ehs forschung zentrum

Ausländerrat Dresden e.V.

Seelische Gesundheit

Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten

IMPRESSUM

Autor_innen: Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola. Unter Mitarbeit von Julia Henry, Christian Beruf und Thomas Fischer.
Projekt „Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten“
Kooperationspartner: Ausländerrat Dresden e. V.

Bitte wie folgt zitieren:
Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. **Dresden: ZFWB gGmbH.**

Creative Commons Lizenz

Die Texte in dieser Broschüre werden unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-SA (Namensnennung- Nicht-kommerziell- Weitergabe unter gleichen Bedingungen) veröffentlicht.
Weitere Informationen unter https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/.
Das Bildmaterial in dieser Broschüre kann anderweitig urheberrechtlich geschützt sein (siehe Bildnachweis).

Herausgeber
Zentrum für Forschung, Weiterbildung und Beratung (ZFWB) an der ehs Dresden gGmbH
vertreten durch Prof. Dr. Marlies W. Fröse, Prof. Dr. Silke Geithner
Dürerstraße 25 | 01307 Dresden
www.ehs-zentrum.eu | kontakt@ehs-zentrum.eu

Leitung des Projekts „Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten“
Prof. Dr. Viola Balz (Viola.Balz@ehs-dresden.de)
Prof. Dr. Thomas Fischer (Thomas.Fischer@ehs-dresden.de)

Das Projekt wurde im Rahmen des Programms „Integrative Maßnahmen“ durch das Sächsische Ministerium für Soziales und gesellschaftlichen Zusammenhalt im Zeitraum von 2018 – 2020 gefördert. Alle Publikationen des Projektes „Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten“ stehen auch zum Download zur Verfügung: https://www.ehs-dresden.de/gesundheitskompetenz

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch

INTEGRATION SACHSEN

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

Freistaat SACHSEN

Sehr geehrte SchulungsteilnehmerInnen,

wir freuen uns sehr, Sie in unserem Kurs „Gesundheitskompetenz für MigrantInnen" begrüßen zu dürfen. Dieser Kurs findet im Rahmen eines Forschungsprojektes statt, welches durch das Sächsische Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz gefördert wird.

Seelische Gesundheit beziehungsweise Krankheit ist in vielen Kulturen ein Tabuthema, über das nicht gern gesprochen wird. Viele Menschen beschäftigen sich erst dann mit dem Thema, wenn sie selbst oder ihre Familienmitglieder davon betroffen sind. In diesem Fall ist es hilfreich, wenn Informationen zu diesem Thema einfach zu finden und zu verstehen sind. Oft haben MigrantInnen in Deutschland Schwierigkeiten, Informationen über seelische Gesundheit beziehungsweise Krankheit in einfacher Sprache oder in ihrer Landessprache zu finden. Dadurch können Unsicherheiten und Informationslücken entstehen.

Dieser Kurs soll dabei helfen, diese Unsicherheiten zu beseitigen und die Informationslücken zu schließen. Wir haben mit afghanischen Frauen und Männern in Dresden und Meißen über seelische Gesundheit beziehungsweise Krankheit gesprochen. Sie haben ihr Wissen und ihre Erfahrung mit uns geteilt und uns Hinweise gegeben, in welchen Bereichen sie sich mehr Informationen wünschen. Zudem sind wir mit Psychologen, Psychotherapeuten und Sozialarbeiterinnen ins Gespräch gekommen. Sie haben uns Empfehlungen zu Schwerpunkten gegeben, die wir in unserem Kurs aufgreifen.

Damit der Zugang zu Informationen über seelische Gesundheit beziehungsweise Krankheit für afghanische MigrantInnen barrierefrei gestaltet werden kann, wird der Kurs von ausgebildeten afghanischen Frauen und Männern in der Landessprache (Farsi) durchgeführt.

