



دریافت حمایت عاطفی مورد ضرورت شما

رهنمود پناهندگان افغان

مقدمه

به نمایندگی از NHS در Sussex علاقه مند هستیم آمدن شما را به این کشور خوش آمدید بگوییم. بسیاری از شماها متحمل ضرر قابل توجهی شده اید و ممکن است برای سازگاری با نقل مکان خود دچار مشکل شوید. ممکن است شما جراحات فیزیکی داشته باشید و تجربیات سخت و دلخراشی را پشت سر گذاشته باشید. کاملاً قابل درک است که ممکن است شما احساس ضعف، اضطراب یا احساساتی شدن را داشته باشید.

اهداف این رهنمود این است که معلوماتی را برای کمک به شما ارائه کند تا درک کنید که احتمالاً با چه مشکلاتی مواجه خواهید شد – و اینکه چطور میتوانید به خدمات صحتی ملی (NHS) ما جهت دریافت کمک به معلوماتی دسترسی پیدا کنید. این خدمات رایگان هستند. در صورت ضرورت به حمایت، لطفاً با ما به تماس شوید.

معلومات موجود در این رهنمود، جزئیاتی را در مورد عکس العمل های رایج در مقابل تروما و صدمات، و همچنین رهنمایی هایی را در مورد نحوه مدیریت این مشکلات، به اختیار شما قرار میدهد. همچنین انواع تداوی هایی را که ما ارائه میکنیم، تشریح میکند. معلومات مربوط به نحوه دسترسی به خدمات ما در آخر این رهنمود ارائه شده است.

مشکلات عاطفی رایجی که پناهندگان با آن مواجه هستند

رایج ترین مشکلات عاطفی را که اشخاص در زمان فرار از جنگها در کشور خودشان تجربه میکنند عبارتند از اضطراب، غم، افسردگی و تروما. [انجام کارهایی که در زمان استرس مهم است: رهنمود مصور](#) – یک راهنمای مفید برای مقابله با پریشانی های زندگی هست. این رهنمود شما را با مهارت های عملی جهت کمک به مقابله با استرس کمک خواهد کرد. هر روز چند دقیقه برای تمرین تکنیک های کمک-بخود کافی است. از این رهنمود میتوان به تنهایی یا به همراه تمرین های صوتی موجود در [وبسایت سازمان صحتی جهانی](#) استفاده کرد.

[انجام کارهایی که در زمان استرس مهم است \(دری\)](#)

تأثیر روانی تروما

اشخاصیکه از جنگها فرار میکنند، احتمالاً تروما را تجربه کرده اند. تروما میتواند منجر به یک خصوصیت مشترکی از مشکلات روانی شود. بسیاری از این مشکلات، بعد از اینکه در یک محیط مصئون قرار بگیرید و فرصت پروسس کردن آنچیزی را که برای شما اتفاق افتاده است پیدا کنید، رفع خواهد شد. با اینحال، تجربه این اعراض و علایم میتواند ناراحت کننده باشد اگر نمیدانید که آنها از کجا می آیند یا اگر آنها را قبلاً تجربه نکرده اید. یک رهنمود تأثیرات روانی رایج تروما ذیلاً موجود است.

[How trauma can affect you \(English\)](#)

[تروما چی قسم میتواند بالای شما تاثیر بگذارد \(دری\)](#)

[تروما چی قسم میتواند بالای شما تاثیر بگذارد \(پشتو\)](#)

فشار استرس بعد از تروما (PTSD)

بسیاری از عکس العمل های نورمال به تروما، به قسم طبیعی با گذشت زمان برطرف میشوند، اما بعضی اوقات اشخاص، گرفتار شکلی از مشکلات روانی میشوند که شفایاب نمیشود. این کار ممکن است یکی از خصوصیات فشار استرس بعد از تروما (PTSD) باشد. ما همه اشخاصی را که مشکوک به اعراض و علائم PTSD است - یا کسی را میشناسید که این اعراض و علائم را دارد - تشویق میکنیم تا رهنمود ذیل را مطالعه کنند. اگر از PTSD رنج میبرید، باید برای تداوی و پشتیبانی با ما به تماس شوید.

[Understanding PTSD \(English\)](#)

دیگر انواع مشکلات عاطفی و مشکلات صحت روانی

همچنین پناهندگانی که از جنگ فرار میکنند میتوانند از ساحة وسیعی از مشکلات صحت روانی رنج ببرند. این موارد میتواند شامل احساس ناامیدی شود. بعضی اوقات، ممکن است اشخاص به فکر از بین بردن خود باشند. اگر این قضیه در مورد شما صدق میکند، لطفاً فوراً با ما به تماس شوید چراکه ما اشخاصی را در بخش خدمات خود داریم که برای کمک به شما آموزش دیده اند.

توصیه هایی برای والدین و مراقبت کنندگان اطفال

اطفال نیز از لحاظ عاطفی از جنگ و نتایج آن متاثر میشوند. بروشورهای ارائه شده ذیل به والدین و مراقبت کنندگان توصیه میشود.

[Advice for parents \(English\)](#)

[توصیه های برای والدین \(دری\)](#)

نحوه تماس با ما

حالا میتوانید برای گفتگوی آزاد و محرمانه با نمبرهای ذیل به تماس شوید تا برای درک احساسات و عکس العمل های شما کمک کند و انتخاب هایی را برای حرکت بطرف جلو به اختیار شما قرار دهد.

- اگر شما در Brighton & Hove زندگی میکنید با نمبر **0300 00 20 060** به تماس شوید
- اگر شما در Sussex شرقی زندگی میکنید با نمبر **0300 00 30 130** به تماس شوید
- اگر شما در Sussex غربی زندگی میکنید با نمبر **01403 620433** به تماس شوید

خط های تلفونی کمکی از دوشنبه الی جمعه از ساعت 9 قبل از چاشت الی 5 بعداز چاشت فعال میباشد.

از شما خواسته خواهد شد تا جزئیات کوتاهی در مورد وضعیت خود و ضرورت به ترجمانی لسان ارائه کنید. کوشش خواهیم کرد تا در مدت یک روز رسمی با شما به تماس شویم.

اگر برای مشکلات صحت روانی خود ضرورت عاجل به پشتیبانی فوری دارید، باید از طریق خط تلفونی صحت روانی Sussex Mental Healthline با نمبر **0800 0309 500** با ما به تماس شوید. تماس با این خدمات رایگان میباشد و به قسم 24 ساعته و 7 روز هفته قابل دسترس است.