

# تستطيع أن تقوم بذلك بنفسك

## هكذا تحصل على المساعدة

من المهم أن تخبر طبيبك عما تعانيه، وإن كان ذلك صعباً. ننصح بأن تأخذ المطوية معك للمحادثة. إن كنت بحاجة إلى مترجم، فأخبرهم بذلك حين تقوم بحجز الموعد لدى الطبيب. الذهاب إلى الطبيب والحصول على مترجم للمحادثة مجاني.

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

إن حصلت على تصريح بالإقامة، فيمكنك أن تتصل بطبيبك أو مرشدك الاجتماعي للحصول على المساعدة.

## مركز الاتصال للاجئين المعرضين للمخاطر

نصائح للاجئين والموظفين المختصين  
بالدنماركية والإنجليزية



33 73 53 39



udsatte@drc.NGO

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.

### قم بأعمال روتينية مفيدة

قم بتكرار عادات قليلة، أو قم بتخصيص وقت محدد لفعل أشياء تحبها.

### مارس النشاط الجسدي

قم بممارسة النشاط الجسدي كل يوم لـ ١٥ دقيقة على الأقل - يُفضّل 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 لذلك.

### احصل على نوم مريح

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

# المعاناة من الحرب والنزوح

# ردود فعل تقليدية

## الحرب والنزوح والحياة في بلدك الجديد

سنقرأ في هذه المطوية عن بعض ردود الفعل التي يمكن أن تشعر بها بعد الحرب والنزوح

القسم الأكبر من الناس يحدث 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 تحت فقرة «تستطيع أن تقوم بذلك بنفسك» في هذه المطوية



الجسد

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



الأفكار

- صعوبة في النوم
- لا يمكنني الاسترخاء
- التعب والإرهاق
- سهولة البكاء
- الشعور بالدور
- الصداع
- ألم المعدة
- ألم الصدر
- ألم الظهر والرقبة



اجتماعياً

- الخوف والهلع 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 فقد السيطرة على حياتك
- الخوف من الإصابة بالجنون
- الشعور بالفتقدان



المشاعر

- 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
- إساءة استعمال المواد المخدرة

## من الطبيعي حدوث رد فعل على الحرب والنزوح

كانت التجارب لبعض الناس قبل وأثناء النزوح عنيفة لدرجة أن العوارض لا تختفي لكنها تستمر أو تتفاقم

من الطبيعي جداً أن تحدث ردود فعل على الحرب والنزوح، 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