

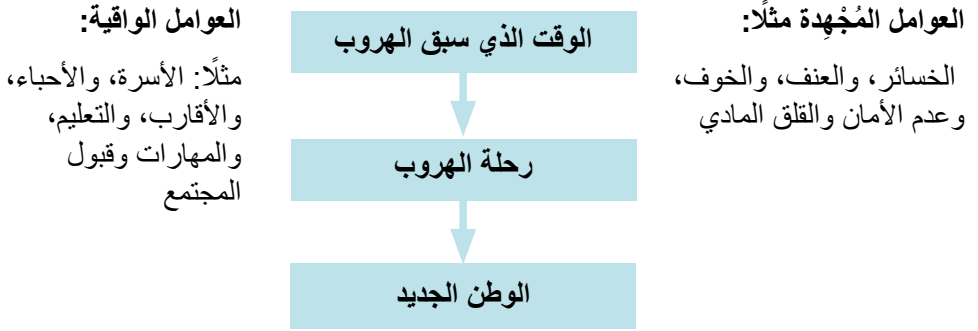


مركز خدمات (UNHCR) مبنى رقم 810 مركز خدمات

اللجوء والإجهاد

معلومات ودعم من أجل تعزيز الصحة النفسية والجسدية

لقد مرَّ بعض اللاجئين من تجارب مُجهدة وصادمة. وقد تكون التجارب المُهدَّدة للأمن والمُجهدة قد نشأت في البلد الأصلي، أو في رحلة الهروب أو في البلد المقصود.



وقد يتم الشعور بهذه التجارب في الجسد أو العقل أو قد تظهر في العلاقات الاجتماعية. كما قد تظهر ردود أفعال أو مشاعر مختلفة فورًا بعد المرور من التجارب الصعبة، أو حتى يمر بعض الوقت على الأحداث. وقد تظهر ردود الفعل أو المشاعر الناتجة عن الإجهاد أو التجارب الصادمة بالطرق التالية مثلًا:

اجتماعيًا	نفسيًا	جسديًا
الانسحاب من العلاقات الإنسانية	الأرق	خفقان القلب
الافتقار إلى الثقة	القلق	آلام في الجسد
الشعور بالعزلة	اضطرابات الذاكرة	الارتجاج، والوجع
	الانفعال	الإرهاق

من المهم بعد التجارب المُجهدَة والصَّادِمة أن يعتني المرء برفاهيه تكيفه وكذا رفاهية أقربائه وتكيفهم. بإمكان المرء أن يزيد من رفاهيته من خلال الانتباه مثلاً إلى الأمور التالية:



ما الذي يزيد من رفاهيتك؟



حتى المواضيع الصعبة يمكن مناقشتها بشكل سرّي مع الأشخاص المهنيين.
إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لدعم رفاهيتك، فلا تبقى لوحدها!

يمكنك الالتجاء إلى الخدمات التالية:

المراكز الاجتماعية والصحية
خدمات المهاجرين

الجمعية المسجلة مييلي (Mieli ry)، مركز الأزمات سوس (SOS-kriisikeskus)

أو عن طريق توجيه من الشخص المهني:

مركز الصدمات النفسية (Psykotraumatologian keskus)، مؤسسة

دياكونيسسالائتوس (Diakonissalaitos)

ODL، مؤسسة دياكونيسسالائتوس (Oulun Diakonissalaitos)

مستشفى تامبيرري الجامعي (TAYS)، عيادة الطب النفسي للأجانب

(Pakolaispsykiatrian poliklinikka)

هوس (HUS)، عيادة الطب النفسي الثقافي

(Kulttuuripsykiatrian poliklinikka)

مواد على الإنترنت:

مؤسسة الصحة والرفاهية (THL)، مشروع-تولي

(Tuuli-hanke)

Mielenterveystalo.fi- Terveyskylä.fi

مراكز الكفاءة- PALOMA (PALOMA-osaamiskeskukset)

مواد- SERENE

HDL.FI · تشجّع من أجل الكرامة الإنسانية.

ماري تيكّانين

(Mari Tikkanen)

مديرة المشروع

هاتف: 050 314 2013

mari.tikkanen@hdl.fi

ميكا باسولائين

(Mika Paasolainen)

مدير المشروع

هاتف: 050 502 7659

mika.paasolainen@hdl.fi



ASYLUM, MIGRATION
AND INTEGRATION FUND

Supported by the European Union