

كيف يمكن أن تشعر بأهميتك؟



كيف يمكن أن تشعر
بأهميتك؟

يأتي هذا الدليل في إطار مشروع «الهجرة والاعتزاز»، الذي يهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص المتنقلين، من خلال تقديم معلومات وأدوات عملية تساعدهم في مواجهة التحديات النفسية المرتبطة بتجربة الهجرة. تم تمويل هذا المشروع من قبل الاتحاد الأوروبي من خلال برنامج EU4Health، وتُعتبر محتوياته فقط عن وجهة نظر المؤلفين، ولا تعكس بالضرورة آراء المفوضية الأوروبية أو الحكومات الوطنية المشاركة في البرنامج. (كرواتيا).

نشرت من قبل:

من België VZW Wereld de van Dokters - Belgique ASBL Monde du Médecins خلال مكاتبها في كرواتيا وبلجيكا، و Oz TENENET، و Spain Mundo del Medicos و Ludruga Udruga.

المؤلف:

دراغانا كنيزيتش، بدعم من فرق مشروع شركاء الائتلاف

الرسوم التوضيحية: جان جافو جان جافو فنان كردي يعيش ويعمل في زغرب. يعبر عن خلال الرسم والمعارض عن التزامه وتجربته المستمرة مع أشكال فنية مختلفة. غالبًا ما يستكشف عمله مواضيع التجربة والثقافة والعدالة. كما يشارك بنشاط في مشاريع تعزز اللقاءات بين الثقافات وتعزز التفاهم بين الناس.

نيك سيلوك - theawkwardyeti.com

التصميم: ACT Printlab d.o.o.، كرواتيا

ترجمة:

Medicos del Mundo España

ح لقراءة هذا الدليل

لقد تم تطوير الدليل الذي بين يديك من أجل الأشخاص في مجال الهجرة. ويهدف إلى دعم رفاهيتك وتعزيز فهمك للصحة النفسية. يمكن أن تنطوي رحلة الهجرة على مجموعة واسعة من التجارب وقد تنطوي على تحديات متنوعة تؤثر على كل شخص بشكل مختلف. إن الحصول على الخدمات الأساسية - مثل الأمن، والغذاء، والمأوى، والنظافة الصحية وما إلى ذلك. - وهو أمر ضروري لضمان الرفاهية. وفي هذا الصدد، من المحتمل أن يقدم هذا الدليل معلومات وأفكار مفيدة ومجدية ولكن قد لا تتناسب مع وضعك الحالي. لذلك، ننصحك أن تأخذ منه ما هو مناسب لك وتترك ما لا يناسبك، دون ضغط أو حكم على نفسك ووضعك الحالي.

هذا الدليل ليس كتابًا تقليديًا - يمكنك قراءته بالتتابع أو ببساطة الرجوع إلى جدول المحتويات للعثور على موضوع معين يهتمك أو له صلة في لحظة معينة. يمكن قراءة كل قسم بشكل مستقل. وتتوفر أيضًا نسخة إلكترونية من الدليل بلغات متعددة على المواقع الإلكترونية للشركاء (منظمة أطباء العالم ASBL البلجيكية - Dokters van de Wereld VZW België من خلال مكاتبها في كرواتيا وبلجيكا، و TENET Oz، و M و Udruga Ludruga و Medicos del Mundo Spain).

جدول المحتويات

3	كيفية قراءة هذا الدليل:
5	1. الرفاهية والصحة النفسية: ما هو كل شيء؟
7	2. كيف يمكن للهجرة القسرية أن تؤثر على الصحة النفسية؟
8	2.1 كيف يظهر أثر الهجرة القسرية؟
11	3. كيف نتعامل مع هذه التحديات؟
14	3.1 ما الذي ساعد الآخرين؟
19	3.2 دعنا نكتشف ما هو الأفضل لك!
20	4. ما الذي يمكنك فعله أيضًا؟
21	4.1 النجدة، الضغط العصبي يغمري!
25	4.2 النجدة، لا أستطيع التنفس!
26	4.3 النجدة، لا أستطيع النوم!
27	4.4 المساعدة، أنا أعاني من صعوبة في تربية أطفالي أو التعامل مع ضغوطهم!
30	5. مع من يمكنني التحدث للحصول على الدعم؟
35	الخاتمة
36	خدمات الدعم في كرواتيا
38	خدمات الدعم في سلوفاكيا
39	خدمات الدعم في بلجيكا
40	خدمات الدعم في إسبانيا

1. الرفاهية والصحة النفسية: ما هو كل شيء؟

”مرحبًا، كيف حالك؟“... ”السلام عليكم“.... هذه عبارات شائعة نستخدمها لتحية بعضنا البعض. حتى وإن كنا نستخدم هذه التحيات بحكم العادة، فهذا يدل على أننا، كبشر، نهتم بما يشعر به الآخرون وما يفعلونه، ونتمنى لهم أن يشعروا بالسلامة والسلام.

إن طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا وتعاملنا مع الضغوطات في الحياة، وطريقة بناء علاقاتنا ومساهمتنا في مجتمعتنا واتخاذنا للخيارات والقرارات هي جزء مهم من صحتنا. ويسمى هذا الجزء من الصحة بالصحة النفسية، وفقًا لتعريف منظمة الصحة العالمية.

تتغير الصحة النفسية، تمامًا مثل الصحة البدنية، بمرور الوقت. قد تشعر في بعض الأيام بأنك في حالة جيدة، وفي أيام أخرى لا تشعر بذلك. إنه مقياس وليس حالة ثابتة. في معظم الأحيان، نكون في مكان ما بين هذا وذاك، اعتمادًا على الظروف الحالية، والدعم الذي نتلقاه، ومواردنا الداخلية مثل قدرتنا على إدارة التوتر، والفرق بأنفسنا خلال الأوقات الصعبة، والحفاظ على الأمل.

يمكن أن يؤثر التعايش مع حالة بدنية، خاصةً في الحالات التي تكون فيها الحالة مزمنة أو مؤلمة، على حياتك اليومية وقدرتك على المشاركة في الأنشطة أو العادات التي تستمتع بها عادةً. وقد يؤدي ذلك إلى العزلة أو الإحباط أو الحزن.

ترتبط الصحة النفسية والجسدية ارتباطاً وثيقاً - فكما أن الشعور بالتعب النفسي يمكن أن يؤدي إلى أعراض جسدية، فإن الإصابة بمرض أو إصابة جسدية يمكن أن تؤثر أيضاً على صحتك النفسية. من المهم إدراك العلاقة الوثيقة بين الصحة البدنية والعقلية والاهتمام بكليهما أو طلب المساعدة عند الحاجة (على سبيل المثال، التحدث مع الأصدقاء/العائلة، واكتشاف أنشطة جديدة، والسماح لنفسك بالراحة، ووضع أهداف صغيرة قابلة للتحقيق...).

عندما تكون في حالة ذهنية جيدة، يمكنك التحكم في أفكارك وعواطفك وسلوكك بطريقة أكثر إنتاجية وثقة وهدهود. وعندما تصبح الحياة صعبة - من خلال الخسارة أو الخوف أو الأذى - تتغير الأمور. فقد تشعر بالانزعاج أو الحزن أو القلق أو الانفصال عن الأشياء التي كنت تستمتع بها من قبل. وقد تبدو أفكارك وعواطفك طاغية أو خارجة عن السيطرة.

يحدث ذلك للجميع تقريباً في مرحلة ما، وبالنسبة لمعظم الناس، لا تستمر هذه الصراعات إلى الأبد. حتى في اللحظات الصعبة، ستتمكن على الأرجح من الاعتناء بنفسك ودعم أحبائك والتمسك بالأمل. ومن المثير للاهتمام، أنه بمجرد أن تشعر بمزيد من الثقة، ستجد نفسك تفكر بشكل أكثر إنتاجية وعادة ما تكون أفضل في حل المشاكل، على الأقل تلك التي يمكنك التحكم فيها.

ولكن بالنسبة لبعض الأشخاص، تستمر تحديات الصحة النفسية وتصبح شديدة. في مثل هذه الحالات يمكن أن يشعر الأشخاص بالضيق الشديد أو الحزن لفترة طويلة من الزمن، لدرجة عدم قدرتهم على الحفاظ على روتين حياتهم اليومية. وقد يجدون صعوبة في التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي، ويصبحون عدائين ودفاعيين، وهو ما يختلف عن سلوكهم السابق. قد تكون هذه هي العلامات التي تشير إلى الحاجة إلى مساعدة مهنية. تماماً مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، تتطلب حالات الصحة النفسية الرعاية والدعم. يمكن أن يساعد العلاج أو الاستشارة أو الأدوية أو مزيج من الاثنين معاً في تخفيف المعاناة وإعادة الحياة إلى التوازن.

