

## اعزائي الناس من مختلف الدول والثقافات

نحن نعلم كم هي صعبة الأوقات الحالية ان الشخص يبقى في البيت ولا يستطيع الخروج وكذلك لا يستطيع الاختلاط مع الناس كما كان سابقا . والأشياء التي كانت سابقا ممتعة أصبحت الان غير مثيرة للاهتمام. البعض يشعر بعدم الراحة أو اليأس الشديد والبعض الآخر حزين وقلق. الوقت الحالي جديد علينا جميعا وصعب

مركز العلاج النفسي لي لاجئين الذين يعانون من صدمات نفسية Die Brücke SH

يهتم بالصحة النفسية ويود الاستمرار في تقديم الدعم إلى الأشخاص الذين لديهم مخاوف ومشاكل وتوترات . لان غير مسموح الاحتكاك في الوقت الحالي خصصنا لكم ثلاث أوقات للاتصال بنا

الثلاثاء- اللغة الفارسية والدارية من الساعة ٩ الى ١١ رقم الهاتف ٠٤٣١٧٠٥٥٩٤٩٣

الاربعاء - اللغة العربية من الساعة ٩ الى ١١ رقم الهاتف ٠٤٣١٧٠٥٥٩٤٩٣

الخميس - اللغة الروسية من الساعة ٩ الى ١١ رقم الهاتف ٠٤٣١٧٠٥٥٩٤٩١

اتصلوا بنا شاركونا افكاركم ومشاعركم ونحاول مع بعض الاعتناء بالموضوع ونتأكد من انك تشعر بتحسن وان تحصل على توجيه جيد

إذا كانت النصائح والمعلومات مطلوبة بلغات أخرى يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى

[psz@bruecke-sh.de](mailto:psz@bruecke-sh.de)

او الاتصال بالرقم ٠٤٣١٧٠٥٥٩٤٩٢ او ٩٣

من المهم الان بشكل خاص في الوقت الحالي البقاء في المنزل وتقليل التواصل مع الناس الى الحد الأدنى من اجل عدم انتشار الفيروس وحماية الأشخاص الذين يعانون من أمراض مسبقة إليك بعض النصائح حول كيفية مساعدة نفسك في هذه الأوقات الخاصة

. التحدث: عن حالتك سواء معنا او مع الأصدقاء او العائلة من المهم ان تنطق ما هو مرهق

الاستمرار في الحركة: خاصة الان من المهم ممارسة الرياضة في المنزل ( يمكن العثور على تعليمات- ( YouTube )

على سبيل المثال الركض والتنزه بالخارج بالطبع لوحدك والحفاظ على مسافة بينك وبين الآخري

الأبداع : هو أيضا وسيلة لهو جيدة حيث يمكنك (مع أطفالك) تقديم هديه صغيرة لشخص او اكثر من - الأشخاص المهمين الذين لا يمكنك رؤيتهم في الوقت الحالي عن طريق ممارسة هواية فنية يدوية مثلا الطلاء او عمل المعجنات او الخياطة او العزف بحيث تبقى محافظ على الإنتاجية

الحفاظ على الإيقاع اليومي فمن المهم الاستيقاظ في الأوقات المعتادة وارتداء الملابس بشكل طبيعي والعودة إلى النوم في الأوقات المعتادة هذا مهم بشكل خاص إلى الأطفال

استخدام الإنترنت: للبقاء على اتصال وتواصل مع الأصدقاء والأقارب وأيضا وسيلة لهو او وسيلة -  
لتعلم شيء جديد او لتحسين اللغة الألمانية او شاهد الأفلام التي تستمتع بها او تمسك

اقرأ : اقرأ القصص الجميلة التي تثير حماسك إذا كان لديك أطفال اقرأ لهم القصص الخيالية او -  
قصص الأطفال تستفيد أنت وأطفالك من هذا

كون فرحة مسبقة: خطط إلى أين تريد الذهاب عندما تنتهي فترة كورونا ؟ مع من تريد الالتقاء ؟ ماذا -  
تنوي ان تفعل؟ تخيل هذه المواقف في خيالك

نشط الذكريات الإيجابية: هنا قيد يحدث ان الذكريات عن الأشياء الصعبة التي عشتها تتذكرها وتتقل -  
كاهلك لكن على الرغم من جميع المشاكل في الماضي لابد ان كل واحد قد مضت عليه لحظات بهيجة  
في الحياة على سبيل المثال نتذكر الطفل الحار الذي جعلك تضحك او الفرح مع حيوانك الأليف  
. المفضل. اجمع على الأقل ١٠ لحظات بهيجة من حياتك سوف يتغير مزاجك

الاستماع وقرأة الأخبار : بعض الناس لايمكن فصلهم عن الأخبار في الوقت الحالي. الشخص يرى -  
ارقام المصابين بالفيروس ترتفع وتزداد الاضطرابات والحالة تسوء. حدد الأوقات التي تسمع فيها  
الأخبار في الصباح والمساء. خذ الأخبار فقط من مصادر رسمية لانتق بالأخبار المزيفة التي يتم  
توزيعها بنشاط. الان تسعى ألمانيا والعالم بأسرة لحماية السكان وتطوير الأدوية واللقاحات العلاجية في  
. اسرع وقت ممكن

القيام بمهام كل يوم : القيام بشيء مثمر كل يوم مثلا الترتيب في المنزل والقيام بأشياء لم يكن لديك -  
الوقت للقيام بها او تعلم شيئا جديدا لعب مع الأطفال وما إلى ذلك كن نشطا

احصل على المساعدة اذا تعرضت اسرتك للعنف والازمات الكبرى بسبب الاجهاد. في حالات الطوارئ  
يمكنك الحصول على مساعدة من الشرطة على الرقم ١١٠ او في حالة حدوث اصابات خطيرة الاتصال  
على خدمة الطوارئ على الرقم ١١٢

حافظ على صحتك البدنية والعقلية ولا تتردد في قبول دعونا

مع أطيب التحيات

PSZ فريق

الخاص بك

Kirsten Beckmann, Amelie von Eye, Olga Pavlovych

Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge der Brücke SH

Rendsburger Landstraße 7

24113 Kiel

[Psz@bruecke-sh.de](mailto:Psz@bruecke-sh.de)