

سلام . حال شما چطور است؟ احساس شما مهم است



سلام . حال شما چطور
است؟ احساس شما مهم
است

این رهنما به عنوان بخشی از پروژه «مهاجرت در ذهن - افزایش دسترسی به سلامت روان و حمایت روانی اجتماعی (MHPSS) برای افراد مهاجر از طریق بهبود سواد سلامت روان، کیفیت مراقبت و شکستن ننگ اجتماعی» (MinM) تهیه شده است که با بودجه مشترک اتحادیه اروپا از طریق اختیار اعطای آژانس اجرایی بهداشت و دیجیتال اروپا (HADEA) و برنامه EU4Health اجرا شده است و توسط دفتر دولتی همکاری با سازمان های غیردولتی (دولت جمهوری کرواسی) تامین مالی می شود.

منتشر شده توسط:

Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België
از طریق دفاتر خود در کرواسی و بلژیک، TENENET oz., Medicos del Mundo،
Udruga Ludruga و Spain.

نویسنده:

دراگانا کنزیچ، با پشتیبانی تیم های پروژه شرکای کنسرسیوم

برگرداننده

عزیز احمد ترین

تصاویر:

Jafo Jan. یان یافو یک هنرمند کرد است که در زاگرب زندگی و کار می کند. او از طریق نقاشی و نمایشگاه ها تعهد خود را ابراز می کند و به طور مداوم اشکال مختلف هنری را آزمایش می کند. کارهای او اغلب مضامین تجربه، فرهنگ و عدالت را بررسی می کند. او همچنین به طور فعال در پروژه هایی شرکت دارد که برخورد های بین فرهنگی را ترویج می کند و تفاهم را در بین مردم تقویت می کند.

نیک سلوک - theawkwardyeti.com

طراحی: ACT Printlab d.o.o، کرواسی

چگونه این راهنما را بخوانیم .

راهنمایی که در دستان خود دارید برای افراد مهاجر ساخته شده است. هدف آن حمایت از رفاه شما و افزایش درک شما از سلامت روان است. سفر مهاجرت می تواند شامل طیف گسترده ای از تجربیات باشد و ممکن است شامل چالش های متنوعی باشد که هر فرد را به طور متفاوتی تحت تأثیر قرار می دهد. دسترسی به خدمات اولیه - مانند امنیت، غذا، سرپناه، بهداشت و غیره. - برای اطمینان از رفاه ضروری است. از این نظر، این راهنما به طور بالقوه می تواند اطلاعات و ایده های معنادار و مفیدی را ارائه دهد، اما ممکن است با وضعیت فعلی شما سازگار نباشد. بنابراین، ما به شما توصیه می کنیم آنچه را که برای شما مرتبط است از آن بگیرید و آنچه را که نیست، بدون فشار یا قضاوت نسبت به خود و وضعیت فعلی خود کنار بگذارید.

این راهنما یک کتاب سنتی نیست - می توانید آن را به صورت متوالی بخوانید یا به سادگی به فهرست مطالب مراجعه کنید تا موضوع خاصی را در یک لحظه خاص مورد علاقه یا مرتبط پیدا کنید. هر بخش را می توان به طور مستقل خواند. نسخه الکترونیکی راهنما نیز به چندین زبان در وب سایت شرکا در دسترس است (Médécins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België) طریق دفاتر آن در کرواسی و بلژیک، TENENET، oz.، Medicos del Mundo اسپانیا و (Udruga Ludruga).

فهرست مطالب:

نحوه خواندن این راهنما: ۳

۱. رفاه و سلامت روان: همه چیز در مورد چیست؟ ۵

۲. مهاجرت اجباری چگونه می تواند بر سلامت روان

تأثیر بگذارد؟ ۷

2.1 تأثیر مهاجرت اجباری چگونه نشان داده می شود؟ ۸

۳. چگونه با این چالش ها کنار بیاییم؟ ۱۱

3.1 چه چیزی به دیگران کمک کرد؟ ۱۴

3.2 بیایید بفهمیم چه چیزی برای شما بهتر است! ۱۹

۴. چه کار دیگری می توانید انجام دهید؟ ۲۰

4.1 کمک، استرس مرا تحت تأثیر قرار می دهد! ۲۱

4.2 کمک، من نمی توانم نفس بکشم! ۲۵

4.3 کمک، من نمی توانم بخوابم! ۲۶

4.4 کمک، من در تلاش هستم تا فرزندانم را تربیت کنم یا با استرس آنها کنار

بیایم! ۲۷

۵. برای حمایت با چه کسی می توانم صحبت کنم؟ ۳۰

نتیجه ۳۵

خدمات پشتیبانی در کرواسی ۳۶

خدمات پشتیبانی در اسلواکی ۳۸

خدمات پشتیبانی در بلژیک ۳۹

خدمات پشتیبانی در اسپانیا ۴۰

۱. رفاه و سلامت روان: همه چیز در مورد چیست؟

”سلام، چطوری؟“ ... ”درود بر شما“ اینها عبارات رایجی هستند که ما برای احوال پرسى با یکدیگر استفاده می کنیم. حتی اگر از این احوال پرسى ها به صورت عادت استفاده کنیم، نشان می دهد که به عنوان انسان، به احساس و عملکرد دیگران علاقه مند هستیم و آرزو می کنیم که آنها احساس خوبی و آرامش داشته باشند.

نحوه تفکر، احساس، عمل و مقابله با استرس در زندگی، نحوه ایجاد روابط، نحوه کمک به جامعه، انتخاب و تصمیم گیری، بخش مهمی از سلامت ما است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، این بخش از سلامت روان نامیده می شود.

سلامت روان، درست مانند سلامت جسمانی، در طول زمان تغییر می کند. بعضی روزها، ممکن است احساس خوبی داشته باشید، روزهای دیگر، نه چندان زیاد. این یک مقیاس است، نه یک حالت ثابت. بیشتر اوقات، بسته به شرایط فعلی، حمایتی که دریافت می کنیم، و منابع درونی خودمان مانند توانایی ما در مدیریت استرس، مهربانی با خودمان در زمان های سخت و حفظ امید، جایی بین این دو هستیم.

زندگی با یک بیماری جسمی، به ویژه در مواردی که این بیماری مزمن یا دردناک است، می تواند بر زندگی روزمره و توانایی شما برای انجام فعالیت ها یا عاداتی که معمولاً از آنها لذت می برید، تأثیر بگذارد. این می تواند منجر به انزوا، ناامیدی یا غم و اندوه شود. بگذارد. این می تواند منجر به انزوا، ناامیدی یا غم و اندوه شود.

سلامت روانی و جسمی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند - همانطور که احساس ناخوشی ذهنی می تواند منجر به علائم جسمی شود، داشتن یک بیماری یا آسیب جسمی نیز می تواند بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد. شناخت رابطه نزدیک بین سلامت جسمی و روانی و مراقبت از هر دو یا درخواست کمک در صورت نیاز مهم است (به عنوان مثال، صحبت با دوستان/خانواده، کشف فعالیت های جدید، اجازه دادن به خود، تعیین اهداف کوچک قابل دستیابی...).

هنگامی که از نظر ذهنی خوب هستید، می توانید افکار، احساسات و رفتار خود را به روشی سازنده تر، با اعتماد به نفس و آرام تر مدیریت کنید. و وقتی زندگی سخت می شود - از طریق از دست دادن، ترس یا آسیب - همه چیز تغییر می کند. ممکن است احساس ناراحتی، غمگینی نگرانی یا قطع ارتباط با چیزهایی کنید که زمانی از آن لذت می بردید. افکار و احساسات شما ممکن است طاقت فرسا یا خارج از کنترل به نظر برسند.

این تقریباً در مقطعی برای همه اتفاق می افتد و برای اکثر مردم، این مبارزات برای همیشه دوام نمی آورد. حتی در لحظات سخت، به احتمال زیاد می توانید از خود مراقبت کنید، از عزیزان خود حمایت کنید و امید خود را حفظ کنید. جالب اینجاست که هنگامی که احساس اعتماد به نفس بیشتری می کنید، می توانید متوجه شوید که سازنده تر فکر می کنید و معمولاً در حل مشکلاتی بهتر هستید، حداقل آنهایی که کنترل آنها را دارید.

اما برای برخی افراد، چالش های سلامت روان همچنان ادامه دارد و شدید می شود. در چنین مواردی افراد می توانند برای مدت طولانی احساس ناراحتی یا غم و اندوه کنند، تا حدی که نمی توانند کارهای روزمره خود را حفظ کنند. آنها ممکن است برای تمایز قائل شدن بین آنچه واقعی و غیر واقعی است تلاش کنند و تهاجمی و تدافعی شوند، که برخلاف رفتار قبلی است. اینها می توانند نشانه هایی از نیاز به کمک حرفه ای باشند. درست مانند دیابت یا فشار خون بالا، شرایط سلامت روان نیاز به مراقبت و حمایت دارد. درمان، مشاوره، دارو یا ترکیبی از هر دو می تواند به کاهش رنج و بازگرداندن زندگی به تعادل کمک کند.