2. كيف يمكن للهجرة القسرية أن تؤثر على الصحة النفسية؟

«إن الصحة النفسية لا تعني أن تتخلص من المشاكل بقدر ما تعني كيفية مواجهتها»

شخص في الهجرة في إسبانيا

يمكن أن يكون للهجرة القسرية تأثير عميق ودائم على الصحة النفسية والرفاهية. كما تعلم بالفعل، يمكن أن تكون الهجرة رحلة طويلة وصعبة مع الكثير من التحديات في لحظات مختلفة من الزمن. كل ما تمر به - قبل المغادرة، وفي طريق هجرتك، وفي طريقك للهجرة، وعند قدومك إلى بلد

جديد، وأثناء محاولتك للاستقرار - يمكن أن يؤثر عليك وعلى شعورك. من الطبيعي أن تختبر العديد من المشاعر والمخاوف في أوقات عدم اليقين. قد تشعر بعدم الارتياح تجاه الشرطة والسلطات، أو قد تشعر بالحزن على ما تركته وراءك، أو تجد نفسك غارقاً في ذكريات الماضي. يمكن أن تضيق المخاوف بشأن الاحتياجات الأساسية، مثل مكان النوم أو ما تأكله أو كيفية رعاية أطفالك، إلى التوتر.

إذا كنتِ امرأة، فقد تكون لديك مخاوف إضافية بشأن السلامة. إذا كنت جزءاً من مجتمع الميم أو أي مجموعة تواجه التمييز في كثير من الأحيان، فقد تشعر بالقلق بشأن كيفية معاملة الآخرين لك. غالباً ما يشارك الأطفال هذه المخاوف أيضاً، وهذه المشاعر طبيعية في ظروف الحياة الصعبة.

حتى بعد وصولك إلى وجهتك، قد تظهر تحديات جديدة: التأقلم مع لغة مختلفة، أو العثور على مساعدة طبية، أو العثور على مكان آمن للعيش فيه، أو البحث عن عمل. قد تبدو هذه المخاوف، التي تضاف إلى تجاربك السابقة، ثقيلة. من المهم

أن تتذكر أنك لست وحدك، فالعديد من الآخرين يشاركونك هذه المشاعر. فالدعم متاح، ويمكنك أن تتخطى هذه التحديات خطوة بخطوة.

2.1 كيف يظهر أثر الهجرة القسرية؟

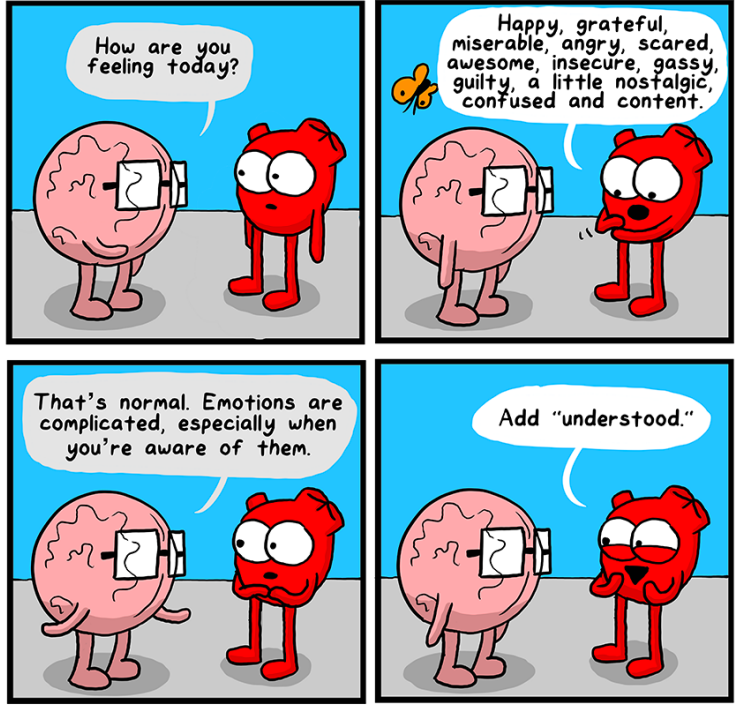
ستؤثر جميع تجاربك على طريقة شعورك وتفكيرك وتصرفاتك. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي الهجرة القسرية إلى إجهاد جسدي وعاطفي.

الأحاسيس	الأفكار	السلوك
هناك الكثير من المشاعر: المشاعر السارة وغير السارة على حد سواء. هناك السعادة والفرح والإثارة والإثارة ولكن هناك أيضًا الحزن والوحدة والخوف والغضب والإحباط وما إلى ذلك. هناك أوقات لا تشعر فيها بأي شيء.	الأفكار هي ما يدور في أذهاننا وطريقة تفسيرنا للأحداث من الماضي والحاضر والمستقبل. قد تعاني من أن أفكارك تصبح سلبية للغاية أو أنك تواجه صعوبة في التركيز أثناء مواجهة تحديات الهجرة. قد تقلق باستمرار بشأن سلامتك أو سلامة عائلتك، حتى عندما تكون في مكان أكثر أمانًا. قد تجعل هذه الأفكار السلبية من الصعب وضع الخطط أو الثقة بأن الأمور ستتحسن.	السلوكيات هي الأشياء التي تقوم بها، والأفعال التي تقوم بها، والطريقة التي تتفاعل بها مع الأحداث. يمكن أن يؤثر ضغط الهجرة أيضًا على الطريقة التي تتصرف بها. قد تبدأ في تجنب المواقف التي تذكر بماضيك أو بالتجربة المؤلمة التي مرتت بها. على سبيل المثال، قد تتوقف عن الخروج أو مقابلة الأصدقاء، مفضلًا البقاء في المنزل حيث تشعر بالأمان. قد تواجه أيضًا صعوبة في النوم أو تناول الطعام، حيث يكافح جسمك وعقلك لإيجاد إحساس بالحياة الطبيعية.

الأحاسيس	الأفكار	السلوك
فهي بمثابة بوصلة، تذكرك بما هو مهم بالنسبة لك من حيث قيمك واحتياجاتك، وتحميك من الخطر.	ومع ذلك، من المهم أن تتذكر أن أنماط التفكير هذه، على الرغم من أنها مؤلمة، إلا أنها رد فعل مؤقت شائع ومعتاد على الأحداث غير العادية المجهدة للغاية. مع مرور الوقت والدعم المناسب، يمكنك أن تجد أن أفكارك تصبح أكثر وضوحًا وأقل هيمنة للخوف والسلبية.	في بعض الحالات، قد تصبح أكثر عدوانية أو قد تصبح أكثر عدوانية أو تشعر بالفزع بسهولة. قد تُظهر أيضًا ردود فعل غاضبة أو مشاعر الإحباط بسبب مشاكل بسيطة نتيجة للمستويات العالية من التوتر التي تعاني منها باستمرار. وقد تلجأ إلى سلوكيات غير صحية للتعامل مع المشاعر الصعبة، مثل شرب الكحول أو تعاطي المخدرات..

تختلف المشاعر والأفكار والسلوكيات من شخص لآخر، ولا توجد طريقة «صحيحة» للتصرف عند مواجهة العديد من تحديات الهجرة القسرية، حيث يختلف كل شخص عن الآخر.

عندما تمر بأزمة، يمكن أن تكون مشاعرك وأفكارك وتصرفاتك أكثر حدة، وسيقلب ذلك مرور الوقت، ويصبح أقل وطأة مرور الوقت. يمكن أن يساعدك الدعم من الأصدقاء والعائلة والمجتمع ... في التغلب على المشاعر والأفكار الصعبة.



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

1. كيف تشعر اليوم؟
2. سعيد، ممتن، بائس، غاضب، خائف، رائع، غير آمن، مذنب، مرتبك وراضٍ
3. هذا أمر طبيعي. المشاعر معقدة، خاصة عندما تكون على دراية بها.
4. أضف «مفهوم»

لقلب والدماغ

3. كيف نتعامل مع هذه التحديات؟

لا توجد طريقة واحدة صحيحة للتعامل مع التوتر لأن كل شخص فريد من نوعه. قد تجد أن التحدث عن مشاكلك يساعدك، بينما قد يفضل الآخرون قضاء وقت هادئ أو القيام بأنشطة إبداعية للتعبير عن مشاعرهم. الشيء المهم هو تجربة طرق مختلفة واكتشاف ما يناسبك بشكل أفضل. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون للتغيير في ظروف الحياة تأثير إيجابي على شعورك.

هناك طريقتان رئيسيتان للتعامل مع التحدي؛ يمكن الجمع بينهما في بعض الأحيان لنفس الموقف، ولكن ليس لنفس الغرض.

حل المشكلات

اتخاذ إجراء للتعامل مع سبب التوتر الذي تشعر به. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالإرهاق لأنك لا تستطيع العثور على المساعدة التي تحتاجها، فيمكنك أن تطلب الدعم من صديق موثوق به أو عامل مجتمعي أو تبحث عن موارد أو تضع خطة لحل المشكلة. تكون طريقة التأقلم هذه مفيدة للغاية عندما يكون هناك شيء يمكنك القيام به لتغيير الموقف.

