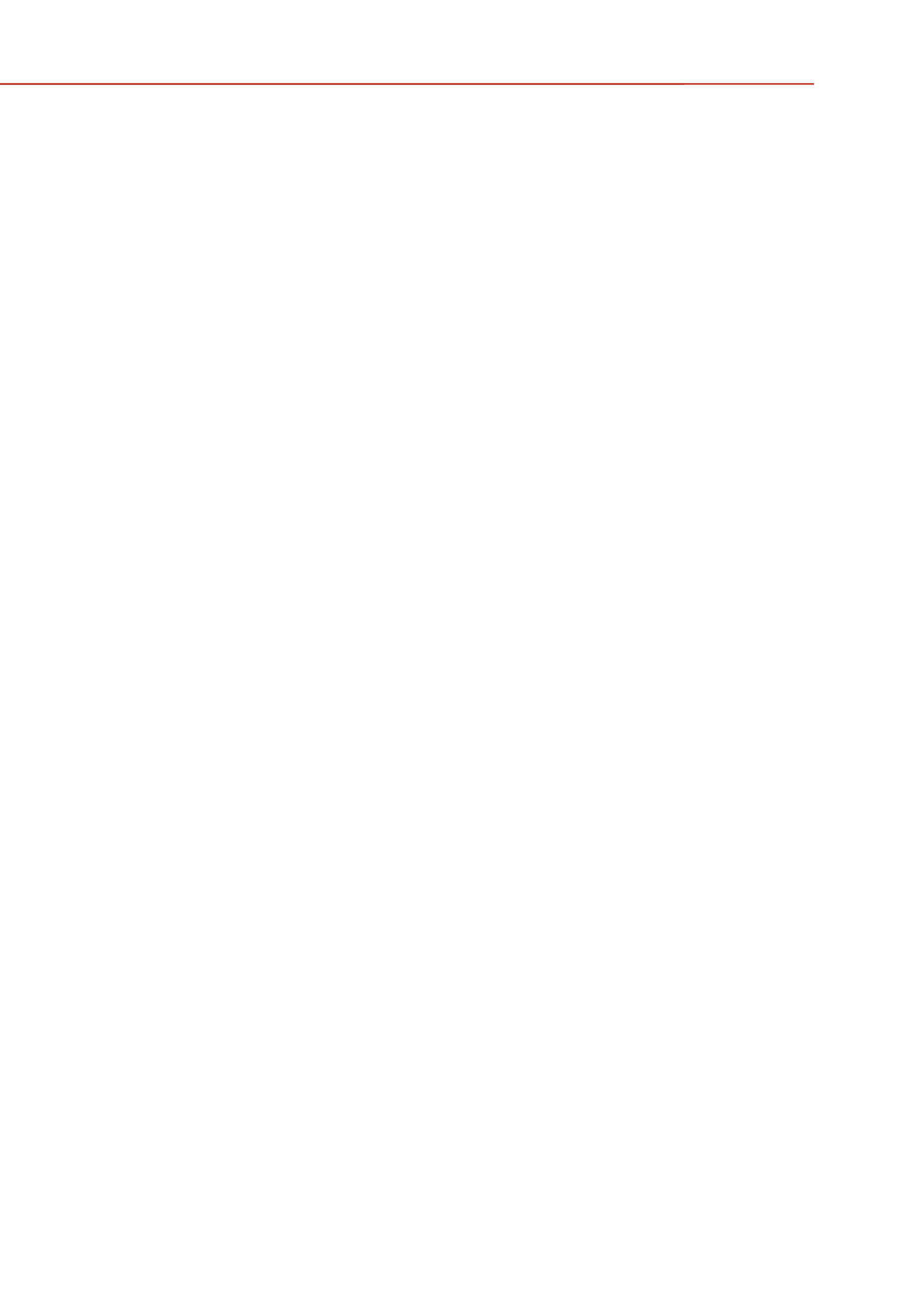




دليل ■ الأمراض النفسية

عند المهجرين واللاجئين



Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (Hrsg.)

(الرابطة الاتحادية لأقارب المرضى نفسياً); دار النشر

Dr. med. Friedrich Leidinger, Ludwig Janssen, Christian Zechert

دليل ■ الأمراض النفسية

عند المهاجرين واللاجئين

معلومات التحرير

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
Oppelner Straße 130, 53119 Bonn

الناشرا

Dr. med. Friedrich Leidinger, Ludwig Janssen, Christian Zechert

إدارة التحرير

Markus Lau Hintzenstern, Astrid Hellmundt, Berlin

التصميم

Markus Lau Hintzenstern, من أساس تصميم من Mlap Studio/shutterstock.com,
lechenie-narkomanii/pixabay.com باستخدام صورة من

تصميم الغلاف

pixabay.com, تركيب الصور: mlh

الصور

لم يمكن إيجاد المصادر لكل الصور الموجودة في هذا الكتيب. فإذا تعرف
المصدر لحدى الصور نرجوك لخبرنا كي يمكننا الاتصال بصاحب حقوق النشر.

© BApK Bonn, 2018

تاريخ النشر

مدعوم من



الفهرس

6	اهلاً وسهلاً
6	الارتياح والسعادة ولكن أيضاً خيبات الأمل
7	عندما تصاب بالحيرة
7	الناس بحاجة إلى أشخاص آخرين
8	الحياة في أمانياً
8	كل شخص يقرر بنفسه
8	الرجال والنساء متساوون
8	الدين (عادةً) مسألة شخصية
9	لا أحد يكون مفضل أو محروم من شيء
9	مساعدة في المشاكل الصحية
10	ماذا يعني في الواقع أن يكون الشخص مريضاً نفسياً؟
10	أسباب وعوامل الخطر والصفات الواقية من الأمراض النفسية
11	كيف تظهر الأمراض النفسية؟
12	ما مدى انتشار الأمراض النفسية؟
13	العدوانية تجاه الآخرين وضد الذات
15	المساعدة الذاتية، المساعدة من قبل الأقارب والأصدقاء، وأيضاً تقديم المساعدة لهم
15	مساعدة نفسه والأقارب
16	المساعدة الذاتية للمهاجرين واللاجئين
16	خيارات العلاج للمرض النفسي
16	العلاقة العلاجية
17	التواصل اللغوي
18	المحادثة العلاجية
19	الأدوية
19	العلاجات التكميلية
21	الحصول على المساعدة
21	عندما كنت تبحث عن مساعدة
22	مساعدة خاصة للنساء
22	كيف تتم المساعدة النفسية؟
23	المعلومات والموافقة
24	مساعدة ضد الإرادة الخاصة
24	واجب الكتمان
26	وصف لبعض الصور السريرية
26	اضطراب المتوالي للصدمة النفسية
29	الاكتئاب
31	الهوس
33	اضطراب الخوف / الذعر
35	اضطرابات الوهمية
37	الإدمان والاعتماد
38	”الخبراء في حالتهم الخاصة“
39	اتحاداتنا في الولايات

اهلاً وسهلاً

لقد وصلت إلى ألمانيا، وأنت تعيش في أمان الآن، بعد تجاوزك لرحلة صعبة وخطيرة. في ألمانيا سوف تصادفك العديد من المشاكل المختلفة. إذ يجب عليك أن تنهي إجراءات القبول التي تقرّر فيها عن حالة الإقامة الخاصة بك. وهناك البعض الذين يجب عليهم أن يجدوا أسرهم أو أن يقوموا بلم شمل لعائلتهم في ألمانيا، كما يتوجب عليهم أن يجدوا منزلاً وعملاً.



الارتياح والسعادة ولكن أيضاً خيبات الأمل

في نفس الوقت يجب أن تتعرف أيضاً على البلد الذي تريد أن تعيش بها في السنوات المقبلة وعلى شعبها. بعض الأشياء قد تكون غير مألوفة لك: على سبيل المثال الغذاء والطريقة التي يلتقي بها الرجال والنساء، وكيف تعيش العائلات معاً، وكيف تعمل السلطات، وكيف يتم التعامل مع المشاكل النفسية.

بالرغم من الارتياح الذي يشعر به البعض بعد عناء الوصول، إلا أن العديد أيضاً يشعرون بخيبة الأمل بعد وصولهم إلى ألمانيا. وذلك بعد أن وجدوا شيئاً مغايراً عما تخيلوه في السابق.

وعندما تستغرق الإجراءات وقتاً طويلاً، ويطلب القادمون بالمزيد من الصبر، فانهم يشعرون بأنهم يساء فهمهم أو بأنهم غير مقبولون.

على أي حال هناك كثير من الأشياء قد تفهمها فوراً وخاصةً كيف يضحك أو يبيكون في ألمانيا.

عندما تصاب بالحيرة

يمكن للناس أن يجدوا مكاناً للعيش على وجه الأرض. وهم يستطيعون أن يتغلبوا على أكبر الصعوبات، ويجدون حظهم حتى عندما لا يتوقعون ذلك، إذ يملك البشر قدرات كبيرة على حلّ المشاكل.

ومع ذلك، وفي بعض الأحيان تكون هذه القدرات غير واضحة، بالنسبة لبعض الناس كل شيء صعب. أو تنقصهم الشجاعة لمواجهة الحياة اليومية. لأخذ حياتهم بأيديهم. ربما لديهم ذكريات سيئة أو أفكار مقلقة لا يستطيعون أو لا يريدون الحديث عنها. أو أنهم يشعرون ببعض المخاوف. البعض الآخر في تننابه مشاعر هوجاء، وتنازعه نفسه مرار وتكراراً، وذلك بصوت عالٍ وعدائي. وفي بعض الأحيان تكون هذه المشاكل النفسية خطيرة لدرجة أنه يحتاج إلى المساعدة.

الناس بحاجة إلى أشخاص آخرين

في كثير من الأحيان تكون المحادثة يمكن أن تساعد صديق، أو أخ أو أخت أو أب أو أم. ومع ذلك، في بعض الأحيان هناك حاجة إلى مساعدة من أناس مختصين.

تم تصميم هذا الدليل ليعطيك معلومات عن ما يمكن أن يحتاجه الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية. وقد أعدته ونشرته الرابطة الاتحادية لأقارب المرضى نفسياً. لأن لدينا خبرة - مع المساعدة الذاتية في الأسر وبمساعدة من مؤسسات النصح والارشاد والأطباء والمؤسسات العلاجية ومستشفيات النفسية.

