



Brücke SH

vor Ort · sozial · psychiatrisch

مردمان عزیز از همه کشورها و فرهنگها

می دانیم که موقعیت کنونی چقدر دشوار است. انگار که سقف خانه پایین آمده و جایمان را تنگ کرده است. چیزهایی که روزگاری سرگرم کننده بودند، دیگر جالب نیستند. برخی احساس خشم یا ناامیدی عمیق می کنند، برخی دیگر غمگین هستند و احساس ترس می کنند. شرایط کنونی برای همه ما جدید و دشوار است.

مرکز روانی اجتماعی برای پناهندگان آسیب دیده در این شرایط دشوار همراه شما میماند و در این شرایط پر از نگرانی، مشکلات و استرس پشتیبان شماست. از آنجا که ما همچنان اجازه ارتباط حضوری با یکدیگر را نداریم، سه شماره تلفن مختلف را تنظیم کرده ایم، که شما از این طریق با ما در تماس باشید.

سه شنبه ها از 9 صبح تا 11 صبح به زبان فارسی یا دری با شماره

043170559493

چهارشنبه ها از 9 صبح تا 11 صبح به زبان عربی با شماره 043170559493

پنج شنبه ها از 9 صبح تا 11 صبح به روسی به شماره 043170559491

تماس بگیرید و افکار و احساسات خود را با ما در میان بگذارید. ما با هم سعی می کنیم، در بهتر شدن حال شما فعال باشیم و شما جهت یابی خوب و مثبتی را به دست بیاورید!

اگر این اطلاعات و مشاوره به زبانهای دیگر نیز لازم باشد، از طریق آدرس ایمیل

de.sh-bruecke@psz و یا با شماره 0431-70559492/93 تماس بگیرید.

در حال حاضر ماندن در خانه اهمیت زیادی دارد. حداقل نگهداشتن تماسها به منظور جلوگیری از شیوع ویروس و محافظت از افرادی که بیماری های قبلی دارند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در اینجا ذکر چند نکته، که چگونه می توانید در این شرایط خاص به خود کمک کنید، وقتی که تحمل آن از نظر احساسی دشوار میشود :

- درباره حال خود با ما و یا با دوستان و خانواده خود **صحبت کنید**. مهم این است که درباره آنچه که شما را آزار میدهد، گپ بزنید.

- **تحرک داشته باشید**، قبل از هر چیز ورزش در خانه مهم است (دستور عمل هایی بطور مثال در YouTube وجود دارد)، دویدن و یا قدم زدن در هوای آزاد (البته تنها و یا با مراعات فاصله).

- **خلاق بودن** روش خوبی است. شما میتوانید (احتمالاً با فرزندان خود) برای افرادی که برایتان مهم هستند و در حال حاضر نمی توانید آنها را ملاقات کنید، هدیه ای کوچک درست کنید. کاردستی، نقاشی، درست کردن کیک، خیاطی، بافندگی، موسیقی، تعمیرکردن - حس تولیدکنندگی خود را حفظ کنید!

- **ریتم روزمره را حفظ کنید**، بسیار مفید است که در ساعت همیشگی از خواب بلند شوید، لباس بپوشید و در ساعت معمول دوباره به خواب بروید. این امر مخصوصاً برای کودکان بسیار مهم است.

- **از اینترنت استفاده کنید**، چه برای ارتباط برقرار کردن و چه برای سرگرمی و یا جهت یادگیری زبان آلمانی و چیزهای جدید دیگر. فیلم هایی را که علاقه دارید و روی شما تاثیر خوب میگذارند، تماشا کنید.

- **کتاب بخوانید**، داستانهای زیبا بخوانید که خیلی هیجان انگیز نیستند. اگر فرزند دارید، برای کودکان خود افسانه یا داستان بخوانید. هم شما و هم فرزندانان از این امر بهره مند می شوند.

- **پیشاپیش خوشحالی کنید**، اگر قصد دارید بعد از اینکه دوره کورونا سپری شد، حتماً به جایی بروید؟ با چه کسی می خواهید دیدار کنید؟ برنامه های شما چیست؟ این موقعیت ها را در عالم تخیل خود تصور کنید.

- **خاطرات خوب را به یاد بیاورید**، در حال حاضر ممکن است به یاد اتفاقات سخت بیافتید که شما را آزار میدهند. با وجود همه مشکلات در گذشته، هر یک از شما بطور مسلم لحظات شادی را در زندگی داشته اید، به عنوان مثال کودک همسایه را به یاد بیاورید که شما را در کودکی به خنده انداخت و یا شادیتان با حیوان خانگی مورد علاقه تان. حداقل ۱۰ لحظه شادی در زندگیتان را به یاد بیاورید. روحیه شما بعد از آن تغییر خواهد کرد!

- **اخبار را به اندازه گوش کنید یا بخوانید**، برخی از انسانها در این زمان به سختی می توانند از اخبار جدا شوند. آنها وقتی آمار و رشد آن را مشاهده میکنند، ناآرامیشان افزایش میابد و حالشان بدتر میشود. زمان گوش دادن به اخبار را به صبح و عصر محدود کنید. این اخبار را فقط از منابع رسمی دریافت کنید ، به اخبار جعلی که اکنون به طور فعال پخش می شود، اعتماد نکنید. آلمان و کل دنیا در تلاش هستند تا از مردم محافظت کنند و هرچه سریعتر داروهای درمانی و واکسن را فراهم کنند.

- **روزانه یک کار ثمربخش پیشه کنید** مانند مرتب کردن، انجام کارهایی که قبلاً برایشان وقت نداشته اید. چیزهای جدید یاد بگیرید، با کودکان بازی کنید و ... - فعال باشید!
- **اگر خانواده شما به دلیل استرس و فشار دچار خشونت و بحرانهای جدی شد، طلب کمک کنید.** در مواقع اضطراری می توانید از پلیس با شماره ۱۱۰ و در موارد مصدومیت و جراحت از اورژانس با شماره ۱۱۲ کمک دریافت کنید.
- از لحاظ جسمی و روحی سالم بمانید و باکی نداشته باشید از ما حمایت بخواهید!

با آرزوهای صمیمانه

تیم مرکز روانی اجتماعی

Kirsten Beckmann, Amelie von Eye, Olga Pavlovych