التركيز على المشاعر

القيام بأشياء تساعد على تهدئة نفسك، مثل التحدث مع شخص ما عن شعورك أو المشي لمسافات طويلة بمفردك أو مع شخص تستمتع بصحبته أو الاستماع إلى الموسيقى أو أخذ نفس عميق لتهدئة نفسك. لا يحل التأقلم الذي يركز على العاطفة المشكلة في حد ذاتها، لكنه يساعد على تسهيل تحمل الألم. وهو مناسب عندما لا يكون هناك الكثير مما يمكنك فعله للسيطرة على الموقف الذي تجد نفسك فيه أو تغييره.

يتعلق التأقلم الصحي بإيجاد طرق تساعدك على الشعور بالتحسن دون التسبب في المزيد من المشاكل. يستخدم بعض الأشخاص الكحول أو المخدرات للتخلص من المشاعر المؤلمة والأفكار والذكريات المزعجة. وعلى الرغم من أن ذلك يساعد على عدم الشعور والتفكير في أي شيء لفترة قصيرة من الزمن، إلا أن هذه الطريقة في التعامل مع التوتر لا تدوم؛ فعادة ما تعود الذكريات والمشاعر الصعبة بشكل أكثر حدة. وعلاوة على ذلك، قد يهمل الأشخاص المهام اليومية المهمة أو العلاقات اليومية وينتهي بهم الأمر إلى مزيد من العزلة والأذى. إذا كنت تعاني من هذه المشكلة، فيمكنك اختيار التحدث عن ذلك مع متخصص (طبيب أو أخصائي نفسي أو أي متخصص آخر متاح لك).

التأقلم الصحي يعني استخدام الاستراتيجيات التي

- العمل من أجلك
- أمانة بالنسبة لك
- لا تؤذي الآخرين

في بعض الأحيان، قد لا يكون ما ساعدك في وقت من الأوقات العصيبة مفيدًا في موقف مختلف.

على سبيل المثال، قد تجد مثلاً أن المشي ساعدك على الهدوء خلال فترة صعبة واحدة، ولكن في وقت لاحق قد لا يكون لاستراتيجية التأقلم نفسها نفس التأثير لأن الضغط النفسي الذي تعاني منه قد تغير. وهذا أمر طبيعي لأن احتياجاتنا وظروفنا تتغير بمرور الوقت.

عندما تلاحظ أن طريقة معينة للتعامل مع التوتر لم تعد فعالة، فمن الجيد أن تجرب شيئًا مختلفًا. إن التحلي بالمرونة والانفتاح على استراتيجيات جديدة هو علامة قوية على أنك تتعلم كيفية التعامل مع التوتر في المواقف المختلفة.

في بعض الأحيان، قد تقوم بأشياء لحل المشكلة ثم تتحول إلى التأقلم العاطفي للاهتمام بمشاعرك.

على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالتوتر لأنك لا تملك وسيلة لإعالة نفسك، فقد تحاول أولاً حل المشكلة بالبحث عن فرصة للحصول على وظيفة أو طلب مساعدة الرعاية الاجتماعية. وفي الوقت نفسه، يمكنك التحدث مع شخص تثق به عن مخاوفك أو القيام بأشياء تجعلك أكثر هدوءاً ولا تتطلب مالاً. وباستخدام كلا النوعين من التأقلم، يمكنك التعامل مع التوتر من أكثر من زاوية، مما يؤدي غالباً إلى نتائج أفضل.

ومن المهم أيضاً أن نفهم أن التأقلم لا يعني التخلص من كل الضغوط أو المشاعر غير السارة. فالتوتر جزء طبيعي من الحياة، ولا بأس من الشعور بالضغط أو الغضب أو الحزن في بعض الأحيان. ليس من الممكن ولا من المفيد جعل هذه المشاعر تختفي تماماً؛ بل يتعلق الأمر بكيفية التعرف عليها والاعتراف بها وإدارتها حتى لا تسيطر على حياتك.

عندما تجد طرقاً للتعامل مع ضغوطك، يمكنك التركيز على خطوات صغيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً. يمكن أن يمنحك وضع أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق إحساساً بالسيطرة على نفسك وبناء ثقتك بنفسك. يمكن أن تساعدك كل خطوة صغيرة على الشعور بمزيد من الأمان والتحكم في حياتك.

على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالإرهاق، فقد تقرر أن تتمشى أو تتحدث إلى صديق أو تقوم بمهمة صغيرة تعلم أنه يمكنك إكمالها.

3.1 ما الذي ساعد الآخرين؟

الأمثلة المذكورة هنا مقدمة من أشخاص لديهم خلفية عن الهجرة أو لا يزالون في رحلة الهجرة. يرجى أخذ ما ينطبق عليك وما هو ممكن في حالتك.

البقاء مشغولاً

يمكن أن يساعدك تنظيم وقتك وتطوير روتينك وإشغال نفسك بأنشطة متنوعة على التحكم في التوتر والمشاعر والأفكار الصعبة.

بعض الأفكار:

- تحضير الطعام
- المشاركة في الفصول وورش العمل المتاحة
- البحث عن وظيفة (عندما يكون ذلك ممكناً)
- الخروج لمقابلة الأصدقاء أو الأشخاص في المجتمع
- التنزه

«يساعدك العمل لأنك مشغول. جسدك يعمل، وعقلك يتوقف. لا يتوقف تمامًا، لكن الأفكار والذكريات والأشياء التي تدور في رأسك تتوقف بطريقة ما عندما تعمل.»

شخص في الهجرة في بلجيكا

يمكن تطبيق ذلك بسهولة أكبر عندما تكون في ظروف آمنة ومستقرة، مثل المأوى أو مركز الاستقبال أو السكن المجتمعي وتتاح لك إمكانية الوصول إلى أنشطة وفرص مختلفة.

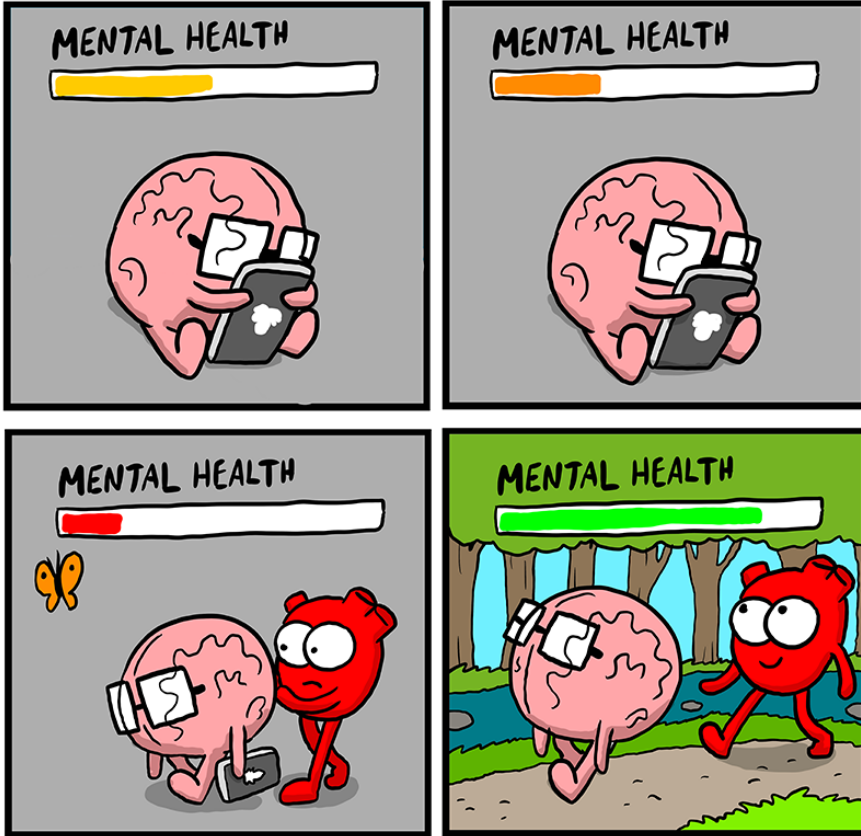
التمرين

يمكن أن يكون إراحة العضلات والجسم من التوتر الذي يتراكم بسبب الإجهاد مفيداً جداً لبعض الأشخاص ويساعدهم على تصفية ذهنهم. يمكنك استخدام نوع النشاط البدني الذي يناسب أسلوبك وتفضيلاتك وعاداتك والبحث عما هو متاح في وضعك. أياً كان ما يناسبك، فقد تأتي أفضل النتائج إذا شاركت هذا النشاط مع أشخاص تشعر

بالراحة معهم، واستمتع ببعض المرح، على الأقل لفترة من الوقت. إذا كنت تفضل ممارسة الرياضة بمفردك، فلا بأس بذلك أيضاً.