إنّ المساعدة في المشاكل النفسية هي أمر شخصي جداً على الدوام. لهذا السبب قد لا يحل هذا الدليل محل محادثة شخصية. ولكن بدلاً من ذلك، نشجعك على التوجه إلى الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك. وينبغي أن يكون هذا الدليل بمثابة دليل إرشادي.

الحياة في ألمانيا

ربما كنت قد لاحظت بالفعل أنه في الحياة اليومية في ألمانيا أشياء كثيرة مختلفة وجديدة لك. قد يعجبك بعض الأشياء على الفور، والبعض الآخر قد يكون غير عادي وبعض قد تكون خاطئة تماما. تذكر: يمكنك أن تقرر بنفسك كيف تريد أن تعيش في ألمانيا. ولكن هذه الحرية تنطبق أيضا على جميع الأشخاص الآخرين. ويجب احترام ذلك من الجميع. ومن أجل نجاح تعايش العديد من الناس المختلفين من مختلف البلدان والثقافات والأديان، يحتاج المجتمع إلى قواعد.

كل شخص يقرر بنفسه

والقاعدة الأولى هي أن كل شخص يحق في أن يقرر شؤونه لنفسه، ما دامت لا تنتهك حقوق الآخرين. هذا ينطبق على كل رجل وكل امرأة. وهذا ينطبق أيضا على الأطفال من سن معين، وإذا كان بإمكانهم اتخاذ قرار بشأن أنفسهم.

الرجال والنساء متساوون

ما تلاحظه فوراً: في ألمانيا الرجال والنساء متساوون. ويعني ذلك أن النساء يعملن في العديد من مجالات الحياة العامة حيث قد يعملون فقط أو أساساً الرجال ويصدرن القرارات في بلدانكم الأصلية: كضابط شرطة، كقاضية كطبيبة أو كصانعة قرار في طلب لجوئك. وللمرأة نفس الحق في احترام كل الرجل.

الدين (عادةً) مسألة شخصية

الجميع في ألمانيا يمكن أن يقرر لنفسه عن دينه. ولا ينبغي التمييز ضد أحد بسبب دينه - سواء كان مسيحياً أو مسلماً أو يهودياً أو هندوسياً أو أشخاصاً بلا دين. وفي الحياة العامة لا تلعب الدين والقواعد الدينية دوراً رئيسياً، ولا تتدخل الدولة في الشؤون الدينية.

إن مؤسسات لدعم ومساعدة المحتاجين كمراكز التنصيح والمستشفيات ومؤسسات الرعاية بيوت رعاية الأيتام وما إلى ذلك - التي تديرها الجمعيات الدينية (مثل دياكوني البروتستانتية أو كاريتاس الكاثوليكية) تعمل للجميع. فهي لا تستبعد أي شخص من المساعدة لدينه المختلف.

لا أحد يكون مفضل أو محروم من شيء

الدولة نتوقع منها ومن سلطاتها معاملة جميع الناس على قدم المساواة. فهناك قوانين ولوائح لهذا الغرض. وهي تحدد كيف يتعين على السلطات أن تبت في القضايا المواطنين أو طلباتهم. وينبغي أن يعامل الجميع بمساواة ولا ينبغي تفضيل أحد. ولا يجوز للموظفين في الوكالات الحكومية قبول أية هدايا.

ويتعرض موظف في وكالة حكومية يفضل شخصا ما - على سبيل المثال لأنه يأتي من نفس البلد أو له نفس الدين أو لأنه قريب أو لأنه يحصل على هدية - يعاقب بشدة.

مساعدة في المشاكل الصحية

في ألمانيا هناك نظام التأمين الصحي. فإنه يدفع كل ما مطلوب للحفاظ على الصحة وعلاج المرض. أولئك الذين ليسوا مؤمنين عليهم يتلقون مساعدة من الدولة. ويدفع الأطباء من قبل الدولة أو التأمين الصحي أو المستشفيات لعملهم. لا يسمح لهم أيضا قبول الهدايا.

يجب على الأطباء أولا أن يعتني بالأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة الطبية وخاصة عند الضرورة. إنك تقرر معهم حول العلاج. ونحن على ثقة منه أن الأطباء لا يفضلون أو يميزون ضد أي شخص.

فالأطفال والأمهات الحوامل وضحايا التعذيب والعنف والمعاقون معرضون على الخطر بشكل خاص. هناك عروض ومؤسسات خاصة لرعايتهم الطبية والنفسية التي تؤخذ احتياجاتهم بعين الاعتبار الخاص.

ماذا يعني في الواقع أن يكون الشخص مريضاً نفسياً؟

في الواقع، قبل كل شيء يجب أن نتحدث عن ما يبقي الناس في صحة جيدة أو يجعلهم صحيان. ومع ذلك، غالباً ما يكون من الأسهل الحديث عن مرض وأعراضه: يشعر شخص ما ضعيفاً أو مريضاً أو لديه ألم. فسوف يذهب إلى الطبيب فهو يفحصه. عند فحص الدم أو على الأشعة السينية يمكن العثور على سبب ممكن والطبيب سوف نعرف أي العلاج سوف يساعد على الحصول على صحة المريض.

في بعض الأحيان يمكن أن يكون للشخص آلام لا يمكن تفسيرها من خلال مثل هذه الفحوصات البدنية. لا يستطيع التركيز أو التفكير بوضوح. يعاني من مخاوف تعذبه. وقال انه لا يمكن أن ينسى تجاربه في طريق الهرب. أو أنه لا يستطيع أن يجد طريقه في الواقع لأنه يشعر بالاضطهاد أو أو يسمع الأصوات. إذاً نتحدث عن مرض نفسي.

أسباب وعوامل الخطر والصفات الواقية من الأمراض النفسية

لأمراض النفسية يمكن أن يكون لها أسباب كثيرة ومختلفة جداً وحتى الآن ليس كلها معروفة. ومع ذلك، فإنه ليس مجرد سبب واحد وحدها التي يمكن أن تؤدي إلى مرض نفسي. ويجب أن تتضافر عوامل مختلفة: الضعف البدني والنفسي والتجارب الخاصة في الحياة السابقة أو الوضع الصعب في الأسرة أو في البيئة المعيشية. كما أن الأعباء مثل خبرات العنف أثناء الهرب أو المرض الجسدي الشديد أو الصعوبات المادية أو الظروف المعيشية غير الصحية يمكن أن تسهم أيضاً في الأمراض النفسية.

الخبراء مقتنعون بأن المرض النفسي يمكن أن يحدث عندما يكون الشخص مرهقا فوق طاقته، ويمكنه تحمل هذا حمل المفرط فقط عن طريق مرضه. ومع ذلك، كل شخص له حدوده الخاصة. ما يمكن لشخص أن يتحملة هو أكثر مما يمكن لشخص آخر.

عندما يؤدي هذا التوتر إلى مرض نفسي، يمكن أن ينعكس هذا الأمر عليه بصورة مختلفة، لأن كل شخص له صفاته الخاصة للتعامل معها.

إن التجارب التي أدت إلى هجرة شخص ما أو الفرار والتجارب أثناء الرحلة، وفقدان الأمان والحماية من طرف الأسرة والمألوفة المحيطة بها، كلها عوامل إضافية يمكن أن تحفز أو تنتج أمراضاً نفسية للاجئين.

قد حددت بعض الفحوص في مؤسسات اللاجئين عددا كبيرا جدا من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية. غير أنه في فحوص أخرى كانت نسبة المصابين بأمراض نفسية بين اللاجئين أقل بكثير من نسبة السكان الأصليين. أحد الأسباب التي تفسر هذا الأمر قد تكون إلى أنه: غالبا ما يكون اللاجئون أكثر قدرة للمقاومة النفسية (الرجوعية) من السكان المحليين. لقد تمكنوا من التغلب على الصعوبات أثناء الرحلة ولديهم أمل أكبر لمستقبل أفضل من السكان المحليين. لذلك، فانه من غير المتفق عليه ما إذا كان اللاجئون والمهاجرون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية. ومع ذلك، يمكن الافتراض أن يكونوا معرضين للخطر بشكل خاص. ولذلك فإنهم يحتاجون إلى ظروف معيشية صحية بأسرع ما يمكن والسكن الملائم والعمل المفيد وقبل كل شيء منظور آمن لحياتهم.

موقف ايجابي تجاه الحياة والقدرة لاعتراف المنطق في حال ما حتى في ظروف صعبة، والتوقع بأن يكون هناك نجاح في نهاية كل الجهود - هذه كلها ظروف جيدة من أجل البقاء الانسان في صحة نفسية جيدة أو تساعد على تحسن صحته من جديد.



كيف تظهر الأمراض النفسية؟

تحدث الأمراض النفسية بأشكال مختلفة جدا. يتم تعيينهم لأنواع المرض المختلفة ("التشخيص"). يمكن أن تكون الأحداث التالية علامات المرض النفسي. تسمى الأعراض. (ابتداء من الصفحة 26 نصف الأمراض النفسية الأكثر شيوعا).

اضطرابات الوعي: الشخص لا يستيقظ حقا، هو غافل ولا يمكن له التركيز كما يمكن أن يكون العكس كذلك: فهو نشط باستمرار ولا يمكن تهدئته أو اجعله مسترخيا. وهو في حالة "يقظة مستمرة" (أكثر من مجرد كونه مستيقظا).

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

اضطرابات الإدراك: الشخص لم يعد قادرا على تمييز بين المهم وغير المهم. أو أنه ينظر إلى الأمور بسلبية حزينة فقط. هناك أيضا بعض الناس يدركون كل شيء من حولهم ويردون على كل الأشياء البسيطة، ولكن لا يكونوا قادرين على توجيهها بأنفسهم. وهناك جزء خاص من الإدراك اسمه الهلوسة. وهي الأشياء التي لا يدركونها الآخرون كأصوات صادرة من أشخاص أو أشياء واصوات الموسيقى وصور ووجوه والناس والحيوانات والروائح أو الأحاسيس على الجلد أو في الجسم. وبالنسبة إلى المتضررين، فإن الإدراك يرونه حقيقيا وليس متخيلا.

