



الصحة العقلية

محو الأمية الصحية
للمهاجرين

أعزائي المشاركين في التدريب،

يسعدنا جدا أن نرحب بكم في دورتنا "محو الأمية الصحية للمهاجرين". تعقد هذه الدورة كجزء من مشروع بحثي تموله وزارة الدولة للشؤون الاجتماعية وحماية المستهلك و بنك التنمية الساكسوني. الصحة العقلية أو المرض هو موضوع محظور في العديد من الثقافات التي لا يحب الناس التحدث عنها. كثير من الناس يتعاملون مع الموضوع فقط عندما يتأثرون هم أو أفراد أسرهم به. في هذه الحالة ، من المفيد أن يكون من السهل العثور على معلومات حول هذا الموضوع وفهمها. غالبا ما يجد المهاجرون في ألمانيا صعوبة في العثور على معلومات حول الصحة العقلية أو المرضية بلغة بسيطة أو بلغتهم العامية. هذا يمكن أن يؤدي إلى شكوك في المعلومات وفجوات المعلومات أيضاً. تم تصميم هذه الدورة للمساعدة في القضاء على أوجه الشكوك هذه وسد فجوات المعلومات. تحدثنا إلى نساء ورجال أفغان في منطقة دريسدن وميسن حول الصحة العقلية والمرضية.

لقد شاركوا معرفتهم وخبراتهم معنا وقدموا لنا أفكار في المجالات التي يرغبون في الحصول على مزيد من المعلومات فيها. تحدثنا أيضا إلى علماء النفس والمعالجين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين. لقد قدموا لنا توصيات بشأن الأولويات التي نتناولها في مسارنا من أجل إتاحة الوصول إلى المعلومات حول الصحة العقلية والمرضية للمهاجرين الأفغان ، يتم إجراء الدورة من قبل نساء ورجال أفغان مدربين باللغة المحلية (الفارسية).

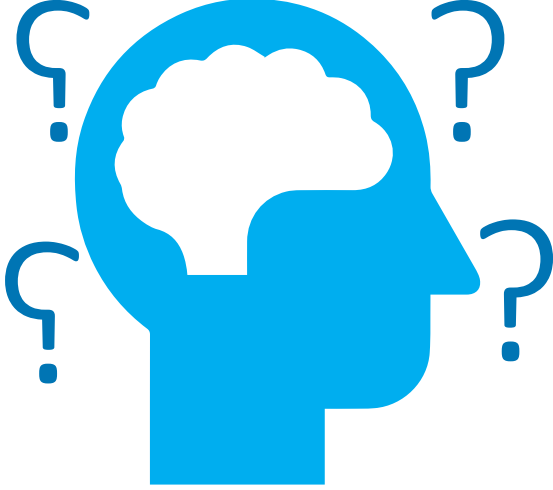
نود أن نشكر جميع المهاجرين الذين كانوا على استعداد لمشاركة معارفهم وخبراتهم معنا. لقد قدمو مساهمة كبيرة في إنشاء هذه الدورة.

شكراً جزيلاً!

الفهرس

04	ما هي الامراض العقلية؟
07	التعاون بين الجسد والروح
09	ما الذي يمكن أن يجعل الروح مريضة؟
11	المرض العقلي وأعراضه.
13	أين يمكنني الحصول على المساعدة؟
14	أين يمكنني الحصول على المساعدة؟
17	ما الذي يحافظ على صحة الروح؟
19	ما الذي يحافظ على صحة الروح؟
20	ما الذي يحمي الروح من الأمراض؟
21	ما الذي يقوي الروح ويمكن أن يحميها من الأمراض؟
23	تمارين الاسترخاء والتنفس
30	كيف أجد مركز استشاري؟
35	قائمة الأشكال

ما هي الأمراض العقلية؟



روحنا ، مثل جسدنا ، يمكن أن تمرض لأسباب مختلفة. يتحدث الخبراء عن الأمراض العقلية عندما تتغير مشاعرنا وتفكيرنا وإدراكنا وخبراتنا وسلوكنا بطريقة ما بحيث لم يعد بإمكاننا التعامل مع المتطلبات الطبيعية للحياة اليومية. الأمراض العقلية ، وتسمى أيضا الاضطرابات النفسية ، هية نوع شائع جداً. يعاني كل شخص ثالث تقريباً من أمراض عقلية خلال حياته. يمكن أن يتأثر الأطفال أيضاً بهذا الشيء.

لا يمكن للروح المريضة أن تتعافى من تلقاء نفسها. إنها بحاجة إلى الرعاية والمساعدة والدعم. على عكس الأمراض الجسدية ، نحن البشر عادة لا ننظر إلى أمراضنا العقلية. ليس لديك سعال أو طفح جلدي. مرضنا يحدث في الخفاء ، في الدماغ. يؤثر على مشاعرنا وأفكارنا التي لا يمكننا رؤيتها.

الأمراض العقلية ليست معدية. كثير من الناس لديهم عدم اهتمام مع المرضى العقليين ولا يأخذونها على محمل الجد. يخاف البعض أيضاً من المرض ، ولهذا السبب يتجنبون الاتصال بالمرضى تماماً. في بعض البلدان أو الثقافات ، يتم استبعاد الأشخاص المصابين بمرض عقلي عن المجتمع. هذا هو السبب في أن الكثيرين يخجلون من مرضهم. في بعض الأحيان ليس لدينا أي تأثير على ما إذا كنا نصبح مرضى عقليين أم لا.

تحتاج روحنا ، مثل أجسادنا ، إلى فترات زمنية مختلفة اعتماداً على الصورة السريرية لتصبح بصحة جيدة مرة أخرى

في المرض (الغريب) العادي ، على سبيل المثال ، يحتاج جسمنا إلى أسبوع حتى يصبح بصحة جيدة مرة أخرى. من ناحية أخرى ، يمكن أن تستمر الساق

المكسورة عدة أسابيع. من المهم إعطاء جسمنا الوقت الذي يحتاجه للحصول على صحة جيدة. إذا لم نعطيه هذه الفترة ، فقد تستغرق عملية الشفاء وقتاً أطول.

ما يحتاجه جسمنا لعملية الشفاء يعتمد على مدى خطورة الإصابة. تخيل ، على سبيل المثال ، جرحاً مقطوعاً في الإصبع: اعتماداً على مدى عمق الجرح ، يحتاج الجرح إلى وقت ورعاية حتى يتضخم مرة أخرى. في بعض الأحيان يحتاج الجرح إلى مرهم ، وإذا كان عميقاً جداً ، حتى خياطة. إنه مشابه للأمراض العقلية. إنها مثل جرح في روحنا لا يمكننا رؤيته ، ولكن يمكننا الشعور به. يستغرق هذا الجرح وقتاً وصبراً حتى يلتئم. اعتماداً على مدى عمق الجرح على أنفسنا ، فإنه يحتاج إلى طرق علاج مختلفة أو مساعدة.

بيمكن أن يساعدنا المثال التالي على فهم أفضل لما يبدو عليه في دماغنا وما يمكن أن يحدث له عندما نصبح مرضى عقليين:

دعونا نلقي نظرة على الطقس:

هناك أيام تكون فيها الشمس بدون سحابة واحدة في السماء. في أيام أخرى، تنتشر الغيوم في جميع أنحاء السماء وتغطي الشمس. يصبح قبيحا عندما تصبح الغيوم أكثر قتامة وأكثر قتامة وتبدأ في المطر أو حتى العاصفة الرعدية. ومع ذلك، في أغلب الأحيان، هناك أيام تكون فيها الشمس والغيوم معا في السماء. توفر الشمس الضوء والدفع ويمكن أن توفر الغيوم الظل.

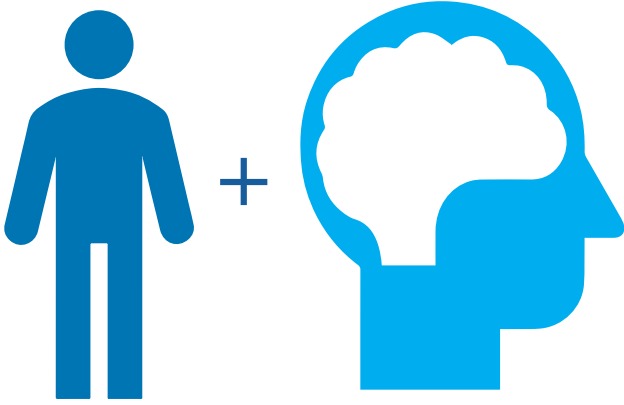
الوضع مشابه في دماغنا:

كل واحد منا، بالمعنى المجازي، لديه شمس وغيوم في أدمغتنا. هناك أيام تكون فيها الشمس فقط مشرقة ونحن مليئون بالأفكار والمشاعر الإيجابية. في أيام أخرى، يمكن تغطيتها بالغيوم، على سبيل المثال، نشعر بالتعب والفتور.