بعض الأفكار:

- ارقصي
- اذهب للتنزه أو اذهب لركوب الدراجة الهوائية
- مارس بعض الرياضات



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

الصحة العقلية : MENTAL HEALTH

الانخراط في أنشطة إبداعية أو تعليمية

يجد بعض الأشخاص أن الانخراط في الأنشطة الإبداعية، سواء في مجموعة أو بمفردهم، يساعدهم بعدة طرق. يمكن أن يكون وسيلة للتعبير عن المشاعر الصعبة وتوجيهها لأولئك الذين يفضلون عدم التحدث عنها. يمكن أن يساعد في تحويل أفكارك من الأنماط السلبية إلى شيء بناء وغامر. إذا اخترت الانضمام إلى نشاط جماعي إبداعي، فقد تجد أنك تستمتع ببعض المرح وتتواصل مع أشخاص آخرين، مما يساعد على تخفيف بعض المشاعر السلبية وبناء علاقات وشبكة علاقات داعمة.

«إنها تريحنا كثيراً وتسلينا. نقوم بذلك كل يوم سبت كوسيلة للخروج من الروتين الممل. فعلنا ذلك يوم السبت الماضي بانضمام 15 شخصاً إلى المجموعة. أنا من يقوم بالطبخ، أأطبخ هنا وأأطبخ هناك، أنا الطاهي ومعظمهم يساعدوني. وتلاحظين أن ذلك يساعدني في التخلص من القلق، وكأنني أقوم بشيء ما بالفعل، فأنا أقوم بالترفيه عن نفسي وأشعر باختلاف لأنني أعود إلى غرفتي وأشعر بالتعب، وأريد الاستحمام، وأشعر بالراحة».

شخص في الهجرة في إسبانيا

بعض الأفكار:

- الرقص والغناء والتمثيل
- الطلاء

ماذا لو لم تقم بمثل هذا الأمر من قبل ولم تكن لديك المهارات اللازمة؟ لا يهم! لا يتعلق الأمر بالنتيجة؛ بل يتعلق بقضاء الوقت بطريقة لطيفة. ويفيد العديد من الأشخاص أن ذلك يساعد على زيادة الثقة بالنفس والشعور بالرضا عن أنفسهم.

«حقيقة أنك تتحدثين
عن الأمور العاطفية
بشكل مختلف، يمكنك
أن تشعرى بأنك لست
وحدك في مواجهة
الصعوبات العاطفية.
وهذا يمنحك القوة أو
الرغبة في الكفاح في
الحياة.»

شخص في الهجرة في كرواتيا

«عندما ترى أن شخصاً
ما قد مرّ بشيء مماثل
وتمكن من التأقلم معه...
فهذا يمنحك الأمل.»

شخص في الهجرة في سلوفاكيا

المشاركة والتواجد معاً

يشعر بعض الأشخاص بأنهم
متفهمون ومدعومون بشكل أفضل
من قبل أولئك الذين مروا بأشياء
مماثلة ونجوا منها. يشعرون بأنهم
ليسوا وحيدين ومعزولين في آلامهم
ومعاناتهم.

من المهم أن تشعر بالراحة والأمان في
المجموعة التي تختار المشاركة معها
وتلقي الدعم منها.

هناك أيضاً مجموعات دعم، ينظمها
أشخاص في الهجرة تلقوا التدريب
والدعم لقيادة مثل هذه المجموعات.
وتتمثل ميزة مجموعات دعم الأقران
هذه في أن لديها قواعد تحافظ على
سلامة الجميع وراحتهم.

«كان من بين الأشياء التي أصر الطبيب النفسي على
البحث عن الأشياء الصغيرة التي تجعلك تشعر بالرضا.
بالنسبة لي، على سبيل المثال، كان الذهاب إلى الشاطئ.
تشعر بالراحة، وتسترخي بمجرد الجلوس على الرمال
والشعور بالنسيم والشعور بتقديمك على الرمال... إنه
الأفضل. تتخلى عن كل ما لديك عندما تكون هناك.»

شخص في الهجرة في إسبانيا

الاستمتاع بالأنشطة الهادئة والمنفردة

بعض الأفكار:

- اقرأ
- الاستماع إلى الموسيقى
- مشاهدة الأفلام أو المسلسلات
- اكتب
- المشي
- الذهاب إلى الطبيعة
- تمرين الاسترخاء (انظر الجزء 2.4)

بالنسبة لبعض الأشخاص، وفي أوقات معينة، فإن قضاء بعض الوقت بمفردنا والقيام بأشياء تساعد على تهدئة وتهدئة العقل والأعصاب المرهقة هو ما نحتاجه بالضبط. يعمل هذا الوقت والأنشطة بمفردنا على إراحة ذهننا وجسدنا وتهدئة مشاعرنا.

ومع ذلك، إذا بدأت تشعرين بالوحدة والعزلة والابتعاد والانعزال والانعزال عن الآخرين، فربما حان الوقت لتجربة شيء آخر.

الصلاة وحضور التجمعات مع المؤمنين الآخرين

أفاد العديد من الناس أن الصلاة والاجتماع مع الآخرين الذين يشاركونهم إيمانهم يمكن أن يجلب لهم الراحة في الأوقات الصعبة. عند الصلاة، يشعر الناس بشعور بالأمل والسلام، حتى عندما تكون الحياة صعبة. إن الاجتماع مع الآخرين يسمح للناس بمشاركة مشاعرهم ويذكروهم بأنهم ليسوا وحدهم. يمكن أن يساعد هذا الدعم في جعل تحمل الضغوط والتحديات أسهل قليلاً.

«نحن نتحدث، نتحدث كثيراً. هل تفهم؟ سيهدأ ذهني لأنك تشعر وكأنك في المنزل [...] كنا نذهب إلى هناك ونصلي. وبعد الصلاة، كنا نجلس ونتحدث كثيراً.»

شخص في الهجرة في بلجيكا

3.2 دعنا نكتشف ما هو الأفضل لك!

كيف تعاملت مع الصعوبات واستمررت في العمل يوماً بعد يوم خلال رحلة هجرتك؟
دوّن كل الأشياء التي يمكنك تذكرها والتي كانت مفيدة.

ما الذي تعتقد أنه من المفيد الاستمرار في القيام به في وضعك الحالي؟ لاحظ كل الأشياء التي يمكنك القيام بها للتعامل مع الضغوطات والصعوبات بالطريقة التي تناسبك.

ما هي بعض الأشياء التي لم تجربها بعد وترغب في تجربتها؟

ما هي الخطوة الصغيرة الأولى التي ستتخذها الآن للتعامل مع الضغوطات والصعوبات بطريقة تناسبك بشكل أفضل؟ متى وكيف يمكنك البدء في القيام بذلك؟

بعد أن تخطو خطواتك الصغيرة الأولى، وفي كل يوم بعد ذلك، فكر فيما لاحظته من تحسن بسيط في كيفية تعاملك مع الصعوبات التي تواجهك. كيف تعاملت مع ذلك؟ لاحظ ما هي خطواتك الصغيرة التالية.

4. ما الذي يمكنك فعله أيضًا؟

ما يهم أكثر هو إيجاد الاستراتيجيات والتقنيات التي تناسبك. في الصفحات التالية، ستجد في الصفحات التالية بعض الأفكار الخاصة بالتقنيات التي قد تحسن من رفايتك. يحتاج بعضها إلى ممارستها بانتظام لتري نتائج أكثر أهمية.



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

1. لقد مررت بالكثير
2. وأنظر إليك! أنت هنا! تهانينا!
3. لست مضطراً لفهم كل شيء الآن! لا تخف من أخذ استراحة أو طلب المساعدة!
4. انا احبك وأؤمن بك.

4.1 النجدة! الضغط العصبي يغمري

الإجهاد جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية. فهو يهيئنا للاستجابة للتحديات اليومية. إنه التوتر الذي نحتاجه للاستجابة لمتطلبات بيئتنا. يمكن أن يكون التوتر إيجابياً، حيث يساعدنا على التكيف والاستجابة السريعة للمشاكل أو تحفيزنا. ومع ذلك، يمكن أن يكون سلبياً أيضاً عندما نشعر بأن التوازن بين مواردنا والموقف غير متكافئ، مما يجعلنا نشعر بالإرهاق - كما لو أننا لا نملك موارد كافية لمواجهة الموقف.

اعتني بنفسك. فأنت لا
تحتاجين إلى ذلك فحسب،
بل تستحقين ذلك أيضاً.

