

ما المقصود بالصحة النفسية؟

مصطلح الصحة النفسية " تشير إلى حالة الشخص الجيدة ككل، خلونا من الأمراض والمشاكل النفسية ليست دلالة على أن صحتنا النفسية جيدة،

صحتنا النفسية مرتبطة بالحالة الجيدة للصحة الجسدية، ومرتبطة أيضا بالعلاقات الحيدة التي نقيمها مع أنفسنا وأسرتنا ومحيطنا ومهارات التغلب على المشاكل اليومية، ومرتبطة أيضا بشعورنا بالارتياح والأمان واستخدامنا لخصائصنا ومهاراتنا ومعلوماتنا في نفس الوقت .

عندما نعيش حياتنا نواجه الكثير من الصعاب المختلفة عن بعضها البعض، ذهننا وعواطفنا بنفس الشكل مثل أجسادنا تعمل على إيجاد التوازن من جديد عند مواجهة الصعاب، وهكذا، في بعض الأحيان من دون أن نلاحظ عقولنا وعواطفنا تقوم بتنظيم أنفسها في مواجهة التحديات التي نواجهها دون الحاق أي ضرر .

إذا سقطنا على الأرض، قد ينزف ساقنا أو ذراعنا ويشفى الجرح تلقائيا مع مرور الوقت . ومع ذلك، أحيانا الجرح قد يكون كبير جدا أو عميق جدا، ويجب أن نذهب إلى الطبيب لتلقي العلاج والحصول على العلاج اللازم . وبالمثل، عندما نواجه الصعاب والأزمات والمشاكل قد تنفتح جروح صغيرة في عواطفنا وأذهاننا وتحسن ولكن إذا كان تأثير الصعاب والمشاكل والأزمات أكبر وأعمق عواطفنا وذهننا مصادرهما قد لا تكون كافية من أجل شفاء الجروح وهذا قد يتسبب في مشاكل أكثر .

من المهم أن نحصل على الدعم من مختص عندما يكون لدينا جرح في مشاعرنا وفي أذهاننا .

ما المقصود بالصدمة النفسية :

إن الصدمة النفسية هي رد فعل إجهادي وعاطفي قوي يسبب مشاعر الخوف والعجز والعار والشعور بالذنب في مواجهة أحداث / أوضاع غير عادية وغير متوقعة مثل الحروب والصراعات والكوارث الطبيعية والعنف والحوادث التي تهدد سلامتنا المعيشية وأمننا .

الأحداث / الظروف التي تسبب الصدمة يمكن أن تكون الزلازل والحوادث المرورية، وما إلى ذلك من الأحداث التي تحدث لمرة واحدة، مثل الحرب والعنف المنزلي، والتي تظهر على شكل أحداث متكررة .

الأحداث / الحالات التي تسبب الصدمة غير متوقعة وغير عادية، قد تهز حياتنا اليومية وآليات التكيف لدينا، أو قد تنقلب رأسا على عقب .

لهذا السبب، بعد التعرض لحادث صادم، قد نشعر بمشاعر مثل الخوف والصدمة والحزن العميق والحدا، ومع هذه المشاعر قد نواجه مشاكل جسدية مثل الأرق، والامتناع عن الأكل، والصداع .



كيف نفهم؟

إذا:

- إذا كان هناك اضطراب معين لا علاقة له بأي مرض، مثل عادة تناول الطعام (رغبة الأكل المستمر، فقدان الشهية)
- إذا كان هناك اضطراب معين لا علاقة له بأي مرض اضطراب النوم (النوم الدائم أو عدم النوم، الكوابيس المستمرة)
- إذا كان هناك حزن دائم، عدم الارتياح، كئيب، الشعور بالتعب .
- إذا كنت تشعر بالذنب أو العار في كل مرة بعد أن تفعل شيئا يجعلك تشعر بالرضا .
- إذا كانت الصور والذكريات المزعجة تتبادر إلى الذهن في ليست لها علاقة بالوضع الذي هو فيه .
- يشعر بالانزعاج من الخروج من المنزل أو التواجد بين حشد من الناس وليست لديه رغبة في الخروج من المنزل .
- إذا كان يعاني من مشاكل في إقامة العلاقات مع الأسرة، الأصدقاء، والأشخاص من المحيط القريب، أو إذا كانت هناك قلة الرغبة في التواصل .
- إذا كان متأهب دائما ويشعر بأنه في أي لحظة سوف يحدث شيء ما .