۲. مهاجرت اجباری چگونه می تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد؟

"سلامت روان آنچنان نیست که مشکلات از شما گرفته شود، بلکه نحوه مواجهه با آنها است"

فرد در حال مهاجرت در اسپانیا

مهاجرت اجباری می تواند تأثیر عمیق و ماندگاری بر سلامت روان و رفاه داشته باشد. همانطور که می دانید، مهاجرت می تواند یک سفر طولانی و دشوار با چالش های زیادی در لحظات مختلف باشد. هر چیزی که تجربه می کنید - قبل از خروج، در مسیر مهاجرت، آمدن به یک کشور جدید و در حین تلاش برای استقرار - می تواند بر شما و احساس شما تأثیر بگذارد. طبیعی است که احساسات و نگرانی های

زیادی را در مواقع عدم اطمینان تجربه کنید. ممکن است در کنار پلیس و مقامات احساس ناراحتی کنید، غمگین باشید که چه چیزی را پشت سر گذاشته اید، یا غرق در خاطرات گذشته شوید. نگرانی در مورد نیازهای اساسی، مانند اینکه کجا بخوابید، چه بخورید یا چگونه از فرزندان خود مراقبت کنید، می تواند به استرس بیافزاید.

اگر زن هستید، ممکن است نگرانی های بیشتری در مورد ایمنی داشته باشید.

اگر بخشی از دگرباشان یا هر گروهی هستید که اغلب با تبعیض مواجه است، ممکن است نگران نحوه رفتار دیگران با شما باشید. کودکان اغلب این نگرانی ها را نیز به اشتراک می گذارند و چنین احساساتی در شرایط دشوار زندگی طبیعی است.

حتی پس از رسیدن به مقصد، ممکن است چالش های جدیدی پدیدار شود: سازگاری با زبان متفاوت، یافتن کمک پزشکی، یافتن مکانی امن برای زندگی یا جستجوی کار. این نگرانی ها، با لایه بندی تجربیات گذشته، می توانند سنگین به نظر برسند. مهم است که به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید، بسیاری دیگر این احساسات را دارند. پشتیبانی در دسترس است و گام به گام می توانید از این چالش ها عبور کنید.

۲,۱ تأثیر مهاجرت اجباری چگونه نشان داده می شود؟

تمام تجربیات شما بر احساس، تفکر یا رفتار شما تأثیر می گذارد. با این حال، مهاجرت اجباری می تواند منجر به فشار جسمی و عاطفی شود.

رفتار	افکار	احساسات
رفتارها کارهایی هستند که انجام می دهید، اقداماتی که انجام می دهید، نحوه واکنش شما به رویدادها.	افکار چیزی است که ما در ذهن خود داریم و نحوه تفسیر وقایع از گذشته، حال و آینده.	احساسات زیادی وجود دارد: هم خوشایند و هم ناخوشایند. شادی، شادی، هیجان، اما غم، تنهایی، ترس، خشم، ناامیدی و غیره نیز وجود دارد. مواقعی وجود دارد که هیچ احساسی ندارید.
استرس ناشی از مهاجرت نیز می تواند بر نحوه رفتار شما تأثیر بگذارد. ممکن است شروع به اجتناب از موقعیت هایی کنید که شما را به یاد گذشته یا تجربه آسیب زایی که پشت سر گذاشته اید می اندازد. به عنوان مثال، ممکن است بیرون رفتن یا ملاقات با دوستان را متوقف کنید و ترجیح دهید در خانه بمانید و احساس امنیت کنید.	ممکن است تجربه کنید که افکار شما بسیار منفی می شود یا در هنگام مواجهه با چالش های مهاجرت برای تمرکز مشکل دارید. ممکن است دائماً نگران امنیت خود یا خانواده خود باشید، حتی زمانی که آنها در مکان امن تری هستند. این افکار منفی می تواند برنامه ریزی یا اعتماد به بهتر شدن اوضاع را دشوار کند.	آسیب های بالقوه از گذشته شما، همراه با چالش های مداوم زندگی در یک کشور جدید، می تواند چرخه ای مداوم از نگرانی، ترس، غم، شوک، خشم و سردرگمی ایجاد کند. مهم است بدانید که احساسات طبیعی و ضروری هستند.

احساسات	افکار	رفتار
آنها به عنوان یک قطب نما عمل می کنند و آنچه را که از نظر ارزش ها و نیازهایتان برای شما مهم است به شما یادآوری می کنند و از شما در برابر خطر محافظت می کنند.	با این حال ، مهم است که به یاد داشته باشید که این الگوهای تفکری ، اگرچه دردناک هستند ، اما واکنش موقت معمول و معمول به حوادث غیرمعمول بسیار استرس زا هستند. با گذشت زمان و حمایت مناسب ، می توانید متوجه شوید که افکار شما واضح تر می شوند و کمتر تحت سلطه ترس و افکارمنفی قرار می گیرند.	همچنین ممکن است در خوابیدن یا غذا خوردن مشکل داشته باشید ، زیرا بدن و ذهن شما برای یافتن حس عادی بودن تلاش می کند. در برخی موارد ، ممکن است پرخاشگرتر شوید یا به راحتی مبهوت شوید. همچنین ممکن است هنگام مواجهه با مشکلات جزئی با عصبانیت یا ناامیدی واکنش نشان دهید ، به دلیل سطوح بالای استرسی که دائماً تجربه می کنید. همچنین ممکن است سعی کنید با انجام رفتارهایی که می تواند تأثیر منفی بر سلامت شما داشته باشد ، مانند نوشیدن الکل یا مصرف بیش از حد مواد مخدر ، احساسات غیرقابل کنترل خود را تسکین دهید.

۳. چگونه با این چالش ها کنار بیاییم؟

هیچ راه درستی برای کنترل استرس وجود ندارد زیرا هر فرد منحصر به فرد است. ممکن است متوجه شوید که صحبت کردن در مورد مشکلات شما کمک می کند، در حالی که دیگران ممکن است زمان آرام یا فعالیت های خلاقانه را برای بیان احساسات خود ترجیح دهند. نکته مهم این است که روش های مختلف را امتحان کنید و کشف کنید که چه چیزی برای شما بهتر است. گاهی اوقات، تغییر در شرایط زندگی می تواند تأثیر مثبتی بر احساس شما داشته باشد. دو راه اصلی وجود دارد که می توانید با یک چالش مقابله کنید. گاهی اوقات می توان آنها را برای یک موقعیت ترکیب کرد، اما نه برای یک هدف.

حل مسئله

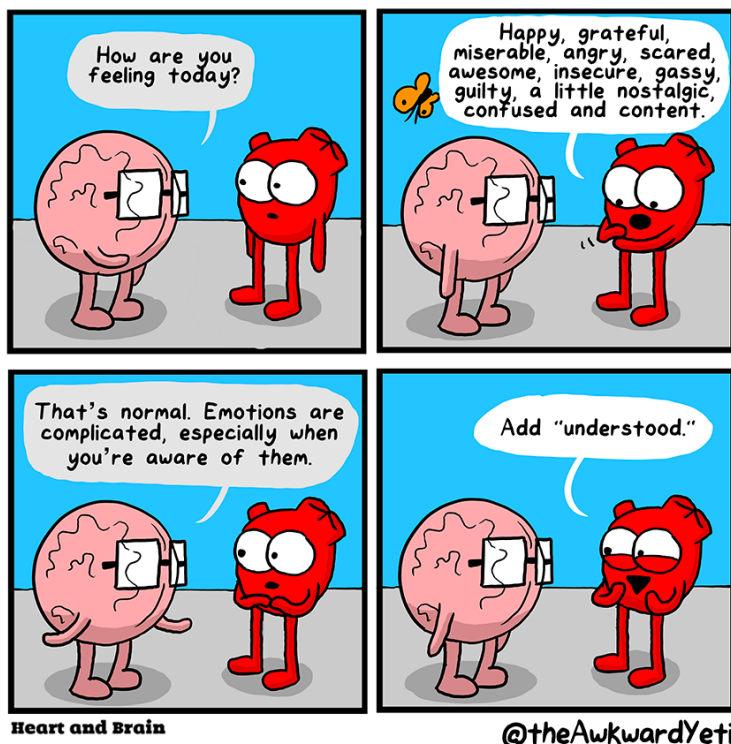
اقدام برای مقابله با علت استرس خود. به عنوان مثال، اگر احساس خستگی می کنید زیرا نمی توانید کمک مورد نیاز خود را پیدا کنید، ممکن است از یک دوست مورد اعتماد یا یک کارمند اجتماعی حمایت بخواهید، به دنبال منابع باشید یا برای حل مشکل برنامه ریزی کنید. این روش مقابله زمانی بسیار مفید است که کاری برای تغییر وضعیت انجام دهید.

روی احساسات تمرکز کنید

انجام کارهایی که به آرامش خود کمک می کند، مانند صحبت کردن با کسی در مورد احساس خود، پیاده روی طولانی به تنهایی یا با شخصی که از همراهی او لذت می برید، گوش دادن به موسیقی یا نفس عمیق کشیدن برای آرام کردن خود. مقابله با تمرکز بر احساسات به خودی خود مشکل را حل نمی کند، اما به تحمل آسان تر درد کمک می کند. زمانی مناسب است که کار زیادی برای کنترل یا تغییر موقعیتی که در آن قرار دارید انجام ندهید.