إذا انتشرت العديد من السحب الداكنة وبدأت في هطول الأمطار أو العواصف الرعدية، فقد تصبح غير مريحة. لدينا الكثير من الأفكار والمشاعر السلبية، فقط ننتبه إلى ما لا يعمل في الحياة ولا نرى أي مخرج. إنه أكثر صحة بالنسبة لنا عندما تحدث الشمس والغيوم معا. إذا كان لدينا شمس فقط طوال الوقت، فسوف تعمينا كثيرا لدرجة أننا لم نعد قادرين على الرؤية بوضوح. لن ندرك سوى الإيجابية، ونمر بالحياة بحسن نية ولا ندرك ما يمكن أن يؤذيها. يمكن لبعض الغيوم أن تمنحنا الظل، وترانا بشكل أكثر وضوحا، وتتخذ قرارات أكثر منطقية. من ناحية أخرى، يمكن للكثير من الغيوم الداكنة أن تحجب رؤيتنا للجمال في الحياة وتثقل كاهل روحنا على المدى الطويل. يتطلب الأمر الشمس للتعرف على الإيجابية في الحياة.



لتعاون بين الجسد والروح



يعمل جسدنا وروحنا معا بشكل وثيق للغاية ويمكن أن يؤثر على بعضهما البعض. عندما تكون الروح على ما يرام، فإن الجسم يعمل بشكل جيد. إذا كانت الروح تعمل بشكل سيء، يمكن أن يشعر الجسم أيضا بالسوء. كيف نشعر وما نفكر فيه يمكن أن يكون له تأثير على صحتنا الجسدية. الجسم، إذا جاز التعبير، مرآة روحنا. إذا كانت الروح مثقلة للغاية، يتم نقل هذا إلى الجسم. على سبيل المثال، إذا كان لدينا الكثير من التوتر أو القلق، فلا يمكننا النوم جيدا، أو لا نهديا، أو نعاني من صداع أو آلام في المعدة. في بعض الأحيان يمكن أن يتفاعل الجسم مع الإجهاد أو الإجهاد مع تساقط الشعر أو الطفح الجلدي. إذا كنا غاضبين أو غاضبين، فقد يؤدي ذلك إلى عدم انتظام دقات القلب أو توتر العضلات، على سبيل المثال. لكن

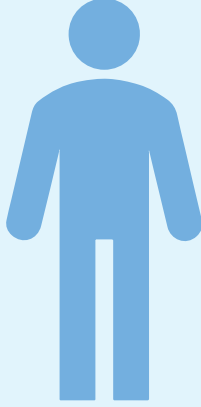
التفاعل يعمل أيضا في الاتجاه المعاكس: الروح تعاني عندما يكون الجسد سيئا. إذا كنا مقيدين جسديا على مدى فترة زمنية أطول، على سبيل المثال في حالة الألم طويل الأمد أو الأمراض المزمنة مثل الربو أو السكري أو أمراض القلب والأوعية الدموية، فقد يؤدي ذلك إلى شكاوى عقلية.

كيف يمكن أن تمرض الروح؟



روحنا، مثل جسدنا، يمكن أن تمرض لأسباب مختلفة. تماما مثل أجسادنا، روحنا لديها نظام دفاعي يمكنه حمايتها من المرض. على سبيل المثال، إذا استمرت المواقف الصعبة لفترة طويلة ولم يتم العثور على حل، فإن دماغنا ينتج هرمونات التوتر. هذه الهرمونات يمكن أن تضعف نظام الدفاع عن روحنا وتجعلها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. يعتمد ما إذا كانت روحنا تمرض على مدى قوة جهاز المناعة لديها، وما هي التجارب التي مرت بها ومدى رعايتها لها.

على سبيل المثال، هناك أشخاص يصابون بنزلة برد في كثير من الأحيان في فصل الشتاء وآخرون يصابون بنزلة برد مرة واحدة فقط أو لا يصابون بها على الإطلاق.



حسب...

- ما مدى جودة نظام المناعة لدينا ،
- مدى برودة الشتاء ،
- ما إذا كنا على اتصال مباشر مع مرضى آخرين أم لا ،
- ما إذا كنا نعتني بجسمنا بما فيه الكفاية (تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والنوم بما فيه الكفاية ، ...)،
- ولأسباب أخرى كثيرة ...
- ... احتمال الإصابة بنزلة برد أعلى أو أقل.



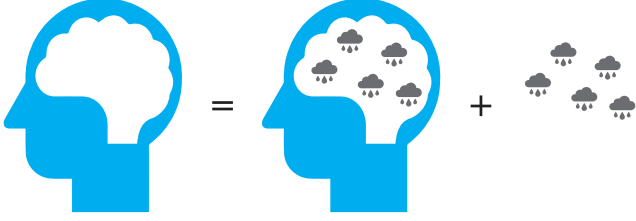
في حالة الأمراض العقلية، فإنه يعمل بالمثل

حسب...

- ما مدى جودة نظام الدفاع عن روحنا،
- ما مررنا به في الحياة،
- ما إذا كانت لدينا تجارب إيجابية أو سلبية في كثير من الأحيان،
- كيف تعلمنا التعامل مع المشاكل والمواقف الصعبة كطفل،
- أي نوع من البيئة الاجتماعية لدينا ،
- ما هو وضع الحياة الذي نحن فيه حالياً،
- مقدار التوتر والضغط الذي لدينا في الحياة اليومية،
- ما إذا كنا نشعر بصحة جيدة جسدياً،
- كيف نعتني بروحنا،
- ولأسباب أخرى كثيرة ...

ما الذي يمكن أن يجعل الروح مريضة؟

في بعض الأحيان يكفي واحد موقف صعب ومرهق لجعل روحنا مريضة. ومع ذلك ، في كثير من الأحيان ، يمكن أن تلعب عدة عوامل معا:



