



## رفوگیوم - صحت برای مهاجرین

این بروشور بخشی از پروژه رفوگیوم ارتقاء دانش صحتی برای مهاجرین است که توسط دبیرتمنت علوم صحتی دانشگاه HAW هامبورگ اجرا میشود. اطلاعات ارائه شده در اینجا به شما و خانواده شما کمک میکند تا چگونه از صحت خود مراقبت نموده و دوباره آن را بدست آورید.

همگام با رفوگیوم درباره موضوعات زیر می آموزید

- مراقبت های صحتی در آلمان
- صحت روانی در آلمان
- بهداشت در آلمان
- بهداشت دهان در آلمان
- فعالیت های بدنی در آلمان
- تغذیه در آلمان

ما متوجه شما هستیم و از سلامتی شما مراقبت میکنیم



REFUGEES  
WELCOME



Verlag Barbara Budrich Publishers



## پیشگیری و غلبه بر بیماریهای روحی و روانی

### 1. پیشگیری توسط ...

- پیاده روی به طور منظم
- آموزش و کوشش برای ادغام
- ورزش
- ایجاد انگیزه
- ایجاد روابط اجتماعی
- نظم بخشیدن و سازماندهی اوقات روزانه
- ملاقات با گروههایی متشکل از مردها و زنهایی که سابقه مهاجرت را داشته باشند

### 2. تشخیص به موقع و درمان

- مشاوره و خدمات حمایتی برای مهاجرین
- مشاوره و خدمات حمایتی برای صحت روانی و موضوعات اجتماعی
- کمک در ایجاد و یا شرکت در گروههای خود جوش

### 3. درمان حرفه ای

- معالجه دارویی (دوا , درمان)
- درمان روانی یا روانشناسی

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.

REFUGIUM  
Flucht und Gesundheit

صحت روانی

Psychische Gesundheit

## صحت روانی چیست؟

صحت روانی را میتوان به عنوان کیفیت زندگی، قابلیت و اشتراک اجتماعی نیز تعریف کرد. اگر صحت روانی شما تحت تاثیر قرار گرفته باشد، امکان دارد جزئی از اختلالات شدید برای شما اتفاق افتاده باشد. پیامدهای آن ممکن است در هر فرد بصورت متفاوت ظاهر شود و سلامتی و صحت فیزیکی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. عوامل خطر تژاد، خشونت یا استرس میباشد. عوامل محافظ مانند فعالیت های بدنی، تغذیه سالم، دوستان و خانواده میتوانند فرد را در مقابله با خطرات حمایت کنند.

## 5 دلیل عمده ایجاد استرس برای مهاجرین در آلمان

- دلتنگ شدن برای خانه
- دلتنگ شدن برای دوستان و خانواده
- دلایل اقدام به مهاجرت
- شرایطی که در هنگام فرار متحمل شده اند
- شرایط زندگی در آلمان

اختلالات روانی اغلب بعد از تحمل شرایط استرس زا و تهدید کننده اتفاق می افتند. آنها نشانه های ضعف و ناتوانی نیستند. اختلالات روانی با استفاده از دارو و درمان قابل مداوا و یا حداقل بهبود هستند.

## مراقب صحت روانی خود باشید!

## چطور اختلالات روانی را شناسایی کنیم؟

بعضی علائم ...

- من کابوسهای تکراری میبینم
- من به خاطر نجات پیدا کردن احساس گناه میکنم
- من از آینده می ترسم
- من نمی خواهم راجع به اتفاقات وحشتناک فکر کنم
- من اغلبا عصبانی، پرخاشگر و بدخلق هستم
- من از افراد خانواده و دوستان فاصله میگیرم
- من نمی توانم تمرکز کنم
- من درباره صدمه زدن به خودم فکر میکنم
- من از مواد مخدر و الکل برای فراموش کردن استفاده میکنم

## تحت موقعیت و شرایط استثنایی مانند جنگ، خشونت، مریضی و مهاجرت هر فرد عکس العمل متفاوت دارد:

- بعضی افراد دچار افسردگی های طولانی میشوند.
- بعضی افراد دچار افسردگی شده و با گذشت زمان بهبود می یابند.
- بعضی افراد برای مدتی هیچ نشانه ای نشان نمیدهند اما بعد از آن اختلالات اتفاق می افتند.
- بعضی افراد اصلا دچار اختلالات روانی نمیشوند.
- اما: یک درد جدید میتواند باعث عکس العمل دیگری در هر فرد شود.

## هر انسان یک شخصیت جداگانه است! هر موقعیت متفاوت است!



خانواده



دوستان



فعالیت بدنی



موسیقی، هنر



شوخی طبیعی



دین



گروههای خود جوش