

## الوقاية والتغلب على الأمراض النفسية

### 1. الوقاية عن طريق...

- المشي بانتظام
- التفاعل والتعلم
- الرياضة
- التحفيز الإيجابي
- التواصل الإجتماعي
- تخطيط و تنظيم يومك
- الاجتماع في مجموعات مع الرجال و/أو النساء من ذوي الخبرة أو عندهم تجربة كلاجئين

### 2. الكشف المبكر والعلاج

- خدمات الإرشاد و الدعم للاجئين
- الإرشاد وخدمات الدعم للصحة النفسية والقضايا الاجتماعية
- مجموعات المساعدة الذاتية

### 3. العلاج التخصصي

- العلاج الطبي (الدواء والعلاج)
- العلاج النفسي و العقلي

## رفوجيوم - صحة الاجئين

هذا المنشور هو جزء من مشروع التوعية الصحية للاجئين  
REFUGIUM/رفوجيوم من قبل جامعة هامبورج للعلوم  
التطبيقية.  
إن المعلومات المقدمة هنا لمساعدتك و عائلتك للحفاظ على  
الصحة واستعادتها في ألمانيا.

تعلم مع REFUGIUM/رفوجيوم عن

- الرعاية الصحية في ألمانيا
- الصحة النفسية في ألمانيا
- النظافة في ألمانيا
- صحة الفم في ألمانيا
- النشاط البدني في ألمانيا
- التغذية في ألمانيا

نحن نهتم بك و نهتم لصحتك



REFUGEES  
WELCOME



Verlag Barbara Budrich Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



REFUGIUM  
Flucht und Gesundheit

الصحة النفسية  
Psychische Gesundheit

HAW Hamburg  
Fakultät Life Sciences  
Department Gesundheitswissenschaften  
Prof. Dr. Christine Färber  
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Zeinab Behroozian, Meylem Celik,  
Claudia Guzal, Nazmiye Merve Alici, Alladdin Hasan, Fareshta  
Haschimi, Madina Hazueva, Mariam Nasserie, Sammy Ojo,  
Homeira Qariezadeh, Nita Kama, Christine Färber

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi,  
Russisch, Türkisch.

## كيفية التعرف على الاضطراب العقلي؟

بعض الأعراض...

- لدي كوابيس متكررة
- أشعر بالذنب للبقاء على قيد الحياة
- أنا خائف من المستقبل
- أنا لا أريد أن أتذكر الأحداث المؤلمة
- أنا في كثير من الأحيان غاضب، عدواني و متقلب المزاج
- سوف أبتعد عن أفراد عائلتي والأصدقاء
- لا أستطيع التركيز
- أفكر في إيذاء نفسي
- أتناول المخدرات والكحول للنسيان

في ظل الظروف الإستثنائية مثل الحروب والعنف، والمرض، اللجوء، كل شخص يتفاعل بشكل مختلف:

- بعض الناس يصابون بالاكتئاب دائم.
- بعض الناس يصابون بالاكتئاب و التعافي مع مرور الوقت.
- بعض الناس لا تظهر أي أعراض لفترة طويلة، ولكن بعد ذلك تحدث اضطرابات.
- بعض الناس لا يصابون باضطرابات نفسية على الإطلاق.
- ولكن؛ سلسلة جديدة من الاضطرابات يمكن أن تؤدي إلى رد فعل آخر عند كل فرد.

كل شخص هو فرد!

كل حالة تختلف عن الأخرى!



العائلة



الأصدقاء



النشاط البدني



الموسيقى و الفنون



المرح



العبادة و الدين



مجموعات المساعدة الذاتية

## ما هي الصحة النفسية ؟

الصحة النفسية هي نوعية الحياة، القدرة و المشاركة الاجتماعية. إذا تأثرت صحتك النفسية، يمكن أن تحدث اضطرابات خفيفة إلى حادة. عواقبها قد تختلف من كل فرد إلى الآخر و قد يتأثر الشخص جسديا و صحيا. العوامل التي تؤدي لذلك هي الإجهاد النفسي أو العنف أو التوتر العصبي. العوامل الوقائية مثل النشاط البدني، التغذية الصحية، الأهل والأصدقاء الذين يمكنهم تقديم الدعم.

## 5 أسباب مجهدة للاجئين في ألمانيا

- افتقاد المنزل
- افتقاد العائلة والأصدقاء
- أسباب اللجوء
- الظروف أثناء الهرب
- الأوضاع في ألمانيا

الاضطرابات النفسية غالبا ما تحدث بعد المواقف العصبية أو بعد تهديد. وهي ليست علامة على الضعف.

الاضطرابات النفسية يمكن علاجها و يمكن أن تلتئم مع الدعم الطبي والعلاج.

## قم برعاية صحتك النفسية!