

راه بهبودی زمانیکه زندگی دردناک است.

این جزوه برای افراد مبتلا به ناراحتیهای روانی و خویشاوندان آنان تهیه شده است.

آیا احتیاج به کمک دارید؟

ناراحتیهای روانی میتواند خیلی چیزها باشد.

این ناراحتیها میتوانند یکباره ظاهر شده و یا در مدت زمانی طولانی پیشرفت نمایند.
بنابر این مشکل است فهمید که آیا شما و یا یکی از نزدیکانتان به کمک احتیاج دارید.
هرچه ناراحتی شما زودتر درمان شود بهبودی برایتان بیشتر امکان پذیر خواهد بود.
بنابر این باید تقاضای درمان کرده و از امکانات اجتماعی در کمون خود استفاده کنید.

نمونه هایی از مشکلات موجود:

- * شما از دیگران کناره میگیرید و نمیخواهید با دیگران کاری داشته باشید.
- * تمام روز میخوابید و شب و روزتان عوض میشود.
- * نمیخواهید غذا بخورید یا بیاشامید.
- * وجودتان پر از غم یا غضب است.
- * پرخاشگر شده و تهدید میکنید و در اطرافیان و زندگی خود چیز مفید و خوبی نمی بینید.
- * خیالاتی میشوید یا صدا میشنوید.
- * یکروز بیش از حد خوشحال و روز بعد بیش از اندازه غمگین هستید.
- * مانند شخص دیگری رفتار میکنید و یا احساس میکنید آدم دیگری هستید.
- * میخواهید خودکشی کنید زیرا افسرده اید و نمیخواهید به زندگی ادامه بدهید.
- * فکر میکنید کسی در تعقیب شماست و میخواهد بلایی به سرتان بیاورد.
- * زمانیکه تحملتان سلب میشود و یا دردهای نامعلوم میگیرید، از حال رفته و بیهوش میشوید.
- * بیماریهایی دارید که پزشک نمیتواند علت آنرا پیدا کند.

باینصورت میتوانید کمک بگیرید

به پزشک خود مراجعه کرده بگویید که ناراحتی دارید. شاید پزشکتان خود متوجه شده باشد که ناراحتی شما روانی است.

اگر پزشک منظور شما را متوجه نشود

شاید درک توضیحات شما برای پزشکتان دشوار باشد. علت آن است که پزشکان، روانپزشکان و کارمندان بخش درمانی در دانمارک هم در مورد علت بروز بیماری وهم در مورد روشهای معالجه و درمان بر پایه معلومات و اعتقادات خود عمل میکنند.

شاید پایه اطلاعات و اعتقاد شما با آنها متفاوت است.

برای مثال شما و نزدیکانتان فکر میکنید که جنی شده اید اما به نظر پزشک و روانشناس مسئله چیز دیگری است.

بخاطر داشته باشید که معیارهای شما مورد بحث یا درمان نیست. فقط ناراحتی روانی شما مطرح است.

از پزشک بخواهید توضیح بدهد که مشکل چیست و چه باید کرد

مهم است که شما از پزشک بخواهید توضیح دهد که به نظر او چه به سرتان آمده و اینکه حالاباید چه کاری کرد و چرا.

مثلا پزشک داروهای مختلفی برای درد بدن و ناراحتیهای زندگی تجویز میکند. عقیده بر این است که ناراحتیهای روانی، فکری است گرچه علت آن همیشه مشخص نیست.

راه بهبودی

گهگاهی پزشک خودتان شما را معالجه میکند.

در موارد دیگر شما نزد یک متخصص فرستاده میشوید. وی میتواند روانشناس یا روانپزشک باشد و یا معالجه در بیمارستان یا مرکز معالجات روانی منطقه ای انجام شود. شاید در بیمارستان بستری شوید. پزشک به همراه شما این تصمیم را میگیرد.

معالجات روانی مجانی است (نه برای روانشناس)

بدترین کار این است که ناراحتیتان را از خود و نزدیکان کتمان کنید. گرچه نگران آبروی خود بین فامیل، دوستان و آشنایان هستید اما نباید ناراحتی خود را پنهان کنید. حتی اگر معمولاً مسئولیت خانواده نیز بعهده شماست.

اگر تحت درمان قرار بگیرید حالتان بهتر میشود.

از خانواده و آنچه که به آن ایمان دارید کمک بگیرید

معمولاً کمک گرفتن از خانواده و دوستان حمایتی پرارزش بحساب می آید. شاید آنان نیز برای فهمیدن جریان احتیاج به کمک دارند.

