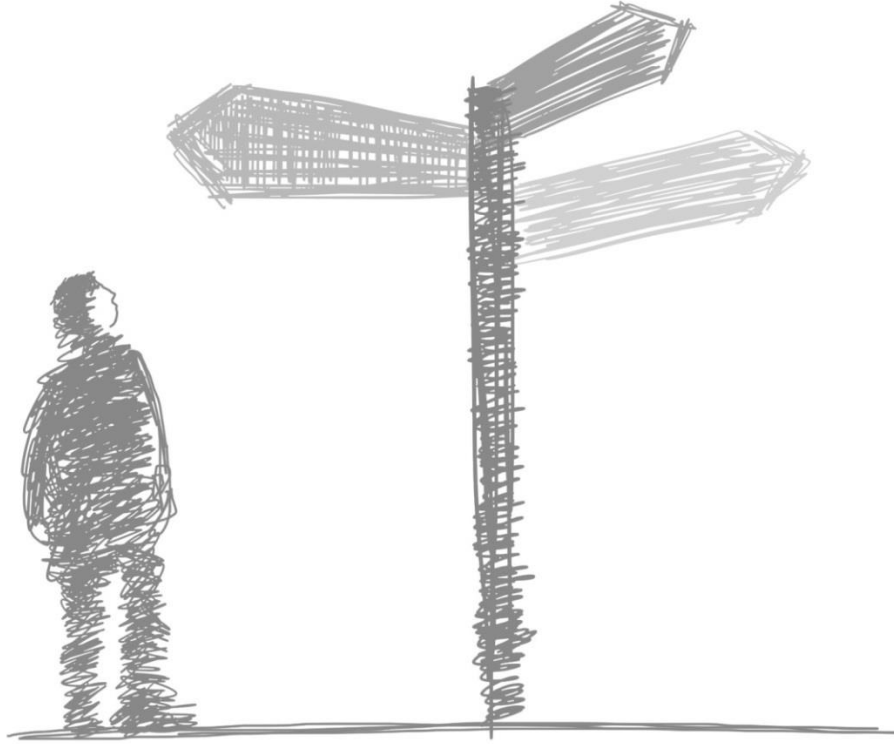


للاجئين: دليل إرشادي في حالات الأمراض النفسية



1

تساعدك هذه الفقرة على أن تتعرف جيداً على النظام الصحي في ألمانيا. هذا بالإضافة إلى أنها تحتوي على معلومات أخرى بخصوص الآلام والمشكلات المرضية التي تؤثر على إمكانية وجود أمراض نفسية و تساعدك على معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى زيارة طبيب أم لا.

معلومات عامة حول النظام الصحي

من الطبيعي أنه يلزم أن يكون لديك تأمين صحي في إحدى شركات التأمين الصحي حتى يمكنك الاستفادة من خدمات التأمين الصحي في ألمانيا. ولكن إذا ما كنت من ضمن القادمين الجدد إلى ألمانيا، فربما لم يكون لديك تأمين صحي بعد. في هذه الحالة يلزم عليك التوجه إلى مكتب الصحة أو مكتب الشؤون الإجتماعية في حالة وجود مشكلات صحية أو في حالات المرض.

حتى يمكنك الذهاب إلى الطبيب، فتحصل من الهيئات الرسمية في بعض المدن على ما يسمى بالكرات الصحي من شركات التأمين الصحي، وفي بعض المدن الأخرى تحصل على ما يسمى بإستمارة علاجية.

يأتي أحياناً الأطباء أو المختصين الصحيين إلى مؤسسات مساعدة اللاجئين مباشرةً.

مهم جداً:

من فضلك إحتفظ بجميع المستندات التي تتعلق بصحتك أو بالأمراض الصحية, حتى لو كنت قد أحضرت هذه المستندات من موطنك الأصلي. يرجى الإهتمام بجميع الأوراق والمستندات الطبية التي تحصل عليها من ألمانيا. فهذه المعلومات تعتبر مهمة جداً بالنسبة للأطباء لوضع الخطة العلاجية المناسبة لك.

بلد جديد - لغة جديدة

يمكن أحياناً أن تحدث بعض الصعوبات في الرعاية الصحية في ألمانيا, لأن اللغة التي يتحدثها الألمان لغة مختلفة عن لغتك الأصلية. في ألمانيا لا يتحدث اللغة العربية إلا عدد قليل من الأطباء والاختصاصيين النفسيين ولا يعرف الجميع الكثير عن بلدك الأصلي. ربما يكون هذا هو سبب الصعوبة في بناء الثقة في أحد المختصين الطبيين. حتى تحصل على الرعاية الطبية المناسبة رغم ذلك, هناك ثلاثة إمكانيات:

- يمكن الإستعانة بمترجم في العملية العلاجية بحسب الإمكانيات المتاحة.
- في حالة وجود شخص أو صديق تثق به يتحدث الألمانية فيمكنك إصطحابه أو إصطحابها معك إلى الطبيب أو إلى الأخصائي النفسي.
- من أجل الحصول على المساعدة السريعة يمكنك أيضاً استخدام برامج ترجمة مجانية على جهاز الموبايل الذكي أو على أجهزة إلكترونية أخرى.