احساسات، افکار و رفتار برای هر فرد متفاوت است و هیچ راه «درستی» برای واکنش در مواجهه با چالش های مهاجرت اجباری وجود ندارد، زیرا هر فرد متفاوت است.

هنگام تجربه بحران، احساسات، افکار و اعمال شما می توانند شدیدتر باشند و این در طول زمان نوسان می کند و با گذشت زمان کمتر طاقت فرسا می شود. حمایت از دوستان، خانواده، جامعه، ... می تواند به شما در غلبه بر احساسات و افکار دشوار کمک کند.



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

ترجمه کارتون های بالا:

امروز حال تان چطور است؟

خوشحال، سپاسگزار، بدبخت، خشمگین، ترسیده، عالی، نا امن، گنهکار، نوستالژیک، گیس، راضی.

عادی است. احساسات مغلق اند، به ویژه وقتی از آنها آگاه هستید.

فهمیدم

مقابله سالم در مورد یافتن راه هایی است که به شما کمک می کند بدون ایجاد مشکلات بیشتر احساس بهتری داشته باشید. برخی از افراد از الکل یا مواد مخدر برای خلاص شدن از شر احساسات دردناک و افکار و خاطرات ناراحت کننده استفاده می کنند. و اگرچه احساس و فکر کردن به هیچ چیز برای مدت کوتاهی کمک می کند، اما این روش مقابله با استرس دوام نمی آورد. خاطرات و احساسات دشوار معمولاً با شدت بیشتری برمی گردند. علاوه بر این، افراد ممکن است از وظایف یا روابط مهم روزانه غافل شوند و در نهایت منزوی تر و آسیب دیده تر شوند. اگر با این مشکل دست و پنجه نرم می کنید، می توانید انتخاب کنید که در مورد آن با یک متخصص (پزشک، روانشناس یا هر متخصص دیگری که در دسترس شماست) صحبت کنید.

مقابله سالم به معنای استفاده از استراتژی هایی است که

- برای شما کار کند
- برای شما ایمن است
- به دیگران آسیب نرساند

گاهی اوقات، آنچه در یک زمان استرس زا به شما کمک کرد ممکن است در موقعیت های مختلف چندان مفید نباشد.

به عنوان مثال، ممکن است متوجه شوید که پیاده روی به شما کمک می کند در یک دوره دشوار آرام شوید، اما بعداً همان استراتژی مقابله ممکن است همان تأثیر را نداشته باشد زیرا استرس شما تغییر کرده است. این طبیعی است زیرا نیازها و شرایط ما در طول زمان در حال تغییر است.

وقتی متوجه شدید که یک روش خاص برای مقابله با استرس دیگر موثر نیست، ایده خوبی است که چیز متفاوتی را امتحان کنید. انعطاف پذیر بودن و باز بودن برای استراتژی های جدید نشانه قوی این است که شما در حال یادگیری نحوه

کنترل استرس در موقعیت های مختلف هستید.

گاهی اوقات، ممکن است کارهایی را برای حل مشکل انجام دهید و سپس برای مراقبت از احساسات خود به مقابله عاطفی روی بیاورید.

به عنوان مثال، اگر به دلیل اینکه هیچ وسیله ای برای حمایت از خود ندارید، استرس دارید، ممکن است ابتدا سعی کنید با جستجوی فرصتی برای یافتن کار یا درخواست کمک از خدمات اجتماعی مشکل را حل کنید. در عین حال، ممکن است با کسی که به او اعتماد دارید در مورد نگرانی های خود صحبت کنید یا کارهایی انجام دهید که شما را آرام تر می کند و نیازی به پول ندارد. با استفاده از هر دو نوع مقابله، می توانید از بیش از یک زاویه با استرس مقابله کنید که اغلب منجر به نتایج بهتر می شود.

همچنین درک این نکته مهم است که کنار آمدن به معنای از بین بردن تمام استرس ها یا احساسات ناخوشایند نیست. استرس بخشی طبیعی از زندگی است و گاهی اوقات احساس ناراحتی، عصبانیت یا غم و اندوه اشکالی ندارد. ناپدید شدن کامل این احساسات ممکن و مفید نیست. بلکه در مورد چگونگی شناخت آنها، تصدیق آنها و مدیریت آنها است تا زندگی شما را کنترل نکنند. هنگامی که راه هایی برای مقابله با استرس خود پیدا می کنید، می توانید روی گام های کوچکی تمرکز کنید که می توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند. تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی می تواند به شما حس کنترل بدهد و اعتماد به نفس شما را ایجاد کند. هر قدم کوچک می تواند به شما کمک کند احساس امنیت بیشتری داشته باشید و زندگی خود را کنترل کنید.

به عنوان مثال، اگر احساس خستگی می کنید، ممکن است تصمیم بگیرید که پیاده روی کنید، با یک دوست صحبت کنید یا یک کار کوچک انجام دهید که می دانید می توانید آن را انجام دهید.

۳،۱ چه چیزی به دیگران کمک کرد؟

مثال های ذکر شده در اینجا توسط افرادی ارائه شده است که سابقه مهاجرت دارند یا هنوز در سفر مهاجرت خود هستند. لطفا آنچه را که برای شما قابل اجرا است و آنچه در شرایط شما ممکن است بردارید.

مشغول ماندن

ساختار زمان، توسعه روال ها و مشغول نگه داشتن خود با فعالیت های متنوع می تواند به شما در مدیریت استرس، احساسات و افکار دشوار کمک کند.

برخی از ایده ها:

- تهیه غذا
- شرکت در کلاس ها و کارگاه های موجود
- جستجوی کار (در صورت امکان)
- بیرون رفتن برای ملاقات با دوستان یا افراد در جامعه
- پیاده روی

“کار به شما کمک می کند زیرا مشغول هستید. بدن شما کار می کند و مغز شما متوقف می شود. نه کاملاً متوقف می شود، اما ایده ها، خاطرات، چیزهای درون ذهن شما به نوعی هنگام کار متوقف می شوند.»

فرد در حال مهاجرت در بلژیک

این امر زمانی آسان تر

است که در شرایط امن و پایدار مانند پناهگاه، مرکز پذیرش یا مسکن مبنی بر جامعه باشید و به فعالیت ها و فرصت های مختلف دسترسی داشته باشید.

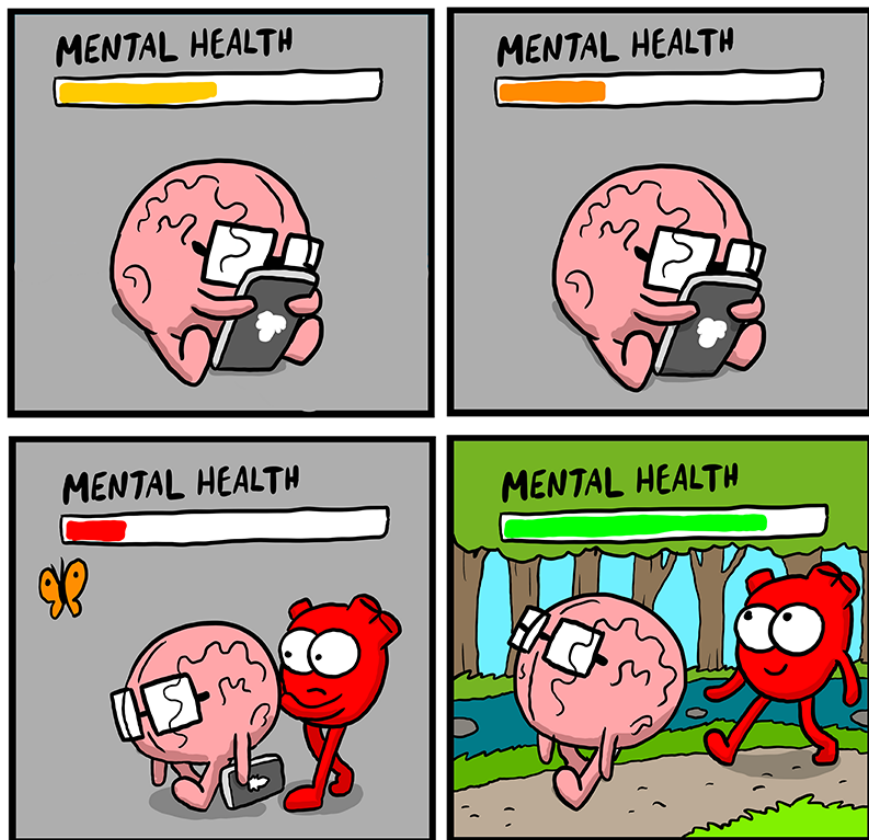
ورزش

رهایی عضلات و بدن از تنش که به دلیل استرس جمع می شود می تواند برای برخی افراد بسیار مفید باشد و به آنها کمک کند ذهن خود را پاک کنند. شما می توانید از نوع فعالیت بدنی متناسب با سبک، ترجیحات و عادات شما استفاده کنید و به دنبال آنچه در شرایط شما موجود است باشید. هر چیزی که برای شما مفید

باشد، بهترین نتیجه ممکن است اگر این فعالیت را با افرادی که با آنها راحت هستید به اشتراک بگذارید و حداقل برای مدتی سرگرم شوید، بهترین نتیجه را به دست آورید. اگر ترجیح می دهید به تنهایی ورزش کنید، اشکالی ندارد.