اضطرابات التفكير: يمكن تباطؤ التفكير أو مشوشا أو يكون غير منطقيا، ودائما ما يدور في الدوائر. يمكن أن تكون أفكار وهمية وغير واقعية أو يشعر الشخص بالاضطهاد أو يعتقد أنه يقدر بأي شيء. ولكن يجوز أيضا أن يكون التفكير حزينا للغاية.

اضطرابات الذاكرة: لا يمكن للشخص أن يتذكر الأشياء الهامة، لا 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 تتغير بطرق مختلفة جدا: من الممكن أن يكون المرء "بلا عواطف"، عاجز، ومكتئب أو فاقد الأمل. ومن الممكن أن يشكو باستمرار، وأن يكون حزينا أو هو سعيد أو مبتهجا للغاية بلا سبب، واحد باستمرار غضب أو غير مستقر. يمكن للمشاعر أيضا تتقلب بين الطرفين. وهناك أيضا الشعور بالذنب. أو واحد يعتبر نفسه أدنى أو شيء خاص جدا. مشاعر معذبة يمكن أن تسببها الخوف الشديد أو تجارب مخيفة.

ما مدى انتشار الأمراض النفسية؟

إن المرض النفسي من الأمراض الأكثر شيوعا في جميع البلدان. هذا صحيح حتى لو لم يكن هناك حديث بوضوح عن هذا الأمر أو أنها ليست موضوعا متناولا من المحيط العام. ربما تكون لتسميات المتعلقة بالمرض مختلفة في البلاد التي قدمتم منها.

معظم الناس يكون لديهم أحيانا مشكلة نفسية شديدة بعض الوقت في حياتهم. لبعضهم قد يتكرر هذا على فترات. وجزء صغير لديه مرض نفسي لفترة طويلة. الأكثر شيوعا لهذه الأمراض هي الإدمان على الكحول والمواد الأفيونية والمسكنات وغيرها من المواد (التي تعتبر من بين الأمراض النفسية في ألمانيا)، وتليها اضطرابات القلق والاكتئاب والذهان.

كثير من الناس يحاولون العيش مع مشاكلهم النفسية. بعضهم ينجحون بشكل لا بأس به. قد يساعد البعض محادثة مع شخص قريب. بينما يتحدث آخرون مع الطبيب الذي غالبا ما يكون أول المتصلين بهم لهم.

يحتاج حوالي واحد من كل خمسة أشخاص إلى مساعدة مهنية من طبيب نفسي أو من معالج نفسي أو من ممرضة أو من أخصائي اجتماعي.

يتم معالجة معظم الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي في العيادات الخارجية. وهذا يعني أن المرضى يذهبون إلى المعالجة عبر مواعيد معينة سابقا فقط. جزء صغير جدا منهم يجب أن يعالج في عيادة نفسية للأوقات مختلفة من الزمن فقط. يتم العلاج للمرضى الداخليين إما في مستشفى خاص للأمراض النفسية أو في قسم في مستشفى عام.

للحصول على معلومات مفصلة عن خيارات العلاج والمساعدة، راجع دليل "نظام رعاية الصحة النفسية في ألمانيا".

العدوانية تجاه الآخرين وضد الذات

في حالات معينة، يمكن للشخص المريض نفسيا التصرف بالعنف. يعتمد على التجارب الشخصية وعوامل ثقافية والحالة الراهنة متى وكيف يحدث ذلك. على سبيل المثال، أولئك الذين اعتادوا على تأكيد أنفسهم مع العنف اللفظي أو الجسدي سيكون السلوك العنيف اقل تشبيها في المرض النفسي ممن هو في الأساس سلمي. بعض المواد مثل الكحول أو الأمفيتامينات أو الكوكايين تعزز السلوك العدواني والعنيف. عموما الرجال أعنف نوعا ما من النساء.

في كثير من الأحيان يكون القلق واليأس والوهم هي دوافع للعنف. بالنسبة للأقارب هذه مشكلة كبيرة جدا لأنهم يكونوا بلا حول او قوة جراء هذا السلوك العدواني.

التعامل مع العدوانية والعنف

إنّ الجميع ينبغي حمايتهم من العنف. لهذا من المهم التعرف على علاماته في الوقت المناسب. ولا ينبغي ترك أولئك الذين يهددون بالقوة أو الذين يتعرضون للتهديد. في أول بوادر العنف، ينبغي دعوة الغرباء مثل الجيران أو المساعدين المهنيين أو الشرطة. فلا يساعد إخفاء العنف أي شخص بل يعزز هذا التصرف السلوك العدواني.

وعندما يكون العنف موجهاً ضد الآخرين، ينبغي أن يتعدوا عن بعضهم البعض. في كثير من الأحيان يساعد الكلام المهدي أو بعض الاقتراحات حول كيفية الوصول إلى الهدف دون العنف. وعندما يحدث العنف، لا ينبغي للمرء أن يتجاهله. وبدلاً من ذلك، من الضروري اتخاذ إجراءات مع الشخص العنيف لاستبعاد العدوان والتعنيف في المستقبل.

العنف ضد الذات

يوجه أحياناً الشخص العنف ضد نفسه، وقد يرغب أيضاً في قتل نفسه (الانتحار). ويتعرض الأشخاص المرضى نفسياً لخطر الانتحار بدرجة أكبر بكثير من الآخرين. هذا صحيح بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو الأمراض الوهمية.

بالنسبة للاجئين هناك خطر إضافي للانتحار وهو فقدان الأمن والاستقرار العائلي والمشاكل الاجتماعية والمنظور غير الآمن للكثير في ألمانيا يمكن أن يعزز من فكرة الانتحار.

يجب الحديث عن الانتحار وعلاماته. ففي حالات كثيرة أعلن الأشخاص المعنيون عن الانتحار ولكن لم يتم أخذ الإعلان على محمل الجد في السابق أو لم يتم ملاحظة الأمر من قبل الآخرين.

غير أنه لا ينبغي مواجهة الشخص بالادعاءات أو التهديدات. بل ينبغي أن يسمح له بالتعبير عن أفكاره الانتحارية دون خوف. ومما له أهمية خاصة بالنسبة لهذا هي علاقة الثقة، إذ إن هذه الثقة مهمة من أجل التمكن من تقديم المساعدة.

لذلك في العلاج النفسي يطلب من المرضى غالباً الحديث عن أية خواطر أو أفكار عن الانتحار.

المساعدة الذاتية، المساعدة من قبل الأقارب والأصدقاء،

وأىضا تقديم المساعدة لهم

في معظم البلدان يحمل أفراد الأسرة مسؤولية كبيرة من اجل مساعدة العائلة عندما يكون أحد من العائلة في حاجة إليها أو يكون مريضا خطيرا أو مهددا من مرض. وحتى بعد فرار أو مغادرة بلد المنشأ يحاول العديد من الأقارب دعم العائلة بتحويلات الأموال والمكالمات الهاتفية والرسائل. بالنسبة للمعظم يكون هذا مرهقا اذ أنهم يملكون الأموال بالكاد.

كما يساعد في ألمانيا الأقارب والأسر التي تجمعها علاقة صداقة مع بعض عند الضرورة ويوجد الثقة بينهم. أما الأسر في ألمانيا غالبا ما تكون أصغر غالبا وبسبب ظروف العمل يكون الشخص بعيداً عن الأسرة أو الزوجة أو الزوج يأتي من مكان آخر أو أنهما مطلقان. أو الناس يعيشون معا أيضا كأسرة غير متزوجة. في ألمانيا هناك أيضا العديد من الأمهات والآباء الوحيدون الذين لا يعيشون مع أقارب آخرين.

مساعدة نفسه والأقارب

غالبا أولئك الذين يبحثون عن الاتصال بالأشخاص الذين يعانون من نفس المرض مثل أنفسهم يجدونهم في مجموعة المساعدة الذاتية. هناك يلتقي الناس مع نفس المرض. لديهم تجارب مماثلة. يمكنهم التحدث عن ذلك مع الناس مع افكار متماثلة والتعلم كيفية التعامل مع مرضهم من بعضهم البعض.

في ألمانيا هناك أكثر من 70 ألف جمعية المساعدة الذاتية التي يتبادل فيها حوالي 3.5 مليون شخص أفكارهم. كذلك من يعاني من مرض نفسي تجد في كل مكان تقريبا مجموعة المساعدة الذاتية المناسبة. ويمكن العثور على العديد من هذه المجموعات على العنوان التالي:

www.nakos.de

وهناك أيضا مجموعات خاصة للمساعدة الذاتية للآباء والأمهات والأطفال والأشقاء، لأنهم يعانون من المرض النفسي لأقاربهم أيضا. يمكنك العثور على المعلومات هناك على موقع متعدد اللغات من الرابطة الاتحادية لأقارب المرضى نفسياً: www.bapk.de

المساعدة الذاتية للمهاجرين واللاجئين

بالنسبة إلى اللاجئين والمهاجرين من الصعب العثور على مجموعة المساعدة الذاتية. بالإضافة إلى الارتباك فان هناك سبب آخر يساهم في صعوبة إيجاد مجموعو ذاتية وهو عدم تمكنهم من اللغة الألمانية

حيث في الغالب يكون الحديث في المجموعة باللغة الألمانية.

ومع ذلك، فمن الجدير محاولة العثور على مثل هذه المجموعة والتعرف عليها. ربما أحد الأعضاء هناك يتحدث لغتك.

إن شركات التأمين الصحي قد أدركت بأن مجموعات المساعدة الذاتية يمكن أن تكون مفيدة جدا في تغلب المرض، فلذلك غالبا ما تدعم ماليا هذه المجموعات. لذا، إذا فكرت في تأسيس مجموعة المساعدة الذاتية، على سبيل المثال، للاجئين من بلدك، فتحدثوا عن ذلك مع شركات التأمين صحي أو مع شخص يهتم بهذا الأمر.

خيارات العلاج للمرض النفسي

لقد قرأت كيف يمكن أن تختلف أسباب ومظاهر الاضطرابات النفسية. العلاج لا يمكن القضاء على الأسباب، والتي تختبئ غالبا في الماضي. ومع ذلك، هناك العديد من الطرق لعلاج فعال.

العلاقة العلاجية

الناس، الذين وظيفتهم هي مساعدة المرضى نفسيا يمكن أن يكون المهنة المختلفة: الطبيب، عالم النفس، الأخصائي الاجتماعي أو ممرضة. أنهم يوفرون للمريض علاقة علاجية. مثل هذه العلاقة العلاجية تشكل أساس العلاج وتتجلى في موقف الرعاية والاهتمام بالمريض والتعاطف والثقة الأساسية.