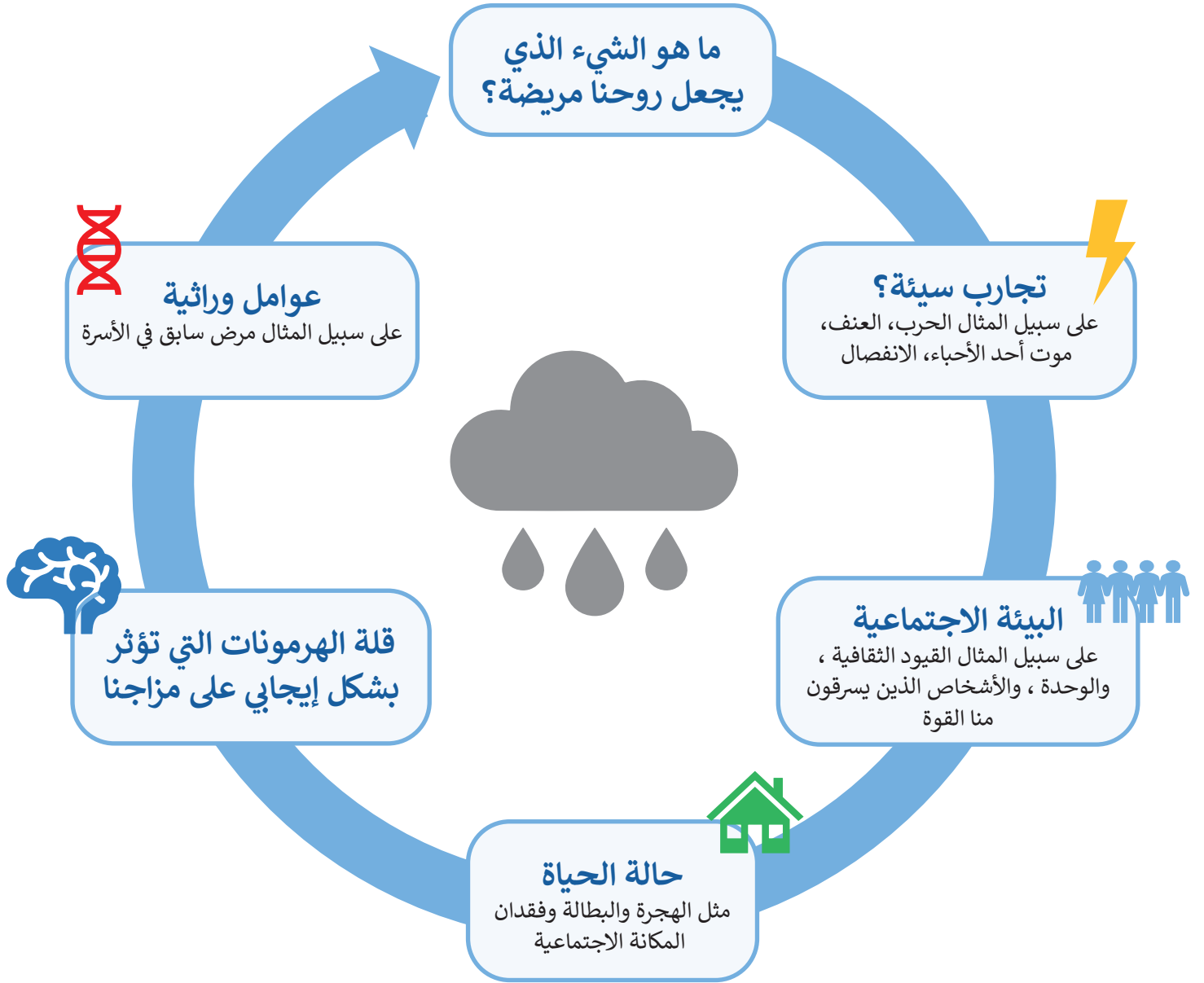
- بيئتنا الاجتماعية مهمة جدا لصحتنا العقلية والبدنية. غالبا ما يشعر الأشخاص الذين ليس لديهم بيئة اجتماعية جيدة بالوحدة. يمكن أن تكون الوحدة أو الشعور بالوحدة مرهقة للغاية للجسم والروح. هذا يمكن أن يؤدي إلى شكاوى جسدية أو عقلية على المدى الطويل.

- يمكن أن تكون عملية الهجرة أيضا مرهقة للغاية ومرهقة للجسد والروح. إنه تحد أن ترك منزلنا وعائلتنا وأصدقائنا وراءنا ونبني حياة جديدة في بلد أجنبي. يمكن أن تكون الوحدة، والحنين إلى الوطن ، وفقدان المكانة ، والبطالة، والظروف المعيشية الضيقة، والارتباك في بلد أجنبي ، والسيطرة الاجتماعية من قبل المواطنين وعدم القدرة على التحدث عن كل هذه المشاكل عبئا دائما على الجسد والروح. يمكن أن يؤدي هذا العبء الدائم إلى الإقصاء والمرض والمشاكل الأسرية وأحيانا أعمال العنف. يستغرق الكثير من الوقت والصبر لتعتاد على الحياة والبيئة الجديدة.

- التجارب السيئة التي مررنا بها كطفل أو مراهق أو بالغ ، مثل الحرب أو العنف أو وفاة أحد أفراد الأسرة أو الانفصال، يمكن أن تتسبب في مرض روحنا. غالبا ما وقعت هذه الأحداث منذ وقت طويل ونادرا ما نفكر فيها بعد الآن. ومع ذلك ، فإن التجارب السيئة في حياتنا الحالية يمكن أن تثير ذكريات ما مررنا به. نشعر كما لو أن كل شيء حدث بالأمس ومن الصعب علينا أن ننسى صوره وذكرياته.

- يمكن أن تكمن أسباب المرض العقلي أيضا في الدماغ. هذا ينتج بعض الهرمونات التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على مزاجنا. اعتمادا على عدد هذه الهرمونات التي يصنعها دماغنا، نحن إما سعداء ومتحمسون ومرتاحون ومركزون أو مجرد حزن وتعب وقلق. إذا لم يتم إنتاج أي أو عدد قليل جدا من هذه الهرمونات في الدماغ، يمكن أن يصاب جسدنا وروحنا بالمرض.

- في بعض الأحيان يمكن أن يكون المرض العقلي وراثيا. على سبيل المثال ، إذا كان الأب أو الأم يعاني من الاكتئاب ، فنحن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بأنفسنا.



هو رد فعل صحي من جسدنا وروحنا لضربة القدر ، والتي يمكن أن تستمر لفترات مختلفة من الزمن. يجب أن نأخذ الوقت الكافي لمعالجة التجارب المجهدة من أجل التغلب على مرحلة الحزن هذه. لأن التغلب على المواقف الصعبة يمكن أن يجعلنا أقوى. فقط عندما لا نتمكن من إيجاد طريقنا للخروج من موقف صعب بمفردنا ، يمكن أن يكون هناك خطر من أن روحنا ستمرض وتحتاج إلى المساعدة والدعم.

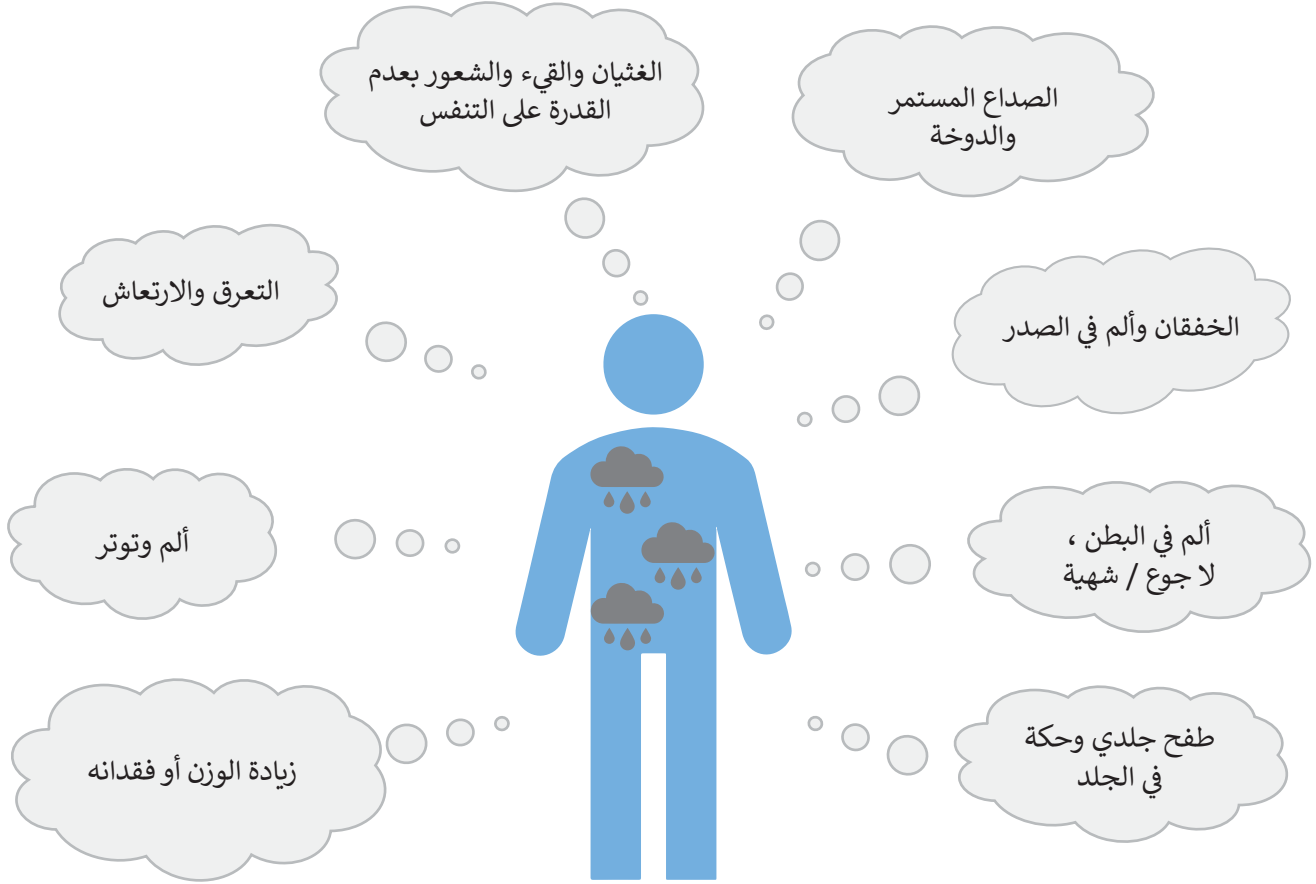
كل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى أمراض عقلية بشكل فردي أو مجتمعة ، لكن ليس من الضروري أن تفعل ذلك. نحن نختلف في نقاط قوتنا ونتعامل مع الأعباء بشكل مختلف. هناك أشخاص يكفي عامل واحد للمساهمة للإصابة بمرض عقلي وأشخاص يتعاملون بشكل جيد حتى مع العديد من العوامل المجهدة في الحياة. في الأساس ، من الطبيعي أن تمر بمرحلة من الحزن أو اليأس بعد التجارب السيئة. هذا