إليك بعض النصائح التي قد تساعدك
على التأقلم مع الوضع الحالي:

- إنشاء روتين
- افعل الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا - حتى لو كان ذلك لمدة خمس دقائق فقط

~ نصيحة: قم بإعداد قائمة بالأنشطة والأشياء التي تحب القيام بها حتى يمكنك الرجوع إليها بسهولة عند الحاجة
~ ابدأ صغيراً

- تخيل أنك تنصح صديقاً يمر بنفس الموقف: إذا جاءك صديق أو أحد أفراد العائلة يعاني من هذه المشكلة، ماذا كنت سأقول له/له؟
- دوّن مخاوفك أو شاركها مع شخص ما:
- أشرك جسمك في النشاط البدني

غالبًا ما يرتبط التوتر والقلق ببعضهما البعض. إليك بعض الأمور العملية التي يمكنك القيام بها لتهدئة هذه المشاعر:

(1) 5، 4، 3، 2، 1 تقنية

خذ أولاً بعض الأنفاس العميقة. حدد هويتك:



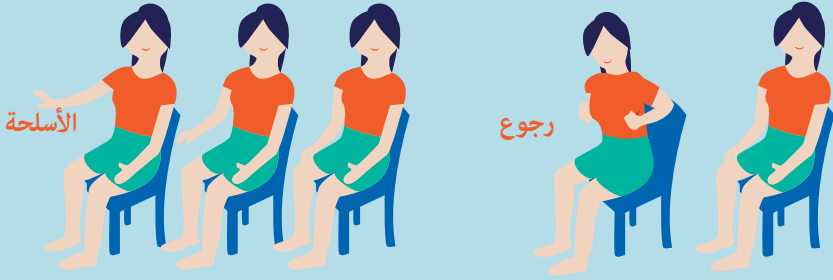
- 5 أشياء يمكنك رؤيتها في تلك اللحظة. قم بتسميتها لنفسك (على سبيل المثال، النافذة، النبات، الطاولة، اليدين، الشجرة).
- 4 أشياء يمكنك لمسها أو الشعور بها على جلدك (مثل الهاتف المحمول أو الكرسي أو الملابس أو ذراعك).
- 3 أشياء يمكنك سماعها (مثل الطيور والسيارات البعيدة وأنفاسك).
- 2 أشياء يمكنك شم رائحتها (مثل الطعام والبخور).
- 1 شيء يمكنك تذوقه في فمك.

يمكنك تحسين صحتك النفسية إذا ركزت على قيمك الشخصية بدل التركيز على أعراض القلق. خذ ثلاث أنفاس عميقة لإنهاء التمرين.

(2) استرخاء العضلات التدريجي:

تتضمن هذه التقنية انقباض واسترخاء مناطق عضلية متعددة واختبار الأحاسيس الجسدية المختلفة بوعي. قم بشد يديك عن طريق الضغط عليها بإحكام في قبضة اليدين لبضع ثوانٍ، ثم حرر الشد بسرعة. كرر هذه الحركة، ثم ابدأ بقبض عضلاتك كما هو موضح في الصور:

ستعمل على الذراعين والظهر والوجه والساقين والكتفين والبطن.



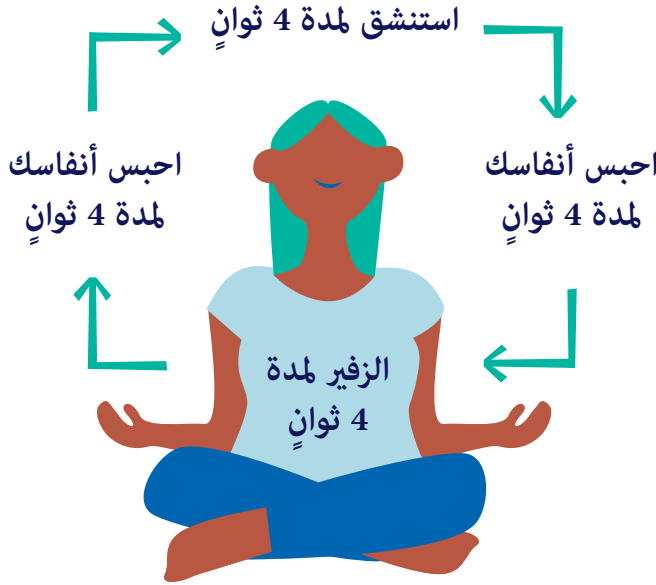
(3) تنفس مربع

يعمل هذا التنفس في 4 أجزاء:

- استنشق لمدة 4 ثوانٍ.
- احبس أنفاسك لمدة 4 ثوانٍ.
- أخرج زفيراً لمدة 4 ثوانٍ ثم توقف مع إفراغ رئتيك لمدة 4 ثوانٍ أخرى.

يساعد التنفس بهذه الطريقة على تركيز الذهن وتحسين التركيز وموازنة الجهاز العصبي.

يجد بعض الناس أنه من المفيد أن يرسموا ذهنيًا جوانب المربع أو جسديًا بأصابعهم أثناء ممارسة هذه التقنية (كما هو موضح في الصورة). وبدلاً من ذلك، يفضل البعض الآخر العد خلال كل مرحلة من مراحل التنفس في ذهنهم («شهيقي 1، 2، 3، 4... احبس 1، 2، 3، 4... زفير 1، 2، 3، 4...»).



إذا كنت تبحث عن المزيد من الموارد وتمارين التنفس/الاسترخاء الموجهة، يمكنك العثور على بعضها على الموقع الإلكتروني: <https://www.care4refugees.com/relax.html>

أو <https://www.mentalhealth4all.eu> / <https://mental-health-zone.com>

4.2 النجدة، لا أستطيع التنفس!

إذا شعرت فجأة بصعوبة في التنفس، أو تسارع في ضربات القلب، أو اعتقدت أنك قد تتعرض لنوبة قلبية، أو شعرت بالدوار، أو الرجفة، أو حتى أحياناً بأنك تحتضر، فإن أول ما يجب عليك فعله هو استشارة أحد المتخصصين في الرعاية الصحية (حسب الأعراض).

إذا لم يكن هناك تفسير جسدي لأعراضك، فقد تكون مصاباً بنوبة قلق أو هلع. إليك بعض الحيل الصغيرة التي يمكنك تجربتها، ولكن إذا استمرت الأعراض، فيمكنك الاستعانة بطبيب نفسي لمساعدتك!

ضع في اعتبارك:

- تستمر نوبات الهلع عادةً لمدة 5 إلى 20 دقيقة.
- لن تموت منه، على الرغم من أنك قد تشعر بذلك.

ما يمكنك فعله:

- أبطني نفسك - ضعي إحدى يديك على معدتك واستنشقي ببطء من أنفك وازفري من فمك 10 مرات على الأقل.
- حفز حواسك - حاول أن تهدأ من خلال التركيز على أشياء خارج جسمك. المس بعض الأشياء، واستمع إلى الضوضاء من حولك، وقم بالعد العكسي، واشرب كوباً من الماء، وأخبر نفسك بما تراه الآن، ...
- اعترف بما يحدث (ولا تقاومه) - قد يبدو الأمر غير بديهي، لكن إحدى أكثر الطرق فعالية للاستجابة لنوبة الهلع هي ركوبها بدلاً من مقاومتها. إنها مثل الموجهة - ترتفع وتزول من تلقاء نفسها.

- تذكر ذلك

“على الرغم من أن هذا الأمر ليس لطيفاً، إلا أنه لن يقتلني ولن أصاب بالجنون.”

“الشعور بأنني في خطر هو أحد أعراض نوبة الهلع.”

“نوبات الهلع موجودة الآن، لكنها ستختفي، يجب أن أتحدى بالصبر.”

“سيمر هذا أيضاً - كما يحدث دائماً.”

4.3 النجدة، لا أستطيع النوم!

النوم ضروري ولكنه غالباً ما يكون مضطرباً أثناء المواقف العصيبة أو أثناء التنقل. سنقدم لك بعض النصائح عندما ترغب في النوم بشكل أفضل، وتكون في موقف يمكنك فيه العمل على حل هذه المشكلات. يمكن أن يؤثر عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم على ذاكرتك ومزاجك وقدراتك وتفاعلك واتخاذك للقرارات. كما يمكن أن يتحول ذلك إلى حلقة مفرغة مثل نوبات القلق الشديد أو الحزن العميق أو غيرها من المشاكل العاطفية.

