



## رهنمایی های صحی

ترک زادگاه ما بعضاً باعث رنجش خاطر ما میگردد، زیرا ما باید تمام چیز هایی را پشت سر بگذاریم که با آنها عادت کردیم. این مشمول از دست دادن عزیزان مان، جامعه، مردم و روابط کلتوری ما میشود. با وجود این که ما جنگ را تجربه نموده ایم و رسیدن به یک کشور دیگر به ما احساس آرامش و امنیت فزیزی میدهد.

حس آرامش و امنیت شاید برای چند روز، چند هفته و یا بیشتر از آن دوام کند، مگر ما شاید با مشکلات گوناگون از قبیل مشکلات عملی و غیره مواجه شویم. خواه این مشکلات برای بعضی ها در راستای زبان، خانه، بدست آوردن پول، یافتن کار و وظیفه، شامل کردن اطفال خود در مکتب، ایجاد حساب بانکی، استفاده از ترانسپورت عامه و سایر خدمات همچون خدمت داکتر فامیلی و سایر خدمات صحی باشد.

این همه فعالیت ها زمانگیر و دشوار هستند، زیرا سازگاری و عادت کردن با یک زندگی و کشور جدید و جداگانه که دارای کلتور، اصول و رسوم متفاوت میباشد، کار دشوار است. زمانیکه ما برای آغاز یک زندگی جدید برای خود تلاش میکنیم، شاید این کار برای ما گیج کننده باشد و تلاش های ما بی نتیجه می ماند. این کار شاید برای ما نا امید کننده نیز باشد، زیرا ممکن این کار به اندازه برای ما آسان نباشد که ما توقع آنرا داشتیم.

هنگامیکه ما جابجا شدن را آغاز کنیم و آن موارد کاربردی را درک کنیم، در آن صورت احساس استرس و اضطراب بیشتر میکنیم، چون هنگامیکه ما احساس امنیت میکنیم، مغز و افکار ما روی آن دشواری ها بیشتر متمرکز میشود که از آن فرار کردیم. احساس امنیت فزیزی تمام آن نگرانی های ما را رفع کره نمیتواند که در مورد عزیزان جا مانده خویش داریم، و یا نگران هستیم که در کشور ما چه میگذرد و چیز هایی را که متحمل شده ایم ما را رنج میدهد. افرادی که احساس ترس دارند، شاید این ترس و هراس برای همیشه نزد آنها بماند، حتی زمانیکه آنها در مکان امن و مصئون نیز به سر میبرند.

بنا بر این باید تلاش کنیم که بالای خود تا که میتوانیم مهربان باشیم و در مورد چیزی فکر کنیم که در هفته ها و ماه های آینده آنرا پیش بینی می کنیم و به آن ضرورت داریم، زیرا ما نگران چیزی هستیم که باید آنرا انجام دهیم.



## در زیر نمونه های کار هایی هستند که شاید ما آنرا تجربه کنیم:

- این یک امر معمول است، هنگامیکه عزیزان خود را ترک می کنیم احساس ندامت داریم و یا هنگامیکه ما احساس مصئونیت میکنیم اما دیگران از ما در خانه می مانند و یا شاید آنجا نباشند، در آن صورت نیز خود را مقصر میدانیم. هنگامیکه ما خود را مقصر میدانیم، بسیار دشوار است که در چنین وضعیت از حس مصئونیت خویش لذت ببریم.
- همچنان این نیز یک امر معمول است که ما نسبت به خود و دیگران که در تغییر شرایط نقش بیشتر داشته احساس ندامت و عصبانیت میکنیم.
- همچنان این نیز عام است که از خود انتقاد میکنیم و کاری را که در آن زمان به وجه احسن آن انجام داده ایم نادیده میگیریم.
- بعضی اوقات تجارب سختی ها میتوانند قابلیت هایی تفکر و تمرکز ما را متاثر سازد، این امر روی طرز تفکر و احساس ما نسبت به خود و جهان تاثیر میگذارد.
- این معمول است که ما در وجود خود تغییرات فیزیکی و درد ها را احساس میکنیم، زیرا ما سترس و اضطراب را تجربه کرده ایم. همچنان باید به یاد داشته باشیم، هنگامیکه ما ناراحت یا نگران هستیم در آن صورت در جود خود تغییرات فیزیکی و درد ها را نیز حس میکنیم که از آن جمله درد سر و نا آرامی معده قابل یاد آوری هستند.
- امکان دارد عادات غذا خوردن و استراحت کردن ما متاثر شوند.
- ارتباطات ما با دیگران شاید دشوار باشد. شاید عده بی نخواهند تنها باشند، زیستن با دیگران را ترجیح میدهند.
- برای دیگران شاید سر و صدا و ازدحام مردم خوشایند نباشد، شاید آنها چنین محلات را ترک میکنند و ترجیح میدهند که تنها گذاشته شوند.

تمام موارد که در بالا توضیح شدند، واکنش های طبیعی و پاسخ ها برای تجارب دشوار میباشند، و این مهم است که ما برای آنها مقیاس زمانی تعیین نکنیم که تا چه زمانی اینگونه حس خواهیم داشت. بعضی اوقات چنین واکنش ها مدیریت شده میتوانند و رهنمایی های ذیل میتوانند در امر مدیریت آنها کمک کنند.