برخی از ایده ها:

- آن را برقصید
- بروید پیاده روی کنید یا دوچرخه سواری کنید
- چند ورزش انجام دهید



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

MENTAL HEALTH: سلامت روان

درگیر شدن در فعالیت های خلاقانه یا یادگیری

برخی از افراد متوجه می شوند که درگیر شدن در فعالیت های خلاقانه، چه به صورت گروهی و چه به تنهایی، به طرق مختلف کمک می کند. این می تواند راهی برای بیان و هدایت احساسات دشوار برای کسانی باشد که ترجیح می دهند در مورد آن صحبت نکنند. این می تواند به منحرف کردن افکار شما از الگوهای منفی به چیزی سازنده و همه جانبه کمک کند. اگر تصمیم به پیوستن به یک فعالیت گروهی خلاقانه دارید، ممکن است متوجه شوید که کمی سرگرم می شوید و با افراد دیگر ارتباط برقرار می کنید، که به تسکین برخی از احساسات منفی و ایجاد روابط و شبکه حمایتی کمک می کند.

“این ما را بسیار آرام می کند، ما را سرگرم می کند. ما این کار را هر شنبه به عنوان راهی برای خروج از روال کسل کننده انجام می دهیم. شنبه گذشته ما این کار را با پیوستن ۱۵ نفر به گروه انجام دادیم. من کسی هستم که آشپزی می کنم، اینجا آشپزی می کنم، آنجا آشپزی می کنم، من سرآشپز هستم و بیشتر آنها به من کمک می کنند. و شما متوجه می شوید که این به اضطراب کمک می کند، مثل اینکه من قبلاً کاری انجام می دهم، خودم را سرگرم می کنم و احساس متفاوتی دارم زیرا به اتاقم برمی گردم و احساس خستگی می کنم، می خواهم حمام کنم، احساس می کنم، احساس آرامش می کنم.”

فرد در حال مهاجرت در اسپانیا

برخی از ایده ها:

- رقص، آواز خواندن و بازیگری
- نقاشی

اگر هرگز چنین کاری را انجام نداده باشید و مهارت های لازم را نداشته باشید چه؟ مهم نیست! این در مورد نتیجه نیست. این در مورد گذراندن وقت به روشی خوب است. بسیاری از مردم گزارش می دهند که به افزایش اعتماد به نفس و احساس بهتر نسبت به خود کمک می کند.

"این واقعیت که شما در مورد چیزهای احساسی متفاوت صحبت می کنید، می توانید احساس کنید که در داشتن مشکلات عاطفی تنها نیستید. و به شما قدرت یا میل به مبارزه در زندگی می دهد."

فرد در حال مهاجرت در کرواسی

به اشتراک گذاشتن و با هم بودن

برخی از افراد احساس می کنند که توسط کسانی که چیزهای مشابهی را پشت سر گذاشته و جان سالم به در برده اند، بهتر درک و حمایت می شوند. آنها احساس می کنند که در درد و رنج خود تنها و منزوی نیستند.

مهم است که در گروهی که انتخاب می کنید با آن به اشتراک بگذارید و از آن حمایت دریافت کنید، احساس راحتی و امنیت کنید.

"وقتی می بینید که کسی چیزی مشابه را پشت سر گذاشته است و توانسته است با آن کنار بیاید... به شما امید می دهد."

فرد در حال مهاجرت در اسلواکی

همچنین گروه های حمایتی وجود دارند که توسط افرادی که در حال مهاجرت هستند و برای رهبری چنین گروه هایی آموزش دیده اند و حمایت دریافت کرده اند، سازماندهی می شوند. مزیت چنین گروه های پشتیبانی همزمان این است که قوانینی دارند که همه را ایمن و راحت نگه می دارد.

"یکی از چیزهایی که روانشناس بر آن اصرار داشت این بود که به دنبال چیزهای کوچکی باشید که احساس خوبی به شما بدهد. برای مثال، برای من، رفتن به ساحل بود. شما احساس آرامش می کنید، فقط با نشستن روی شن و احساس نسیم و احساس پاهای خود در شن و ماسه استراحت می کنید... این بهترین است. وقتی آنجا هستید هر چیزی را که دارید رها می کنید."

فرد در حال مهاجرت در اسپانیا

لذت بردن از فعالیت های آرام و

انفرادی

- برخی از ایده ها:
- خواندن
 - گوش دادن به موسیقی
 - تماشای فیلم یا سریال
 - نوشتن
 - پیاده روی
 - به طبیعت بروید
 - تمرین آرام سازی (قسمت ۲,۴ را ببینید)

برای برخی افراد، و در زمان های خاص، گذراندن وقت به تنهایی و انجام کارهایی که به تسکین و آرام کردن ذهن و اعصاب بیش از حد کار کمک می کند، همان چیزی است که مورد نیاز است. این زمان و فعالیت های تنهایی به آرامش ذهن و بدن ما و آرام کردن احساسات ما کمک می کند.

با این حال، اگر احساس تنهایی، انزوا، فاصله گرفتن و گوشه گیری از دیگران کردید، احتمالاً زمان آن رسیده است که چیز دیگری را امتحان کنید.

دعا و شرکت در مجالس با

سایر مؤمنان

بسیاری از مردم گزارش می دهند که دعا و جمع شدن با دیگرانی که ایمان آنها را به اشتراک می گذارند می تواند در زمان های سخت آرامش ایجاد کند. هنگام دعا کردن، مردم احساس امید و آرامش می کنند، حتی زمانی که زندگی دشوار است. دور هم جمع شدن با دیگران به افراد این امکان را می دهد که احساسات خود را به اشتراک بگذارند و به آنها یادآوری می کند که تنها نیستند. این حمایت می تواند به تحمل استرس و چالش ها کمک کند.

"ما با هم صحبت می کنیم. ما زیاد صحبت می کنیم. تو فهمیدی؟ ذهن من آرام می شود زیرا احساس می کنید در خانه هستید [...] ما به آنجا می رفتیم و دعا می کردیم. بعد از نماز می نشستیم و زیاد صحبت می کردیم."

فرد در حال مهاجرت در بلژیک

۳,۲ بیایید بفهمیم چه چیزی برای شما بهتر است!

چگونه مشکلات را مدیریت کردید و روز به روز در طول سفر مهاجرت خود ادامه دادید؟ به تمام چیزهایی که می توانید به خاطر بسپارید و مفید بودند توجه کنید.

به نظر شما ادامه کار در شرایط فعلی شما چه کاری مفید است؟ به تمام کارهایی که می توانید برای مدیریت استرس و مشکلات به روشی که برای شما بهتر است انجام دهید توجه کنید.

برخی از چیزهایی که هنوز امتحان نکرده اید و می خواهید امتحان کنید چیست؟

اولین قدم کوچکی که در حال حاضر برای مقابله با استرس و مشکلات به روشی که برای شما بهترین کار را دارد برمی دارید چیست؟ چه زمانی و چگونه می توانید این کار را شروع کنید؟

بعد از اینکه اولین قدم کوچک خود را برداشتید، و هر روز پس از آن، به آنچه متوجه شده اید فکر کنید که در نحوه برخورد با مشکلات شما کمی بهتر است. چگونه آن را مدیریت کردید؟ توجه داشته باشید که قدم کوچک بعدی شما چه خواهد بود.

۴ چه کار دیگری می توانید انجام دهید؟

آنچه بیش از همه مهم است یافتن استراتژی ها و تکنیک های مناسب شماست. در صفحات بعدی، ایده هایی برای تکنیک هایی خواهید یافت که ممکن است رفاه شما را بهبود بخشد. برخی از آنها باید به طور منظم تمرین شوند تا نتایج قابل توجهی را مشاهده کنند.



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

تو خیلی چیزها را از سر گذرانده‌ای!
و به خودت نگاه کن! تو اینجا ای! تبریک میگم!
و لازم نیست الان همه چیز را کشف کنی! از استراحت کردن یا درخواست کمک
نترسید.
دوستت دارم و به تو باور دارم.

۴,۱ کمک، استرس مرا از پا در می آورد!

استرس بخشی از زندگی روزمره است. ما را برای پاسخگویی به چالش های روزمره آماده می کند. این تنشی است که ما برای پاسخگویی به خواسته های محیط خود به آن نیاز داریم. استرس می تواند مثبت باشد و به ما کمک کند تا به سرعت با مشکلات سازگار شویم و واکنش نشان دهیم یا به ما انگیزه بدهد. با این حال، زمانی که احساس می کنیم تعادل بین منابع و موقعیت نابرابر است، می تواند منفی باشد و باعث می شود احساس خستگی کنیم - گویی منابع کافی برای رویارویی با شرایط نداریم.

در اینجا چند نکته وجود دارد که ممکن است به شما در کنار آمدن کمک کند:

مراقب خودت باش. نه تنها شما نیاز دارید، بلکه شایسته آن نیز هستید.

