد کنند. طبیعی است که این چیزها
برای شما استرس ایجاد کنند. در زیر چند
نمونه آورده شده است:



نگرانی از اینکه
اجازه اقامت
دریافت نکنید



افکار درباره
جنگ یا فرار

داستان حسن

حسن (۳۸ ساله) از سوریه به هلند
فرار کرده است. همسرش هنوز در
سوریه است.

او در هلند فکر کرد: «اینجا من در
امان هستم.» حسن در ماههای اول
احساس خوبی داشت. او پس از یک
سال اجازه اقامت دریافت کرد. او در
یک شهر زندگی میکند و درخواست
الحاق خانواده برای همسرش میدهد.
مدتی را که باید در انتظار سپری کند
طولانی است و او خوب نمیخوابد.
حسن به دشواری میتواند تمرکز کند.
یادگیری زبان هلندی دیگر برایش
ممکن نیست. حسن همچنین خوابهای
ناخوشایندی درباره چیزهایی که در
سوریه و در طول فرارش تجربه کرده،
میبیند. او اغلب نیمهشب با تعریق بیدار
میشود. در آن لحظه او احساس ترس
میکند.



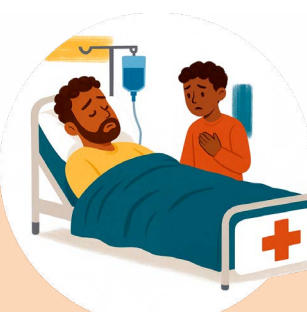
نداشتن حریم خصوصی به دلیل
زندگی در مرکز اسکان پناهندگان یا
یک خانه کوچک



دلتنگ خانواده و
دوستان بودن



نداشتن هدف
یا کار



بیماری یکی از اعضای خانواده
یا دوست



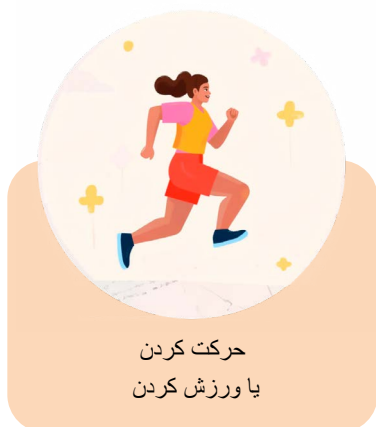
تبعیض



مشکل در
زبان هلندی

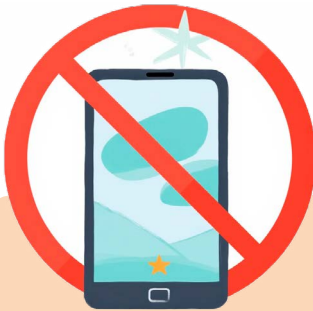
شما چه کار میتوانید بکنید تا استرس کمتری داشته باشید؟

چیزی که در مقابله با استرس کمک میکند
ممکن است برای هر کسی متفاوت باشد.
نمونههایی از چیزهایی که میتوانند به شما
کمک کنند تا به آرامش برسید:





مشغول شدن به فعالیتهای
خلاقانه



تر استفاده کردن از کم
صفحه نمایش



ایمان

حسن خودش چه کار میکند؟

حسن روز به روز حالش بدتر میشود.
به همین دلیل به پزشک خانواده
مراجعه میکند. پزشک به او توضیح
میدهد که علانمش بهخاطر استرس
است.

پزشک عمومی به حسن توصیه میکند
که بیشتر بیرون برود و تحرک بیشتری
داشته باشد. او همچنین حسن را به تیم
خدمات اجتماعی محلی ارجاع میدهد.
تیم خدمات اجتماعی محلی برای حسن
کار داوطلبانه ترتیب میدهد. این باعث
میشود ذهنش مشغول شود. این به او
کمک میکند که دوران انتظار برای
الحاق خانوادهاش را تحمل کند. حال
حسن کمی بهتر شده است. کابوسها
هنوز تمام نشدهاند. او خواب راحتی
ندارد و اغلب مضطرب است.

اگر علائم طولانی شدند، کمک بخواهید

گاهی اوقات ممکن است بهخاطر استرس بیمار شوید. شما دچار مشکلات در بدن یا سر خود میشوید. بسیاری از افرادی که فرار کرده‌اند، این را تجربه میکنند. این چیزی نیست که بخواهید بابتش خجالت بکشید. اگر اتفاقات سخت زیادی را تجربه کرده باشید، بدن و ذهنت ممکن است به این شکل واکنش نشان دهند.

اگر بعد از چند هفته علائم بهتر نشدند، به پزشک عمومی مراجعه کنید. پزشک عمومی میتواند در درمان علائم ناشی از استرس کمک کند. پزشک عمومی به حرفهای شما گوش میدهد و درباره‌ی زندگیتان سوال میکند. گاهی پزشک عمومی دارو تجویز میکند.

POH-پزشک عمومی معمولاً با یک دستیار درمانی همکاری میکند. این فرد همچنین نامیده میشود. دستیار درمانی اطلاعات زیادی درباره سلامت روان دارد و با تو GGZ درباره راه‌ها صحبت میکند.