2

Apple iPhones	http://www.itranslate.com http://www.sayhitranslate.com
Android	http://www.nyxcore.com
andere	http://www.speak-and-translate.com

كيف يمكنني التعامل مع الأمراض النفسية وما هي الأنواع المرضية الموجودة؟

أحياناً ما نشعر نحن بحالة نفسية سيئة ونعاني من الآلام, وربما نتعرض لذلك بالفعل الآن. الآلام التي تسمى أيضاً "الأعراض". تأتي وتختفي أحياناً هذه الأعراض من حيث أنت. ولكن هذه الأعراض تظل أحياناً لوقت طويل وتؤثر في حياتنا اليومية.

تجد في الأسفل بعض الأمثلة على أعراض الأمراض النفسية الشائعة. ربما يمكنك أن تكتشف وتتعرف على بعض الأعراض التي تحدث لك من بين هذه الأعراض.

اضطرابات الوعي: الشخص ال يستيقظ حقا، هو غافل وال يمكن له التركيز كام يمكن أن يكون. العكس كذلك: فهو نشط باستمرار وال يمكن تهدئته او اجعله مسرتخيا. وهو يف حالة "يقظة مستمرة" (أكثر من مجرد كونه مستيقظا).

اضطرابات النوم: الشخص ال يمكن أن يغفو، يستيقظ مبكرا أو مرارا وتكرارا. انه يكون مضطربا عندما يكون مستيقظا. من املمكن أن ينقلب ليله ابل نهاره والعكس صحيح.

الإدراك: الشخص مل يعد قادرا عل متييز بني املهم وغري املهم. أو أنه ينظر ابل الأمور حزينة فقط. هناك أيضا بعض الناس يدركون كل شيء من حولهم ويردون عل كل اضطرابات ولكن ال يكونوا قادرين عل توجيهها بأنفسهم. وهناك جزء خاص من الإدراك بسلبية الأشياء التي ال يدركونها الآخرون كأصوات صادرة من أشخاص أو أشياء الأشياء البسيطة، وصور ووجوه والناس والحيوانات والروائح أو الأحاسيس عل الجلد أو يف اسمه الهلوسة. وهي واصوات املوسيقى الجسم. وبالنسبة ابل املترضرين، فإن الإدراك يرونه حقيقيا وليس متخيال.

اضطرابات التفكير: يمكن تباطؤ التفكير أو مشوشا أو يكون غري منطقيا، ودامنا ما يدور يف الدوائر. يمكن أن تكون أفكار وهمية وغري واقعية أو ويشعر الشخص بالاضطهاد أو يعتقد أنه يقدر بأي شيء. ولكن يجوز أيضا أن يكون التفكير حزينا للغاية.

اضطرابات الذاكرة: ال يمكن للشخص أن يتذكر الأشياء الهامة، ال يتذكر أشياء جديدة ولكنه يتذكر تجارب قديمة جدا. بالنسبة لبعض الناس تذكر التجارب الرهيبة يمكن أن يكون أمرا معذبا له، ويكبت جميع الأفكار الأخرى.

العواطف: العواطف يمكن أن تتغري بطرق مختلفة جدا: من املمكن أن يكون املرء "بال عواطف"، عاجز، ومكتئب أو فاقد الأمل. ومن املمكن أن يشكو باستمرار، وأن يكون حزينا أو هو سعيد أو مبهجا للغاية بال سبب، واحد باستمرار غضب أو غري مستقر. يمكن للمشاعر أيضا تتقلب بني الطرفين. وهناك أيضا الشعور بالذنب. أو واحد يعترب نفسه أدين أو يشء خاص جدا. مشاعر معذبة يمكن أن تسببها الخوف الشديد أو تجارب مخيفة.

ليس من السهل أن أن تقرر ما هي الأعراض النفسية الطبيعية أو متى يجب عليك الذهاب إلى الطبيب عند وجودها.

متى يجب عليك الذهاب إلى الطبيب؟

- أنت تفكر كثيرا في أعراض مرض نفسية وتعاني جدا منها
- يتحدث معك أقاربك وأصدقائك حول هذه الأعراض
- أنت تعاني من هذه الأعراض منذ أكثر من أسبوعين
- حياتك اليومية أصبحت مقيدة ومحدودة. يمكن أن يظهر ذلك في مواقف عديدة مختلفة

سيحكي لك طبيبك عما إذا كانت هذه الأعراض الصحية التي تمر بها، هي جزء من أعراض لمرض نفسي يلزم علاجه أم لا.