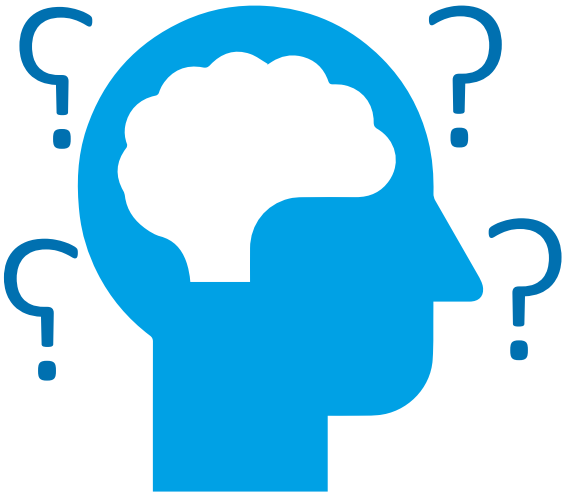
Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen MigrantInnen, die bereit waren, ihr Wissen und ihre Erfahrung mit uns zu teilen. Sie haben einen großen Beitrag zur Entstehung dieses Kurses geleistet.

Vielen Dank!

Inhaltsverzeichnis

Was sind seelische Krankheiten? 6
Die Zusammenarbeit zwischen Körper und Seele 9
Was kann die Seele krank machen? 11
Seelische Krankheiten und ihre Symptome 13
Wo kann ich mir Hilfe holen?. 15
Wo bekomme ich Hilfe im Notfall? 16
Was hält die Seele gesund? 19
Was schützt die Seele vor Krankheiten? 23
Entspannungs- und Atemübungen. 26
Beratungsstellen 34
Abbildungsverzeichnis 37

Was sind seelische Krankheiten?



Unsere Seele kann wie unser Körper aus unterschiedlichen Gründen krank werden. Fachleute sprechen von seelischen Krankheiten, wenn sich unser Fühlen, Denken, Wahrnehmen, Erleben und Verhalten so verändert, dass wir die normalen Anforderungen im alltäglichen Leben nicht mehr bewältigen können.
Seelische Krankheiten, auch psychische Störungen genannt, kommen sehr häufig vor.
Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an seelischen Krankheiten. Auch Kinder können davon betroffen sein.

Eine erkrankte Seele kann nicht von allein gesund werden. Sie benötigt Pflege, Hilfe und Unterstützung. Anders als bei körperlichen Krankheiten, sehen wir Menschen ihre seelischen Erkrankungen meist nicht an. Sie haben keinen Husten, Ausschlag oder einen Gips. Ihre Krankheit spielt sich im Verborgenen, im Gehirn ab. Sie beeinflusst ihre Gefühle und Gedanken, die wir nicht sehen können.

Seelische Krankheiten sind nicht ansteckend.
Viele Menschen haben Vorurteile gegenüber seelisch Kranken und nehmen sie nicht ernst. Einige haben auch Angst vor der Erkrankung, weshalb sie den Kontakt mit den Erkrankten ganz vermeiden. In einigen Ländern oder Kulturen werden Menschen mit einer seelischen Erkrankung sogar ausgegrenzt. Deshalb schämen sich viele für ihre Krankheit und sprechen nicht darüber. Dabei haben wir manchmal keinen Einfluss darauf, ob wir seelisch erkranken oder nicht.
Unsere Seele braucht wie unser Körper je nach Krankheitsbild unterschiedlich lange, um wieder gesund zu werden.
Bei einer normalen Erkältung braucht unser Körper z.B. eine Woche, bis er wieder gesund ist. Ein Beinbruch hingegen kann mehrere Wochen dauern. Es ist wichtig, unserem Körper die Zeit zu geben, die er benötigt, um gesund zu werden. Geben wir ihm diese Zeit nicht, kann der Heilungsprozess länger andauern.

Was unser Körper für den Heilungsprozess braucht, hängt davon ab, wie stark er verletzt ist. Stellen wir uns beispielsweise eine Schnittwunde am Finger vor: Je nachdem wie tief wir uns geschnitten haben, braucht die Wunde Zeit und Pflege bis sie wieder zugewachsen ist. Manchmal braucht die Wunde eine Salbe, manchmal ein Pflaster und wenn sie sehr tief ist ist, sogar einen Verband.

Bei seelischen Krankheiten ist es ähnlich. Sie sind wie eine Wunde auf unserer Seele, die wir nicht sehen, aber spüren können. Es braucht Zeit und Geduld bis diese Wunde geheilt ist. Je nachdem wie tief die Wunde auf unserer Seele ist, braucht sie unterschiedliche Behandlungsmethoden beziehungsweise Hilfe.