الأمراض النفسية وأعراضها

لدينا جميعاً أيام تسيطر فيها الأفكار والمشاعر السلبية، أي الغيوم في رؤوسنا. في هذه الأيام، على سبيل المثال، نشعر بالتعب والحزن والفتور. مثل هذه الأيام هي جزء من حياة روحنا وغالباً ما نتعايش معها بشكل جيد. يتحدث الكثيرون عن ذلك مع أصدقائهم أو عائلاتهم ويجدون طريقة للشعور بالرضا مرة أخرى. ومع ذلك، في بعض الأحيان، تظل المشاعر السلبية أطول وتثقل كاهلنا في حياتنا اليومية. يمكننا ملاحظة ذلك في المشاعر التالية:



يمكن أن تكون الشكاوى الجسدية التالية أيضا علامة على أن الروح ليست على ما يرام:



متى تحتاج الروح إلى المساعدة والدعم؟

- الروح بحاجة إلى المساعدة ...
- عندما لم يعد بإمكاننا مساعدة أنفسنا وتستمر الأعراض في إثقال كاهلنا
 - إذا استمرت الأعراض لأكثر من 2 أسابيع
 - إذا لم يجد طبيب الأسرة أي أسباب مادية للأعراض

إذا مرضت الروح، فإنها تحتاج إلى مساعدة ودعم مهنيين لتتعافى مرة أخرى. إذا لاحظنا أن روحنا مريضة، يجب أن نطلب المساعدة في أقرب وقت ممكن ولا ننتظر طويلا. كلما كان ذلك أفضل. ولكن كيف نعرف أن روحنا تحتاج إلى المساعدة؟



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

إنه شيء شخصي للغاية أن نتحدث عن المشاكل العقلية. لذلك غالبا ما يحتفظ بها الكثير من الناس لأنفسهم ولا يتحدثون عنها. من المهم بشكل خاص أن تثق في شخص مقرب عندما لا تكون الروح على ما يرام. من أجل الابتعاد عن الشعور "بالوحدة مع المرض"، يمكن أن يساعد في الانفتاح على صديق أو قريب أو الزوج. من المفيد أيضا التحدث عن ذلك مع أشخاص على دراية بالمرض العقلي. تقدم نقاط الاتصال التالية المساعدة والدعم للأمراض العقلية:

الأطباء النفسيون (Psychiater): هؤلاء هم الأطباء الذين يتخصصون أيضا في الأمراض العقلية. إذا أخبرناهم عن شكاوانا ، فيمكنهم رؤية ما تمرض به روحنا. يمكن للأطباء النفسيين وصف الدواء إذا لزم الأمر.

مراكز الإرشاد النفسي والاجتماعي (Psychosoziale Beratungsstellen): هنا ، يعمل المعلمون الاجتماعيون والأخصائيون النفسيون معا ويساعدون في التعامل مع الأزمات والمشاكل ومراحل الحياة الصعبة. في محادثة شخصية ، يمكننا التحدث معهم عن وضع حياتنا الصعب والبحث عن حلول معا. بالإضافة إلى ذلك ، نحن مدعومون في العثور على طبيب وتحديد المواعيد.

مراكز استشارات الهجرة

(Migrationsberatungsstellen): يعمل في مراكز المشورة هذه أخصائيون اجتماعيون ومعلمون اجتماعيون يساعدون في البحث عن خدمات دعم مناسبة ، مثل المعالجين وعلماء النفس. يمكن للموظفين أيضا تحديد مواعيد لنا ومرافقتنا هناك.

طبيب الأسرة (Hausarzt): يذهب الكثير من الناس إلى طبيب الأسرة للحصول على شكاوى عقلية ، حيث أن الأمراض العقلية غالبا ما تجعل أنفسهم يشعرون من خلال الشكاوى الجسدية. يخبرونه عن أعراضهم ، مثل آلام المعدة أو آلام الظهر أو اضطرابات النوم. يقوم طبيب الأسرة بفحص الجسم ويشير إلى المزيد من خيارات وإجراءات العلاج. إذا لزم الأمر ، يمكنه الرجوع إلى طبيب أو معالج أو ، في حالات فردية ، إلى مستشفى للأمراض النفسية.

المعالجون النفسيون (Psychotherapeut): هذا شخص متخصص في الأمراض العقلية ويمكنه المساعدة في حالة المرض. مع طبيب نفسي ، عادة ما يكون لدينا العديد من المواعيد حيث يمكننا التحدث عن مشاكلنا والبحث عن حل معا. من الممكن تحديد موعد هناك مباشرة دون زيارة طبيب الأسرة أولا. في بعض الأحيان قد يستغرق الأمر وقتا أطول للحصول



أين يمكنني الحصول على المساعدة في حالات الطوارئ؟

في بعض الأحيان تثقل كاهلنا الشكاوى العقلية لدرجة أن لا يمكننا انتظار موعد العلاج. في هذه الحالة ، هناك إمكانية للحصول على المساعدة من نقاط الاتصال هذه :

هاتف الثقة	0351 - 8041616 : (Telefon des Vertrauens)
خدمة الأزمات النفسية والاجتماعية	0351 - 4885341 : (Psychosozialer Krisendienst)
الإسعاف	112 : (Rettungsdienst)
خدمة الطب النفسي الاجتماعي	0351 - 4885304 : (Sozialpsychiatrischer Dienst)

يمكننا البحث في الإنترنت عن عروض المساعدة بالقرب من المنزل



Psychosozialer Krisendienst Dresden (خدمة الأزمات النفسية والاجتماعية دريسدن)

Psychotherapie Dresden (العلاج النفسي دريسدن)

Psychotherapeutische Beratungsstelle Dresden (مركز الاستشارة النفسية في دريسدن)

Migrationsberatungsstelle Dresden (مركز استشارات الهجرة دريسدن)

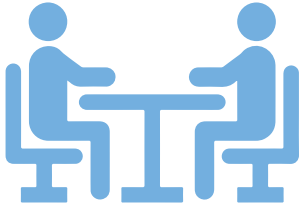
!!! مهم !!!

نصيحة مهمة:

إذا كان لدينا موعد مع الطبيب ، فيجب أن نكون دائما هناك قبل 10 دقائق وأن تكون بطاقة التأمين الصحي الخاصة بنا جاهزة. إذا لم نتمكن من الحفاظ على الموعد ، يجب علينا إبلاغ مكتب الطبيب في أقرب وقت ممكن حتى يمكن إعطاء هذا الموعد للمرضى الآخرين.

يوجد في ألمانيا قانون السرية. هذا يعني أنه لا يسمح للأطباء والمعالجين والأخصائيين الاجتماعيين بالتحدث مع أشخاص آخرين حول مشاكلنا - ولا حتى للشرطة أو السلطات. حتى نتمكن من التحدث بصراحة عما يثقل كاهل روحنا دون أن يؤثر ذلك على إقامتنا. بهذه الطريقة فقط يمكننا الحصول على المساعدة التي تحتاجها روحنا .

ما الذي يجب أن نعرفه كمرضى؟



حرية اختيار الطبيب: في ألمانيا ، لدينا الفرصة لاختيار أطبائنا بحرية. في حالة المرض العقلي، من المهم جدا الوثوق بالطبيب. إذا لم نشعر أننا في أيد أمينة معه، فيمكننا تغيير الطبيب في أي وقت. إذا كانت نسبة الطبيب إلى المريض صحيحة ، فيجب أن نبقى مع الطبيب حتى يكون العلاج أكثر نجاحا.

