

الجمعيات

تلقي المساعدة من الجمعيات الخاصة

هناك في أغلب المدن جمعيات يمكنك المشاركة في أنشطتها المختلفة .

فمن بين ما تقوم به من أنشطة ، التعليم ، واللقاء للسمير الممتع ، والرحلات الخلوية . ويجري التعليم في صفوف مصغرة جداً بحيث تشعر بالأمان في أطر محددة أثناء التعلم .

ويمكن أيضاً لعائلتك وأقربائك أن يحصلوا على الاستشارات النفسية ، ويشاركوا في حوارات جماعية .

والمشاركة في تلك الأنشطة مجاناً .

عليك مشاهدة شريط الفيديو المسمى : "إسع إلى الأفضل ، عندما تقسو عليك الحياة" ..

بمشاهدتك شريط الفيديو : "إسع إلى الأفضل – عندما تقسو عليك الحياة" ، يمكنك معرفة الامكانيات والعروض المقدمة إلى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية .

قام بإنتاج هذا الفيديو شركة "هيلار" لحساب مركز التطوير الاجتماعي SUS وبناء على مبادرة من جمعية SIND لمنطقة فريدريكسبيرج .

قام بتمويل هذه النشرة وزارة اللاجئين والمهاجرين والاندماج .

طباعة هذه النشرة مولتها وزارة التعليم الدانمركية ومؤسسة الياناصيب ، وقامت وزارة الشؤون الاجتماعية بتقديم دعم مالي للجلسات التي أعد خلالها إخراج هذه النشرة .

قام بتحرير النصوص :

لوته بوجيلد Lotte Bøggild

أنيتا بارفود Anita Barfod

وقام بإخراج النصوص :

كريستيان شميدت Christian Schmidt

قام بترجمة النص الدانمركي للعربية : محمد عطية Mohamed Attia

الناشر : مركز التطوير الاجتماعي SUS

Nørre Farimagsgade 13

1364 København K

Tlf. 3393 4450

sus@sus.dk

www.sus.dk

2004

- تلقي التعليم (على سبيل المثال اللغة الدانمركية ، الانجليزية ، الرياضيات ، الكمبيوتر.. الخ) .
- ### عروض التعلم

هناك عروض خاصة في عدد من البلديات بخصوص التعلم لمن يعاني نفسياً ، على سبيل المثال : التعلم المرتبط بأماكن قضاء وقت الفراغ ، أو بمدرسة خاصة بالكبار ، كما ان هناك تعليم خاص وتعليم يراعى فيه حالة المتعلم البالغ الذي يمكنه المشاركة فيه ، على سبيل المثال تعلم اللغة (بما فيها اللغة الدانمركية) ، والمواد الدراسية الأخرى .

ويمكنك التمتع بعروض التعلم الخاصة المذكورة وذلك في حالة :

- عندما تشعر بحاجتك إلى التعلم في إطار آمن وفي صفوف مصغرة
- عندما تعاني من صعوبة تعلم اللغة في الصفوف الاعتيادية المخصصة للأجانب
- عندما تكون بحاجة لانعاش مواد العلوم الدراسية الاعتيادية .

العمل – التشغيل – التنشيط

إن الإصابة بالمرض النفسي أو بالعبء النفسي لا يؤثر بالضرورة على القدرة على العمل . من المهم أن تعمل . ومن جهة أخرى فقد تكون حالتك الصحية سيئة بحيث يجب عليك أخذ راحة لفترة من الزمن . والبلدية يمكنها أن تساعدك في الحصول على عمل أو نوع مختلف من التشغيل مرة أخرى .

والشغل يمكن أن يتم بإحدى الصور التالية :

- إعادة التأهيل ، والذي يقصد به أن تتمكن من مزاوله عمل بالأسلوب الطبيعي .
- اختبار القدرة على العمل ، والغرض من ذلك هو التوصل الى نوع العمل الذي يمكنك القيام به .
- القيام بعمل ذو طبيعة مرنة ، وهي وظيفة يدعم الأجر فيها من قبل البلدية ، وتتم في مكان عمل إعتيادي.
- التنشيط ، والغرض منه هو استمرار النشاط لديك أثناء حصولك على المساعدة الاجتماعية .

