

Center
for
Udsatte
Flygtninge

تدعاسم تفایرد ی گن وگچ

مهم است تا وضعیت تان را برای داکتر تشریح کنید، حتی اگر گفتن آن مشکل باشد.
این نوشته را می‌توانید همراه خود جهت مشوره بیاورید.

در صورتی که به ترجمان ضرورت دارید موضوع را هنگام ساختن وعده ملاقات با داکتر مطرح نمایید.
رفتن به داکتر و همراه داشتن یک ترجمان برای تان بدون مصرف است.

اگر تقاضای پناهندگی کرده اید می‌توانید با پرسونل مربوط در مرکز پناهندگی به تماس شوید.

اگر اجازه ی اقامت گرفته اید، می‌توانید از داکتر و یا مامور مربوطه ی خود پرسان نمایید.

با مرکز پناهندگان آسیب پذیر به تماس شوید

مشوره و رهنمایی برای پناهندگان و پرسونل موظف به زبان دنمارکی و انگلیسی.



33 73 53 39



UDSATTE@DRRC.DK

چیزهای که خودتان انجام داده می‌توانید

برای اینکه خودتان را خوب احساس کنید، مهم است تا برای زندگی جدید خود یک برنامه آماده کنید.
در اینجا چند نکته خوب ذکر گردیده که بر بنیاد آن می‌توانید در بهتر شدن وضع خود مساعدت نمایید.

تقویه ی عادات خوب

بعضی رسوم ساده ایجاد کنید یا برای انجام کاری که از آن لذت می‌برید وقت پیدا کنید.

تحرک داشته باشید

-روزانه برای حداقل 15 دقیقه – بهتر است در بیرون از خانه تمرین نمایید.

”بگویید“ بلی

به مشارکت اجتماعی در کار یا مکتب و با خانواده و دوستان بلی ”بگویید“.
سعی کنید بروید- حتی اگر احساس می‌کنید که انرژی آن را ندارید.

خوب خواب شوید

در طول روز نخوابید.
دو ساعت قبل از رفتن به خواب از نوشیدن کاکائولا و قهوه و دیدن اخبار پرهیز کنید.

تجربه کردن جنگ و فرار

مشخص عکس العمل های



جسم

- برایم تصمیم گرفتن مشکل است
- به یاد سپردن مشکل است
- مشکل تمرکز
- خطوط افکار خیلی زیاد در عین وقت به ذهن
- اعتشاش فکر
- اتهام بستن به شخص خود
- فکر خودکشی
- هجوم ناگهانی خاطرات آزار دهنده گذشته
- ظهور کابوس های مکرر در خواب



افکار

- بیخوابی
- بیقراری
- احساس خستگی و ناتوانی
- به آسانی گریه کردن
- بیحالی
- سر درد
- تکلیف معده
- سینه دردی
- دردهای کمر و گردن



اجتماعی

- ترس و اضطراب بدون دلیل و علت
- بی اعتمادی
- احساس فرودستی
- علاقه نگرفتن به چیزهایی که در حال عادی آنها را
- خوش
- ناراحتی ناشی از صداهای بلند
- احساس بی یابوری و ناامیدی
- احساس انفراد و تنهایی
- ترس از دست دادن کنترل زندگی خود
- ترس از مبتلا شدن به جنون
- از دست دادن احساس



احساسات

- بی علاقه از معاشرت با دیگران
- اعتماد نداشتن به دیگران
- تمایل بیشتر به ناراحتی و عصبانی شدن با افراد دیگر
- بیشتر و متداوم احساس عصبانیت
- سرزنش کردن دیگران شاید بدون دلیل
- عکس العمل شدید به چیزهای بی ارزش، حتی لت و کوب کردن
- سوء مصرف مواد مخدر

جنگ، فرار و زندگی در مملکت جدید شما

در این جزوه شما میتوانید در باره بعضی عکس العمل هایی بخوانید که.

ممکن است پس از تجربه جنگ و فرار با آن ها روبرو شده باشید.

اکثریت مردم به علت ترک وطن، مهاجرت و سکونت در یک کشور بیگانه عکس العمل های را تجربه خواهند کرد.

شاید خواب شدن برای شما مشکل شود یا احساس درد جسمی مانند دردسر، کنید.

شاید هم احساس افسردهگی کنید و علاقه خود را جهت معاشرت با فامیل و دوستان تان از دست بدهید.

شما میتوانید یک سلسله کارها را جهت بهتر شدن وضع خود انجام دهید. در این مورد به قسمت “ کارهایی که برای خود کرده می توانید” در همین جزوه مراجعه نمایید.

تجربه کردن عکس العمل ها نسبت به جنگ و فرار یک امر کاملاً طبیعی است و بسیاری از افراد

بعضی از مردم قبل یا بعد از فرار از منازعات چنان حوادث آزاردهنده تجربه می کنند که اثرات آن از بین نمی روند در عوض دوام پیدا می کنند یا بدتر می شوند.

تجربه کردن عکس العمل ها نسبت به جنگ و فرار یک امر کاملاً طبیعی است و بسیاری از افراد با کمک گرفتن از داکترشان علاج پیدا می کنند. اگر با عکس العمل هایی که در صفحه بعدی ذکر گردیده آشنایی دارید و اگر آنها باعث اختلال در فعالیت های روزانه تان می گردند – حتماً با داکتر خود به تماس شوید.