- ایجاد روال
- کارهایی انجام دهید که احساس خوبی به شما می دهد - حتی اگر فقط برای پنج دقیقه باشد

~ نکته: فهرستی از فعالیت ها و کارهایی که دوست دارید انجام دهید

تهیه کنید تا بتوانید در صورت نیاز به راحتی به آن مراجعه کنید

~ از کوچک شروع کنید

- به توصیه های خود گوش دهید - از خود بپرسید: اگر دوست یا یکی از اعضای خانواده با این مشکل به سراغ شما بیاید، چه چیزی به او بگویم؟
- نگرانی های خود را بنویسید یا آنها را با کسی در میان بگذارید:
- بدن خود را درگیر فعالیت بدنی کنید

استرس و اضطراب اغلب با هم مرتبط هستند. در اینجا چند کار عملی وجود دارد که می توانید برای آرام کردن این احساسات انجام دهید:

(۱) تکنیک ۱، ۲، ۳، ۴، ۵

ابتدا چند نفس عمیق بکشید. شناسایی:



- ۵ چیزی که در آن لحظه می توانید ببینید. آنها را برای خود نام ببرید (به عنوان مثال، پنجره، گیاه، میز، دست ها، درخت).
- ۴ چیزی که می توانید روی پوست خود لمس کنید یا احساس کنید (به عنوان مثال، تلفن همراه، صندلی، لباس، بازو).

- ۳ چیزی که می توانید بشنوید (به عنوان مثال، پرندگان، ماشین های دور، نفس شما).

- ۲ چیزی که می توانید بو کنید (به عنوان مثال، غذا، بخور).

- ۱ چیزی که می توانید در دهان خود بچشید.

این تکنیک می تواند به آرامش ذهن شما کمک کند و شما را از تمرکز بر علائم اضطراب باز دارد. سه نفس عمیق بکشید تا تمام شود.

۲) آرام سازی عضلات تدریجی:

این تکنیک شامل انقباض و شل کردن چندین ناحیه عضلانی و تجربه آگاهانه احساسات مختلف بدن است. دستان خود را با فشار دادن محکم به مشت برای چند ثانیه منقبض کنید، سپس به سرعت تنش را رها کنید. این حرکت را تکرار کنید و سپس همانطور که در تصاویر نشان داده شده است، شروع به انقباض عضله خود کنید:

شما روی بازوها، پشت، صورت، پاها، شانه ها و شکم خود کار خواهید کرد.



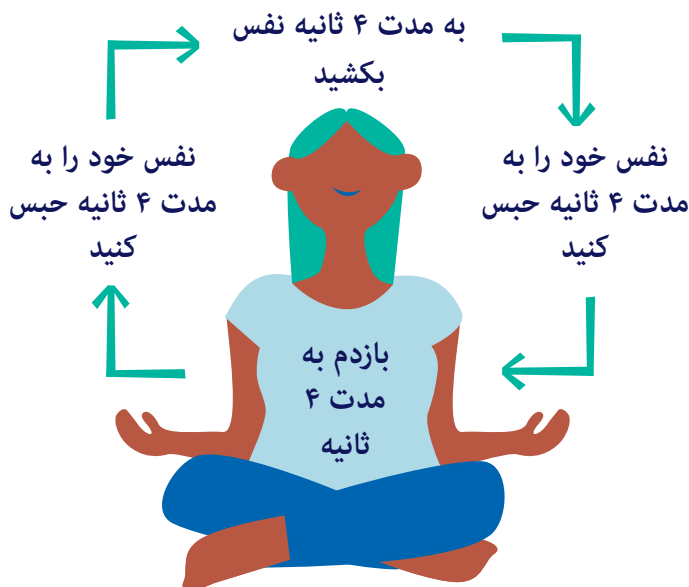
۳) تنفس مربع

این تنفس در ۴ قسمت عمل می کند:

- به مدت ۴ ثانیه نفس بگیرید.
- نفس خود را به مدت ۴ ثانیه حبس کنید.
- بازدم به مدت ۴ ثانیه و مکث در حالی که ریه های خود را خالی کردید
- به مدت ۴ ثانیه دیگر.

تنفس مانند این به تمرکز ذهن کمک می کند، تمرکز را بهبود می بخشد و سیستم عصبی را متعادل می کند.

برخی از افراد هنگام تمرین این تکنیک (همانطور که در تصویر نشان داده شده است) ترسیم ذهنی کناره های مربع یا فیزیکی با انگشت خود را مفید می دانند. از طرف دیگر، دیگران ترجیح می دهند هر مرحله از تنفس خود را در ذهن خود بشمارند («استنشاق ۱، ۲، ۳، ۴... ۱، ۲، ۳، ۴ را نگه دارید... بازدم ۱، ۲، ۳، ۴...»).



اگر به دنبال منابع بیشتر و تمرینات تنفس/آرامش هدایت شده هستید، می توانید برخی از آنها را در وب سایت پیدا کنید: <https://www.care4refugees.com/relax.html> یا <https://www.mentalhealth4all.eu> یا <https://mental-health-zone.com>

۴,۲ کمک، من نمی توانم نفس بکشم!

اگر ناگهان نفس کشیدن برایتان دشوار شد، ضربان قلبتان تند شد یا احساس کردید که دچار حمله قلبی شده‌اید، احساس سرگیجه، لرزش یا حتی گاهی اوقات احساس کردید که در حال مرگ هستید، ابتدا باید با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید (نظر به علائم).

اگر هیچ توضیح فیزیکی برای علائم شما وجود نداشته باشد، ممکن است دچار اضطراب یا حمله پانیک شوید. در اینجا چند ترفند کوچک وجود دارد که می‌توانید امتحان کنید، اما اگر علائم ادامه داشت، یک روانشناس می‌تواند به شما کمک کند!

به یاد داشته باشید .

- حملات پانیک معمولاً ۵ - ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.
- شما از آن نخواهید مرد، حتی اگر چنین احساسی داشته باشد.

آنچه می‌توانید انجام دهید:

- **تففس خود را آهسته کنید** - یک دست را روی شکم خود بگذارید و به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و حداقل ۱۰ بار از طریق دهان خود بازدم کنید.
- **حواس خود را تحریک کنید** - سعی کنید با تمرکز بر چیزهای خارج از بدن خود آرام شوید. برخی از اشیاء را لمس کنید، به صداهای اطراف خود گوش دهید، به عقب بشمارید، یک لیوان آب بنوشید، به خودتان بگویید اکنون چه می‌بینید، ...
- **آنچه را که اتفاق می‌افتد تصدیق کنید** (و با آن مبارزه نکنید) - ممکن است غیرمنطقی به نظر برسد، اما یکی از موثرترین راه‌ها برای پاسخ به حمله وحشت این است که به جای مقاومت در برابر آن، آن را کنار بگذارید. مانند یک موج است - خود به خود بالا می‌رود و می‌گذرد.
- به یاد داشته باشید که:

«حتی اگر این خوشایند نباشد، مرا نمی‌کشد و دیوانه نمی‌شوم.»

«احساس اینکه من در خطر هستم تنها یکی از علائم حمله وحشت است.»

«حملات وحشت اکنون اینجا هستند، اما از بین خواهند رفت، من فقط باید صبور باشم.»

«این نیز می‌گذرد - همانطور که همیشه اتفاق می‌افتد.»

۴,۳ کمک، من نمی توانم بخوابم!

خواب ضروری است اما اغلب در موقعیت های استرس زا یا در حال حرکت مختل می شود. ما نکاتی را در مورد زمانی که می خواهید بهتر بخوابید ارائه می دهیم و در شرایطی هستید که می توانید روی این مسائل کار کنید.

خواب ناکافی می تواند بر حافظه، خلق و خو، ظرفیت ها، واکنش پذیری و تصمیم گیری شما تأثیر بگذارد. این همچنین می تواند به یک دور باطل مانند قسمت های نگرانی شدید، غم عمیق یا سایر مشکلات عاطفی تبدیل شود. در اینجا چند نکته وجود دارد که ممکن است به شما در خواب بهتر کمک کند:

- سعی کنید از استفاده از تلفن همراه یا سایر وسایل الکترونیکی خود درست قبل از خواب خودداری کنید، زیرا صفحه نمایش می تواند توانایی شما را برای به خواب رفتن مختل کند.
- یک روال قبل از خواب را حفظ کنید، کارهایی را انجام دهید که به طور بالقوه می تواند شما را آرام کند و سعی کنید آنها را به صورت روزانه به کار ببرید. همچنین، سعی کنید تا حد امکان در برنامه خواب خود نظم داشته باشید.
- تکنیک های آرام سازی می توانند اضطراب شما را کاهش دهند و به شما کمک کنند تا خواب مورد نیاز خود را بدست آورید. اگر فقط می توانید چند ساعت بخوابید یا در طول روز بخوابید، مطمئن شوید که خواب شما آرام و ترمیم کننده است.
- اگر خواب آلود نیستید، خود را مجبور نکنید که بی حرکت در رختخواب دراز بکشید. اگر نمی توانید در عرض ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به خواب بروید، بلند شوید و یک فعالیت آرامش بخش دور از تخت خود انجام دهید.
- به ساعت در شب توجه نکنید زیرا فقط استرس شما را افزایش می دهد.
- سعی کنید از پرخوری و وعده های غذایی سنگین در ساعات قبل از خواب خودداری کنید.
- سعی کنید در طول روز کمی ورزش سبک انجام دهید، حتی فقط به پیاده روی، اما درست قبل از رفتن به رختخواب ورزش نکنید.
- اگر خوب نخوابیده اید، سعی کنید پس از بلند شدن از رختخواب کاری لذت بخش انجام دهید تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید، مانند کشش دست و پا یا خواندن چیزی نشاط آور.
- استفاده از کافئین، الکل یا مواد سمی را تا حد امکان کاهش دهید زیرا کیفیت خواب شما را مختل می کند.