المسكن

الوضع الأكثر شيوعاً كونك تسكن في بيتك الخاص – سواء مع أسرتك أو وحدك . فإذا كنت تسكن وحدك فيمكن في حالات خاصة الحصول على مساعدات عملية إذا لم تكن قادراً على إنجاز مهام بيتك اليومية .

ويمكن في نفس الوقت أن تحولك البلدية الى مسكن آخر ، على سبيل المثال :

- مسكن جماعي ، حيث تخصص لك غرفة مستقلة ، وتسكن مع جماعة من 4-6 أشخاص آخرين .
- مسكن لتخفيف الأعباء ، وللتدريب على المهام ، والاختبار على إمكانية إستقلالك مستقبلاً بمسكن ، أو السكنى في مرحلة إنتقالية مؤقتة .

وتوجد كذلك أنواع أخرى من المساكن يمكن تحويلك إليها عن طريق البلدية ، والتي يمكنك السكنى فيها لمدد طويلة .

لهذا :

- عليك أن تفكر مسبقاً في الموضوعات التي ستبحثها مع مشرفتك بالبلدية .
- يمكنك أن تصطحب أحد أفراد أسرتك معك أو أحد الأصدقاء عند مقابلتك لمشرفتك .
- اطلب الحصول على نسخ مكتوبة من الخطط والقرارات الصادرة بحقك .
- تذكر أن من حقك الاستعانة بمترجم في حالة صعوبة التفاهم باللغة الدانمركية .

خطة العمل لدى البلدية

يمكن للبلدية اعداد خطة عمل تشرح الأهداف والأنشطة التي تتوي البلدية البدء فيها لمصلحتك . هذا الأمر يمكن أن يتعلق بمسكنك أو بعملك أو بدعمك شخصياً أو بعلاجك أو بتقديم وسائل مساعدة لك ... الخ ويتم إعداد خطة العمل بالتعاون معك .

العروض المتوفرة

شخص مرافق للدعم والتواصل

يمكن للبلدية أن تعين شخصاً مرافقاً لدعمك والتواصل معك . ويمكنك أن تحصل على هذا الشخص لمساعدتك لحل مشاكلك اليومية . وهذا الشخص المعين للدعم والتواصل في خدمتك مجاناً .

يقوم هذا الشخص بالمهام التالية :

- محاولة تحقيق أمنياتك
- يدعمك طوال اليوم
- يعتبر عرضاً اختيارياً للتواصل معك
- يحضر الى منزلك بناء على اتفاق مسبق معك
- يمكن أن يساعدك في عدد من المشكلات العملية
- يساعدك في التمتع بالعروض التي يتيحها المجتمع لك .

أماكن قضاء وقت الفراغ

تم انشاء أماكن لقضاء وقت الفراغ في عدد من البلديات . إنها أماكن مفتوحة لأي شخص يود الحضور إلى مكان مفتوح للجميع ، أو مكان يمكنه الالتقاء فيه بالآخرين . أغلب تلك الأماكن مفتوحة طوال ساعات النهار ، والدخول إليها متاح ومجاني . وبعض أماكن وقت الفراغ يتطلب الاشتراك بالعضوية .

أماكن أوقات الفراغ تقوم بالأنشطة التالية :

- بيع مشروبات خالية من الكحول والقهوة والشاي والطعام بأسعار معقولة .
- إنشاء علاقات اجتماعية مع العاملين والزائرين الآخرين .
- إمكانية التواجد في المكان وحسب .
- القيام بأنشطة مختلفة (على سبيل المثال الطهي والرياضة والتصوير والخياطة والشطرنج ولعب الورق والمساعدة في مجال بيع الأشياء المستعملة ، الخ ..) .
- القيام ببرامج اجتماعية (على سبيل المثال الحفلات والرحلات والجولات.. الخ) .

بإمكانك قبول بعض العروض العلاجية

أثناء العلاج يمكنك أن تشارك في بعض العروض العلاجية . والمشاركة هنا اختيارية . ولكن إذا قبلت المشاركة في إحداها فعليك الالتزام بالحضور بانتظام .