اما تصمیم باشماست که اجازه بدهید مسئولین، خانواده شما را در معالجه دخالت دهند.

اشکالی نیست که شما همزمان با معالجه از آنچه به آن ایمان و اعتقاد دارید نیز کمک بخواهید.

اگر برای خود خطرناک باشید

اگر ناگهان حالتان بد شود و ترس از این باشد که خودکشی بکنید یا به دیگران آسیب برسانید، پزشک میتواند تصمیم بگیرد که شما باید تا زمان بهبودی در بیمارستان یا مرکز روانی بستری شوید. برای چنین وضعیتی مقررات خاص وجود دارد فی المثل در صورت نارضايتی شما ميتوانيد از بابت اين تصميم شکایت کنید.

در بیمارستان

در اکثر بخشهای روانی، فردی بعنوان رابط برای شما تعیین میشود. وظیفه وی برقراری تماس خاص با شما و دادن اطلاعات است.

روزانه در طی معالجات و پرستاری، با کارمندان مختلف زن و مرد برخورد میکنید. این افراد پزشک، پرستار، بهیار، دستیار امور اجتماعی و بهداشت، روانشناس، مشاور امور اجتماعی و روانپزشک هستند. هر یک در رشته ای تخصص دارند. مسئولین روپوش ندارند. اگر تردید دارید و آنها را نمیشناسید از مسئولین بخواهید که وظایف خود را برایتان توجیح نمایند.

در بیمارستان بدون بستری شدن

همچنین می‌توانید بدون بستری شدن معالجه شوید. این درمان در بیمارستان روزانه و یا مرکز معالجات روانی منطقه ای انجام میشود.

خوراک بیمارستان

در بیمارستان اطمینانی نیست که بتوان به عادات خورد و خوراک شما توجه خاصی کرد. ولی باوجود این بگویید که چه می‌توانید بخورید و چه نمیتوانید بخورید. در همه بیمارستانها می‌توانید خوراک گیاهی انتخاب کنید. در بعضی از بیمارستانها امکانات بیشتری است.

مقررات بیمارستان

شما باید مقررات بیمارستان را بدانید و رعایت کنید. برای مثال مقرراتی درباره سیگار کشیدن و ملاقات وجود دارد. مسئولین نیز باید به خواسته های شما احترام گذاشته و تا حد امکان در تأمین و تهیه آنها کوشا باشند.

هنگام بستری شدن به شما جزوه راهنمای حقوق یک بیمار در بیمارستان داده میشود.

برای فهماندن منظور خود کمک بگیرید

مشکل زبان

اگر نمیتوانید فکر و احساسات خود را به دانمارکی بیان کنید ویا منظور پزشک و مسئولان دیگر را نمی فهمید حق کمک گرفتن از مترجم را دارید.

همیشه خبر کردن مترجم ممکن نیست ولی در مصاحبه های مهم باید مطمئن شوید که مترجم حضور دارد.

مترجم موظف است رازدار باشد. وظیفه مترجم، ترجمه صحبتهاست. مترجم نباید گفته های شما را تعبیر و تفسیر کند. اگر از مترجم راضی نیستید، بگویید.

مشکلات بعثت فرهنگ متفاوت

شاید معالجه شما با طرز فکرتان یا فرهنگ، مذهب و زندگی روزمره شما آشنایی نداشته باشد.

از طرف دیگر اطمینانی نیست که شما هم بدانید که به نظر معالج یک زندگی معمولی چیست.

مسئولان در مراکز معالجات روانی منطقه ای، محل های گردهمائی و منازل خاص، برای کمک به شما و بقیه بیماران روانی استخدام شده اند.

بگویید که چگونه به مسائل نگاه می کنید. هرچه افراد مسئول معالجه شما بیشتر شما را بشناسند بهتر میتوانند به شما کمک کنند.

طی دوران معالجه

فعالیت و با هم بودن مهم است

در معالجه به گفتگوهای خصوصی شما با مسئولین درمانی و شرکت شما در فعالیتهای مشترک همراه با بیماران دیگر و جزوی از جمع بودن اهمیت داده میشود.

عقیده بر این است که فعالیتهای و گردهماییهای جمعی همراه با دارو شاید از بستری شدن در بیمارستان پیشگیری کند.