موعد: يمكننا زيارة أطباء الأسرة خلال ساعات الاستشارة المفتوحة ، عادة بدون موعد. ومع ذلك، نحن بحاجة إلى موعد مع المتخصصين. يمكننا ترتيب الموعد شخصيا في الممارسة أو عبر الهاتف. توجد مراكز استشارية تساعدنا في تحديد موعد.

الحق في الحصول على المعلومات الطبية:

يجب على الطبيب إبلاغنا بالتفصيل وبشكل شامل عن مرضنا وخيارات العلاج بالإضافة إلى آثارها الجانبية المحتملة. يجب تقديم المعلومات بلغة مفهومة. إذا لم نفهم الطبيب ، يجب أن نطلب منه استخدام كلمات بسيطة. بالإضافة إلى ذلك ، من المهم أن نطرح عليه جميع الأسئلة حول مرضنا التي تهمنا. في بعض الأحيان نكون متحمسين للغاية عندما نرور الطبيب ولا يمكننا التفكير في أي أسئلة. يمكن أن تساعدنا هذه الأسئلة الثلاثة في الحصول على المعلومات المهمة بالنسبة لنا:



المرجع: كثير من الناس لا يذهبون إلى الطبيب لأنهم لا يستطيعون التحدث عن شكاواهم العقلية باللغة الألمانية. إنهم يخافون من عدم فهمهم أو إرسالهم بعيدا. غالبا ما تتاح لمراكز الاستشارات النفسية والاجتماعية ومراكز استشارات الهجرة الفرصة لتنظيم مترجم فوري. لذلك ، قد يكون من المفيد أن نسألهم عما إذا كان بإمكانهم توفير مترجم. والمترجمون الفوريون ملزمون أيضا بالسرية.

التعاون مع الطبيب

بآثارها ونشعر بتحسن. إذا شعرنا بعدم الارتياح مع الأدوية الموصوفة أو طرق العلاج ، يجب أن نتحدث مع الطبيب حول هذا الموضوع ونسأله عن خيارات العلاج الأخرى. لدينا أيضا الحق في اتخاذ قرار ضد الدواء. إذا رفضنا تناول الدواء ، يجب أن نناقش هذا الأمر مع الطبيب ونطلب منه بدائل.

من أجل مساعدة روحنا ، من المهم العمل بشكل جيد مع الطبيب. يجب أن نلتزم بخطة العلاج الموصوفة التي ناقشناها مع الطبيب. هذا يعني ، على سبيل المثال ، تناول الدواء بانتظام وعدم إيقافه بشكل مستقل إذا لم يساعدنا على الفور. تستغرق بعض الأدوية وبعض العلاجات بعض الوقت حتى نشعر

ما الذي يحافظ على صحة الروح؟

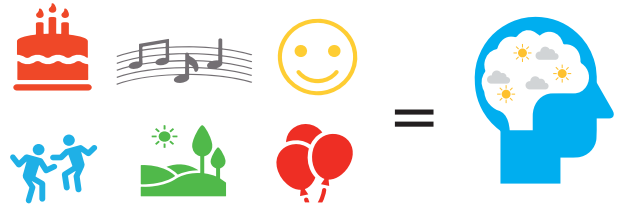
أشياء كثيرة يمكن أن توفر الدعم والحماية والأمن لروحنا وتساعدنا على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان:

العائلة والأصدقاء

هناك أشخاص يفعلون لنا الخير وإذا قضينا وقتنا معهم ، فنحن في مزاج جيد ومليء بالطاقة. من ناحية أخرى ، هناك أشخاص لا نشعر بالراحة معهم لأنهم يثيرون مشاعر سلبية فينا. لذلك ، من المهم أن يكون لدينا اتصال مع الأشخاص الذين نشعر بالراحة معهم. العلاقات الجيدة تقوي جهاز المناعة الجسدي والعقلي لدينا. الجهاز المناعي القوي أقل عرضة للإصابة بالمرض. تمنحنا البيئة الاجتماعية الجيدة الدعم والأمن والتقارب. يمكن للعائلة والأصدقاء مساعدتنا في التعامل بشكل أفضل مع مشاكلنا في الأوقات الصعبة. من المهم التحدث إلى أشخاص موثوق بهم حول المشاكل والأحداث التي تثقل كاهلنا. الشعور بالفهم والسماع مهم جدا. يمكن أن تساعدنا المشاركة مع الآخرين في رؤية مشاكلنا من زاوية مختلفة والبحث عن حلول معا. المشاكل التي لم تحل يمكن أن تثقل كاهل الروح على المدى الطويل.



كلنا نتعرض لمواقف صعبة في حياتنا اليومية تؤثر على أرواحنا. الإجهاد أو حتى المرض يمكن القيام به. هذه مثل الغيوم في رؤوسنا التي تحتاج إلى أشعة الشمس حتى لا تصبح غيوما ممطرة. لا يمكننا دائما حماية روحنا من السحب الممطرة ، ولكن ما يمكننا



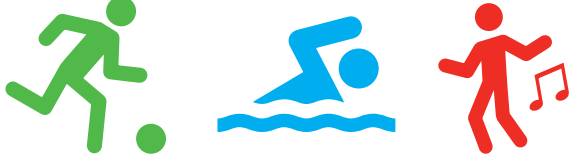
فعله هو تقويتها. إذا كنا نعتني بروحنا بانتظام ، وعلى سبيل المثال، نفعل أشياء تمنحنا المتعة وتفيدنا، فإن الشمس تشرق في كثير من الأحيان في رؤوسنا ويمكن أن تساعد روحنا على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان.

التجارب الإيجابية والتجارب الملونة ، مثل الغناء والرقص والاستماع إلى الموسيقى والاحتفال بالحفلات والطهي والمشي في الطبيعة أو مجرد الضحك ، تشبه بلسم الروح.

إنها تشتت انتباهنا عن ضغوط الحياة اليومية ويمكنها منع روحنا من الإصابة بالمرض. يمكننا أن نكتشف بأنفسنا ما هو جيد بالنسبة لنا شخصيا ونجعله جزءا من حياتنا اليومية.

كن جيدا مع نفسك

هرمونات السعادة المزعومة بمزيد من أشعة الشمس في رؤوسنا وتقوية إيماننا بأنفسنا وثقتنا بأنفسنا



وقدرتنا على الإجهاد. نتيجة لذلك ، يمكننا التعامل بشكل أفضل مع المواقف الصعبة في الحياة ولم تعد لدى السحب الممطرة فرصة

الرياضة من أجل الروح

مثلما ندرّب عضلاتنا أثناء الرياضة ، تحتاج روحنا أيضا إلى القوة للبقاء بصحة جيدة. يمكن للطقوس المعتادة ، مثل كوب من الشاي في الصباح أو المهرجانات التقليدية أو الصلوات ، أن تقوي روحنا وتدعمها .

في الوقت نفسه ، فإن روحنا فضولية أيضا وتحتاج إلى تجارب جديدة إيجابية ، مثل تعلم لغة جديدة أو تجربة وصفات جديدة أو الذهاب إلى حفلة موسيقية ، من أجل الحفاظ على لياقتك.



غالبا ما نكون مشغولين في الحياة برعاية الآخرين وحبهم واحترامهم. يمكن أن يحدث أن هناك القليل من الوقت لأنفسنا. تماما كما نهتم بأطفالنا وشركائنا وعائلتنا وأصدقائنا بحبة ، يجب علينا أيضا الاعتناء بأنفسنا. من المهم أن نأخذ وقتا للقيام بأشياء تجعل قلوبنا تضحك وتجعل أرواحنا سعيدة. يمكن أن يكون هذا ، على سبيل المثال ، شاي مع أحد أفراد أسرته



أو المشي عبر البازار. لتوفير الوقت للأشياء الجميلة ، علينا أن نتعلم أن نقول "لا" ونضع الحدود. لسنا بحاجة إلى ضمير مذبذب.

رياضة للجسم

التمرين مفيد لجسمنا. عند ممارسة الرياضة ، يصرف دماغنا وليس لديه الوقت للتعامل مع الأفكار السلبية. يتم طرد الغيوم الداكنة من أذهاننا.