إن فكرة التواصل الاجتماعي والتنشيط مفيدة لك . تلك أيضاً قناعة القائمين على جمعيات العلاج النفسي وقناعة مسؤولي البلدية . لهذا فإن الحوار والتواصل والأنشطة تعطى أولوية ضمن العروض العلاجية المختلفة التي تقدم لك .

تذكر أن تتناول دواءك

خلال مسار العلاج بأكمله ستقوم باستلام الدواء الذي ينصح به الطبيب . ويجب تناول الدواء يومياً بالجرعات المدونة على الزجاجاة أو على العبوة . فإذا لاقيت صعوبة في فهم ما هو مدون على العبوة فينبغي طلب المعونة من العاملين .

عليك أن نخبرنا بالأعراض الجانبية التي تصيبك بعد تناول الدواء

ربما يكون الدواء الذي تتناوله مسبباً لبعض الأعراض الجانبية . بعض تلك الأعراض يعرفها الطبيب مسبقاً ويمكن أن يخبرك بها . وربما تلاحظ أنت أيضاً أعراضاً أخرى .

المهم أن تقوم بإخبار طبيبك عن تلك الأعراض الجانبية

يمكنك الاستفادة من عروض البلدية

هناك عروض خاصة بالأشخاص ذوي الاحتياجات النفسية

بخلاف العروض العلاجية في المستشفى أو في مركز المنطقة النفسي فإن البلدية التي تعيش فيها تقدم عدداً من العروض المتخصصة للأشخاص الذين يعانون نفسياً . وعروض البلديات هذه يطلق عليها غالباً اسم : "العلاجات النفسية الاجتماعية" .

من حقك الاستفادة من عروض البلديات سواء كنت تحت المعالجة أم لا .

الأشخاص الذين يعانون نفسياً يتمتعون بذات الحقوق مثل بقية المواطنين .

يمكنك أن تطلب من مشرفتك بالبلدية المزيد من المعلومات حول عروض البلدية . فمن حقك الحصول على نصائح وإرشادات حول وضعك الشخصي .

إستعن بالخدمات المتاحة لتوضيح وجهة نظرك

مشكلة عدم معرفة اللغة

من حقك الاستعانة بمترجم إذا لم تتمكن من إيصال أفكارك أو أحاسيسك باللغة الدانمركية ، أو في حالة عدم فهمك ما يقوله الطبيب أو يقوله بقية العاملون بالمستشفى .

ليس دائماً من السهل الحصول على مترجم ، ولكن في المقابلات الهامة عليك التأكد من تأمين حضور مترجم معك .

والمترجم ملتزم بواجب السرية . فمهمة المترجم هو ترجمة ما يتم قوله ، وعليه ألا يؤوّل ما تقوله . وإذا لم تكن راضياً عن المترجم فعليك ذكر ذلك للمسؤولين .

مشكلة إختلاف الحضارات

ربما من يقوم بعلاجك جاهل بأسلوب تفكيرك أو بخلفيتك الحضارية أو بعقيدتك أو بأسلوب حياتك اليومية .

كما أنه ليس من المؤكد أن تكون أنت ملماً بأسلوب تفكير المعالج أو بنظرتة للحياة اليومية الاعتيادية .

لقد تم تعيين المستخدمين بمراكز العلاج النفسي بمنطقتك وباماكن الالتقاء في وقت الفراغ أو في المنطقة السكنية بالمرضى النفسيين – تم تعيينهم لراحتك وخدمتك أنت وبقية المرضى النفسيين .

عليك أن تخبرهم برأيك في كيفية سر الأمور . إن المعالجين النفسيين يستطيعون مساعدتك أكثر كلما تعرفوا عليك أكثر وأكثر .

في أثناء فترة العلاج

التواصل والأنشطة ذوات أهمية لعلاجك

أثناء العلاج يتم الاهتمام بالحوارات الشخصية بينك وبين المعالج ، ولمشاركتك في الأنشطة الجماعية مع المرضى الآخرين أهمية أيضاً من أجل الاندماج في الجماعة .