إليك بعض النصائح التي قد تساعدك على تحسين نومك:

- حاول أن تتجنب استخدام هاتفك المحمول أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى قبل الخلود إلى النوم مباشرة، حيث يمكن للشاشات أن تعطل قدرتك على النوم.
- حافظي على روتين ما قبل النوم، وقومي بالأشياء التي من المحتمل أن تهدئك وحاولي تطبيقها بشكل يومي. حاولي أيضاً الحفاظ على انتظام مواعيد نومك قدر الإمكان.
- يمكن أن تقلل تقنيات الاسترخاء من قلقك وتساعدك في الحصول على النوم الذي تحتاجه. إذا كنت لا تستطيع النوم إلا لساعات قليلة أو تنام أثناء النهار، فاحرص على أن يكون نومك مريحاً ومجدداً للراحة.
- لا تجبر نفسك على الاستلقاء في السرير إذا كنت لا تشعر بالنعاس. إذا لم تستطع النوم في غضون 20 إلى 30 دقيقة، انهض وقم بنشاط مريح بعيداً عن سريرك.
- لا تنتبه إلى الساعة في الليل لأنها ستزيد من توترك.
- حاولي تجنب الإفراط في تناول الطعام والوجبات الدسمة في الساعات التي تسبق موعد النوم.
- حاول أن تمارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة خلال النهار، حتى لو كان مجرد المشي، ولكن لا تمارس الرياضة قبل النوم مباشرة.
- إذا لم تكن قد نمت جيداً، فحاول القيام بشيء ممتع بعد النهوض من السرير لمساعدتك على الشعور بالتحسن، مثل ممارسة تمارين الإطالة أو قراءة شيء يبعث على الارتياح.
- قلل قدر الإمكان من استخدام الكافيين أو الكحول أو المواد السامة لأنها ستعطل جودة نومك.

4.4 المساعدة، أنا أكافح من أجل تربية أطفالي أو التعامل مع ضغوطهم!

قد يكون من الصعب أن تكون والدًا في حد ذاته. وقد يكون الأمر أكثر صعوبة عندما تتعاملين مع الضغوطات - خاصةً عندما تكونين والدة وحيدة - أو عندما يمر طفلك بوقت عصيب. كيف يمكنك دعم طفلك والتحدث معه عن مشاعره ومساعدته على التأقلم؟ غالباً ما تثير الأبوة والأمومة العديد من الأسئلة حول كيفية القيام بما هو أفضل لطفلك.

ما الذي يمكنك فعله كوالد لمساعدة أطفالك؟

- حاولي أن تحافظي على الروتين أو أنشئي روتيناً. فهذا يساعد أطفالك على الشعور بالأمان والشعور بالاستقرار
- لاحظ التغييرات في سلوك الطفل: انتبهي إلى أي علامات واضحة تدل على الضيق من طفلك، مثل الانسحاب والعدوانية والتغيرات في النوم وعادات الأكل
- تدرب على الاستماع النشط: نعلم جميعاً ما يعنيه الاستماع، ولكن الاستماع النشط يختلف قليلاً عن الطريقة المعتادة التي نستمع بها إلى بعضنا البعض. فهو يعني أن تعطي طفلك كامل انتباهك وتشجعه على التعبير عن مشاعره وأفكاره دون إصدار أحكام. احترم وتبرته وخصوصيته، دون تقديم حلول أو إصلاحات فورية - ببساطة رحب بما يشاركه أطفالك معك، وأظهر اهتمامك ورعايتك لفظياً وغير لفظي، دون مقاطعتهم. يمكنك إظهار مشاركتك في المحادثة من خلال النظر إليهم والالتفات إليهم والإيماء برأسك

يمكنك أن تطرح بعض الأسئلة، عند الضرورة، ويفضل أن تكون أسئلة مفتوحة مثل: "ماذا حدث؟"؛ "ما الذي شعرت به؟ يمكنك أيضاً، في مرحلة ما، إعادة صياغة أو تلخيص ما قاله طفلك لتوضح له كيف تفهم الموقف.

يرجى تذكر أن الاعتناء بنفسك أمر مهم إذا كنت ترغب في ممارسة الاستماع الفعال. قد يكون من الصعب الاستماع بفعالية عندما تشعر بالتعب أو الإرهاق. واعتماداً على ما تشعر به، قد تمر عليك أوقات لا تكون فيها قادراً على الاستماع بشكل كامل - ولا بأس بذلك، من المهم أن تدرك هذا الأمر وألا تجبر طفلك على إجراء محادثة، فقد يكون لذلك تأثير سلبي على طفلك. يمكنك محاولة دمج الإصغاء النشط في روتينك اليومي، قبل أن يخلد طفلك إلى النوم مثلاً.

- شجع طفلك على القيام بما يجيده أو دعم الصداقات الإيجابية التي يبنها. من المفيد أن يمتد الدعم الاجتماعي الخاص به إلى خارج دائرة الأسرة.
- حددي الاهتمامات المشتركة واقضيا وقتًا معًا وابحثي عن طرق أو فرص أخرى للتحدث.
- شارك مشاعرك مع طفلك. من المفاهيم الخاطئة الشائعة أنه يجب على الوالدين إخفاء جميع المشاعر غير السارة لجعل الطفل يشعر بالأمان. في الواقع، ما يدعم النمو الصحي للطفل هو تعليمه كيفية فهم مشاعره والتحكم بها.

والأمر الأساسي هو أنه يجب على الوالدين مشاركة مشاعرهم بطريقة مناسبة لعمر الطفل، مع مراعاة السياق وشدة ما يشعرون به، حتى لا يثقلوا على الطفل أو يثقلوا عليه.

إن التعبير عن المشاعر مفيد لأنه يعلم طفلك التعرف على مشاعره وصياغتها في كلمات، وملاحظة المشاعر لدى الآخرين، وتعلم طرق التأقلم من خلال مشاهدتك. على سبيل المثال: «أشعر بالحزن اليوم، ولا بأس بذلك. لهذا السبب أحتاج لبعض الوقت بمفردي». المفتاح هو تحقيق التوازن بين مشاركتك العاطفية وتقديم الدعم والتوجيه لمساعدة طفلك على إدارة الأمور. أنتِ أهم قدوة له.

تجنب:

- الزجر الشديد والصراخ والعقوبات الجسدية
- الفشل في التعرف على احتياجات طفلك، وعدم إعطائه الاهتمام أو الوقت الكافي
- تجاهل عواطف طفلك أو إدراكه للموقف الذي يمر به
- نقل ضغوطك الخاصة إلى طفلك. من الأفضل أن تأخذي استراحة لنفسك إن أمكن.

استخدمي معرفتك بأطفالك لتوجيههم في رحلتهم خلال مرحلة الطفولة/المراهقة. إذا كنت لا تشعر بالراحة في التحدث عن المشاعر - هناك العديد من الكتيبات والدورات التدريبية لممارسة هذه المهارات أو مقاطع الفيديو التعليمية النفسية المتاحة على الإنترنت (على سبيل المثال للمراهقين: [برنامج برنامج أنقذوا الأطفال: الأبوة والأمومة أثناء التنقل EASE من منظمة الصحة العالمية](#) واليونيسف، وللآباء والأمهات). في الوقت نفسه، يمكن أن يقدم لك أحد الأقران المساعدين أو أخصائي الصحة النفسية الدعم في هذا المجال أو دعم طفلك مباشرة.

5. من يمكنني التحدث إليه للحصول على الدعم ؟

إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى الدعم أو أن كل ما سبق لا يبدو كافيًا وما زلت تشعر بالإرهاق وعدم التأكد من كيفية التعامل مع مواقفك ومشاعرك وأفكارك... يمكنك طلب المساعدة المتخصصة.

“لكنني أفهم الآن أنه يجب على الناس طلب المساعدة في عدة حالات: أولاً، عندما يتعرضون لأحداث مؤلمة. فالحرب والهروب من الوطن وفقدان الأحبة - هذه ليست أشياء يمكنك تحملها أو انتظارها.

ثانيًا، عندما تلاحظ أنك لا تستطيع العمل بشكل طبيعي. بالنسبة لي، بدأ الأمر بالنسبة لي بالأرق، ثم بدأت أعاني من هفوات في الذاكرة. يمكنني الذهاب إلى المتجر ونسيان سبب وجودي هناك. بدأت أصرخ على أطفالي بسبب أشياء صغيرة.

ثالثًا، عندما ترى أن حالتك تؤثر على عائلتك. الأطفال حساسون للغاية. كنت أعتقد أنني كنت أخفي قلقي جيدًا، لكن الأطفال لا يزالون يشعرون به.

وبالطبع، يجب على الناس أن يطلبوا المساعدة عندما تراودهم أفكار أن كل شيء ميؤوس منه، وأنه لن يحدث أي شيء جيد مرة أخرى. هذه أفكار خطيرة، ولا يجب أن تكون وحيداً معها.”

شخص في الهجرة في سلوفاكيا

إذا ظهرت عليك أنت أو أي شخص تعرفه واحدة أو أكثر من العلامات الواردة أدناه، فقد يكون الوقت قد حان لطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية.