في الغالب تتطلب المعاملة الجيدة تعاون العديد من الناس من المهنة المختلفة وذلك في فريق. ثم من المهم بشكل خاص للمريض أن يكون الرعاية موثوق بها. ويقوم مقدم الرعاية أيضا بمرافقة للمريض طوال مدة العلاج وضمان تنفيذ التدابير اللازمة أيضا. إن التدخلات الهادفة

هي على سبيل المثال العلاج في الوسط، أي خلق بيئة معززة للإنعاش، ولا سيما الحماية من القلق، والأرق والتوتر، والدافع إلى النشاط المنطقي وممارسة الرياضة والتغذية الصحية ومعلومات عن المرض (التعليم النفسي) والعلاج النفسي بالمحادثة (العلاجات المعرفية)، وفي بعض الحالات دواء فعال.

التواصل اللغوي

غالباً ما يكون التواصل اللغوي مشكلة. في حالات الطوارئ قد يكون من الضروري مساعدة المترجمين الموجودين بالصدفة مثل الأقارب والمعارف أو الجيران. لمزيد من العلاج يكون منوطاً على الأقارب والأصدقاء أو الجيران في كثير من الأحيان تولى الترجمة. ومع ذلك، في مثل هذه الحالات لا يوجد ضمان أن تكون الترجمة صحيحة. ويجب أيضاً ألا يكون الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران مثقلين بمشاكل خطيرة. في العديد من المستشفيات ومراكز الإرشاد هناك الآن أيضاً الموظفون الذين يتكلمون لغتك الأم ويمكن أن يترجموا اللازم عند الضرورة.

لإجراء محادثة تثقيفية حول المواضيع الشخصية جداً والأزمات أو المشاكل النفسية يكون وسطاء اللغة المهنيون والمحايدين مفيدون وضروريين. وغالباً ما يكون هؤلاء الأشخاص الذين يأتون إلى ألمانيا كمهاجرين واستقروا بها يتكلمون الألمانية بشكل جيد للغاية وهم على دراية جيدة بمواضيع معينة. وقد مروا بفترة تدريب تمكنهم من مساعدة الآخرين من بلدانهم الأصلية على التواصل مع الموظفين في السلطات أو الطبيب أو المستشفى.

ينبغي عليك دائماً أن تطلب وسيط لغة وثقافة مؤهل للمشاركة في المناقشات المهمة. وهم ملزمون بالسرية. وهذا يعني أنه لا يجوز له مشاركة هذه المعلومات مع الآخرين دون موافقتك.

وفي بعض المدن توجد الآن مؤسسات متخصصة في تقديم الإرشاد للناس من البلدان والثقافات الأخرى. كما تقدم العديد من المستشفيات النفسية خدمات المشورة والعلاج الخاص للأشخاص الذين لديهم خلفية مهاجرة أو للاجئين.

المحادثة العلاجية

المحادثة العلاجية هي أهم وسيلة للطبيب أو المعالج النفسي للتعرف على المريض "كما هو" أهم شيء من أجل معرفة شخصية المريض ونقاط القوة والضعف ومشاكله وقدرته على تغييرها. وبالتالي فإن المحادثة العلاجية تمكن المريض أيضاً من فهم مشاكله بشكل أفضل.

الطبيب أو المعالج النفسي يسأل المريض عن تاريخ حياته وأعراض مرضه والوضع الحالي للحياة فضلاً عن بداية ومرور أعراضه. كما يسأله إذا وكيف يمكن أن يتصور التحسن في حالته. عبر انطباعات الطبيب أو المعالج النفسي يكسب المعالج تصوراً يفيد فهم أفضل للمريض. ويقدم وصفة للعلاج وبالتالي تحسين حالة المريض.

في بعض الأحيان يتم أيضاً استخدام اختبارات لتحديد أكثر دقة وفحص دلالات ذهنية معينة فعلى سبيل المثال يتم فحص مدى وجود أعراض معينة لدى المريض، ومع ذلك فإن معظم الاختبارات هي مناسبة فقط للأشخاص الذين يتكلمون اللغة الألمانية، بحيث لا تكون مفيدة للناس من ثقافة أجنبية.



في معظم الحالات، سيكون من الضروري لبدء محادثة فعالة طلب مساعدة من لغة مترجو او وسيط من لغوي او ثقافي. ومع ذلك، فإن هذا يتطلب المزيد من الوقت والاستعداد للاستماع إلى كل مريض آخر. ولكن النتيجة تستحق هذا الجهد.

عندما يتم تشكيل المحادثة العلاجية بطريقة معينة، فيكون اسمها (العلاج النفسي بالمحادثة). وهناك أشكال مختلفة جدا منها ، وهي تنقسم إلى مجموعتين رئيسيتين: ”العلاجات المعرفية“ أي فهم المرض وتعلم السلوكيات الجديدة والناجحة في المقدمة. والثانية هي ”العمق النفسي“ أو ”العلاجات التحليلية“ التي تتم بمعالجة المشاعر والذكريات الدفينة. هذا هو الحصول على رؤى جديدة حول شخصية وإحداث تغييرات.

يمكن أن يتم العلاج النفسي بالمحادثة بشكل فردي أو في مجموعات.

الأدوية

في كثير من الحالات تكون تأثيرات المرض مثقلة للغاية للمريض . بحيث يكون التعامل مع العلاج النفسي بالمحادثة أو المحادثة العلاجية لوحدها هو أمر غير كاف على الإطلاق على الرغم من أنها المساعدة الأكثر فعالية للمرض النفسي.

ولذلك فإن أدوية (العقاقير النفسية) قد تكون دعما جيدا لعلاج الأمراض النفسية. هذه المهدئات ومضادات الاكتئاب و مضادات الوهم. على الرغم من أنها لا تقضي على الأسباب، إلا أنها تخفف من أعراض معينة لدى المريض مثل الخوف والقلق أو التوتر الداخلي أو التوهم. ومثل أي دواء فعال فإن العقاقير النفسية لها تأثيرات غير مرغوبة . لذلك هناك دائما مفاضلة بين فوائدها وعيوبها.

من المهم:

- دع طبيبك يشرح لك الدواء، وطريقة تأثيره والتأثيرات غير المرغوبة فيها بالدقة.
- لا تناول الأدوية إلا الموصوفة من قبل الطبيب.
- تناول الأدوية كما يخبرك الطبيب.
- عندما كنت لا تتحمل تأثير الدواء أو عندما يحدث أي تأثير غير مرغوب فيها فبلغ طبيبك فورا.

العلاجات التكميلية

بالإضافة إلى العلاج النفسي والمحادثة العلاجية والأدوية هناك أيضا العلاجات التكميلية التي يمكن أن تسهم في كثير من الأحيان إلى حد كبير في نجاح العلاج. في بيئة المريض يمكن للشخص أن يفعل شيئا لتعزيز شفائه. على سبيل المثال يمكنه القضاء على

الأشياء المزعجة لتحسين حالة المعيشة أو خلق مساحة ليكون قادرا على الانسحاب أو التغلب على العزلة أو إنشاء اتصال للآخرين (أيضا للمرضى الآخرين) أو تشكيل الحياة اليومية من خلال الانشغال المنطقي والأنشطة الترفيهية .

إن ممارسة الرياضة تلعب دورا هاما أيضا في الشفاء. على سبيل المثال، تؤكد الأدلة العلمية أن مرتين في الأسبوع لمدة نصف ساعة من الرياضات التحمل (الجري لمسافة طويلة أو ركوب الدراجة) هي مفيدة لأعراض الاكتئاب تماما مثل الدواء - ولكن من دون اجهاد البدن مع تأثيرات غير مرغوب فيها.

كما أن الأنشطة الفنية مثل الرسم والنحت والعمل مع الخشب والطين والموسيقى والغناء والرقص أو لعب المسرح يمكن أن تكون فعالة علاجيا وتحسن حالة المريض.



الحصول على المساعدة

وغالبا ما يواجه المصابون بمرض نفسي صعوبات في ادراك

هذا الأمر والتحدث عنه. ربما حتى المريض يلوم نفسه لذلك. ربما يخشى أن يعتبروا الآخرون أنه فاشل. فمثلا إغفال الساق المكسورة والحديث عنها أسهل من الحديث من الحديث عن الاكتئاب أو الوهم ما لا يُرى.

يحاول البعض مواءمة حياتهم اليومية والعلاقات مع البشر حولهم إلى المرض النفسي والعيش على نحو غير ملفت بقدر الإمكان. وهذا يمكن أن ينجح في بعض الأحيان وينتجوا حلولاً مبتكرة بشكل مدهش. ومن ناحية أخرى يكون هذا غالبا مرتبطا بضغط كبيرة على المريض والناس من حولهم ويمنع إيجاد حل أفضل من خلال العلاج الفعال.

عندما كنت تبحث عن مساعدة

أي شخص يبحث عن مساعدة لنفسه أو لقريب له من أجل مرض نفسي يمكن له أن يتحول إلى أماكن كثيرة:

- غالبا ما تستخدم مراكز استقبال اللاجئين الأخصائيين الاجتماعيين الذين يوظفون مهمة تقديم المشورة وتوجيه المرضى إلى المكان الصحيح.
- دوائر الصحة لها خدمات نفسية اجتماعية تعرف الطريق إلى خيار العلاج المناسب.
- يوجد في العديد من الأماكن أيضا مراكز للإرشاد النفسي للاجئين. غالبا ما يعمل هناك موظفون من بلدان اللاجئين.
- بالنسبة للغالبية يكون طبيب العائلة أو طبيب عام أول من يتم الاتصال به. يمكنه نقلك إلى أخصائي (طبيب نفسي) أو عالم نفسي. عندما عادة تحصل على موعد مع طبيب الأسرة بسرعة قد تنتظر للحصول على موعد مع طبيب نفسي أو معالج نفسي لعدة أسابيع. في المقابل يأخذ الطبيب النفسي الكثير من الوقت بالنسبة لك.
- إذا كان العلاج مع طبيب نفسي كاف أو إذا كان هناك على سبيل المثال أي عرض على الخطر أو حاجة إلى الإشراف والحماية فيكون من المطلوب العلاج في عيادة الطب النفسي. يمكن العثور على مستشفى نفسي أو قسم نفساني في مستشفى عام في كل مدينة كبيرة تقريبا.