بالإضافة إلى ذلك ، تساعد الرياضة عضلاتنا وجهاز المناعة لدينا على أن تصبح أقوى. إذا مارسنا الرياضة بانتظام، يمكن خفض ضغط الدم لدينا ، ويمكن أن يعمل قلبنا بشكل أفضل ، ويمكن تحسين تركيزنا. أثناء الرياضة، ينتج دماغنا مواد تجعلنا سعداء.تسمح

الاسترخاء للجسد والروح

هذا يستغرق وقتا وممارسة. لذلك ، من المهم تحفيز جسدنا وروحنا مرارا وتكرارا للراحة. يجب أن تكون تمارين الاسترخاء جزءا من حياتنا اليومية مثل كوب الشاي اليومي.

لكن جسدنا وروحنا يحتاجان أيضا إلى الراحة والاسترخاء. يمكن للأشخاص الذين يسترخون جسديا وعقليًا بانتظام إدراك مشاعرهم بشكل أفضل وتنظيم أفكارهم بشكل أفضل.

التغذية الصحية

ما نأكله لا يؤثر فقط على أجسامنا ، ولكن أيضا على صحتنا العقلية. هناك مواد في طعامنا يمكن أن تغير مزاجنا. بعض هذه المواد تجعلنا متعبين وغير مركزين ، والبعض الآخر يمكن أن يجعلنا فاترين ومضطربين. إذا تناولنا الكثير من الأطعمة غير الصحية ، مثل الوجبات الجاهزة أو الحلويات أو الأطعمة المقلية ، فقد يؤدي ذلك إلى إصابة أجسامنا وروحنا بالمرض

هذا يسمح لهم بالتعرف على علامات الإجهاد في وقت مبكر والتعامل بشكل أفضل مع التوتر والمواقف الصعبة. على سبيل المثال ، يمكن للجسم استعادة وإعادة شحن بطارياته من خلال النوم أو المشي في الهواء الطلق أو التدليك.



أيضا للروح هناك طرق مختلفة للراحة والاسترخاء. يتم مساعدة بعض الأشخاص من خلال تمارين الاسترخاء، مثل تمارين اليوغا والتأمل والتنفس. يمكن للآخرين أن يجدوا الراحة في إيمانهم بالصلاة بمفردهم أو في الكنيسة. من المهم أن نأخذ الوقت الكافي للاسترخاء بانتظام.

على المدى الطويل. لذلك ، من المهم شرب 1.5 - 2 لتر من الماء وشاي الأعشاب يوميا ، لتناول الفواكه أو الخضروات الطازجة وأسماك البحر الدهنية والمكسرات والبقوليات والزيوت النباتية والملح المعالج باليود والمنتجات الحيوانية مثل الحليب والجبن القريش. يمكن أن يساعدنا اتباع نظام غذائي صحي على أن نكون أكثر يقظة وثقة واسترخاء.

عند الاسترخاء ، يكون لدى دماغنا المزيد من الوقت للتفكير. الأفكار والذكريات السلبية، على سبيل المثال ، يمكن أن تشغلنا أكثر بكثير في بداية مرحلة الاسترخاء أكثر من الحياة اليومية ، عندما نكون مشتتين. لكن دماغنا يمكن أن يتعلم التخلي عن الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية.

ما الذي يحافظ على صحة الروح؟

انتبه للجسم:

احصل على أوقات نوم منتظمة. لا تشاهد التلفاز قبل النوم مباشرة. تهدئة الجسم من خلال تمارين التنفس والاسترخاء. اقضي الكثير من الوقت في الهواء الطلق.

التحدث يساعد:

يجب أن نتحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة أو أي شخص آخر عن أفكارنا ومشاعرنا.

تغذية صحية:

نظام غذائي متنوع مهم. يجب أن نشرب حوالي 1.5 إلى 2 لتر من الماء كل يوم ونأكل الكثير من الفاكهة والخضروات.

الرياضة / التمرين:

اذهب للتمشية في الغابة أو الحديقة. مارس الرياضة بانتظام. حافظ على نشاط جسمك خلال النهار.

يعتقد:

عندما يكون لدينا إيمان ، فإن التحدث مع أحد أعضاء مجتمعنا الديني يمكن أن يساعدنا على إيجاد القوة في الصلاة.



ما الذي يحمي الروح من الأمراض؟

بالإضافة إلى العوامل المذكورة أعلاه ، لدينا أيضا قوى داخلية تساعدنا في التعامل مع الصعوبات في الحياة. تسمى هذه قوى المقاومة وهي أقوى في بعض الناس وأضعف في الآخرين. يمكننا تدريب مقاومتنا مثل العضلات. يمكن أن يساعدنا ما يلي:

ابحث عن معنى في الحياة!

فقط عندما نضع أهدافا في الحياة ، لدينا الشجاعة للاستمرار في المواقف الصعبة.

لا تستسلم!

نحن بحاجة إلى الإيمان بأنفسنا وأنه يمكننا التأثير على حياتنا إذا واصلنا البحث عن حل.

قبول الذات!

يجب أن نحب أنفسنا ونقبل أنفسنا كما نحن. بالإضافة إلى ذلك ، يجب ألا نطغى على أنفسنا من خلال تحديد أهداف لا يمكننا تحقيقها.

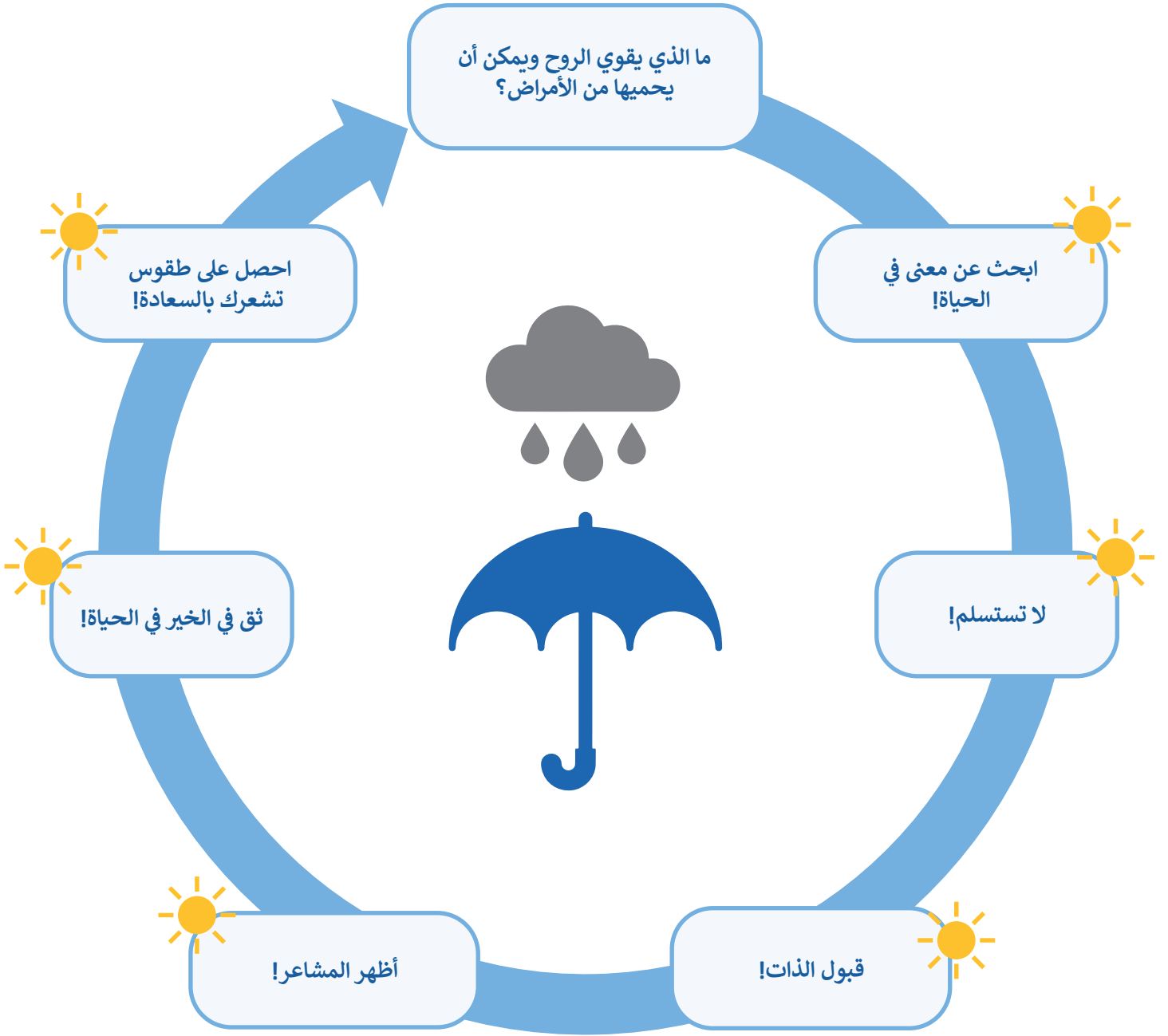
أظهر المشاعر!