معالجة مرض نفسي

الأدوية والعلاج النفسي

في ألمانيا يوجد لكل مرض نفسي الطريقة العلاجية المناسبة له , التي يتم إستخدامها والنصح بها من قبل الأطباء.

لعلاج مرض الإكتئاب يتم النصح بمزيج علاجي من الأدوية والعلاج النفسي سوياً.

يُسمح فقط للأطباء بكتابة الوصفات الطبية.

قد تتسبب الادوية بتأثيرات جانبية لذلك إسأل طبيبك عن التأثيرات الجانبية المحتملة للدواء وأعلمه في حال عدم احمال جسمك للدواء.

يرجى أخذ الدواء حسب أوامر الطبيب وعدم ايقاف الدواء دون استشارته.

تعد المحادثة العلاجية هي الأساس في العلاج النفسي. لقد تدرّب وتعلم الأخصائي النفسي أن يجري المحادثة العلاجية بشكل يجعلك تفكر في مشكلاتك المرضية بشكل مختلف. في طريقة العلاج السلوكي المعرفي يتم دعمك ومساعدتك على إحداث تغييرات عملية وفعالية في حياتك اليومية, التي من شأنها أن تحسن حالتك الصحية.

الأطباء والأخصائيين/المعالجين النفسيين

يوجد في ألمانيا نوعين من المجموعات المهنية, التي يمكنها علاجك في حالات الأمراض النفسية والتي تتقاضى أجرها عن ذلك من مؤسسات التأمين الصحي : الأطباء وأخصائيين العلاج النفسي.

الطبيب هو من درس في الجامعة لسنواتٍ عديدة. يوجد أطباء ممارسين عموم, يمكنك الذهاب إليهم عند وجود آلام وأعراضٍ إعتيادية. وكذلك يوجد أطباء متخصصين, لمعالجة أمراض تخصصية. يمكن للطبيب أن يحدد ما إذا كانت الأعراض الجسدية المرضية (على سبيل المثال الصداع وآلام الرأس) بسبب أعراض مرضية جسدية أم لا. وعند الضرورة يعطي لك وصفة طبية من الأدوية. الطبيب المتخصص في علاج الأمراض النفسية يدعى "الطبيب/الأخصائي النفسي".

يقوم أخصائي الأمراض النفسية عادةً بالإضافة إلى دراسة الطب النفسي بعمل تدريب مهني وعملي في علاج الأمراض النفسية لسنوات عدة. ولا يستطيع تسمية نفسه معالج وأخصائي أمراض نفسية إلا إذا كان قد عمل هذا التدريب المهني المتخصص في علاج الأمراض النفسية وهو ليس مخول بكتابة وصفات أدوية طبية, ولكنه يستطيع إجراء علاج نفسي من خلال حديث مُعمق مع المريض.

فقط الأطباء والمعالجين النفسيين هم من يستطيعون تحديد وتشخيص الأمراض النفسية تشخيصاً يوثق به ويعتمد عليه.

يحتوي عرضنا على روابط لمواقع أخرى خارجية على الإنترنت, لقد قمنا باختيار تلك المواقع الخارجية بأعلى معايير الدقة والجودة وبغاية فائقة وقمنا بالتحقق من محتوياتها بكل دقة. ولكننا ليس لدينا أي نفوذ أو أي تأثير على محتوى هذه المواقع الخارجية الأخرى ولا يمكننا تبعاً لذلك تحمل المسؤولية عن محتوياتها وضممان هذه المحتويات. المسئول الوحيد والدائم عن محتويات تلك المواقع الخارجية هو صاحب كل موقع على حده, أو من يقوم بإدارة وتشغيل الموقع. لقد تم إختبار المواقع الخارجية والتأكد من عدم إخلالها بالقانون في الوقت الذي تم فيه إضافة هذه المواقع على موقعنا على الإنترنت وربطها به. لم يتم التعرف على أية محتويات مخالفة للقانون في الوقت الذي تمت به إضافة تلك المواقع على موقعنا على الإنترنت. لا يمكننا الرقابة الدائمة لمحتويات هذه المواقع الخارجية الموجودة على موقعنا على الإنترنت دون أن تكون هناك مؤشرات ودلائل واضحة على الإخلال بالقانون والتعدي عليه. عند العلم بأية مخالفات قانونية سيتم على الفور إستبعاد الموقع المعني بذلك من موقعنا على الإنترنت وحذفه تماماً.