۴,۴ کمک، من در تلاش هستم تا فرزندانم را تربیت کنم یا با استرس آنها کنار بیایم!

پدر و مادر بودن می تواند به خودی خود چالش برانگیز باشد. زمانی که با استرس دست و پنجه نرم می کنید - به خصوص به عنوان یک والد مجرد - یا زمانی که فرزندان دوران سختی را پشت سر می گذارد، می تواند سخت تر باشد. چگونه از فرزندان حمایت می کنید، با او در مورد احساساتش صحبت می کنید و به او کمک می کنید تا با او کنار بیاید؟ فرزندپروری اغلب سوالات زیادی را در مورد چگونگی انجام بهترین کار برای فرزندان ایجاد می کند.

به عنوان والدین برای کمک به فرزندان خود چه کاری می توانید انجام دهید؟

- سعی کنید روال ها را حفظ یا ایجاد کنید. این به فرزندان شما کمک می کند تا احساس امنیت کنند و احساس ثبات داشته باشند
- **به تغییرات در رفتار کودک توجه کنید:** به هر نشانه قابل مشاهده پریشانی از فرزندان مانند کناره گیری، رفتار های تهاجمی تغییر در خواب و عادات غذایی توجه کنید
- **گوش دادن فعال** را تمرین کنید: همه ما می دانیم که گوش دادن به چه معناست، اما گوش دادن فعال کمی متفاوت از روش معمول گوش دادن به یکدیگر است. این بدان معناست که توجه کامل خود را داشته باشید و فرزندان را تشویق کنید تا احساسات و افکار خود را **بدون قضاوت** بیان کند. به سرعت و حریم خصوصی آنها احترام بگذارید، **بدون ارائه راه حل** یا **راه حل فوری** - به سادگی از آنچه فرزندان با شما به اشتراک می گذارند استقبال کنید، علاقه و مراقبت شما را به صورت کلامی و غیرکلامی نشان دهید، بدون اینکه مزاحم آنها شود. شما می توانید **با نگاه کردن به آنها، چرخاندن به سمت آنها و تکان دادن سر**، مشارکت در مکالمه را نشان دهید

در صورت لزوم می توانید سوالاتی بپرسید، در حالت ایده آل سوالات باز مانند: **”چه اتفاقی افتاده؟“؛ ”چه احساسی داشتی؟“**. همچنین می توانید در برخی موارد آنچه را که فرزندان گفته است دوباره فرموله یا خلاصه کنید تا به او نشان دهید که چگونه موقعیت را درک می کنید.

لطفاً به یاد داشته باشید که اگر می خواهید گوش دادن فعال را تمرین کنید،

مراقبت از خود مهم است. گوش دادن موثر زمانی که احساس خستگی می کنید، می تواند دشوارتر باشد. بسته به اینکه چه احساسی دارید، ممکن است مواقعی وجود داشته باشد که نتوانید به طور کامل گوش دهید - و این اشکالی ندارد. مهم است که این را بشناسید و مکالمه را جبری نکنید، زیرا می تواند تأثیر منفی بر فرزندان داشته باشد. می توانید گوش دادن فعال را در برنامه روزانه خود بگنجانید، مانند قبل از اینکه فرزندان به رخت خواب بروند.

- فرزندان را تشویق کنید تا کاری را که در آن مهارت دارد انجام دهد یا از دوستی های مثبتی که ایجاد می کند حمایت کنید. اگر حمایت اجتماعی خود آنها فراتر از دایره خانواده باشد، مفید است.
- علایق مشترک را شناسایی کنید، وقت خود را با هم بگذرانید و به دنبال راه ها یا فرصت های دیگری برای صحبت باشید.
- احساسات خود را با فرزندان به اشتراک بگذارید. یک تصور غلط رایج این است که والدین باید تمام احساسات ناخوشایند را پنهان کنند تا فرزندان احساس امنیت کنند. در واقع، آنچه از رشد سالم کودک حمایت می کند این است که به آنها نشان می دهد چگونه احساسات خود را درک و مدیریت کنند.

نکته کلیدی این است که والدین باید احساسات خود را به روشی متناسب با سن به اشتراک بگذارند، با در نظر گرفتن زمینه و شدت آنچه احساس می کنند، تا کودک را تحت فشار قرار ندهند.

ابراز احساسات مفید است زیرا به فرزند شما می آموزد که احساسات خود را بشناسد، آنها را در کلمات بیان کند، به احساسات دیگران توجه کند و راه های مقابله با شما را بیاموزد. به عنوان مثال: «امروز احساس ناراحتی می کنم و اشکالی ندارد. به همین دلیل است که من به مدتی تنها نیاز دارم.» نکته کلیدی این است که اشتراک عاطفی خود را با ارائه حمایت و راهنمایی برای کمک به فرزندان در مدیریت امور متعادل کنید. شما مهمترین الگوی آنها هستید.

از موارد زیر اجتناب کنید:

- ممنوعیت های خشن ، فریاد زدن و تنبیه های بدنی
- عدم تشخیص نیازهای فرزندان، عدم توجه یا زمان کافی به او
- رد کردن احساسات فرزندان یا درک او از یک موقعیت
- استرس خود را به فرزندان منتقل کنید. بهتر است در صورت امکان برای خود استراحت کنید.

از دانشی که از فرزندان خود دارید برای راهنمایی آنها در سفر کودکی/نوجوانی استفاده کنید. اگر با صحبت در مورد احساسات راحت نیستید - کتابچه های راهنما و دوره های مختلفی برای تمرین این مهارت ها یا فیلم های روانشناختی به صورت آنلاین موجود است (به عنوان مثال برای نوجوانان: [EASE از سازمان بهداشت جهانی و یونیسف](#)، و برای والدین [برنامه نجات کودکان: والدین در حال حرکت](#)). در عین حال، یک مددکار همسالان یا متخصص سلامت روان می تواند در این زمینه از شما حمایت کند یا مستقیماً از فرزندان حمایت کند.

۵. برای حمایت با چه کسی می توانم صحبت کنم؟

اگر احساس می کنید به حمایت نیاز دارید یا همه موارد فوق کافی به نظر نمی رسد و هنوز احساس خستگی می کنید، مطمئن نیستید که چگونه موقعیت ها، احساسات، افکار خود را مدیریت کنید... می توانید از شخص حرفه ای کمک بخواهید.

“اما اکنون می فهمم که مردم باید در چندین مورد به دنبال کمک باشند: اول، زمانی که رویدادهای آسیب زا را تجربه کرده اند. جنگ، فرار از خانه، از دست دادن عزیزان - اینها چیزهایی نیستند که بتوانید تحمل کنید یا منتظر بمانید.

دوم، زمانی که متوجه می شوید نمی توانید به طور عادی کار کنید. برای من، با بی خوابی شروع شد، سپس شروع به لغزش حافظه کردم. می توانستم به فروشگاه بروم و فراموش کنم که چرا آنجا بودم. من شروع کردم به ضربه زدن به فرزندانم به خاطر چیزهای کوچک.

سوم، زمانی که می بینید وضعیت شما بر خانواده شما تأثیر می گذارد. بچه ها بسیار حساس هستند. فکر می کردم اضطرابم را به خوبی پنهان می کنم، اما بچه ها هنوز می توانستند آن را احساس کنند.

و البته، مردم باید زمانی که به این فکر می افتند که همه چیز ناامید کننده است، که دیگر هیچ اتفاق خوبی نخواهد افتاد، کمک بخواهند. اینها افکار خطرناکی هستند و شما نباید با آنها تنها باشید.”