يسمح لنا بالسماح للمشاعر السلبية، مثل الحزن والخوف ، بإظهارها والتحدث عنها مع الآخرين.

التفائل بالخير في الحياة!

يجب أن نؤمن بالإيجابية في الحياة وأنه بعد المطر تشرق الشمس مرة أخرى.

إذا حاولنا تدريب وتقوية مقاومتنا الداخلية بانتظام ، فيمكننا حماية روحنا بشكل أفضل من الأمراض





نصيحة لشعور طقوس السعادة:

طريقة أخرى يمكن أن تساعدنا في المواقف الصعبة هي حقيبة الشعور بالسعادة. يمكن أن يساعدنا في المواقف العصيبة على حمل أشياء جيدة لنا معنا. بهذه الطريقة ، في حالات الطوارئ ، يمكننا أن نتذكر ما يمنحنا القوة. يمكن لكل واحد منا أن يحزم حقيبة صغيرة لنفسه بأشياء جيدة للروح. لهذا يمكننا أن نأخذ حقيبة صغيرة أو حقيبة أو صندوق.

يمكننا ملء هذه الحقيبة بكل الأشياء والأفكار والذكريات التي تجلب لنا الفرح وتقوينا ، مثل الصور أو الرسائل أو الأشياء الأخرى. يجب أن ترافقنا الحقيبة في الأوقات الصعبة وتذكرنا بالجوانب المشمسة في حياتنا.

• إن تذكر التجارب الجميلة التي نعيشها في نهاية اليوم يمكن أن يمنحنا الفرح والقوة الداخلية. يمكن أن تكون هذه الذكريات ، على سبيل المثال ، لقاءات صغيرة أو محادثة لطيفة أو نزهة أو رائحة زهرة. يجب أن يكون تذكر ثلاث تجارب جميلة في اليوم السابق للنوم طقوسا.

• يمكننا تسجيل ذكريات جميلة في أفكارنا ، ولكن أيضا في مذكرات. يجب أن نأخذ وقتا كل مساء لكتابة هذه التجارب الجميلة. إذا لم نكن على ما يرام ، فقد يساعد ذلك في قراءة المجلة وتذكر الأحداث الإيجابية.

• ما يساعدنا أيضا على تذكر التجارب الجميلة هو ما يلي: يمكننا حمل 5 أحجار صغيرة في جيبنا الأيمن ووضع حجر من جيب البنطلون الأيمن في جيب البنطلون الأيسر في كل حدث جميل. في نهاية اليوم ، يمكن أن تذكرنا الحجارة من الجيب الأيسر بالأشياء الجميلة التي مررنا بها.

تمارين الاسترخاء والتنفس

هناك طرق مختلفة يمكنك من خلالها الاسترخاء وجسدك وروحك. لكل شخص ، شيء مختلف يساعد بشكل جيد. اكتشف ما هو جيد بالنسبة لك. يمكن أن تساعدك هذه التمارين والتقنيات في ذلك.

يوغا

نصيحة: ستجد في YOUTUBE.de العديد من مقاطع الفيديو التي توضح لك كيفية القيام بالتمارين بشكل صحيح

تساعدك اليوغا على إدارة الإجهاد أو تجنبه بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تساعدك اليوغا على النوم بشكل أفضل وتصبح أكثر هدوءًا.



صورة 2



صورة 1

التأمل ، تمارين التنفس

سوف تساعدك تمارين التأمل والتنفس على تصفية ذهنك والاسترخاء. في التأمل ، يمكنك تعلم التخلي عن أفكارك. هذا جيد لروحك وجسدك. هذه التمارين

تساعدك تمارين التأمل والتنفس على تصفية ذهنك والاسترخاء. في التأمل ، يمكنك تعلم التخلي عن أفكارك. هذا جيد لروحك وجسدك. هذه التمارين



صورة 4



صورة 3



صورة 6



صورة 5

تمارين الاسترخاء

ستساعدك هذه التمارين والتقنيات إذا كنت متوتراً أو متوتراً أو مضطرباً.

تمتد الجسم

مد ذراعيك لأعلى واسحبهما أكثر فأكثر نحو السماء. الظهر مستقيم وممتد. قم بتمديد الفخذين والعجول والقدمين. حاول أن تجعل كل عضلة طويلة. تتأب. هذا له تأثير الاسترخاء ويخفف عضلاتك.



صورة 7

هز الجسم

حاول التخلص من التوتر عن طريق هز جسمك بالكامل بقوة. هذا يضعك في مزاج جيد ويريح عضلاتك. بعد ذلك ، سوف تشعر بالانتعاش والحيوية مرة أخرى.



صورة 8

التوتر - الاسترخاء

توتر كل عضلاتك. حاول إجهاد كل عضلة في جسمك. احبس أنفاسك وابق في هذا الوضع لمدة تصل إلى خمس ثوان. الزفير بقوة وتخفيف جسمك.



صورة 9

البندول

قف في وضع آمن. قدميك متباعدتان بعرض الورك. ذراعيك معلقة بشكل فضفاض على الجانب. الآن أدر الجزء العلوي من جسمك بزخم إلى اليسار. ذراعيك تتأرجح بشكل فضفاض. الآن اتجه إلى اليمين حتى تتأرجح ذراعيك مرة أخرى. يمكنك تكرار هذا عدة مرات كما تشعر بالرضا.

صورة 11



صورة 10

الاسترخاء مع الكلمات

اجلس على كرسي بوضعية مستقيمة وضع يديك على فخذيك. قدميك متوازية مع بعضها البعض وثابتة على الأرض. الآن تقول لنفسك أو في عقلك عبارة "اترك!". كرر هذه الكلمات عدة مرات لأنها تشعر بالرضا بالنسبة لك. تنفس بوعي وعمق. شغل هذا المنصب لبضع ثوان قبل تحريره.



صورة 12

رحلة الأحلام

استلق مسترخيا على ظهرك. تخيل في عقلك مكانا جميلا حيث تكون مسترخيا وخالي من الهموم. يمكن أن يكون هذا مكانا في الحديقة أو بجانب البحر أو مكانا من طفولتك. ما هو شعورك؟ ماذا تشم؟ ما هي الأفكار التي تدور في رأسك؟ إذا كنت لا تحب شيئا ما في المكان حتى الآن أو لم تكن لديك أفكار لطيفة ، يمكنك تغيير المكان حتى تشعر بالراحة هناك. استمتع بمكانك الذي تشعر بالراحة لبضع دقائق. إذا كنت قد استرخيت لفترة كافية وترغب في مغادرة مكانك الذي تشعر فيه بالرضا ، يمكنك فتح عينيك أو قول كلمة تعيدك إلى الواقع. يعمل هذا التمرين بشكل



جيد بشكل خاص إذا كنت تلعب موسيقى الاسترخاء في الخلفية.

التنفس

التنفس البطني استلق على ظهرك. يديك على بطنك أو بجانب جسمك. يستنشق من خلال أنفك. حاول أن تتنفس في معدتك حتى ترفع يديك. امسك الهواء في جسمك لبضع ثوان. ثم الزفير من خلال فمك. كرر هذه العملية عدة مرات حتى تهدأ وتسترخي تماماً.

هل. أثناء التمرين ، يمكنك إغلاق عينيك. من خلال هذا التمرين تحصل على قوة و طاقة جديدة.



صورة 13

تمرين التنفس واقفاً

قف منتصباً. قدميك متباعدتان بعرض الورك. ضع يديك معا أسفل زر البطن مباشرة بحيث تشير راحة اليد إلى الأعلى. تنفس وحرك يديك لأعلى على طول جسمك. أمام الصدر ، أدر راحة يدك على الأرض ، والزفير وحرك يديك على طول جسمك نحو السرة. قم بالتمرين عدة مرات متتالية.



صورة 14

تمرين التنفس أثناء الجلوس

اجلس في وضع مستقيم واضغط على الجزء العلوي من جسمك على ظهر الكرسي. تنفس ومد ذراعيك لأعلى الجانب. عندما ترفع ذراعيك لأسفل ، تزفر ببطء وبشكل متساو. ضع ذراعيك على بطنك وانتظر حتى تشعر أنك بحاجة إلى التقاط أنفاسك. كرر التمرين.