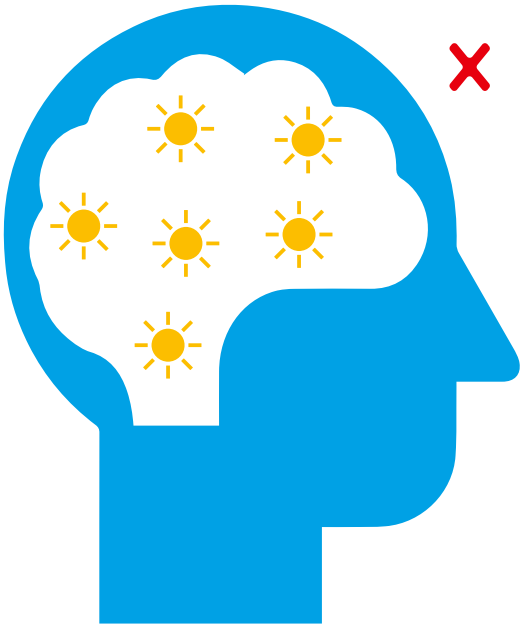
Folgendes Beispiel kann uns dabei helfen, besser zu verstehen, wie es in unserem Gehirn aussieht und was mit ihm passieren kann, wenn wir seelisch erkranken:

Schauen wir uns das Wetter an: Es gibt Tage, an denen die Sonne ohne eine einzige Wolke am Himmel steht. An anderen Tagen breiten sich die Wolken über den ganzen Himmel aus und bedecken die Sonne. Unschön wird es, wenn die Wolken immer dunkler werden und es anfängt zu regnen oder sogar zu gewittern. Am häufigsten gibt es aber Tage, an denen Sonne und Wolken gemeinsam am Himmel stehen. Die Sonne sorgt für Licht und Wärme und die Wolken können Schatten spenden.

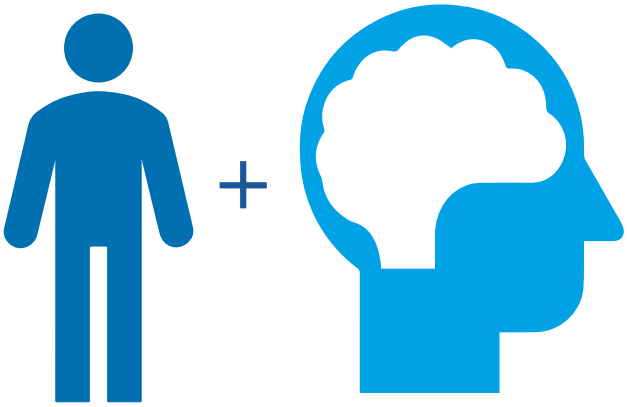
Ähnlich sieht es in unserem Gehirn aus:
Jeder von uns hat bildlich gesprochen sowohl Sonne als auch Wolken in seinem Gehirn. Es gibt Tage, an denen nur die Sonne scheint und wir voller positiver Gedanken und Gefühle sind. An anderen Tagen können diese von Wolken bedeckt werden, wir fühlen uns beispielsweise müde und antriebslos.

Wenn sich viele dunkle Wolken ausbreiten und es anfängt zu regnen oder zu gewittern, kann es ungemütlich werden. Wir haben viele negative Gedanken und Gefühle, achten nur auf das, was im Leben nicht funktioniert und sehen keinen Ausweg mehr.
Am gesündesten ist es für uns, wenn Sonne und Wolken zusammen auftreten. Hätten wir dauernd nur Sonne, würde sie uns so blenden, dass wir nicht mehr klar sehen könnten. Wir würden nur das Positive wahrnehmen, gutgläubig durchs Leben gehen und nicht erkennen, was uns eventuell schaden könnte.

Ein paar Wolken können uns Schatten spenden, uns klarer sehen und vernünftigere Entscheidungen treffen lassen. Zu viele dunkle Wolken können uns hingegen die Sicht auf das Schöne im Leben versperren und längerfristig unsere Seele belasten. Es braucht Sonne, um das Positive im Leben wieder zu erkennen.