## رهنمایی های صحیح:



1. تلاش نمایید برای روز تان یک پلان معمول تهیه کنید، این کار با شما در سپری نمودن زمان کمک خواهد کرد – به این ترتیب تلاش کنید برای خود و فامیل تان پلان معمول روزانه ترتیب نمایید، برای سپری نمودن وقت در بیرون از استقامتگاه تان پلان ترتیب نمایید، گرچه برای مدت کوتاه نیز باشد.



2. تلاش کنید منحيث بخشی از پلان روزانه خویش برای خوراک تان وقت های منظم تعیین نمایید.

3. تلاش کنید بطور منظم استراحت نمایید – در زمان معین استراحت کنید و در زمان معین برخیزید. قبل اس شدن چای و قهوه زیاد را ننوشید.



4. برقراری ارتباط با سایر خانواده ها که خود را در شرایط مشابه میدانند نیز میتواند شما را کمک کند، همچنان ارتباط با سایر گروه های اجتماعی/ مذهبی که کلتور شما با آنها مشابه باشد و زبان آنها را میدانید.



5. روشن است که ما میخواهیم از اوضاع خانه خویش آگاه شویم، اما دیدن اخبار و رسانه های اجتماعی همچون فیسبوک را محدود کنید، زیرا این کار باعث سترس و اضطراب بیشتر ما میگردد و ما را در موقعیتی قرار میدهد که احساس پریشانی و ناتوانی کنیم. اگر اخبار میبینید، تلاش کنید که کانال های خاص و معتبر را دنبال نمایید آنهم به گونه محدود، روزانه یک یا دو مرتبه. اخبار را شبانه قبل از استراحت کردن نبینید.



6. اگر ممکن باشد، راه هایی را دریابید که برای تمرین فزیکي مفید باشند، تلاش کنید برای این کار در آنجا یک پارک یا فضای باز که مصنون باشد دریابید.

موارد فوق میتوانند مفید باشند، اما شاید ما به کمک بیشتر نیز نیاز داشته باشیم، در صورتیکه:

- حس میکنیم که نمیتوانیم احساسات ناراحتی خود را مدیریت کنیم، که با آنها احساس گنگسیت، بیماری، مشکلات تنفسی، سردردی، ضربات قلب، خشک شدن دهان و درد های دوامدار میکنیم.
- تجارب سختی ها شاید روی خواب ما نیز تاثیرات گوناگون بگذارد از قبیل به مشکل خوابیدن، گاهی اوقات بیدار شدن و یا بیدار شدن قبل از وقت معمول هنگام صبح. استراحت و آرام کردن ضرور است، و اگر ما به اندازه کافی خواب نکنیم امکان دارد این کار باعث کم شدن تمرکز و انرژی ما گردد و همچنان باعث انگیزش و نا امیدي ما شود و شاید برای منظم کردن برنامه خواب ما یک بار دیگر نیازمند کمک شویم.
- بعد از تجربه کردن دشواری ها شاید ما شاهد خواب ها و کابوس های بد باشیم و اگر این کار ها بیشتر و تکراری گردید، همیشه مشابه بود و ما را از خواب بیدار میکرد باید در صدد دریافت کمک شویم.
- شاید بعضی اوقات مناظر و صدا های خاص شما را به یاد آن سختی ها بیندازد که تجربه کرده اید – مانند صدای یک شخص یا مردم، دیدن بعضی اشیا در تلویزیون یا شبکه های اجتماعی، این که ما کجا هستیم و چه میکنیم، این افکار به ما طوری احساس میدهد که گویا ما یک بار دیگر در همان حالت دشوار قرار داریم، خواه برای مدت کوتاه هم باشد.
- همه این موارد روی اشتهای ما تاثیر میگذارد و نمیتوانیم از غذای خود لذت ببریم، غذا را بطور درست گرفته نمیتوانیم و آغاز به از دست دادن وزن میکنیم.
- ما گاهی طوری احساس میکنیم که دشواری های زیادی را تجربه کردیم، و به نقطه توصل یافتیم که ادامه تلاش ها از حد زیاد شده و زندگی ارزش زیستن را ندارد.



همه این احساسات و واکنش ها طبیعی و قابل درک هستند و به دلیل آنچه که قبل از رفتن به انگلستان تجربه شده، میباشد. اگر هریک از موارد فوق کاربرد داشته باشد، اعتماد کردن به شخصی می تواند باعث شود احساس کنیم که تنها هستیم. این موارد در مورد عزیزان ما نیز صدق می کند که با ما به انگلستان سفر کرده، از جمله شرکا و فرزندان شما. درخواست کمک از یک شخص مسلکی که با محافظت شما ارتباط داشته باشد، مانند داکتر، که میتواند به شما رهنمایی کند که چطور کمک میتواند برای شما مفید باشد، و این کار میتواند در مدیریت تجارب سختی ها کمک کند و سترس را کاهش دهد.

از کجا میتوانم کمک دریافت نمایم؟

La main tendue / Die Dargebotene Hand: **143**

Hotline for psychiatric support: [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

Psychosocial support in your canton: <http://www.psyurgence.ch/fr/contacts>

Your family doctor