

عندما تعاني من الضغوط وكثرة التفكير وتواجه صعوبة في النوم...

نشرة حول آثار الهجرة القسرية والأحداث المؤلمة

لقد اضطررت لمغادرة وطنك وترك منزلك بسبب الحرب أو العنف، ولجأت إلى هولندا. لقد مررت بفترة صعبة للغاية، ومن الطبيعي أن تشعر بتدهور في صحتك في مثل هذه الظروف. غالبًا ما تزول هذه الأعراض بعد فترة من الوقت. ولكن في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى مساعدة للتعافي بشكل أفضل.

هل تعاني من هذه الأعراض؟

عندما تمر بتجارب صعبة، فقد تواجه بعض الأعراض والمشاكل. تأتي هذه المشاكل من الضغط النفسي. قد تشعر بالتعب وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة. قد تختفي هذه المشاكل أحيانًا من تلقاء نفسها بعد عدة أسابيع. يُمكن أن يساعدك القيام ببعض الأنشطة بنفسك في التغلب عليها.



تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- صعوبة في النوم
- إفراط في التفكير
- تعب شديد يمنعك من القيام بالأشياء
- ضعف التركيز
- كثرة النسيان
- سرعة الغضب
- البكاء بسهولة
- الشعور بالفزع بسهولة
- الأحلام المزعجة والمخيفة
- الشعور بالكآبة والقلق
- عدم الرغبة في التواصل مع الناس
- عدم الثقة بالناس

ما الذي يمكنك فعله حيال هذه الأعراض؟

حاول أن تبقى نشيطًا، حتى عندما لا تشعر بالرغبة في ذلك، فهذا سيساعدك على الشعور بالتحسن. لا تحاول أن تبقى وحيدًا، بل احرص على الالتقاء بالناس. سيساعدك القيام بأنشطة مشتركة أو التحدث عن أمور الحياة اليومية في الحد من التفكير والشعور بالهم.

نصائح:

- تحدث إلى شخص تثق به. يُمكن لذلك أن يساهم في تخفيف شعورك بالوحدة.
- حاول أن تنام وتستيقظ في نفس الوقت كل يوم.
- تجنب الاستلقاء في السرير أو النوم خلال النهار. إذا شعرت بالتعب، حاول القيام بنشاط ما.
- احرص على تناول الطعام ثلاث مرات يوميًا واهتم بتناول الطعام الصحي. حاول ذلك حتى لو لم تكن تشعر بالرغبة في تناول الطعام.
- تجنب مشاهدة التلفاز قبل الخلود إلى النوم؛ ويفضل الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة.
- إن كان لديك أطفال، قم بنشاط معهم، يُمكنكم الذهاب إلى منطقة لعب قريبة.
- يمكنك القيام بالعديد من الأنشطة، ويفضل أن تكون بمشاركة أشخاص آخرين، مثل:
 - الطهي والتنظيف معًا.
 - عزف الموسيقى أو الاستماع إليها معًا.
 - مارس المشي في الهواء الطلق أو ركوب الدراجة لمدة نصف ساعة أو أكثر يوميًا.
 - ساعد الآخرين في الأعمال المنزلية البسيطة أو عند انتقالهم إلى منزل جديد.
 - إذا كنت تحب الرياضة، جرب اللياقة البدنية أو الركض أو انضم إلى أحد الأندية الرياضية.
 - ابحث عن فرص للعمل التطوعي في منطقتك.
 - إذا كنت تتحدث الإنجليزية أو الهولندية، يمكنك مساعدة الناس في الترجمة الشفوية.
 - إذا كان إيمانك يمكن أن يساعدك، اذهب إلى الكنيسة أو المسجد.

متى تطلب المساعدة؟

لا تستمر الأعراض دائماً لفترة طويلة؛ فغالباً ما تقل حدة الأعراض أو تختفي تماماً بعد بضعة أسابيع. إذا لم تختفِ الأعراض بعد شهر وازدادت سوءاً بالفعل، فأنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء. لا تعتقد أنك ضعيف، ولا تنتظر طويلاً. عليك مراجعة طبيب الأسرة الخاص بك. ما الذي يمكن لطبيب الأسرة أن يفعله؟



- سيستمع طبيب الأسرة إليك.
- سيطرح عليك أسئلة حول حياتك.
- عادةً ما يقدم لك نصائح حول النوم والتغذية والأنشطة اليومية.
- قد يصف لك أقرصاً لبضعة أيام لمساعدتك على النوم بشكل أفضل، على سبيل المثال.

في عيادة طبيب الأسرة، قد تجد أحياناً شخصاً يمكنك التحدث إليه وإجراء بعض المحادثات حول ما تشعر به وكيفية التعامل مع مشاكلك. هذا الشخص هو المساعد الممارس للصحة النفسية والعقلية (المعروف اختصاراً بـ POH-GGZ). أحياناً، قد تكون هناك حاجة إلى مزيد من المساعدة. يمكن لطبيب الأسرة مساعدتك في العثور على مكان مناسب لعلاج أعراضك ومشاكلك. سيقوم بإحالتك إلى مؤسسة قريبة يُمكنها أن تقدم لك المساعدة؛ وهي مؤسسة رعاية الصحة العقلية والنفسية، المعروفة اختصاراً بـ GGZ. توجد في كل منطقة مؤسسات تقدم الدعم للأشخاص الذين تعرضوا لتجارب صعبة، مثل الصدمات أو الهجرة القسرية، والذين يعانون من أعراض مثل القلق أو الاكتئاب. وإلى جانب المؤسسات الإقليمية، هناك مؤسسات متخصصة. أحد الأمثلة على ذلك هو مركز ARQ Centrum 45، الذي يُعد مؤسسة وطنية متخصصة في تشخيص وعلاج أعراض الصدمات النفسية. يُمكن التسجيل من خلال مكتب التسجيل والاستعلامات بواسطة خطاب إحالة من طبيب الأسرة. وذلك بشكل خاص إذا لم يتوفر العلاج في المنطقة أو إذا كان العلاج متاح غير فعال. يُمكن لطبيب الأسرة البحث عن أماكن العلاج المتاحة من خلال الرابط التالي: <https://migratie.arq.org/update-landelijke-sociale-kaart-cultuursensitieve-zorg>. احتفظ بهذه النشرة معك عندما تذهب إلى طبيب الأسرة إذا كنت تبحث عن المساعدة.

المصدر المرجعي

هذه المعلومات مأخوذة من نشرة صادرة عن مؤسسة Pharos في يونيو 2018، وقد تم تعديلها من قِبل المركز الوطني للصددمات النفسية ARQ.



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**