والفكرة تتركز على أهمية الأنشطة والتواصل الاجتماعي – ربما إذا ارتبطت بتناول الدواء – لوقايتك كبديل للرقاد بالمستشفى .

إذا كنت تشكل خطراً على نفسك

إذا ساءت حالتك فجأة بحيث ترتب على ذلك خطورة مثل لجوئك إلى الانتحار أو إلى الاضرار بالآخرين فيمكن للطبيب أن يقرر إيداعك المستشفى أو إيداعك إحدى مراكز العلاج النفسي لحين تحسن حالتك . إن هناك قواعد خاصة جداً لمثل تلك الحالات بما في ذلك حقك في الاعتراض على مثل هذا القرار .

إيداعك كنزير بالمستشفى

في أغلب الأقسام الداخلية للعلاج النفسي بالمستشفى سيخصص لك شخص مرافق للتواصل معك . ومن مهام هذا الشخص – رجلاً كان أو امرأة – هو التواصل معك عن قرب وإبلاغك بما يحدث .

وخلال العلاج اليومي والرعاية ستقابل عدداً كبيراً من المستخدمين المتنوعين رجالاً ونساءً . فهناك أطباء وممرضين وأخصائيي رعاية ومساعدین اجتماعيين وصحيين ، وأخصائيين نفسيين ، ومشرفين اجتماعيين ، وأخصائيي علاج طبيعي . وهؤلاء كلهم متخصصون في مجالاتهم . والعاملون بالمستشفى لا يرتدون زياً موحداً أو رداءً مميزاً ، ويمكنك أن تطلب من احد العاملين التعريف بمهام عمله إذا رغبت في ذلك .

دخولك المستشفى دون أن تكون نزيلاً بها

يمكن أيضاً علاجك بدون أن ترقد بالمستشفى . ويحدث هذا النوع من العلاج في قسم "المستشفى النهاري" أو في مركز العلاج النفسي بمنطقتك .

الطعام المقدم لك بالمستشفى

ليس من المؤكد أن يأخذ المستشفى في الاعتبار نوع الطعام المخصص الذي تعودت تناوله في بيتك . ولكن على كل الأحوال يمكنك إبلاغ العاملين عن نوع الطعام الذي لا تأكله . وفي كل المستشفيات يمكنك الحصول على الطعام النباتي المكونات . وفي بعض المستشفيات هناك اختيارات أكثر .

قواعد للنزلاء بالمستشفى

عليك معرفة واحترام الأنظمة السارية بالمستشفى . على سبيل المثال القواعد الخاصة بالتدخين ، ونظام استقبال الزوار . وعلى العاملين أيضاً احترام رغباتك وتلبيةها بقدر الامكان .

وعند الرقاد بالمستشفى ستستلم نشرة مطبوعة بها ارشادات حول حقوقك كمريض بالمستشفى .

وربما تكون لديك منطلقات أخرى للعلاج تتبع من علمك وعقيدتك .

على سبيل المثال ربما تعتقد أنت وأقربائك بأن هناك أرواح شريرة تتسلط عليك ، بينما الطبيب أو الاخصائي النفسي يعتقد غير ذلك .

ولكن تذكر أن الأمر هنا لا يُقصد به المجادلة أو المساس بمبادئك وقيمك ، ولكنه متعلق فحسب بمعاناتك النفسية .

استمع لشرح الطبيب بخصوص المشكلة وما سيترتب عليها

من المهم أن تحصل من الطبيب على شرح واف لرأيه فيما حدث لك ، بالإضافة الى شرح لما سيحدث الآن ولماذا ..

فعلى سبيل المثال سيعطيك الطبيب أدوية مختلفة لتخفيف الأوجاع في جسمك ولتخفيف التعب اليومي . أما المعاناة النفسية فإنها تتركز في الرأس كما يعتقدون ، وذلك رغم أن المصدر المسبب لها ليس معروفاً على الدوام .

السعي إلى الأفضل

سيقوم طبيبك بعلاجك في بعض الأحيان ..

