ARABISCH

3D

Perspektive

لن تحمل الهموم وحدك!

طلب المساعدة دليلٌ على القوة ...

www.HelpIsOk.de

الدعم

التبادل

المراكز الاستشارية

التحدث يساعد!

إن الحديث مع الناس، الذين ينتابهم نفس الشعور أو يعانون من أمور مماثلة، يمكن أن يساعد في تخفيف الأعباء التي تُثقل كاهلهم. ولتحقيق هذا الغرض، توجد مراكز استشارية ومجموعات يتلاقى فيها الأفراد الذين يمرون بنفس التجربة.

تجد هنا عروض تقديم المساعدة في برلين:

www.HelpIsOk.de

وجهة النظر

الصحة النفسية

تلعب النفس السليمة دورًا مهمًا في الاستمتاع بحالة جيدة، تمامًا مثل الجسم السليم والبيئة الصحية. حيث تساعد على إدارة الحياة اليومية وتحمل المسؤولية والإقدام على تحقيق الأهداف المنشودة والشعور بالسعادة والسرور.

الحظ السعيد

الرضا

الصحة

Bilder: 123comics (8); istock/mixformdesign; istock/Olustrator (2); istock/enjoyniz; Thenounproject (9); Fotolia/schinsilord

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

IMPRESSUM

1. Auflage | Dezember 2018
Herausgeber:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29352615
Fax: 030 - 29352616
info@kompetent-gesund.de
www.kompetent-gesund.de/Gefluechtete

V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Gestaltung: Martina Jacob
Wir danken 123comics für die freundliche Unterstützung und Entwicklung der Figuren sowie der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung für die Finanzierung.

الجروح النفسية

بعض الأفراد قد مرُّوا بظروف سيئة في حياتهم. وهو الأمر الذي يواجهه اللاجئون في معظم الأحوال. ومما لا شك فيه أنه كلما زادت الأمور سوءًا، تفاقمت خطورة تعرض الصحة النفسية للضرر.

هل تعلم:

- ألا تستطيع النوم جيدًا أو أنك تشعر بالإعياء الدائم على الرغم من نومك؟
- ألا تستطيع إنجاز مهامك اليومية إلا بصعوبة؟
- هل تنتابك دائمًا حالات غير مريحة من تسارع نبضات القلب أو آلام؟
- هل تشعر بحزن دائم أو يصعب عليك الشعور بأي شيء على الإطلاق؟
- هل تشعر بهموم كثيرة أو تشعر بالذنب؟
- أو هل تشعر بالغضب والعدوانية كثيرًا؟

يمكن أن تكون هذه المشاعر علامة على وجود جروح نفسية. وللأسف، لا يتعافى هذا النوع من الجروح النفسية بشكلٍ تام من تلقاء نفسه. فالنفس المجروحة لا تتعافى مثل الساق المكسورة.

الأمور التي لا تساعد

وهناك من يلجأ إلى تناول المخدرات لتسكين علامات الجروح النفسية أو نسيان تجربة سيئة أو الحصول على لياقة بدنية وذهنية. وقد تكون مواد مشروعة مثل الكحوليات والسجائر، أو غير مشروعة مثل القنب أو الهيروين، أو حتى المقامرة وألعاب الحظ.

تساعدك المخدرات على الانتعاش لفترة قصيرة فقط، ولكن غالبًا ما يتدهور الأمر بعد ذلك. وهذا لأن أسباب المشاعر والذكريات السيئة تظل حاضرة.

وقد تؤدي المخدرات إلى الإدمان، مما يعني صعوبة العيش بدون تعاطيها. كما تجلب معها مصائب أخرى مثل التعرض للأمراض والوقوع في الديون.

وهناك أيضًا أدوية، مثل الحبوب المنوّمة والمهدئات والمسكنات يمكن أن تؤدي إلى الإدمان.

ولذلك يجب عدم تناولها دون إشراف طبي ولا تُؤخذ لفترات طويلة.

اعتن بنفسك!

توجد أشياء بسيطة تستطيع مساعدتك في حياتك اليومية على تهدئة نفسيتك وإرخاء جسدك، من بينها:

- الاستمتاع بقسطٍ من الراحة، حتى من الهاتف الذكي، لغرض الاستجمام ولو مرة واحدة في اليوم.
- الذهاب للتنزه والسير في الهواء الطلق.
- الرياضة تُريح الأعصاب - ربما توجد رياضة تحب ممارستها؟
- قضاء وقتٍ ممتع مع الأصدقاء والمعارف.
- ممارسة الأمور التي تُدخل السرور على قلبك في أوقات الفراغ.
- تهوية الغرفة وعدم شُرب الشاي أو القهوة قبل النوم، إن أمكن.

ومع ذلك فإذا تعرضت النفس لأذى بالغ، ففي الغالب لن تكفي هذه الأشياء وحدها ليستعيد الإنسان عافيته. أحيانًا ما يحتاج الإنسان إلى الدعم من أفراد آخرين، حتى من خارج نطاق الأسرة، حيث يمكنهم التعامل جيدًا مع الجروح النفسية.