اگر زیاد به مرگ فکر میکنید

اگر استرس بیش از حد شود، ممکن است احساس اضطراب و افسردگی شدید داشته باشید. ممکن است دیگر نخواهید زندگی کنید. آیا اغلب به مرگ فکر می‌کنید یا امیدوار هستید که دیگر بیدار نشوید؟ این احساسات انسانی هستند. شما میتوانید با بنیاد ۱۱۳ تماس بگیرید. این سازمان به افرادی که اغلب به مرگ فکر میکنند کمک میکند. در اینجا میتوانید در هر زمان با مددکاران چت کنید یا صحبت کنید. این امکان وجود دارد که به زبان هلندی یا مراجعه کنید www.113.nl انگلیسی صحبت کنید. برای اطلاعات بیشتر به سایت.

اگر اغلب به مرگ فکر میکنید، میتوانید درباره این موضوع با پزشک عمومی هم صحبت کنید.

GGZ) مراجعه به مراکز سلامت روان

گاهی اوقات برای پزشک عمومی و دستیار دشوار است تا شما را با علانمی که دارید را GGZ) کمک کنند. در این صورت، آنها به شما کمک میکنند که به مراکز سلامت روان به معنی خدمات سلامت روان است GGZ. مراجعه کنید. این کار ارجاع نامیده میشود.

با شما تماس میگیرد تا وقت GGZ، ارجاع دهد GGZ اگر پزشک عمومی شما را به ملاقات تعیین کند. در جلسات اول، مددکار درمانی شما را بهتر میشناسد و به مشکلاتت شما گوش میدهد. همچنین دربارهی نوع درمانی که برای شما مناسب است صحبت میکنند.

خوب است که درخواست کمک کنید

افرادی که فرار کردهاند، اغلب بسیار مقاوم هستند. احتمالاً تجربههای سخت زیادی داشتهاید. لازم نیست مشکلاتت را به تنهایی حل کنید. درخواست کمک امری طبیعی و نشانهای از قدرت است.

آنچه که مطرح میکنید، محرمانه باقی میماند

تمامی مددکاران درمانی موظف به حفظ محرمانگی حرفهای هستند. این یعنی هیچ کس دیگری نمیداند که درباره چه موضوعاتی صحبت کردهاید. این موضوع محرمانه باقی میماند. این موضوع در قانون نیز ثبت شده است. آنها ابتدا باید از شما اجازه بگیرند قبل از اینکه با دیگران درباره شما صحبت کنند.

هزینه‌ها چگونه است؟

کمک پزشک عمومی برای شما هزینه‌ای ندارد. این هزینه را بیمه درمانی شما پرداخت می‌کند. گاهی اوقات برای داروها باید خود هزینه‌ای پرداخت کنید یا مبلغی اضافی بپردازید. افرادی که در مرکز زندگی می‌کنند، (AZC) اسکان موقت نیازی به پرداخت هزینه برای ارجاع به ندارند. (GGZ) مراکز سلامت روان آیا در خانه خودتان زندگی می‌کنید و بیمه درمانی شخصی دارید؟ در این صورت باید بخشی از هزینه را پرداخت کنید. این «فرانشیز» نامیده می‌شود. بعد از آن، بیمه را پرداخت GGZ درمانی هزینه خدمات می‌کند.

مترجمان

اگر هنوز به اندازه کافی هلندی صحبت نمی‌کنید، مددکاران درمانی می‌توانند برای شما مترجم ترتیب دهند. لازم نیست شما خود این کار را انجام دهید. یک مترجم می‌تواند حضوری باشد یا از طریق تلفن ترجمه کند. لازم نیست خودتان هزینه مترجم را بپردازید. مترجم همچنین اجازه ندارد به کسی بگوید که شما در مورد چه چیزی صحبت می‌کنید.

حسن به دنبال کمک

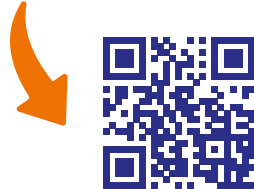
است

ترس و کابوس های حسن ادامه دارد. او گاهی فکر میکند که مردم او را تعقیب میکنند. ترس او را بسیار خسته میکند. بنابراین او دوباره به پزشک مراجعه میکند و درخواست کمک میکند.

پزشک عمومی او را به دستیار درمانی ارجاع میدهد. بعد از چند بار صحبت، دستیار درمانی متوجه میشود که حسن به کمک بیشتری نیاز دارد. او را به مرکز خدمات ارجاع (GGZ) سلامت روان میدهد. در آنجا یک روانشناس از سرویس سلامت روان به ما میگوید که حسن دچار آسیب روحی شده است. حسن نزد روانشناس، برای اولین بار جرأت میکند درباره آنچه تجربه کرده صحبت کند. همچنین به او داروهایی داده میشود تا خواب بهتری داشته باشد. کم کم حالش کمی بهتر میشود.

سایر مطالب ترجمه شده

در این مرور کلی، مطالب اطلاعاتی ساده‌تری در مورد استرس و سلامت خواهید یافت. به عنوان «سلامت روان» مراجعه کنید.



مشخصات

این بروشور در سطح B1 نوشته شده است و توسط مسئولین زبان و افراد کلیدی بررسی شده است. محتوای این بروشور با مسئولین اطلاعاتی بهداشت عمومی GGD GHOR Nederland و POH-GGZ هماهنگ شده است.

این بروشور از انتشارات فاروس و GGD GHOR Nederland می باشد.

نویسندگان: اینگه خورست (فاروس) و شارلوت استوین (فاروس) با همکاری پائولین تیخلمن (GGD GHOR Nederland)

طراحی گرافیک: StudioBoven grafisch ontwerp

تصاویر: Studio Wonder Wonder

ترجمه: The Presence Group