.. وفي أحيان أخرى سيجري تحويلك إلى اخصائي . يمكن أن يكون هذا الاخصائي ممارس نفسي أو معالج نفسي ، وقد يتم تحويلك الى مستشفى أو إلى المركز النفسي في منطقتك .. ويمكن أيضاً أن تقيم كنزيرل في المستشفى . إن الطبيب هو الذي سيقوم بأخذ هذا القرار بعد استشارتك .

إن العلاج النفسي مجاني (ولكن لا يندرج تحته زيارتك لأحد الاخصائيين النفسيين)

إن أسوأ شيء يمكن أن تفعله هو إخفاء معاناتك عن نفسك أو عن أقربائك . ورغم أنك قلق حول نظرة عائلتك أو أصدقائك أو دائرة معارفك لك ، فعليك رغم ذلك ألا تخفي عنهم معاناتك . هذا حتى لو كنت أنت رئيس العائلة .

إذا خضعت للعلاج فستتحسن حالتك ..

إقبل المساعدة من جانب عائلتك ومن أي شيء آخر تؤمن به

تعتبر مساعدة عائلتك وأصدقائك لك من الأشياء التي لا تقدر بثمن . وربما يكون مفيداً لهم أيضاً معرفة ما يحدث لك .

ولكن الأمر متروك لك فيما إذا كنت ستوافق على قيام مستخدمي المستشفى بتعريف عائلتك بخطوات سير علاجك .

ليس هناك ما يمنع - بجانب العلاج - من أن تستمد العون من عقيدتك من أجل سرعة شفائك .

إسع إلى الأفضل .. عندما تقسو عليك الحياة ...

هذه النشرة موجهة إلى الأشخاص الذين يعانون نفسياً وكذلك إلى ذويهم وأقاربهم ..

هل أنت بحاجة إلى مساعدة؟؟

إن المعاناة النفسية تعني أشياء كثيرة ..

فهي قد تطرأ عليك فجأة ، ولكنها قد تستمر لفترة طويلة ..

لهذا فمن الصعب معرفة مدى احتياجك أنت إلى المساعدة أو أحد من أقرباك ..

كلما أسرعت في تلقي العلاج كلما كانت فرص علاجك أفضل ..

لهذا عليك السعي إلى العلاج والاستفادة من الخدمات الاجتماعية في بلدتك .

- فعلى سبيل المثال هناك بعض الأسباب التي قد تقف عائقاً في طريقك :
- أن تحجب نفسك عن الآخرين ولا ترغب في الاختلاط بهم .
- أن تنام طوال النهار فتعكس بذلك سئة الليل والنهار .
- ألا تكون لك رغبة في تناول الطعام والشراب .
- أن تكون مشحوناً بالغضب أو الحزن .
- أن تتنابك العدوانية وتقوم بتهديد الآخرين ، ولا تستطيع أن تتبين النقاط الايجابية في حياتك أو فيمن يحيطون بك .
- أن تترأى لك الأطياف أو تسمع أصواتاً من حولك .
- أن تبدو مرحاً في يوم ما ، ثم تكتئب في اليوم التالي .
- أن تبدو أمام نفسك كشخص مختلف ، أو تشعر بأنك شخص آخر .
- أن تشعر بالرغبة في الانتحار لكونك مكتئب ولا تحب الحياة .
- أن تشعر بالدوخة عندما يصعب عليك تبين وضع ما ، أو عندما لا تستطيع إيجاد سبب لآلامك .
- أن تعاني من أمراض لا يستطيع الطبيب إكتشافها .

هكذا تحصل على المساعدة

اخبر طبيبك بأنك تعاني من شيء ما ، فربما قد اكتشف طبيبك بنفسه أنك تعاني من أمر نفسي .

إذا تعذر على الطبيب فهم مقصدك

ربما كان طبيبك لا يفهم مقصدك . وهذا يحدث لأن الأطباء والمعالجين النفسيين والمساعدين الطبيين بالدانمرك يمارسون عملهم من منطلق علمهم وقناعتهم . وهذا ينطبق على مسببات المرض وأسلوب علاجه .