اگر شما یا کسی که می شناسید یک یا چند مورد از علائم زیر را نشان می دهد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

- **غم یا ناامیدی مداوم:** احساس غم یا ناامیدی شدید برای چندین هفته یا بیشتر.
- **افکار خودکشی:** داشتن افکار مکرر در مورد خودآزاری یا پایان دادن به زندگی.
- **اضطراب یا وحشت شدید:** تجربه نگرانی یا وحشت مداوم که زندگی روزمره را مختل می کند. این می تواند مانند درد قفسه سینه، مشکل در تنفس، لرزش دست ها، ...
- **تغییر خواب و اشتها:** مشکل در خواب، غذا خوردن خیلی کم یا بیش از حد، یا نداشتن انرژی برای مراقبت از خود آنطور که دوست دارید.
- **فلاش بک ها یا کابوس های تکراری:** داشتن خاطرات زنده و واقع بینانه از رویدادهای دشوار و آسیب زا در هنگام بیداری یا کابوس.
- **کناره گیری اجتماعی:** منزوی کردن خود از خانواده، دوستان یا فعالیت های اجتماعی.
- **تغییرات رفتاری ناگهانی:** متوجه تغییرات قابل توجهی در رفتار خود، مانند افزایش عصبانیت یا پرخاشگری.
- **مشکل در کارهای روزانه:** تلاش برای انجام فعالیت های روزمره، به ویژه زمانی که افراد دیگری دارید که به مراقبت شما وابسته هستند - کودکان یا سالمندان.
- **احساس قطع ارتباط:** احساس بی حسی یا اینکه آنچه در حال وقوع است به نوعی واقعی نیست.
- **افزایش مصرف مواد مخدر یا الکل:** استفاده از الکل یا مواد مخدر (از جمله داروهای تجویزی) بیشتر از آنچه می خواهید، به خصوص زمانی که بر زندگی روزمره شما تأثیر می گذارد و نمی خواهید این اتفاق بیفتد.
- **از دست دادن علاقه:** از دست دادن علاقه به فعالیت ها یا سرگرمی هایی که قبلاً برای شما شادی به ارمغان می آورد.

«به نظر من، مشکل اصلی درک این است که شما به کمک نیاز دارید. ابتدا باید بدانید که به کمک روانشناس نیاز دارید - این مهمترین چیز است. سپس، اگر بفهمید که به حمایت نیاز دارید و از مراجعه به روانشناس نمی ترسید، زیرا کلیشه های اجتماعی را که هنوز منشأ بسیاری از مشکلات برای ما هستند، نمی پذیرید، به راحتی روانشناس خود را پیدا خواهید کرد [...] متوجه شدم که به یک روانشناس نیاز دارم زیرا مسائلی وجود داشت که نمی توانستم آنها را با شوهرم، فرزندانم یا خانواده ام در میان بگذارم. من به کسی نیاز داشتم که فقط به من گوش دهد، از من حمایت کند و مرا قضاوت نکند. فقط بدون قضاوت.»

فرد در حال مهاجرت در اسلواکی

گاهی اوقات، به خصوص زمانی که یک وضعیت دشوار برای مدت طولانی طول می کشد، ممکن است به نظر برسد که راه حلی وجود ندارد و شرایط هرگز تغییر نخواهد کرد. اما از درخواست کمک دریغ نکنید! ممکن است وضعیت تغییر نکند، اما دیدگاه شما در مورد آن و همچنین نحوه کنار آمدن با آن می تواند تغییر کند.

«به یاد داشته باشید که سازگاری زمان می برد و هر قدم به جلو یک پیروزی کوچک است [...] سعی می کنم به خودم یادآوری کنم که مشکلات موقتی هستند و هر روز جدید می تواند تغییر ایجاد کند.»

فرد در حال مهاجرت در اسلواکی

هنگامی که به دنبال کمک حرفه ای هستید، اغلب ساده ترین راه از طریق یک پزشک عمومی یا یک پرستار است. آنها اولین حمایت مورد نیاز را به شما ارائه می دهند و بررسی می کنند که آیا به پشتیبانی تخصصی تری نیاز دارید یا خیر.

در اینجا آمده است که چه کسی می تواند چنین حمایتی را ارائه دهد و چه کاری انجام می دهد:

		آنها چه کار می کنند؟	آنها چه کسانی هستند؟
نیاز مشترک	مددکاران اجتماعی	آنها از شما در نیازهای اجتماعی شما حمایت می کنند و از احساسات و افکار دشوار شما حمایت می کنند. آنها در صورت نیاز شما را به متخصصان ارجاع می دهند، زیرا آنها در زمینه سلامت روان تخصص ندارند.	آنها به افراد کمک می کنند تا سیستم های پیچیده ای مانند مراقبت های بهداشتی، مسکن و خدمات حقوقی را هدایت کنند و دسترسی به پشتیبانی مورد نیاز را آسان تر می کنند. مددکاران اجتماعی با ارائه راهنمایی عملی، مشاوره و اتصال مردم به منابع جامعه، اغلب به کاهش استرس و انزوا که اغلب با مهاجرت همراه است، کمک می کنند. آنها همچنین از افراد حمایت می کنند، به موانع زبانی کمک می کنند و به حل مشکلات روزمره کمک می کنند.
		نقش مترجمان این است که بین شما و متخصصانی که به شما کمک می کنند ترجمه دقیق داشته باشند و زمانی که به یک زبان صحبت نمی کنید، درک متقابل را تضمین کنند. آنها از طرف شما یا متخصصان صحبت نمی کنند و از طرف شما اقداماتی انجام نمی دهند، اما به تسهیل ارتباط کمک می کنند.	واسطه های فرهنگی به افراد مهاجر کمک می کنند تا زندگی در یک کشور جدید را درک کنند. آنها نه تنها بین زبان ها ترجمه می کنند، بلکه آداب و رسوم، قوانین و خدمات موجود محلی را نیز توضیح می دهند. آنها همچنین به سازمان های محلی کمک می کنند تا در مورد فرهنگ و نیازهای مهاجران بیاموزند. این کار به همه کمک می کند تا راحت تر با هم ارتباط برقرار کنند و با هم کنار بیایند و به افرادی که مهاجرت می کنند کمک می کند تا در یک جامعه جدید مستقر شوند.

متخصص بهداشت روان	روانشناسان	متخصص سلامت روان که فضایی امن و محرمانه را برای شما فراهم می کند تا در مورد احساسات، افکار و مشکلات دشوار خود صحبت کنید. آنها دارو تجویز نمی کنند	آنها می توانند به شما کمک کنند تا دیدگاه های جدیدی در مورد چالش ها به دست آورید، نقاط قوت خود را کشف کنید و برای مقابله بهتر حمایت پیدا کنید. از طریق مشاوره و روان درمانی، آنها با کمک به شما در تغییر نحوه درک مشکلات، بهبود روابط و توسعه استراتژی های مقابله ای سالم، به غلبه بر مشکلات کمک می کنند. روانشناسان سؤال می پرسند و با دقت گوش می دهند، در صورت لزوم راهنمایی ارائه می دهند و مهارت هایی را برای مدیریت مشکلات آموزش می دهند.
	روانپزشکان	پزشک که در تشخیص و درمان بیماری های سلامت روان با استفاده از دارو و درمان تخصص دارد. آنها می توانند دارو تجویز کنند و نحوه تأثیر آن بر بدن را کنترل کنند و در صورت نیاز درمان را تنظیم کنند.	آنها معمولاً افرادی را درمان می کنند که مشکلات آنها به حدی است که عملکرد روزمره آنها به شدت مختل می شود. تمرکز آنها بر درمان پزشکی و مدیریت شرایط سلامت روان با ترکیبی از دارو و صحبت با بیماران است.
برای اطمینان از اینکه آنها به روش صحیح به شما کمک می کنند، این متخصصان: • اغلب برای ارائه بهترین حمایت از سلامت روان همکاری می کنند. • یک اصل مشترک محرمانه بودن را به اشتراک بگذارید، به این معنی که آنچه را که به اشتراک گذاشته اید خصوصی نگه دارید. • با همه با مهربانی و احترام رفتار کنید، مهم نیست که چه کسی هستند. • به نفع بیماران و مشتریان خود عمل کنید و بهترین مراقبت و مشاوره را برای نیازهای آنها ارائه دهید. • آنها باید همیشه با مردم صادق باشند و قبل از تصمیم گیری مطمئن شوند که گزینه های (درمانی) خود را درک می کنند. • آنها در مورد وضعیت حقوقی شما تصمیمی نمی گیرند.			

نتیجه

امیدواریم این راهنما ایده‌هایی در مورد نحوه مراقبت از سلامت روان و رفاه خود در مواقع مشکلاتی که ممکن است تجربه کنید به شما داده باشد. مطمئناً کارهای بسیار بیشتری وجود دارد که می‌تواند برای شما مفید باشد و ممکن است قبلاً برخی از آنها را انجام داده باشید. برخی از ایده‌های این راهنما ممکن است با وضعیت فعلی شما مرتبط نباشند. اما اگر در آینده به آن بازگردید، ممکن است متوجه شوید که چیزی در آن زمان طنین انداز می‌شود یا بهتر جا می‌افتد.

خدمات پشتیبانی در کرواسی

شماره تلفن - به صورت رایگان

- شماره اورژانس: ۱۱۲

مراکز مشاوره و پشتیبانی

- **Centar dobrodošlice za izbjeglice i migrante** - ابتکار مرکز خوش آمدگویی
مرکز جامع خدمات: این مرکز به طور مستقیم به سلامت روان مربوط نمی شود، اما این مرکز به خارجی ها اجازه می دهد تا در مورد حقوق و ادغام خود در کرواسی و همچنین یافتن کلاس های زبان، فعالیت های تفریحی، سایر رویدادها و فعالیت های مرتبط با ادغام، کمک دریافت کنند.