- **الحزن أو اليأس المستمر:** الشعور بالحزن الشديد أو اليأس لعدة أسابيع أو أكثر.
- **الأفكار الانتحارية:** التفكير المتكرر في إيذاء النفس أو إنهاء الحياة.
- **القلق أو الذعر الشديد:** الشعور بالقلق أو الذعر المستمر الذي يعرقل الحياة اليومية. يمكن أن تشعر بألم في الصدر، وصعوبة في التنفس، وارتعاش اليدين، ...
- **تغيرات في النوم والشهية:** صعوبة في النوم، أو تناول القليل أو الكثير من الطعام، أو عدم امتلاك الطاقة اللازمة للاعتناء بنفسك كما تريد.
- **تكرار ذكريات الماضي أو الكوابيس:** وجود ذكريات حية وواقعية لأحداث صعبة وصادمة أثناء اليقظة أو في الكوابيس.
- **الانسحاب الاجتماعي:** الانعزال عن العائلة أو الأصدقاء أو الأنشطة المجتمعية.
- **تغيرات سلوكية مفاجئة:** ملاحظة تغيرات كبيرة في سلوكك، مثل زيادة الغضب أو العدوانية.
- **صعوبة في المهام اليومية:** صعوبة في إكمال الأنشطة اليومية، خاصةً عندما يكون لديك أشخاص آخرون يعتمدون على رعايتك - أطفال أو كبار السن.
- **الشعور بالانفصال:** الشعور بالخدر أو أن ما يحدث ليس حقيقياً بطريقة ما.
- **زيادة استخدام المخدرات أو الكحول:** تعاطي المزيد من الكحول أو المخدرات (بما في ذلك الأدوية الموصوفة طبياً) أكثر مما تريد، خاصةً عندما يبدأ ذلك في التأثير على حياتك اليومية وأنت لا تريد أن يحدث ذلك.
- **فقدان الاهتمام:** فقدان الاهتمام بالأنشطة أو الهوايات التي كانت تجلب لك السعادة.

«في رأيي، تكمن الصعوبة الرئيسية في فهم أنك بحاجة إلى المساعدة. أولاً، عليك أن تفهمي أنك بحاجة إلى مساعدة نفسية - وهذا هو أهم شيء. ثم، إذا فهمت أنك بحاجة إلى الدعم، ولم تخشي الذهاب إلى طبيب نفسي، لأنك لا تقبلين القوالب النمطية الاجتماعية، التي لا تزال مصدر العديد من المشاكل بالنسبة لنا، فستجدين بسهولة طبيبتك النفسية [...] أدركت أنني بحاجة إلى طبيب نفسي لأن هناك مشاكل لم أستطع مشاركتها مع زوجي أو أطفالي أو عائلتي. كنت بحاجة إلى شخص يستمع إليّ ويدعمني ولا يحكم عليّ. فقط دون إصدار أحكام.»

شخص في الهجرة في سلوفاكيا

في بعض الأحيان، خاصةً عندما يستمر الموقف الصعب لفترة طويلة، قد يبدو أنه لا يوجد حل وأن الظروف لن تتغير أبدًا. ولكن لا تتردد في طلب المساعدة! قد لا يتغير الموقف ولكن يمكن أن تتغير وجهة نظرك تجاهه، وكذلك طريقة تعاملك معه.

«تذكر أن التأقلم يستغرق وقتًا، وأن كل خطوة إلى الأمام هي انتصار صغير [...] أحاول أن أذكر نفسي بأن الصعوبات مؤقتة، وأن كل يوم جديد يمكن أن يجلب التغيير.»

شخص في الهجرة في سلوفاكيا

بمجرد البحث عن مساعدة متخصصة، غالبًا ما تكون الطريقة الأسهل هي عن طريق طبيب الممارسة العامة أو الممرضة. سيقدمون لك الدعم الأول الذي تحتاجه وسيحققون مما إذا كنت ستحتاج إلى المزيد من الدعم المتخصص.

فيما يلي من يمكنه تقديم هذا الدعم وما يقوم به:

من هم؟

ماذا يفعلون؟

فهي تساعد الأفراد على التنقل بين الأنظمة المعقدة مثل الرعاية الصحية والإسكان والخدمات القانونية، مما يسهل عليهم الوصول إلى الدعم الذي يحتاجونه. من خلال تقديم التوجيه العملي والمشورة وربط الناس بالموارد المجتمعية، غالباً ما يساعد الأخصائيون الاجتماعيون في الحد من التوتر والعزلة التي غالباً ما تصاحب الهجرة. كما أنهم يدافعون عن الأفراد، ويساعدون في التعامل مع الحواجز اللغوية، ويساعدون في حل المشاكل اليومية.

يتمثل دور المترجمين الفوريين في الترجمة الفورية بينك وبين المهنيين الذين يساعدونك بدقة، مما يضمن التفاهم المتبادل عندما لا تتحدثون نفس اللغة. فهم لا يتحدثون نيابةً عنك أو عن المهنيين، ولا يتخذون إجراءات نيابةً عنك، ولكنهم يساعدون في تسهيل التواصل.

يساعد الوسطاء الثقافيون الأشخاص في الهجرة على فهم الحياة في بلد جديد. فهم لا يقتصر دورهم على الترجمة، بل يشمل شرح العادات المحلية أيضاً والقواعد والخدمات المتاحة. كما أنهم يساعدون المنظمات المحلية في التعرف على ثقافات واحتياجات المهاجرين. يساعد هذا العمل الجميع على التواصل والتوافق بسهولة أكبر، مما يساعد الأشخاص المهاجرين على الاستقرار في مجتمع جديد.

سيدعمونك في احتياجاتك الاجتماعية ويقدمون لك الدعم الأساسي لمشاعرك وأفكارك الصعبة. سيقومون بإحالتك إلى متخصصين متخصصين إذا لزم الأمر، لأنهم غير متخصصين في الصحة النفسية.

سيقومون بالترجمة بينك وبين المحترف في حضورك. يمكن القيام بذلك عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو وجهاً لوجه.

أخصائي الصحة النفسية	الأخصائيون النفسيون	أخصائي الصحة النفسية
		الأطباء النفسيون
يمكنهم مساعدتك في اكتساب وجهات نظر جديدة حول التحديات، واكتشاف نقاط قوتك، وإيجاد الدعم للتكيف بشكل أفضل. من خلال الاستشارة والعلاج النفسي، يساعدونك في التغلب على الصعوبات من خلال مساعدتك في تغيير طريقة إدراكك للمشاكل وتحسين العلاقات وتطوير استراتيجيات تكيف صحية. يطرح الأخصائيون النفسيون الأسئلة ويستمعون بعناية، ويقدمون الإرشاد إذا كان ذلك مناسباً، ويعلمون المهارات اللازمة لإدارة المشاكل.	أخصائي الصحة النفسية الذي يوفر لك مساحة آمنة وسرية للتحدث عن مشاعرك وأفكارك ومشاكلك الصعبة لا يصفون الدواء	طبيب متخصص في تشخيص وعلاج حالات الصحة النفسية باستخدام كل من الأدوية والعلاج. يمكنهم وصف الدواء ومراقبة كيفية تأثيره على الجسم وتعديل العلاج حسب الحاجة.

للتأكد من أنهم يساعدونك بالطريقة الصحيحة، هؤلاء المحترفون:

- التعاون في كثير من الأحيان لتقديم أفضل دعم للصحة النفسية.
- شارك مبدأ السرية المشترك، وهو ما يعني الحفاظ على خصوصية ما قمت بمشاركته.
- عامل الجميع بلطف واحترام، بغض النظر عن هويتهم.
- التصرف بما يحقق مصالح مرضاهم وعملاتهم على أفضل وجه، وتقديم أفضل رعاية ومشورة لاحتياجاتهم.
- يجب أن يكونوا صادقين دائماً مع الناس ويتأكدوا من فهمهم لخياراتهم (العلاجية) قبل اتخاذ القرارات.
- لا يتخذون قراراً بشأن وضعك القانوني.

الخاتمة

نأمل أن يكون هذا الدليل قد أعطاك بعض الأفكار حول كيفية الاعتناء بصحتك النفسية ورفاهيتك في أوقات الصعوبات التي قد تواجهها. بالتأكيد، هناك العديد من الأشياء الأخرى التي يمكن أن تفيدك، وقد تكون بالفعل تقوم ببعض منها. قد لا تبدو بعض الأفكار الواردة في هذا الدليل ذات صلة بوضعك الحالي. ولكن إذا عدت إليها في وقت ما في المستقبل، فقد تجد أن شيئاً ما يلائمك أو يناسبك بشكل أفضل في ذلك الوقت.

خدمات الدعم في كرواتيا

أرقام الهاتف - مجاناً

- رقم الطوارئ: 112

مراكز المشورة والدعم

- مركز Centar dobrododošlice za izbjeglice i migrante -

Welcome Center (One stop shop)

: لا يتعلق هذا المركز مباشرة بالصحة النفسية ولكن هذا المركز يتيح للأجانب الحصول على المساعدة فيما يتعلق بحقوقهم واندماجهم في كرواتيا بالإضافة إلى العثور على دروس اللغات، والأنشطة الترفيهية، والفعاليات والأنشطة الأخرى المتعلقة بالاندماج...