صورة 15

موسيقى

الموسيقى السعيدة تساعدك في الحصول على مزاج جيد.
يمكن أن تساعدك الموسيقى الهادئة على الاسترخاء.



صورة 16



صورة 17



صورة 18



صورة 19



الرياضة والتمارين الرياضية

الرياضة جيدة لجسمك وروحك. من خلال ممارسة الرياضة ، يتم تقليل التوتر في الجسم وهذا يجعل الجسم والروح سعداء.

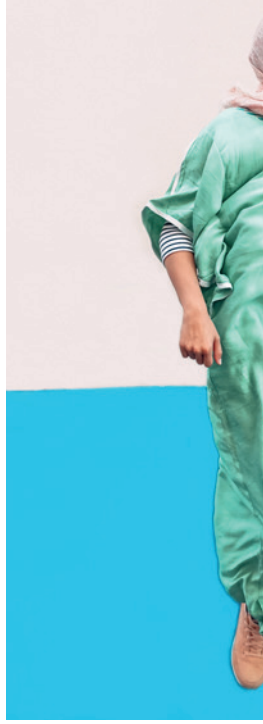
ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وممارسة التمارين الرياضية ستحافظ على صحتك ولياقتك لفترة أطول.



صورة 21



صورة 23



صورة 20



صورة 24



صورة 22



كيف يمكنني العثور على مركز استشاري؟

- من خلال النشرات / الكتيبات المتوفرة في المكاتب أو العامة
 - تحدث إلى الأخصائيين الاجتماعيين في بيتك.
 - من خلال البحث على الإنترنت:
- أدخل الكلمات الرئيسية في شريط البحث على Google: على سبيل المثال:

Sozialpsychiatrischer Dienst Dresden
Psychosoziale Beratungsstelle Dresden
Psychosoziale Beratungsstelle Meißen



خط المساعدة دريسدن

:Helpline Dresden

رقم الطوارئ والمعلومات للمهاجرين
الهاتف: 0351 - 85075222

مراكز الاستشارة

أين يمكنني الحصول على المساعدة في دريسدن؟

خدمة الطب النفسي الاجتماعي المنطقة الغربية
Braunsdorfer Straße 13 | 01159 Dresden
هاتف: 0351 - 4885362
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@
dresden.de

مركز الخدمات النفسية الاجتماعية
Wormser Str. 25 | 01309 Dresden
هاتف: 0351 - 4952124
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@
dresden.de

أين يمكنني الحصول على المساعدة في مايسن والمنطقة المحيطة بها؟

مركز الاتصال والإرشاد النفسي والاجتماعي في مايسن
Ludwig-Richter- Str. 5 | 01662 Meißen
هاتف: 0352 - 1727638
kbs-meissen@ptv-dresden.de

تقديم المشورة النفسية والاجتماعية للأشخاص المجهدين
عقلياً وذوي الخلفيات المهاجرة
Anastasiia Lipfert
Rauhentalstraße 14 | 01662 Meißen
هاتف: 0351 - 26440099
anastasiia.lipfert@das-boot-ggmbh.de

خدمة الطب النفسي الاجتماعي (SpDi)
Gesundheitsamt Meißen
Dresdner Str. 25 | 01662 Meißen
هاتف: 0352 - 17253474

مراكز المشورة والمساعدة / خدمة الطب النفسي الاجتماعي:

0352 - 17253475	:Radebeul
0352 - 3534047	:Coswig
0352 - 23033472	:Großenhain
0352 - 551753473	:Riesa
0325 - 251753476	

مراكز الاتصال والمشورة

0352 - 3534039	:Coswig
0352 - 55290073	:Riesa

خدمة الطب النفسي الاجتماعي جنوب / شرق

August-Bebel-Straße 29 | 01219 Dresden

هاتف: 0351 - 4777440

gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

خدمة الطب النفسي الاجتماعي الشمالية

Große Meißner Straße 16 | 01097 Dresden

هاتف: 0351 - 4885304

gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

مركز الاتصال والإرشاد النفسي والاجتماعي غيسوب

Michelangelostraße 11 | 01217 Dresden

هاتف: 0351 - 43708220

kbs@gesopdresden.de

مركز AWO للاتصال النفسي والاجتماعي والإرشاد "KOBs"

Herzberger Straße 24/26 | ورودى از خیابان

Prohliser Allee | 01239 Dresden

هاتف: 0351 - 2881982

kobs@awo-sonnenstein.de

PSZ Dresden

Friedrichstr. 24 | Haus A

Dresden 01067

هاتف: 0351 - 26440099

psz.dresden@das-boot-ggmbh.de

العيادة الخارجية للخدمات النفسية

Lukasstraße 3 | 01069 Dresden

هاتف: 0351 - 41726750

Anmeldung, Terminvereinbarung:

Mo, Di, Do: 08.00 – 14.30 Uhr

Mi: 10.00 – 18.00 Uhr

Fr: 08.00 – 12.00 Uhr



معلومات مهمة حول موعد الاستشارة

- هناك العديد من مراكز الاستشارة التي يمكنك اللجوء إليها.
- 1. وتسمى هذه ، على سبيل المثال ، الاتصال النفسي والاجتماعي و
- 2. مركز المشورة أو خدمة الطب النفسي الاجتماعي أو استشارات الهجرة.
- يوظف مركز المشورة عاملين اجتماعيين وأخصائيين نفسيين وأطباء على دراية جيدة بمشاكلك وهمومك ويمكنهم مساعدتك.
- يمكنك أيضا الاتصال بمركز الاستشارة إذا لم تكن لديك مشكلة ، ولكن شخص قريب منك ، على سبيل المثال شريكك.



معلومات هامة عن زيارة الطبيب

- راجع طبيبك العام. من الأفضل تحديد موعد مسبقا.
 - 1. يتم الاتفاق عليه. إذا كان لديك موعد ، فكن 10 دقائق في أبكر في العيادة.
 - خذ بطاقة التأمين الصحي الخاصة بك معك إلى العيادة.
 - قد يحيلك طبيبك إلى طبيب آخر. ثم ستلقى قسيمة إحالة ، والتي يجب أن تأخذها معك إلى الطبيب الآخر.
 - ثلاثة أسئلة مهمة للطبيب:
- ما هي مشكلتي الرئيسية؟
- ماذا علي أن أفعل؟
- لماذا يجب أن أفعل هذا؟ لماذا هذا مهم بالنسبة لي؟

!!! مهم !!!

الأطباء والموظفون في مراكز المشورة عليهم واجب السرية. هذا يعني أنه يمكنك إخبارهم بكل شيء بصراحة وصدق.

لا يسمح لهم بنقل ما تقوله. لذلك ليس له أي تأثير على إقامتك. فقط إذا أخبرت بصدق ما هو الخطأ معك ، يمكنك المساعدة.

مصادر الصور

© stockfour / Shutterstock.com	صورة . 13	© Kotin / Shutterstock.com	صورة . 1
© Tale of Thawatchai / Shutterstock.com	صورة . 14	© Africa Studio / Shutterstock.com	صورة . 2
© Andrey_Popov / Shutterstock.com	صورة . 15	© Naufal MQ / Shutterstock.com	صورة . 3
© Ebtikar / Shutterstock.com	صورة . 16	© ESB Professional / Shutterstock.com	صورة . 4
© enciktat / Shutterstock.com	صورة . 17	© ALPA PROD / Shutterstock.com	صورة . 5
© G-Stock Studio / Shutterstock.com	صورة . 18	© 4 PM production / Shutterstock.com	صورة . 6
© Song_about_summer / Shutterstock.com	صورة . 19	© Creativa Images / Shutterstock.com	صورة . 7
© AlessandroBiascioli / Shutterstock.com	صورة . 20	© fizkes / Shutterstock.com	صورة . 8
© Mehdi Photos / Shutterstock.com	صورة . 21	© Fergus Coyle / Shutterstock.com	صورة . 9
© Muhd Imran Ismail / Shutterstock.com	صورة . 22	© Dean Drobot / Shutterstock.com	صورة . 10
© Odua Images / Shutterstock.com	صورة . 23	© New Africa / Shutterstock.com	صورة . 11
© Rido / Shutterstock.com	صورة . 24	© Odua Images / Shutterstock.com	صورة . 12