آدرس: ۳۱ Petrinjska ulica، زگرب

روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ساعت ۸ صبح تا ۴ بعد از ظهر، سه شنبه ها و پنجشنبه ها از ساعت ۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر باز است.

تلفن: +۳۸۵۱۷۰۰۱۹۷۴ موبایل: ۰۹۱۱۶۲۲۱۲۹

الکترونیکی: integracija.stranaca@zagreb.hr

- **Društvo za psihološku pomoć (DPP) / Society for Psychological Assistance**
Centar za djecu, mlade i obitelj MODUS (SPA) - مرکز کودکان، جوانان و خانواده ها MODUS

خدمات: حمایت و مشاوره روانی اجتماعی

آدرس: ۱/۱۱ Ulica kneza Mislava (ساختمان حیاط، ۱. طبقه)، زگرب

ساعات کاری: دوشنبه تا جمعه از ساعت ۰۹:۰۰ تا ۲۰:۰۰

تلفن: +۳۸۵۱۴۸۲۶۱۱۱

الکترونیکی: spa@dpp.hr ; modus@dpp.hr

- **Rehabilitacijski centar za stres i trauma (RCT)** - مرکز توانبخشی استرس و تروما

آدرس: ۱۲ Kvaternikov trg، زگرب

تلفن: +۳۸۵ ۱ ۳۴۲ ۴۶۴۱

الکترونیکی: info@rctzg.hr

• **Hrvatski crveni križ (HCK) - صلیب سرخ کرواسی**

صلیب سرخ کرواسی حمایت روانی اجتماعی را در هر دو قالب گروهی و فردی ارائه می دهد، کمک های عملی در زندگی روزمره ارائه می دهد و طیف وسیعی از فعالیت های اجتماعی، آموزشی و تفریحی را سازماندهی می کند. آدرس: مرکز پذیرش پناهجویان، ۴۱ Sarajevska cesta، ۱۰۰۱۰، زاگرب،

• **Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW
België office in Croatia MdM**

در کرواسی، MdM از طریق فعالیت های گروهی و فردی حمایت پزشکی و روانی ارائه می دهد و دسترسی به خدمات مراقبت های بهداشتی را تسهیل می کند. آدرس: مرکز پذیرش پناهجویان، ۴۱ Sarajevska cesta، ۱۰۰۱۰، زگرب،

خدمات پشتیبانی در اسلواکی

کمک اضطراری (خطوط تلفن رایگان)

- خط کمک بهداشت روان **Nezábudka**: ۰۸۰۰۲۲۲۴۵۰ (UA/RU)، ۰۸۰۰۸۰۰۵۶۶ (SK)
- خط تلفنی بحران **IPčko** ۰۸۰۰۵۰۰۸۸۸، چت آنلاین: krizovalinkapomoci.sk
- خط کمک ملی بهداشت روان: ۰۸۰۰۱۹۳۱۹۳
- خط کمک کودکان: ۱۱۱ ۱۱۶ (SK، ۷/۲۴)، ۰۸۰۰۵۰۰۵۰۰ (UA)، سه شنبه ۱۳:۳۰- (۱۹:۳۰)

مراکز مشاوره و پشتیبانی

- مراکز نقطه آبی (کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد / یونیسف) پشتیبانی رایگان برای اسلاوا، کوشیتسه، میخالوفسه، نیترا

• "Káčko" "IPčko"

پشتیبانی ۷/۲۴ پیاده روی
برایتی اسلاوا، نیترا، ترناوا، کوشیتسه
و غیره.

- خیریه کاتولیک اسلواکی (کاریتاس)

مشاوره رایگان

برایتی اسلاوا: +۳۲۱۹۰۲۱۹۰۴۴۴

کوشیتسه: +۴۲۱۹۰۲۱۹۰۴۴۴

تروما و پشتیبانی تخصصی

- اکتا

تروما و خشونت مبتنی بر جنسیت

تلفن: +۴۲۱۹۴۸۳۳۹ ۶۴۷

- تنت

جامعه و حمایت روانی

تلفن: +۴۲۱۹۱۱۵۴۶۰۴۴

- شورای بشردوستانه اسلواکی (SHC)

حمایت روانی و اجتماعی
برایتی اسلاوا، کوشیتسه، نیترا و غیره.

- خدمات بهداشت روان عمومی

رایگان برای مهاجران بیمه شده
(سازمان های غیردولتی می توانند در ارجاع کمک کنند)

- مردم در خطر

حمایت روانی اجتماعی رایگان

Košice: +۴۲۱۹۱۱۷۲۰۱۰۵

Prešov, Zvolen, Banská Bystrica

خدمات پشتیبانی در بلژیک

شماره تلفن - به صورت رایگان

- شماره اورژانس: ۱۱۲
- سوالاتی در مورد خودکشی - هلندی یا انگلیسی: ۱۸۱۳
- صحبت کنید (teleonthaal) - هلندی: ۱۰۶
- صحبت کنید (télé accueil) - فرانسوی: ۱۰۷
- برای جوانان سخنرانی کنید - هلندی: ۱۰۲
- برای جوانان سخنرانی کنید - فرانسوی: ۱۰۳
- سوالات در مورد خشونت: ۱۷۱۲
- خط کمک مرکز کمک اجتماعی - انگلیسی (لجستیک برای مشکلات عاطفی):
۲۶۴۸۴۰۱۴(۰)۳۲+

وب سایت

- اطلاعات در مورد سلامت روان: <https://www.tegek.be>
- سازمان بهزیستی: <https://www.caw.be>

خدمات پشتیبانی در اسپانیا

شماره های اضطراری

- کمک برای رفتارهای خودکشی: ۰۲۴
- خدمات تلفنی ارائه اطلاعات، مشاوره حقوقی و مراقبت های روانی اجتماعی
فوری توسط پرسنل متخصص برای همه اشکال خشونت علیه زنان: ۰۱۶
- اسپرانزا: ۷۱۷ ۰۰۳ ۷۱۷

مراکز مشاوره و پشتیبانی

- سنتر و سیرا

Centro de Atención a Víctimas de Malos Tratos y Tortura

وب سایت: centrosira.org

- Salud Entre Culturas

وب سایت: saludentreculturas.es

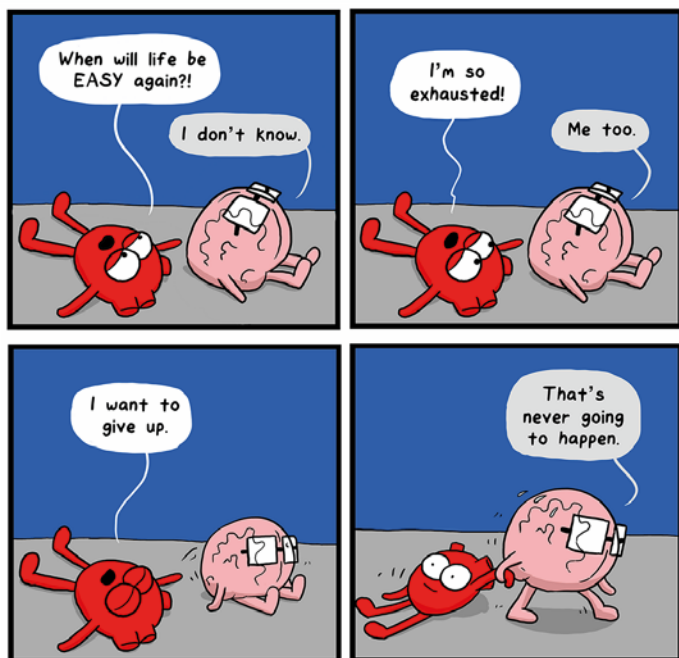
- Centro de psicología y psiquiatría transcultural de Vall D'hebron

وب سایت: <https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/psiquiatria>

کی دوباره زندگی
آسان خواهد شد؟
نمی دانم.

خیلی خسته ام.
من هم همینطور.

می خواهم
تسلیم بشم. این
هیچوقت اتفاق
نمی افتد.



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

کارتون های موجود در این راهنما داستان یک هنرمند هستند که در theawkwardyeti.com موجود است.

پروژه "مهاجرت در ذهن - افزایش دسترسی به سلامت روان و حمایت روانی اجتماعی (MHPSS) برای افراد مهاجر از طریق بهبود سواد سلامت روان، کیفیت مراقبت و شکستن انگ" توسط برنامه EU4Health اتحادیه اروپا تامین می شود. با این حال، دیدگاه ها و نظرات بیان شده در این سند فقط متعلق به نویسندگان (نویسندگان) است و لزوماً منعکس کننده نظرات اتحادیه اروپا یا آژانس اجرایی بهداشت و دیجیتال اروپا (HADEA) نیست. نه اتحادیه اروپا و نه مرجع اعطای آن را نمی توان در قبال آنها مسئول دانست. دیدگاه های بیان شده در این مطالب منتشر شده، صرفاً بر عهده پزشکان جهان ASBL بلژیک - Dokters van de Wereld VZW België است و لزوماً منعکس کننده نظر دفتر دولتی همکاری با سازمان های مردم نهاد جمهوری کرواسی نیست.

© 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

Ludruge
100% Ljudi