از امکانات موجود طی دوران معالجه استفاده کنید

در طی معالجه می‌توانید در یکسری از برنامه‌ها شرکت کنید. شرکت داوطلبانه است ولی بعد از ثبت نام باید از آن استفاده کنید. برداشت انجمن‌های بیماران روانی و کمون بر این است که مصاحبت با دیگران و شرکت در فعالیتها مناسب حال شماست. به این دلیل به همه امکانات مختلف، مصاحبت، گفتگو و فعالیتها ارجحیت داده شده است.

فراموش نکنید که داروی خود را همراه بیاورید

در طی این مدت داروی تجویز شده را مصرف کنید. دارو را باید هر روز و به اندازه‌ای که روی شیشه یا بسته قرص نوشته شده مصرف کرد. اگر خواندن آن برایتان دشوار است باید حتماً از کسی کمک بگیرید.

در مورد اثرات سوء دارو بگویید

شاید داروی مورد مصرف شما اثرات سوئی داشته باشد.

بعضی از این اثرات را پزشک می‌شناسد و می‌تواند به شما بگوید. شاید شما اثرات سوء دیگری را تجربه کنید.

مهم است که درباره اثرات سوء دارو روی خودتان، به پزشک بگویید.

از امکانات کمون استفاده کنید

امکانات خاص برای افراد با ناراحتیهای روانی

علاوه بر امکانات درمانی در بیمارستان یا مرکز روانی، کمون شما یکسری امکانات خاص برای افراد مبتلا به ناراحتیهای روانی دارد. این امکانات کمون اغلب درمان روانی اجتماعی نامیده میشود.

شما چه تحت درمان باشید یا نباشید، حق استفاده از امکانات کمون را دارید.

افراد مبتلا به ناراحتیهای روانی حقوقی مشابه شهروندان دیگر را دارند.

شما می‌توانید از مشاور خود در مورد امکانات کمون اطلاعات بخواهید. شما حق دارید در مورد موقعیت شخصی خود کمک و راهنمایی بگیرید.

بنابر این:

- * از پیش فکر کنید که چه مسائلی را با مشاور در میان بگذارید.
- * هنگام ملاقات با مشاور خود یکی از اعضاء خانواده یا دوستی را همراه بیاورید.
- * تقاضا کنید که برنامه‌ها و تصمیمات کتبا به شما داده شود.
- * فراموش نکنید اگر برایتان صحبت کردن و فهمیدن دانمارکی دشوار است حق دارید از مترجم کمک بگیرید.

نقشه اقدامات کمون

کمون می‌تواند یک نقشه اقدامات که در آن اهداف و فعالیتهایی که کمون برای شما در نظر گرفته و تشریح شده است تهیه کند. این نقشه می‌تواند در مورد مسکن، کار، کمک شخصی، معالجه، وسایل کمکی و غیره باشد. نقشه اقدامات میبایست با همکاری شما تهیه شود.

امکانات

شخص حامی و رابط

شخص حامی و رابط را میتوان به افرادی داد که ناراحتیهای روحی داشته و از نظر اجتماعی در انزوا هستند. شما میتوانید تقاضا کنید که برای کمک در مشکلات روزمره یک شخص حامی و رابط برایتان در نظر گرفته شود. گرفتن شخص حامی و رابط مجانی است.

شخص حامی و رابط

- * بر پایه خواسته های شما عمل میکند
- * در زندگی روزانه به شما کمک میکند
- * وسیله ای برای برقراری تماس است
- * بر طبق قرار قبلی به منزل شما می آید
- * در یکسری مشکلات عملی میتواند شما را یاری کند
- * به شما کمک میکند تا از امکانات موجود در جامعه استفاده کنید

محل های گردهم آئی

این محلها در اکثر کمونها تأسیس شده اند. این محل های باز برای افرادی است که احتیاج رفتن به جاهای باز و آزاد و یا با دیگران تماس پیدا کردن را دارند. اکثر محل های گردهم آئی، در ساعات روز باز هستند و میتوان آزاد و مجانی وارد شد. در معدودی از این محلها باید عضو بود.

امکانات محل های گردهم آئی بدین قرار است

- * فروش نوشابه های غیر الکلی، چای/قهوه و غذا با قیمتهای مناسب
- * تماس اجتماعی با کارمندان و مراجعین دیگر
- * امکان بودن در محل
- * فعالیتها (مانند آشپزی، ورزش، عکاسی، خیاطی، شطرنج، کارت بازی، مغازه لوازم دست دوم و غیره)
- * برنامه های معاشرتی (مانند مهمانی، گردش، سفر و غیره)
- * آموزش (مانند زبان دانمارکی، انگلیسی، ریاضیات، کامپیوتر و غیره)

آموزش

در بسیاری از شهرها امکانات خاصی برای آموزش افراد مبتلا به ناراحتیهای روانی، برای مثال آموزش در ارتباط با یک محل گردهم آئی یا مدرسه کوچکی برای بزرگسالان وجود دارد. همچنین آموزش فوق العاده و آموزش با ملاحظه برای بزرگسالان هم هست که شما میتوانید در آن شرکت کنید. مثلاً آموزش زبان (همچنین زبان دانمارکی) و دروس معمولی دیگر.