في حالات الطوارئ سيتم قبولك هناك على الفور. كما تقدم جميع المستشفيات النفسية قسم العيادات الخارجية حيث تحصل على موعد دون انتظار طويل.

للحصول على معلومات مفصلة عن خيارات العلاج والمساعدة راجع دليلنا "نظام الرعاية النفسية في ألمانيا"

مساعدة خاصة للنساء

وتحتاج النساء والفتيات أحيانا إلى حماية خاصة. وينطبق ذلك بوجه خاص على سوء المعاملة أو العنف داخل الأسرة من جانب الأقرباء أو غيرهم. وكذلك هو الحال في الأسر الألمانية أيضا، حيث يتكرر حدوث عنف منزلي بحقهن.

والنساء اللواتي يعانين من أمراض نفسية معرضات للخطر بشكل خاص لأنهن غالبا لا يستطعن الدفاع عن أنفسهن.

في كل مدينة كبيرة هناك هاتف "طوارئ لمساعدة النساء"،

الذي يمكن أن يساعد بسرعة وبدون إجراءات بيروقراطية طويلة. يمكنك أيضا طلب المساعدة دون التعريف باسمك ودون أن يعرف ذلك أي شخص.

إذا لم تشعر المرأة بالأمان في محيطها أو شقتها يمكن قبولها في "مأوى للنساء". وكذلك يمكن أن ينضم لها الأطفال حتى عمر 41 عاما.

في مأوى للنساء أنت آمنة ولن أحد يعرف عن عنوانك. يساعدك الأخصائيات الاجتماعيات والمحاميات حتى لا تكوني مهددة بالعنف. والمساعدة في مأوى المرأة مجانية.

تتضمن عناوين المساعدة الممكنة ما يلي:

www.frauennotruf.de

www.frauen-gegen-gewalt.de

كيف تتم المساعدة النفسية؟

عادة ما تكون خدمات المؤسسات الاجتماعية ومراكز تقديم المشورة وخدمات الطب النفسي الاجتماعي مجانية. أما للحصول على العلاج الطبي هناك تكاليف وكذلك للعلاج النفسي والأدوية والعلاج في المستشفى.

عادة ما يتم تقديم لمعالجة مرض نفسي من قبل المدينة أو القرية التي تعيشون فيها. لديك إما البطاقة الصحية من التأمين الصحي أو إنك تحصل على شهادة العلاج. كلاهما بالنسبة لك "تذكرة" في نظام المساعدة النفسية.

إن الأدوية أو العلاج النفسي بالمحادثة تُدفع عن طريق البطاقة الصحية أو شهادة العلاج أيضاً. إذا كان لديك وضع طالب لجوء، يحق لك الحصول على مخصصات بموجب قانون استحقاقات طالبي اللجوء. وهذا يضمن علاج الأمراض الجسدية والنفسية في الحالة الحادة فقط. ولا تقدم بعد ذلك الخدمات الطبية التي تتجاوز حالات الطوارئ. ومع ذلك، من خلال مكتب الصحة يمكنك محاولة للحصول على موافقة على خدمات أخرى مثل العلاج النفسي. يمكن لمنظمات المساعدة المحلية تقديم النصح لك ومساعدتك.

إذا تم التعرف على كونك مستحق اللجوء أو إذا تتلقى ما يسمى "استحقاقات التماثلية" (من 15 شهرا بعد التسجيل)، يحق لك الحصول على جميع الخدمات الصحية دون قيود. ثم قد يكون عليك أن تدفع حصة من التكاليف لبعض الخدمات المعينة ("المدفوعات المشتركة") مثل كل الناس في ألمانيا.

المعلومات والموافقة

وحتى الشخص المصاب بأمراض نفسية يحق له أن يقرر بنفسه (الحق في تقرير المصير). لذلك يجب على الطبيب دائماً إبلاغه عن مرضه وخيارات العلاج. لديك الحق في الموافقة أو رفض العلاج. في حالات معينة، على سبيل المثال قبل الجراحة، سيقوم الطبيب بإبلاغ المريض خطياً ويكون المريض يتأكد بتوقيعه أنه قد أتم تبليغه ويريد العلاج.

مبدئياً لا يحق للطبيب على معالجة المريض إلا بعد موافقته. فقط في بعض الأحوال الاستثنائية يُسمح له بالمعالجة من دون موافقة المريض وهذه تنظمها القوانين.

وبالنسبة للأطفال قبل العمر من 18 سنة يجب على الوالدين إعطاء موافقتهما على العلاج بوصفهما ممثلين قانونيين.

حتى عندما يتم قبولك في مستشفى نفسي يُطلب منك في العادة تأكيدك من خلال توقيعك على أنك تريد القبول في المشفى والمعالجة.

مساعدة ضد الإرادة الخاصة

في بعض الأحيان لم يعد شخص ما بإمكان التصرف بمسؤولية واتخاذ قرار بنفسه وذلك بسبب مرضه النفسي. إذا كان يضر بالآخرين أو غيرهم، فإنه يمكن احتجازه في مستشفى نفسية ضد إرادته وذلك حتى ينتهي الخطر. وعند الاقتضاء للحماية من الخطر يجوز للشرطة والعاملين في المجال الطبي أيضا أن يربطوا المريض.

هذه هي تدخلات خطيرة في الحرية الشخصية ولذلك يجب مراجعة هذه التدابير والموافقة عليها من قبل المحكمة. وتسمع المحكمة لأولئك حتى لو كان شخص ما موجود بالفعل في مستشفى نفسية، ويقرر ما إذا كان ومتى يجب أن يبقى هناك. يمكن إصدار مثل هذا الأمر القضائي للأسباب التالية: بالنسبة للمخاطر الانتحارية ولا يمكن تجنبها أو العدوان ضد أطراف ثالثة أو في إيذاء النفس الخطير من خلال الإهمال أو الإحباط. وفي معظم الحالات يدرك أولئك المرضى قريبا أنهم بحاجة إلى المساعدة ويختارون العلاج في مستشفى للأمراض النفسية بشكل طوعي.

ويجب ألا تترتب على أمر المحكمة بالإيداع في مستشفى نفسي أي آثار سلبية على الشخص المريض، ولا حتى في إجراءات اللجوء. ولذلك لا يتم تسجيلها في ملفات سلطة الأجانب. لا يجوز للطبيب إعطاء الأدوية ضد إرادة المريض إلا في حالات استثنائية وعادة لدى الخطر المؤدي للموت.

إذا كان الشخص لا يتمكن أن يتحمل المسؤولية عن نفسه أو لا يتمكن توفر ما يكفي لنفسه نتيجة للإعاقة أو المرض النفسي فيمكن للمحكمة استخدام شخص كممثل قانوني له. ويسمى أيضا "مقدم الرعاية" ويمكنه تمثيل الشخص المريض في جميع مجالات الحياة واتخاذ القرارات في مكانه. وقد ينطبق هذا أيضا على الموافقة على العلاج الطبي.

واجب الكتمان

مهما قلت وصرحت إلى الطبيب أو المعالج أو الممرضة لا يمكن أن يصرح به للآخرين إلا بموافقة صريحة منك. وهذه السرية منصوص عليها في القانون. سوف يعاقب أي شخص ينتهك هذا. وينطبق واجب السرية أيضا بين الطبيب والسلطات أو الشرطة أو المحكمة.

لذلك يمكنك أن تكون متأكدًا أنه يمكنك إخبار الطبيب أو المعالج أو الممرضين كل شيء تود قوله، وكذلك ما تريد أن تصرح به ويساعد في تهدئتك، وهي أمور قد تكون مهمة لعلاجك.

ولا يسمح لهؤلاء المذكورين أنفا قطع واجب الكتمان إلا إذا كانت هذه هي الطريقة الوحيدة لإنقاذ الأرواح الآخرين مثلا حياتك أو حياة غيرك.
على سبيل المثال، إذا كان من الضروري تحويلك إلى طبيب آخر، سيطلب منك طبيبك إعطاء إشعار خطي بالسرية. ولا يجوز له أن يمرر المعلومات اللازمة لمزيد من العلاج إلا بموافقتك.

ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات عن المسائل القانونية في دليلنا "المعلومات القانونية للمهاجرين واللاجئين".

وصف لبعض الصور السريرية

إذا كان النسيان غير ممكن- اضطراب المتوالي للصدمة النفسية

كل شخص يمر بتجارب سعيدة أو مؤلمة في حياته وأيضاً يخشى الرعب. الكائن الحي يمكن أن يتكيف مع مثل هذا الإجهاد الخاص. عندما تنتهي فغالباً ما تعود الحياة إلى وضعها الطبيعي.

ولكن هناك أيضاً أمور تغطي على قدرات الشخص وتضر نفسه مثل الجرح العميق. في المصطلحات الطبية ببلدان أوروبا يستخدم مصطلح "تْرَأُومًا" (اليونانية: "الجرح"). ويرتبط الصدمة النفسية مع خطر الموت أو خطر إصابة خطيرة للجسم. بعض الصدمات يسببها الإنسان مثلاً من خلال الحرب والتعذيب والاعتصاب وغير ذلك من أشكال العنف وسوء المعاملة. أما الصدمة التي لا يسببها الإنسان مباشرة قد تكون على سبيل المثال الزلزال أو الفيضان أو حطام سفينة. حتى من شاهد "فقط" مثل هذه الأحداث يمكن أن يصدّم منه.

تأثر الصدمة النفسية على وظائف هامة من النفس وهي الثقة والأمن بالنفس والهوية ("التأكد من النفس") والتركيز والقدرة على التفكير وفي كثير من الأحيان تنشأ المزاج المتهيج استمراراً أو متحمس الذعر.



يمكن أن تكون عواقب الصدمة النفسية مختلفة جداً مثل فقدان الثقة الأساسية أو القدرة على التعامل مع الآخرين بطريقة غير منحازة أو فقدان القيم والمعتقدات أو عار لا يطاق والذنب أو والشعور باليأس والعجز والحزن أو زيادة الخوف أو الشعور بالوحدة أو الشعور بأنه "غريب" بين الناس أو اضطرابات في الذاكرة والفكر والنوم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة في استخدام الكحول والمخدرات وتسبب في حدوث أفكار للمريض تراوده على الانتحار.