من المهم أن نحصل على الدعم من مختص عندما يكون لدينا جرح في مشاعرنا وفي أذهاننا .

أين يمكنني تقديم طلب المساعدة؟

إذا كنت ترغب في الحصول على الدعم النفسي لصحة طفلك النفسية، يمكنك الاتصال بالمؤسسات التالية :

جمعية يوفيا مكتب عمرانية الميداني

العنوان: (حي توباغاج، شارع آدم يافوز، الرقم : 193 ، عمرانية)

- مكتب عمرانية الميداني - المكتب يعمل من يوم الثلاثاء إلى يوم السبت من الساعة 09:00 إلى الساعة 17:30
- يمكنك أن تأتي إلى مكتب عمراني الميداني لحضور اجتماعات تزويد المعلومات في مختلف القضايا النفسية والاجتماعية .
- يمكنك الحصول على معلومات أكثر تفصيلا عن المؤسسات الأخرى التي تقدم الدعم النفسي من مكتب عمراني .
- جميع الخدمات المقدمة في مكتب عمرانية الميداني مجانية .

جمعية سلطان بيلى للاجئين

حي تورغوت رئيس، بولفار فاتح، الرقم: 306،

سلطان بيلى

0216 564 45 45

مركز سلطان بيلى الاجتماعي للهلال الأحمر

حي فاتح سلطان، شارع بترول يولو، الرقم: 255C،

سلطان بيلى .

- تستطيعون تلقي الخدمة باللغة العربية في جمعية سلطان بيلى للاجئين ومركز سلطان بيلى الاجتماعي للهلال الأحمر
- الخدمات التي تقدم في هذه المؤسسات مجانية
- مستشفى اران كوي للأمراض العقلية والعصبية i شارع سنان أرجان، الرقم 29 : ، قضاء عسكر، أران كوي - اسطنبول

■ في هذا المستشفى تستطيعون تلقي الخدمات

بالاتصال على الرقم 182

■ قد لا يتواجد مترجم عربي في هذا المستشفى

الهجرة القسرية بسبب الحرب والصراع تعني الاستقرار في بلد جديد وغريب . يمكن أن تواجه العديد من الحوادث التي تسبب الصدمة ليس فقط في البلاد التي تقع فيها الحرب والصراع، ولكن أيضا في مسار الهجرة وبلد المقصد . وبالإضافة إلى آثار الحرب والنزاعات، فقدان المنزل ، والدخل المالي، وفقدان المهنة والمقام، والانفصال عن الأسرة، وعدم اليقين بشأن المستقبل يمكن أن يكون تحديا من الناحية الروحية . وفي الوقت نفسه، يمكن أن تكون عمليات مثل التكيف مع وسط جديد وتعلم مهارات جديدة (لغة جديدة، وعمليات للجوء، وعمليات التعلم المتعلقة بالوصول إلى الخدمات الأساسية) قد تكون صعبة جسديا ونفسيا . إن الاهتمام بالصحة البدنية والعقلية في هذه العملية مهمة لحماية أنفسنا وأسرتنا

ينبغي علينا أن نعرف !

هذه المشاعر التي نشعر بها والمشاكل التي نعيشها هي ردود أفعال طبيعية على وضع غير طبيعي .

لا تكون ردود أفعالنا متساوية على الحدث الذي يسبب الصدمة . درجة تأثيرنا بالصدمة تتغير نظرا لآليات التعامل التي نملكها وخصائصنا الشخصية، والدعم الذي ننتقله من أسرتنا ومحيطنا الاجتماعي ونظرا لمعتقداتنا أيضا .

تلقي الدعم النفسي لا يعني إصابتنا بالجنون !

تلقي الدعم النفسي لا يعني بأننا عاجزون

تلقي الدعم النفسي لا يعني بأننا ضعفاء



ماهي الصحة النفسية؟
لماذا هي مهمة؟
كيف نحميها؟