

Center
for
Udsatte
Flygtninge

هكذا تحصل على المساعدة

من المهم أن تخبر طبيبك عما تعانيه، حتى وإن كان ذلك صعباً. أحضر هذه المطوية معك للمحادثة. وإن كنت بحاجة إلى مترجم، فأخبرهم بذلك عندما تقوم بحجز الموعد لدى الطبيب. الذهاب إلى الطبيب والحصول على مترجم للمحادثة متوفر مجاناً.

إن كنت طالب لجوء، يمكنك أن تتصل بالموظفين في مركز اللجوء.

إذا حصلت على تصريح بالإقامة، يمكنك الاتصال بطبيبك أو مرشدك الاجتماعي للحصول على المساعدة.

مركز الاتصال للاجئين المعرضين للمخاطر

نصائح للاجئين والموظفين المختصين
بالدغرافية والإنجليزية



39 53 73 33



UDSATTE@DRC.DK

تستطيع أن تقوم بذلك بنفسك

من المهم، لكي تشعر بتحسّن، أن يكون لديك أعمال روتينية وعادات في حياتك الجديدة. سنقدم إليك هنا بعض النصائح المفيدة حول الأمور التي تستطيع القيام بها بنفسك لكي تشعر بتحسّن.

باشر أعمال روتينية مفيدة

احرص على تكرار عادات قليلة، أو خصص وقتاً محدداً لفعل أشياء تحبها.

.مارس النشاط الجسدي

قم بممارسة النشاط الجسدي كل يوم لـ ١٥ دقيقة على الأقل - يُفصّل في الهواء الطلق.

«قل» نعم

قل «نعم» للمشاركة في النشاطات الاجتماعية في مكان العمل، وفي المدرسة ومع الأهل والأصدقاء. ثابر على الخروج - حتى وإن لم تكن تشعر بأن لديك طاقة للقيام بذلك.

احصل على نوم مريح

لا تنم خلال النهار. ويُنصح بتجنب مشروب الكولا، والقهوة وسماع الأخبار قبل ساعتين من موعد النوم.

المعانة
من
النزوح

ردود فعل تقليدية

النزوح والحياة في بلدك الجديد

ستقرأ في هذه المطوية عن بعض ردود الفعل التي يمكن أن تشعر بها بعد النزوح.

كثير من الناس لديهم رد فعل على مغادرة بلدانهم والنزوح والاستقرار في بلد جديد، حيث يبدو كل شيء غريباً.

قد تواجه صعوبة في النوم وتشعر بالآلام في الجسد كالصداع مثلاً. وقد تشعر بالحزن أيضاً وتفقد الرغبة في الالتقاء بالأسرة والأصدقاء.

تستطيع القيام بعدد من الأشياء بنفسك لكي تتحسن - أنظر أسفل فقرة «تستطيع أن تقوم بذلك بنفسك» في هذه المطوية.

من الطبيعي حدوث رد فعل نتيجة النزوح

كانت التجارب لبعض الناس قبل وأثناء النزوح مؤلمة لدرجة أن العوارض لا تختفي.

من الطبيعي جداً أن تحدث ردود فعل على النزوح، ويحصل الكثيرون على المساعدة من خلال الطبيب لكي يتحسنوا.

هل تعرفت على ردود الفعل الواردة في الصفحة التالية، وهل يعني ذلك أنك تواجه صعوبة في تدبير شؤون حياتك - إذاً عليك الاتصال بطبيبك.



الأفكار

- صعوبة اتخاذ القرار
- صعوبة تذكر الأشياء
- صعوبة التركيز
- تراحم الأفكار دفعة واحدة
- الارتباك
- لوم الذات
- التفكير بالانتحار
- استعادة الذاكرة للتجارب المؤلمة
- الكوابيس مراراً وتكراراً



الجسد

- صعوبة في النوم
- عدم الشعور بالاسترخاء
- التعب والإرهاق
- سهولة البكاء
- الشعور بالدوار
- الصداع
- ألم المعدة
- ألم الصدر
- ألم الظهر والرقبة



المشاعر

- الخوف والقلق دون معرفة السبب
- عدم الثقة
- عقدة النقص
- عدم وجود رغبة بالأشياء التي تحبها عادة
- عدم الارتياح عند سماع الأصوات العالية
- العجز واليأس
- الشعور بالوحدة والعزلة
- الخوف من فقدان السيطرة على حياتك
- الخوف من الإصابة بالجنون
- الشعور بالفقدان



اجتماعياً

- عدم الرغبة بالتواجد مع الآخرين
- فقدان الثقة بالآخرين
- سرعة الغضب والانزعاج من الآخرين
- الشعور غالباً بغضب شديد
- التوبيخ، ربما بدون سبب
- القيام برد فعل عنيف حتى لأتفه الأشياء، ربما حتى بالضرب
- إتعاطي المواد المخدرة