أيضا من الأمور المألوفة الانتعاش غير المرغوب فيه وغير المتوقع من الصدمة النفسية في الكوابيس أو في أحلام اليقظة. وغالبا ما يتم تحفيزها عن طريق محفزات خارجية كانت معنيّة للصدمة كضوضاء عالية أو رائحة العرق أو النار.

قد تتطور عبر فترات طويلة من مثل هذه الاضطرابات الاكتئاب أو اضطرابات القلق أو الذهان الوهمية أو اضطرابات نفسية جسدية في الجنسي.

عادة تظهر مثل هذه الأعراض مع تأخير الوقت فقط ومن عدة أشهر إلى عدة سنوات بعد التجربة الصادمة نفسياً. يتحدث الشخص عن اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية. إنّ الأطفال أو الأشخاص ذوو الإعاقة النفسية معرضون للخطر بشكل خاص لأنهم لا يستطيعون تصنيف التجارب الصادمة نفسياً في حياتهم بشكل معقول.

من ناحية عانى اللاجئون من الصدمة النفسية في كثير من الأحيان. من ناحية أخرى فإن القدرة على الصمود ضد آثار اضطرابات الصدمة النفسية عند اللاجئين متطورة بشكل خاص. أحد الأسباب المهمة لهذا أنهم قد تجرأوا على الفرار واتقنوا ذلك.

إن تطور اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية ليس علامة على الضعف وإنما محاولة نفسية لإتقان شيء لا يطاق والتعايش معه على "أية حال".

ما الذي يساعد على تغلب الصدمة النفسية؟

- العوامل الاجتماعية مثل التواصل مع العائلة والأصدقاء والصحابة والقرب من المساعدين في البلد المضيف وإتاحة الفرصة لتحمل المسؤولية للآخرين مثلاً لطفل.
- الصفات الشخصية مثل الذكاء والإبداع والكفاءة العاطفية والقدرة على تحمّل الإحباط والنكته ومفهوم الذات الإيجابي والقدرة على درك معنى في الحياة وكذلك الدين وشعور الانتماء لعائلة أو المعتقدات السياسية.
- عوامل أخرى مثل القدرة على الاستجابة للوضع الراهن بتفاؤل و على القبول الأوضاع الحالية وعلى العمل بنشاط من أجل تغييرها أو تطويرها والنشاط في الشبكات الاجتماعية وتجنب الأفكار والمشاعر المرهقة.

المساعدة الذاتية مع اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية

إذا كنت قد شهدت شيئاً فظيماً تعاني منه:

- تأكد من أنك لست وحدك.
- ابحث عن اتصال مع الأقارب أو الأصدقاء.
- تجنب المواقف غير المرحة أو المخيفة.
- ابحث عن الأشخاص الذين يمكنك الوثوق بهم.
- خفف نفسك من خلال إخبار الناس المألوفين حول تجاربك الصادمة. قل بقدر ما تريد أن تكشف عن نفسك فقط.
- اطلب المساعدة العلاجية إذا لم تكن تعرف.

إذا كنت تعلم عن تجارب صادمة لدى أفراد أسرته أو أقاربك أو إذا تظنّ أنك في تجربة صادمة معهم فينبغي أن

- عرض التقرب غير المزعج.
- تشير إلى استعداد للاستماع دون أن تطلب ذلك على وجه الاستعجال،
- تحترم صمت المتضررين،
- تُظهر فهم السلوك الصعب،
- تنصح المشورة لعلاج الصدمة النفسية.

المعالجة

لا يتطور اضطراب الصدمة عند كل من قام بتجارب صادمة ولا يحتاج كل من يتطور اضطراب الصدمة إلى علاجه. ما يهم هو ما إذا كان المصاب لديه عوامل الحماية الكافية، وإذا كان يحصل على مساعدة كافية للتغلب على الصدمة بنفسه وذلك من خلال بيئة تتوفر الحماية والدعم الاجتماعي المناسب.

إذا لم تكن هذه هي الحالة، هناك عروض جيدة في العلاج النفسي لاضطرابات الصدمة في كل مدينة تقريباً. والسؤال عن اختيار نوع العلاج مثل العلاج السلوكي والعلاج النفسي الديناميكي أو التحليلي هو ثانوي. من المهم تعزيز العوامل الوقائية الخاصة بك أثناء العلاج. يجب أن يكون الهدف إعادة استعادة الكفاءة و(إعادة) تفعيل صمودك. وبشكل عام تكون معالجة اضطراب الصدمة ناجحة.

إنّ أساس أي علاج ناجح هو المحادثة العلاجية. يتم فيها العمل على تاريخ حياتك ومرور هروبك. يجب أن يكون للمعالج الاهتمام الصادق في مصير المصاب واستراتيجيته لمواجهة

الصدمة النفسية. في بعض الأحيان يكون الشخص يخفي محتوى معين من تاريخه أو يوفّر المعلومات بشكل غامض جداً وربما متناقض. عادة ما تكون ذلك استراتيجية تجنب من أجل تغلب الصدمات ويجب احترام ذلك.

إذا كانت أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية شديدة بحيث لم يتم التوصل إلى محادثة العلاجية، فيمكن أن تساعدك لطريقة خاصة: RDME، إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة.

يقوم فيها المريض بحركات العينين السريعة ما يؤدي إلى تراجع المشاعر لا يمكن السيطرة عليها. في أثناء العلاج قد تحدث استخدام متعدد من RDME.

في كثير من الأحيان فإن الأدوية النفسية لتخفيف الأعراض والعلاج تكون أمراً مساعداً. (انظر أيضاً صفحة 19).

مزيد من المعلومات حول الإنترنت

- Psychiatrienetz (شبكة الطب النفسي): www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/traumaassoziierte-stoerungen.html
- Deutsches Institut für Psychotraumatologie (المعهد الألماني للبحث عن الصدمة النفسية): www.psychotraumatologie.de
- Neurologen und Psychiater im Netz (أطباء الأعصاب والنفس على الإنترنت): www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs

عندما ينهار كل شيء - الاكتئاب

إنّ اضطرابات الاكتئاب من بين الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً. يتم تشخيص واحدة من كل أربع نساء وواحد من بين ثمانية رجال مع الاكتئاب مرةً في حياتهم. ما يقرب من ثلث الذين يعالجون من الاكتئاب يقومون بمحاولة الانتحار وحوالي 8 ٪ من أولئك يموتون من الانتحار.

وعادة ما يكون للاكتئاب بداية ونهاية يكون هناك أيضاً الحديث عن "حلقة الاكتئاب".

الأعراض الرئيسية للاكتئاب هي المزاج المكتئب، وعدم الاهتمام والنشاط المنخفض. وهناك أيضاً فقدان الذات والشعور بالذنب غير المناسب والأفكار المتكررة من الموت أو الميول الانتحارية، ونقصان الانتباه والتركيز، والقيود قدرة على الحفظ والذاكرة والتباطؤ النفسي التحركي أو الشلل، واضطراب النوم أو الشهية.

أما أسباب الاكتئاب فهي كثيرة. وفقا للمعرفة المعترف بها هناك دائما عدة عوامل المعنية. لذلك تلعب العوامل الوراثية والقوة الجسمية الشخصية دورا فيه. كثير من الناس الذين يعانون من الاكتئاب قد شهدت خسارة عميقة في تاريخهم. ولكن أيضا الآليات جسمية يمكن أن يسبب الاكتئاب.

من العوامل ذات الأهمية الكبيرة هي العوامل النفسية. فالأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يعانون من نقصان التشجيع أو التأكيد وذلك بسبب ضعف الاتصالات الاجتماعية والمهارات في العلاقات. وهذا يمكن أن يؤدي إلى تصور سلبي لنفسه والبيئة والمستقبل والتفكير السلبي للغاية. هذا غالبا ما يخلق حلقة مفرغة من الأفكار المكتئبة وال فشل.

ويمكن أيضا أن تختفي حلقات الاكتئاب دون علاج بعد حوالي ستة إلى ثمانية أشهر. أما بعد ذلك هناك خطر متزايد من الانتكاس (55% إلى 65%). عند نسبة ما يصل إلى 15% وحلقة الاكتئاب يتحسن جزئيا فقط ويصبح الاكتئاب المزمن.

المساعدة الذاتية

إذا كنت تشعر بأنك تفشل أو تشعر بالذنب وإلقاء اللوم على نفسك باستمرار:

- انظر فيما إذا كان مزاجك السيئ يمكن أن يكون أحد الأعراض لمرض الاكتئاب. العديد من المصابين بالاكتئاب يقولون أن معرفة المريض بطبيعة هذا المرض وقبوله، يمثل الخطوة الأولى للعلاج. فالمريض ليس مسؤولا عن مرضه.
- حاول التعرف على نفسك، على سبيل المثال: "كنت غير محظوظ مرة أخرى. ولكن هذا ما يرام، يمكن أن يحدث ذلك لأي شخص آخر أيضاً."
- ابحث عن المحادثة مع مصابين آخرين في مجموعات المساعدة الذاتية.
- تجنب الظروف التي كنت مثقلا أو تواجه شيئا سلبيا.
- عندما تعمل، فإن الاكتشاف الطبي للعجز (الإجازة المرضية) غالبا ما يكون إغاثة كبيرة.
- ممارسة رياضات التحمية بشكل مستمر كالركض وركوب الدراجات والسباحة وغيرها لها تأثير إيجابي عليك في الاكتئاب.
- يمكن كذلك للأقارب دعم الشخص المكتئب. يجب أن تقبل الشخص المريض في الاكتئاب ولكن لا يؤسف له. يجب عليك دائما تشجيعه على الأنشطة البدنية وغيرها.

المعالجة

أولاً وقبل كل شيء يتم العلاج علاجاً نفسياً بالمحادثة. لا سيما فعالية هي الأساليب السلوكية التي تمارس فيه تجنب أنماط الإدراك المسببة للاكتئاب وتطبيق أنماط جديدة وإيجابية للإدراك والسلوك ويتم ذلك عادة في مجموعات.