العنوان: بيترينيسكا أوليكا 31، زغرب

يفتح أبوابه أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى 4 مساءً،
والثلاثاء والخميس من الساعة 10 صباحاً حتى 6 مساءً.

الهاتف: + 38517001974 الهاتف المحمول: 091 1622129

البريد الإلكتروني: integracija.stranaca@zagreb.hr

- SPA Centar الجمعية المساعدة النفسية / Društvo za psihološku pomoć DPP
MODUS مركز الأطفال والشباب والأسر / za djecu, mlade i obitelj MODUS

الخدمات: الدعم النفسي والاجتماعي والمشورة

العنوان: أوليتشا كنيزا ميسلافا 1/11 (مبنى الفناء، الطابق 1)، زغرب

ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 09:00 صباحاً - 20:00 مساءً

تليفون 385 + 1 4826 111

البريد الإلكتروني: spadpp.hr ; modus@dpp.hr

- مركز Rehabilitacijski centar za stres i traum (RCT) - مركز إعادة التأهيل للإجهاد
والصددمات (RCT)

العنوان: Kvaternikov trg 12، زغرب

تليفون 385 + 1 4641 342

البريد الإلكتروني: info@rctzg.hr

• **Hrvatski crveni križ HCK - الصليب الأحمر الكرواتي**

يوفر الصليب الأحمر الكرواتي الدعم النفسي والاجتماعي في شكل مجموعات وأفراد، ويقدم المساعدة العملية في الحياة اليومية، وينظم مجموعة من الأنشطة الاجتماعية والتعليمية والترفيهية.

العنوان: مركز استقبال طالبي اللجوء، سارايفسكا سيستا 41، 10010، زغرب،

مكتب منظمة أطباء العالم في بلجيكا - مكتب منظمة أطباء العالم في بلجيكا في كرواتيا (Mdm)

في كرواتيا، تقدم الحركة في كرواتيا الدعم الطبي والنفسي من خلال الأنشطة الجماعية والفردية وتسهيل الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية.

العنوان: مركز استقبال طالبي اللجوء، سارايفسكا سيستا 41، 10010، زغرب،

خدمات الدعم في سلوفاكيا

المساعدة في حالات الطوارئ (الخطوط الساخنة المجانية)

- خط نيزابودكا للمساعدة في مجال الصحة النفسية: 0800 450 222 (UA/RU)، (SK) 800 566
- خط المساعدة في الأزمات IPčko: 0800 500 888، الدردشة عبر الإنترنت: krizovalinkapomoci.sk
- خط المساعدة الهاتفي الوطني للصحة النفسية: 0800 193 193
- خط مساعدة الأطفال: 116 111 116 (7/SK، 24)، (UA) 0800 500 500، الثلاثاء (19:30-13:30)

مراكز الاستشارات والدعم

- مراكز النقطة الزرقاء (مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين/اليونيسف) دعم مجاني
براتيسلافا، كوسيتشي، ميخالوفتشي، نيترا
- آيبيكو «كاتشكو» دعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
براتيسلافا، نيترا، ترنافا، كوشيتسا، إلخ.

الخدمات النفسية والدعم المتخصص

- إيكويتا الصدمات النفسية والعنف القائم على النوع الاجتماعي
تليفون +421 948 339 647
- الجمعية الخيرية السلوفاكية الكاثوليكية السلوفاكية (كاريتاس) استشارة مجانية
براتيسلافا: +421 902 902 190 444، كوشيتسه: +421 911 711 357
- TENENET الدعم المجتمعي والنفسي
تليفون +421 911 546 044
- خدمات الصحة النفسية العامة مجاًاً للمهاجرين المؤمن عليهم (يمكن للمنظمات غير الحكومية المساعدة في الإحالات)
- المجلس الإنساني السلوفاكي (SHC) الدعم النفسي والاجتماعي براتيسلافا وكوشيتسه ونيترا، إلخ.
- أشخاص في خطر الدعم النفسي والاجتماعي المجاني
كوشيتسه +421 911 911 720 105، بريشوف، زفولين، بانسكا بيسترিকা

خدمات الدعم في بلجيكا

أرقام الهاتف - مجاناً

- رقم الطوارئ: 112
- أسئلة حول الانتحار - هولندي أو إنجليزي 1813
- إجراء محادثة (teleonthaal) - الهولندية: 106
- إجراء محادثة (télé accueil) - الفرنسية: 107
- إجراء حديث للشباب (أويل) - الهولندية: 102
- إجراء حديث للشباب (ecoute enfants) - الفرنسية: 103
- أسئلة حول العنف 1712
- خط المساعدة الهاتفي لمركز المساعدة المجتمعي - إنجليزي (لوجستي للمشاكل العاطفية): 26484014(0)+32

المواقع الإلكترونية

- معلومات عن الصحة النفسية: <https://www.tegek.be>
- التنظيم من أجل الرفاهية: <https://www.caw.be>

خدمات الدعم في إسبانيا

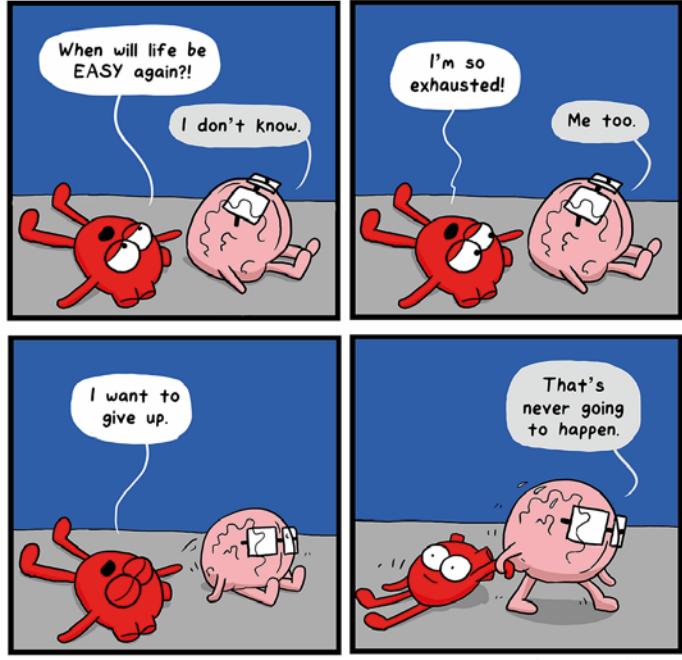
أرقام الطوارئ

- المساعدة في حالات السلوك الانتحاري: 024
- الخدمة الهاتفية التي تقدم المعلومات والمشورة القانونية والرعاية النفسية والاجتماعية الفورية من قبل موظفين متخصصين لجميع أشكال العنف ضد المرأة: 016
- إسبرانزا 717 003 717

مراكز المشورة والدعم

- سنتر سيرا
مركز العناية بضحايا سوء المعاملة والتعذيب
الموقع الإلكتروني : centrosira.org
- الصحة بين الثقافات
الموقع الإلكتروني : saludentreculturas.es
- مركز علم النفس وعلم النفس الثقافي العابر للثقافات في فال ديبرون
الموقع الإلكتروني : <https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/psiquiatria>

1. متى ستصبح الحياة سهلة مرة أخرى؟ لا أعرف
2. أنا مرهق جدًا! وأنا أيضًا
3. أريد أن أستسلم.
4. هذا لن يحدث أبدًا



©the AwkwardYeti

@theAwkwardYeti

الرسوم الكاريكاتورية في هذا الدليل هي عمل k لفنان، وهي متاحة على موقع theawkwardyeti.com

يتم تمويل مشروع "الهجرة في الاعتبار - تعزيز الوصول إلى الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص المهاجرين من خلال تحسين محو الأمية في مجال الصحة النفسية وجودة الرعاية وكسر وصمة العار" من قبل برنامج EU4Health التابع للاتحاد الأوروبي. ومع ذلك، فإن الآراء والآراء الواردة في هذه الوثيقة هي آراء المؤلف (المؤلفين) فقط ولا تعكس بالضرورة آراء وأراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة التنفيذية الأوروبية للصحة والرقمية (HADEA). ولا يمكن اعتبار الاتحاد الأوروبي أو السلطة المانحة مسؤولة عنها.

الآراء المعرب عنها في هذه المادة المنشورة هي مسؤولية منظمة أطباء العالم البلجيكية - Dokters van de Wereld و VZW België ولا تعكس بالضرورة رأي المكتب الحكومي للتعاون مع المنظمات غير الحكومية في جمهورية كرواتيا.

© 2025



Co-funded by
the European Union



GOVERNMENT OF THE
REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs



MIGRATION IN MIND
No health without mental health
Medecins du Monde, Tenenet, Ludruge



TENENET
NON-GOVERNMENTAL
ORGANISATION

