



عکس: کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد

پناهندگی و استرس

اطلاعات و حمایت برای ارتقای سلامت ذهنی و جسمی

برخی از پناهندگان تجربیات استرس زا و آسیب زا را در گذشته خود دارند. تجارب سنگین و تهدید کننده امنیت ممکن است در کشور مبدأ، در هنگام فرار یا در کشور مقصد به وجود آمده باشد.

عوامل حفاظتی

به عنوان مثال، خانواده، عزیزان، اقوام، تحصیلات، مهارت ها، پذیرش جامعه

زمان قبل از فرار

فرار

وطن جدید

عوامل استرس زا

به عنوان مثال. از دست دادن ها، خشونت، ترس، ناامنی، نگرانی مالی

این تجربیات را می توان در بدن و ذهن احساس کرد یا در روابط اجتماعی دیده می شوند. واکنش ها یا احساسات متفاوت می توانند بلافاصله پس از تجربه های دشوار یا تنها مدتی پس از رویداد ظاهر شوند. واکنش ها یا احساسات ناشی از استرس یا تجربیات آسیب زا می توانند به عنوان مثال به روش های زیر ظاهر شوند:

اجتماعی	روانی	جسمی
کناره گیری از روابط	بیخوابی	تپش قلب
عدم اعتماد	اضطراب	درد های بدن
احساس بیگانه بودن	مشکلات حافظه	لرزش، درد
	عصبی شدن	خستگی

پس از تجربه‌های استرس‌زا و آسیب‌زا، مهم است که مراقب رفاه و توان خود و عزیزانتان باشید. شما می‌توانید با توجه به موارد زیر رفاه خود را افزایش دهید:



چه چیزی باعث افزایش رفاه شما می‌شود؟



حتی مسائل دشوار را می توان به صورت محرمانه با متخصصان مطرح کرد.
اگر برای حمایت از رفاه خود به کمک نیاز دارید، تنها نمانید!

شما می توانید خودتان برای خدمات زیر درخواست دهید:

مراکز اجتماعی و بهداشتی

خدمات مهاجرین

Mieli ry، مرکز بحران SOS

یا با راهنمایی یک متخصص:

مرکز سایکوتروماتولوژی، Diakonissalaitos

ODL، Oulu Diakonissalaitos

TAYS، پلی کلینیک روانپزشکی پناهندگان

HUS، پلی کلینیک روانپزشکی فرهنگی

مطالب بصورت آنلاین:

THL، پروژه Tuuli

mielenterveystalo.fi • terveyskyla.fi

مراکز آموزشی PALOMA

مطالب SERENE

شجاعانه برای ارزش های انسانی، HDL.FI

Mari Tikkanen

رئیس پروژه

تلفن: 050 314 2013

mari.tikkanen@hdl.fi

Mika Paasolainen

مدیر پروژه

تلفن: 050 502 7659

mika.paasolainen@hdl.fi



ASYLUM, MIGRATION
AND INTEGRATION FUND

Supported by the European Union