في حالة وجود أعراض خطيرة والميول الانتحارية الحادة توصف في هذه الحالة المزيد من الأدوية. ومع ذلك، فإن ما يسمى "مضادات الاكتئاب" تؤثر على جزء من المرضى فقط. وبالإضافة إلى ذلك، فإن التأثير يحدث عادة بعد مدة ما بين أسبوعين وثلاثة أسابيع. وبسبب آثارها غير المرغوبة الجانبية ينبغي ألا تؤخذ إلا تحت إشراف متخصص. إن الجمع بين العلاج النفسي بالمحادثة والأدوية هو أكثر فعالية من الدواء لوحده.

مزيد من المعلومات حول الإنترنت

- Psychiatrienetz (شبكة الطب النفسي): www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/depressionen.html
- Deutsche Depressionshilfe (منظمة الدعم في الاكتئاب): www.deutsche-depressionshilfe.de
- Forum Depressionen (المنتدى حول الاكتئاب): www.forum-depressionen.de

عندما يتجاوز الشعور بالحياة أي مقياس - الهوس

نوعاً ما يصنف الهوس بأنه عكس الاكتئاب: يتم زيادة التحرك الكبيرة، وانخفاض الحاجة إلى النوم، وتسارع التفكير والتحدث أما القدرة على قبول النقد فهي محدودة. في الهوس الناس يعتقدون أنهم رائعون فإنهم يقدرون قدراتهم بصورة مبالغاً للغاية ويتكلمون بصوت عال وبشكل غير لائق أو عدواني.

في بعض الحالات تستبق حلقات الهوس الاكتئاب ويمكن العكس أيضا، أي يصبح الاكتئاب أحيانا هوسا. وهذا ما يسمى اضطراب ثنائي القطب.

الهوس هو في أغلب الحالات عبئ كبير على بيئة المريض. غالبا ما يظهر المصابون سلوكا خطيرة أو غير المتحفظ جنسيا أو زيادة العدوان وذلك في كثير من الأحيان جنبا إلى جنب مع الإفراط في تناول الكحول والمخدرات أو عديم الفائدة إنفاق المال. وبالتالي في كثير من الأحيان فإن المرضى يشعرون بعد اذهاب الهوس بالعار أو بالذنب.

إن أسباب الهوس متنوعة ومعقدة مثل ما عند الاكتئاب. في كثير من الأحيان يمكن الكشف عن حدث خارجي كمشغل، على سبيل المثال الفصل أو الطلاق أو فقدان العمل أو وفاة شخص قريب.

المساعدة الذاتية

إذا ظهر الهوس عندك أي وقت فيجب اتخاذ الاحتياطات في حال كنت تصبح مهوسا مرة أخرى، لأن المريض غالبا ما لا يكون قادرا على التصرف المناسب خلال الهوس.

- تأكد من أن يرافقك شخص تثق به بصبر بقوة أثناء الهوس لحمايةك من الأذى الاقتصادي والاجتماعي.
- تعرّف على المرض، والتعرف على الأعراض المبكرة والاستجابة بشكل مناسب.
- اضمن تنظيم الحياة اليومية بشكل جيد.
- اضمن النوم المرتب والكافي.
- تجنب الظروف المحفزة الثقلة (مثلاً عمل النوبات أو العمل الليلي أو تناول الكحول أو المخدرات).

المعالجة

في علاج الهوس يجب على الطبيب ان يرافق المريض وأقاربه ويحميهم من الأذى، ويجب السعي للحفاظ على علاقة علاجية حتى في ظل ظروف صعبة. في كثير من الأحيان يكون من الصعب إعطاء الشخص ما يكفي من الحرية للعيش شعوره المعزز للحياة، وفي الوقت نفسه لحمايته ومحيطه من الأذى. يمكن للأدوية تخفيف الأعراض، ولكن نادرا ما تؤثر على مدة الهوس.

مزيد من المعلومات حول الإنترنت

- Psychiatrienetz (شبكة الطب النفسي): www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/bipolare-erkrankungen.html
- Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen (المنظمة الألمانية للبحث عن اضطراب ثنائي القطب): www.dgbs.de/bipolare-stoerung/symptome/manie
- Bipolar-Forum (منتدى اضطراب ثنائي القطب): www.bipolar-forum.de



عندما الخوف يحد من الحياة - اضطراب الخوف / الذعر

الخوف هو ميزة مفيدة. فهو يحمي الناس من السلوك الخطر ويشكل إشارة هامة في حالة الخطر.

نتحدث عن اضطرابات الخوف عندما الخوف في وضع ما ليس مناسباً بوضوح، وعندما مدة ردود الخوف أطول بكثير مما هو ضروري، ولا يمكن بثيرها أو تغلبها من قبل المصاب ويؤدي ذلك إلى انخفاض كبير في الحياة ويحد من الاتصال مع أشخاص آخرين.

تميز بين المخاوف التي تتعلق بأمور معينة، مثل العناكب والحشرات والحالات، مثل الظلام أو أماكن عالية أو الامتحانات.

وترتبط العديد من الأحاسيس الجسدية السلبية مع تجربة الخوف كالتعرق والخفقان والدوخة وتوتر العضلات والهزات وجفاف الفم وصعوبة في التنفس والشعور انقباض وألم في الصدر والغثيان والتقيؤ والإسهال والشعور بأن الأمور غير واقعي أو أو أن يكون الشخص "غير موجود بشكل كامل" والشعور بالجنون وفقدان السيطرة على الأفكار، والخوف من الموت أو بشكل عام شعور الإبادة. من يعاني من اضطراب الخوف غالبا ما يشكو من الألم الجسدي المزمن.

هناك شكل خاص من اضطرابات الخوف وهي نوبات الذعر، التي تظهر فجأة دون سبب واضح مع أعراض جسدية شديدة، على سبيل المثال خفقان القلب وضيق في التنفس وألم في الصدر. في كثير من الأحيان تكون نوبة الذعر معتقدة مخطئا لمرض جسدي خطير مثلا نوبة قلبية أو نوبة الربو.

المساعدة الذاتية

- اعمل خطة كيفية لتجنب الحالات المثيرة للخوف.
 - تدرب بعض أفكار تهدئة الذات:
 - مشاعري من الخوف هي مجرد رد تشدد مبالغ فيه.
 - أشعربأني بائس الآن، ولكن ليس هناك خطر.
 - بالتأكيد لن يصبح الحال على أي أسوأ.
 - إذا كنت خائفا الآن، سأحتاج إلى مزيد من الوقت.
 - إذا كنت خائفا، هذا ليس سيئا. أستطيع التحمل.
 - تذكر ما سبق أن نجحت في التغلب عليه.
 - تخيل مدى سوف تكون سعادتك عند التغلب على الخوف.
 - ممارسة الرياضة بانتظام ورياضة التحمل فعالة بشكل خاص في علاج اضطرابات الخوف. تشغيل نصف ساعة أو ركوب الدراجات في الأسبوع له تأثير ملحوظ.
- المرضى من اضطرابات الخوف قد تراكموا مشهد حيوي جدا من مجموعات الدعم الذاتي. يمكن العثور على عناوين أقرب مجموعة على الإنترنت. ويؤدي تعزيز التضامن وتبادل الخبرات إلى تقوية المرضى ويدعم الجهود العلاجية.

المعالجة

علاج اضطرابات الخوف هو العلاج النفسي بالمحادثة. العقاقير (المهدئات) ينبغي أن تؤخذ في حالات الطوارئ ولفترة محدودة فقط لأنه هناك خطر من الاعتماد عليها. وينبغي أن تؤخذ فقط وفقا للوصفات الطبية فقط تحت إشراف طبي.

مزيد من المعلومات حول الإنترنت

- Psychiatrienetz (شبكة الطب النفسي): www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/angststoerungen.html
- Neurologen und Psychiater im Netz (على الإنترنت): www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/angsterkrankungen/was-sind-angsterkrankungen
- Münchener Angstselbsthilfe (دعم الخوف في ميونيخ): www.angstselbsthilfe.de

عندما لا يطاق الواقع - الاضطرابات الوهمية

الناس يتعاملون باستمرار مع العالم ويتأكدون من أنفسهم ويعرفون في كيفية ارتباطها لأشخاص آخرين، ويعرفون ما هي معنى الكلمات والإيماءات أو الرموز، ولديهم الشعور بالانتماء إلى الأسرة والمجتمع وتصور الحياة على الأرض وفي الكون. ولاكن في بعض الأحيان يأتي شخص إلى قناعة تنحرف بشكل كبير عن الواقع ويمسك بها على الرغم من حقيقة أخرى. ويسمى هذا "الخطأ" الوهم.

تظهر الأوهام أو الأفكار الوهمية في مختلف الاضطرابات النفسية. وتلاحظ في الاكتئاب ("لقد فقدت كل ما عندي من المال" أو "أنا المسؤول عن مصائب عائلتي") وفي الهوس ("أنا مليونير") أو غيرها من اضطرابات نفسية حادة ("الذهان") مثل على الفصام.

يظهر الوهم في أشكال مختلفة، بما في ذلك:

- وهم انخفاض القيمة: "الناس يهينوني ويضايقونني".
 - وهم الاضطهاد: "أنا مضطهد من قبل المخبرات".
 - وهم العلاقة: "إنهم يتحدثون عني دائما على شاشة التلفزيون".
 - الوهم بالديون: "بسبب الخطايا التي ارتكبتها انهار البيت".
 - ميغالومانيا أو وهم العظمة: "أنا سوبرمان" أو "لدي مهمة لإنقاذ البشرية".
 - وهم الغيرة: "زوجتي تخونني".
 - الوهم بالمرض: "لدي مرض الإيدز ولا أحد يقول لي الحقيقة".
- يمكن الوهم أن يكون غريبا وغير واقعي ("أنا لا يمكن أن أكل لأنم أخرجوا معدتي من بدني.") أو إلى شخصية ومناسبة لحياة المريض ("يستخدمون هاتفي الخلوي للتنصت علي"). فمن ناحية يشكل الوهم تعطيلا شديدا لتصور الواقع ومعالجته، الأمر الذي يمكن أن يكون مزعجا للغاية ويسبب العديد من الصراعات. من ناحية أخرى بالنسبة للمريض هو الحل لرغبته في معنى

لا يمكن العثور ولا يمكن له تحمل الكون دونه. ولذلك، فإن الوهم لديه وظيفة هامة تعطي المريض الاستقرار.