شما میتوانید از امکانات آموزشی خاص بهره مند شوند، در صورتیکه

- * احتیاج داشته باشید این آموزش در گروههای کوچک و چهارچوب امنی برگزار شود
- * برایتان یادگیری زبان دانمارکی از طریق شرکت در کلاسهای معمولی برای خارجیان دشوار باشد
- * احتیاج داشته باشید که دروس معمولی مدرسه به شما یادآوری شود

کار/اشتغال/کارآموزی

بیماری روانی و آسیب پذیری شما لزوماً بر توانایی کاری شما تأثیری نمی گذارد. مهم است که شما کار کنید. از طرف دیگر شاید مدتی حالتان بقدری بد باشد که باید در کار وقفه افتد.

کمون میتواند به شما کمک کند تا دوباره سرکار بروید و یا شغل دیگری پیدا کنید.

اشتغال بکار میتواند به این اشکال باشد:

- * توانبخشی، که هدف آن قادر کردن شما به انجام کار تحت شرایط معمولی است

* امتحان کار، که هدف از آن مشخص کردن نوع کاری است که شما بتوانید از عهده بر آید
* شغل انعطاف پذیر، که شغلی با مقرری حقوق در یک محل کار عادی است
* کارآموزی، که هدف از آن مشغول نگه داشتن شما در خلال مدتی است که کمک نقدی دریافت میکنید

مسکن

بیشتر معمول است که شما در منزل خود تنها یا با خانواده زندگی میکنید. اگر تنها زندگی میکنید در شرایط بسیار خاص و در صورت عدم امکان اداره روزانه منزل میتوانید کمک برای کارهای عملی بگیرید.

کمون میتواند شما را موقتا به منزل دیگری بفرستد، برای مثال:
* منازل مشترک جمعی، که در آن اتاق خود را دارید و با 4 الی 6 نفر زندگی میکنید.
* منازل برای آرامش، آموزش، امتحان کردن امکانات مسکن در آینده، آهسته مرخص شدن و غیره.

همچنین انواع دیگری مسکن نیز وجود دارد که کمون میتواند شما را به آنها معرفی کرده و میتوانید مدت طولانی در آنجا ساکن باشید.

انجمنها

کمک از انجمنهای خصوصی

در اکثر شهرها انجمنهایی است که شما میتوانید در فعالیتهای مختلف آنان شرکت کنید.
از جمله آموزش، همنشینیهای باصفا و گردش در فضاهای سبز میباشد. آموزش در گروههای خیلی کوچک برگزار میشود و بنابراین محیط آن امن است.
خانواده و خویشاوندان شما شاید بتوانند مشاور روانی بگیرند و در جلسات بحث و گفتگو شرکت کنند.
شرکت در این فعالیتهای مجانی است.

فیلم ویدئویی "راه بهبودی – زمانیکه زندگی دردناک است" را ببینید

فیلم ویدئویی آگاه کننده "راه بهبودی – زمانیکه زندگی دردناک است" امکاناتی را که برای افراد مبتلا به ناراحتیهای روانی وجود دارد، نشان میدهد.

این فیلم با ابتکار انجمن SIND شعبه فردریکسبرگ توسط Heller Film برای Socialt Udviklingscenter SUS تهیه شده است.

هزینه مالی این جزوه توسط وزارت پناهندگان، مهاجران و جذب در جامعه تأمین شده است.

هزینه چاپ این جزوه از طریق وزارت آموزش و پرورش، منابع حاصله از فروش بلیطهای بخت آزمایی، تأمین شده است در حالیکه وزارت امور اجتماعی هزینه جلسات تدوینی را پرداخته است.

نویسنده

Lotte Bøggild

و

Anita Barfod

تدوین

Christian Schmidt

ترجمه

Dansk Flygtningehjælp

چاپ

Socialt Udviklingscenter SUS

Nørre Farimagsgade 13

1364 København K

Tlf. 3393 4450

sus@sus.dk

www.sus.dk

2004