المساعدة الذاتية

- إذا كنت تعلم أنك تقوم بتطوير الأوهام في حالات معينة، فينبغي اتخاذ تدابير وقائية:
- حافظ على الاتصالات مع الأقارب والأصدقاء وأصحاب حتى لا تفقد الاتصال مع الواقع.
- قم بتحديد مأوى (غرفة أو شقة خاصة بك أو حديقة أو مقهى الخ) حيث كنت محمي من الكثير من القلق وتهيج. يجب أن يكون هذا المكان ملاذاً حيث تشعر بالأمان من التهديدات ويمكنك المغادرة في أي وقت.
- قم برعاية روتين يومي مرتب مع نوم كاف ووجبات منتظمة ورعاية نظافة للجسم.
- مارس الرياضة بانتظام أو التحرك في الهواء.
- لا تناول القهوة والشاي والكحول والمخدرات.
- لا تمارس التأمل

وبصفتك أحد الأقارب، يمكنك مساعدة المريض في هذه الأنشطة. عند التعامل مع شخص وهمي ينبغي أن تقول ما رأيك في أفكاره. وفي الوقت نفسه ينبغي أن توضح أنك أيضاً لا تعرف كل شيء ولا تستطيع التأكيد بشكل مؤكد على رؤية العالم بشكل صحيح.

المعالجة

العلاج النفسي من الوهم يهدف إلى نقل البصيرة. للقيام بذلك، فإن المعالج يجب أن يفهم ما يريد المريض مع الوهم. وسوف يشجعه على قبول أجزاء مرفوضة أو سلبية لا يتقبلها قيمه، حتى لو كان ذلك صعب عليه.

العلاج بالعقاقير مع عقار مضاد للذهان فعال في بعض الحالات. في بعض الحالات الأدوية لا تعمل حتى لو اتخذت بشكل صحيح. ثم ينبغي أن يعالج المريض لدمج التجربة الوهمية في حياته اليومية بطريقة لا يجتذب الانتباه قدر الإمكان وأنه لا تنشأ صراعات خاصة منه.

مزيد من المعلومات حول الإنترنت

- Psychiatrienetz (شبكة الطب النفسي): www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/psychosen.html
- www.psychose.de
- Kompetenz-Netz Schizophrenie (شبكة الكفاءة حول الفصام): www.kns.kompetenz-netz-schizophrenie.info

عندما لم تعد الحياة ممتعة ومبهجة - الإدمان والاعتماد

هناك أعداد لا حصر له من مواد مثل الكحول والمهدئات والأدوية الألم أو المخدرات مثل الحشيش والأفيون والكوكايين أو الامبيفيتامين التي يتم تناولونها الناس بشكل قانوني أو غير قانوني لتؤثر على الرفاه النفسي.



بعض الناس أصبحوا يعتمدون عليه ولذلك لا يمكن أن تكون حياتهم "طبيعية" دون كمية منتظمة من المخدرات. بالإضافة إلى تطور الاعتماد هو أيضا خطر أكثر أو أقل كبير أن مخدرات تؤثر على الصحة النفسية (مثلا والذكاء أو العواطف) وبعضها بشكل دائم.

الاضطرابات الناتجة من تناول الكحول والمخدرات والأدوية غير المشروعة تحول عادة إلى أخصائيي الطب النفسي في ألمانيا

”الخبراء في حالتهم الخاصة“

هل تعرف الوضع الذي...

- كنت متواجه فجأة مع المرض النفسي من شخص قريب منك؟
- كنت فجأة متحدى جدا من المهام المرتبطة بك كقريب؟
- هل تريد المزيد من المعلومات والمشورة؟

يمكن أن يكون هناك عدد كبير من الحالات الصعبة التي تنتج عن معاناة ذات الصلة الروح من أحد أفراد الأسرة. وغني عن القول أن كنت تساعد الشريك، ابنة أو الابن، والديك أو الأقارب الآخرين في هذه الأزمات. ومن يقدم الدعم، هو ممتن لأي مرافقة. الرابطة الاتحادية لأقارب المرضى النفسيين (KpAB)، V.e. واتحاداتها في الولايات والعديد من جماعات المساعدة الذاتية توجد الصحابة التي تسهل المشي في بعض المسارات لم تكن معروفة سابقا. ويقوم هؤلاء الخبراء في حالتهم الخاصة بالإبلاغ عن الأمراض النفسية ونظام الرعاية النفسية. وهم يضمنون الدعم المتبادل.

إن الرابطة الاتحادية لأقارب المرضى النفسيين واتحاداتها في الولايات هي أصوات لا غنى عنها في المشهد النفسي. وهي تسهم في المستويات الاجتماعية والسياسية والمهنية محددة برؤية العائلات للمرضى النفسيين الخاصة عن قضايا مهمة. في هذا الصدد هم المصممين المشاركين من الحياة اليومية في الطب النفسي.

وتقدم الرابطة الاتحادية لأقارب المرضى النفسيين عددا كبيرا من العروض ذات العتبة المنخفضة التي يمكن أن تساعد المصابين وأقاربهم. من بين أمور أخرى، وتقدم الرابطة بالهاتف الاستشاري للاجئين التي يمكن الاتصال به من الاثنين إلى الأربعاء من الساعة 10:00 حتى 12:00 و 14:00 حتى 15:00 على الرقم 0228 71002425 وذلك باللغة العربية والألمانية والإنكليزية والفرنسية. ويقدم هيئة الصندوق الصحي BKK Dachverband و BKK Landesverband Nordwest هذا المشروع.

وتشمل العروض الأخرى: التدريب على احتواء التصعيد لأفراد الأسرة المصابين بأمراض نفسية، وعرض الحلقة الدراسية ”عند الشغل مع مرض نفسي“، والاتفاقات مع المستشفيات النفسية لإشراك الأسرة في العلاج والطب النفسي وشبكة المساعدة الذاتية في الطب النفسي. ويمكن الاطلاع على العديد من العروض الأخرى على الموقع الإلكتروني www.bapk.de.

اتحاداتنا في الولايات

■ بادن-فورتمبيرغ

Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Hebelstraße 7

76448 Durmersheim

الهاتف 0724 59166-15

البريد الإلكتروني lvbwapk@t-online.de

فاكس 0724 59166-47

الموقع الإلكتروني www.lvwapk.de

■ بافاريا

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Pappenheimstraße 7

80335 München

الهاتف 08951 0863-25

البريد الإلكتروني lvbayern_apk@t-online.de

فاكس 08951 0863-28

الموقع الإلكتروني www.lvbayern-apk.de

■ برلين

Landesverband Berlin der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Mannheimer Straße 32

10713 Berlin

الهاتف 030 863957-01

البريد الإلكتروني info@apk-berlin.de

فاكس 030 863957-02

الموقع الإلكتروني www.apk-berlin.de

■ براندنبورغ

Landesverband Brandenburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

c/o SEKIZ e.V.

Hermann-Elflein-Straße 11

14467 Potsdam

الهاتف 0331 7023163

البريد الإلكتروني lapk-brandenburg@gmx.de

فاكس 0331/6200283

الموقع الإلكتروني www.lapk-brandenburg.de

■ شمال الراين-وستفاليا

Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Gesundheitshaus Raum 301

Gasselstiege 13

48159 Münster

الهاتف 0251 520952-2

البريد الإلكتروني lv-nrw-apk@t-online.de

فاكس 0251 520952-3

الموقع الإلكتروني www.lv-nrw-apk.de

■ راينلاند-بالاتينات

Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Rheinland-Pfalz e.V.

c/o Monika Zindorf

Postfach 3001

55020 Mainz

الهاتف 06131 53972

البريد الإلكتروني info@lapk-rlp.de

فاكس 06131 557128

الموقع الإلكتروني www.lapk-rlp.de

■ سارلاند

Landesverband Saarland der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

c/o KISS e.V.

Futterstraße 27

66111 Saarbrücken

الهاتف 0681 831682

البريد الإلكتروني lvapk_saar@yahoo.de

فاكس 0681 831682

الموقع الإلكتروني www.lvapk-saarland.info

■ ساكسونيا

Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Sachsen e.V.

Geschäftsstelle

Lützner Straße 75

04177 Leipzig

الهاتف 0341 9128317

البريد الإلكتروني info@lvapk-sachsen.de

فاكس 0341 4785898

الموقع الإلكتروني www.lvapk-sachsen.de

■ من أجل بيرمين أوظر ساكسونيا السفلى

■ هامبورغ

Landesverband Hamburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Wichmannstraße 4 Haus 2

22607 Hamburg

الهاتف 040 65055493

البريد الإلكتروني kontakt@lapk-hamburg.de

فاكس 040 68878794

الموقع الإلكتروني www.lapk-hamburg.de

■ هيسن

Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

c/o Edith Mayer

Am Grenzgraben 4

63067 Offenbach

الهاتف 069 883004

البريد الإلكتروني info@angehoerige-hessen.de

فاكس 069 883004

الموقع الإلكتروني www.angehoerige-hessen.de

■ ميكلينبورغ-فوربومرن

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Henrik-Ibsen-Straße 20

18106 Rostock (Evershagen)

الهاتف 0381 7220-25

البريد الإلكتروني vorstand@lapkmv.de

فاكس 0381 7220-25

الموقع الإلكتروني www.lapkmv.de

■ ساكسونيا السفلى وبرمين

Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker in Niedersachsen und Bremen e.V. (AANB)

Geschäftsstelle

Wedekindplatz 3

30161 Hannover

الهاتف 0511 6226-76

البريد الإلكتروني aanb@aanb.de

فاكس 0511 6226-77

الموقع الإلكتروني www.aanb.de

■ سكسونيا-أنهالت

Landesverband Sachsen-Anhalt der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Burgstraße 38

06114 Halle (Saale)

الهاتف 0345 6867360

فاكس 0345 6867360

البريد الإلكتروني info@lsa-apk.de

الموقع الإلكتروني www.lsa-apk.de

■ شليسفغ هولسشتاين

Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Pottbergkrug 8

24146 Kiel

الهاتف 0431 26095690

البريد الإلكتروني kontakt@lvsh-afpk.de

الموقع الإلكتروني www.lvsh-afpk.de

■ تورنغن

Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Bahnhofstraße 1a

07641 Stadtroda

الهاتف 036428 12456

فاكس 036428 12456

البريد الإلكتروني geschst@lvthueringen-apk.de

الموقع الإلكتروني www.lvapk-thueringen.de