Die Zusammenarbeit zwischen Körper und Seele



Unser Körper und unsere Seele arbeiten sehr eng zusammen und können sich gegenseitig beeinflussen. Wenn es der Seele gut geht, geht es dem Körper gut. Geht es der Seele schlecht, kann es dem Körper auch schlecht gehen. Wie wir uns fühlen und woran wir denken, kann einen Einfluss auf unser körperliches Befinden haben.

Der Körper ist sozusagen der Spiegel unserer Seele. Ist die Seele sehr belastet, überträgt sich das auf den Körper. Wenn wir beispielsweise viel Stress oder Angst haben, können wir nicht gut schlafen, sind unruhig, haben Kopf- oder Bauchschmerzen. Manchmal kann der Körper sogar mit Haarausfall oder Hautausschlag auf Stress oder Belastungen reagieren. Sind wir wütend oder verärgert, kann das beispielsweise Herzrasen oder Muskelverspannungen auslösen. Aber auch umgekehrt funktioniert das Zusammenspiel: Die Seele leidet, wenn es dem Körper schlecht geht. Sind wir über längere Zeit körperlich eingeschränkt, etwa bei langanhaltenden Schmerzen oder bei chronischen Krankheiten wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kann das zu seelischen Beschwerden führen.

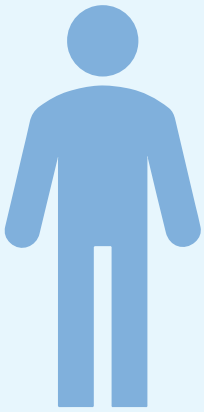
Wie kann die Seele krank werden?

Unsere Seele kann wie unser Körper aus verschiedenen Gründen krank werden. Genauso wie unser Körper, hat auch unsere Seele ein Abwehrsystem, das sie vor Krankheiten schützen kann. Wenn beispielsweise schwierige Situationen lange anhalten und keine Lösung zu finden ist, produziert unser Gehirn Stresshormone. Diese Hormone können das Abwehrsystem unserer Seele schwächen und sie anfälliger für Krankheiten machen. Ob unsere Seele erkrankt, hängt davon ab, wie stark ihr Abwehrsystem ist, welche Erfahrungen sie gemacht hat und wie gut wir uns um sie kümmern.

So gibt es z.B. Menschen, die im Winter öfter eine Erkältung bekommen und andere, die sich nur einmal oder überhaupt nicht erkälten:

Je nachdem…
- wie gut unser Immunsystem ist,
- wie kalt der Winter ist,
- ob wir mit anderen kranken Menschen in direktem Kontakt sind oder nicht,
- ob wir uns genug um unseren Körper kümmern (uns gesund ernähren, bewegen und genug schlafen, …),
- und aus vielen anderen Gründen…

…ist die Wahrscheinlichkeit an einer Erkältung zu erkranken höher oder niedriger.



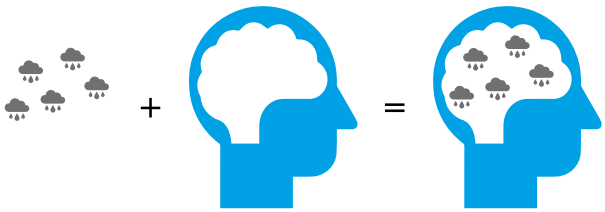
Bei seelischen Erkrankungen funktioniert es ähnlich:

Je nachdem…
- wie gut das Abwehrsystem unserer Seele ist,
- was wir im Leben erlebt haben,
- ob wir häufiger positive oder negative Erfahrungen gemacht haben,
- wie wir als Kind gelernt haben mit Prblemen und schwierigen Situationen umzugehen,
- was für ein soziales Umfeld wir haben,
- in welcher Lebenssituation wir uns zurzeit befinden,
- wie viel Stress und Belastung wir im Alltag haben,
- ob wir uns körperlich gesund fühlen,
- wie gut wir uns um unsere Seele kümmern,
- und aus vielen anderen Gründen…

…ist die Wahrscheinlichkeit, dass unsere Seele erkrankt, höher oder niedriger.

Was kann die Seele krank machen?

Manchmal reicht schon eine schwierige und belastende Situation aus, um unsere Seele erkranken zu lassen. Oftmals können aber auch mehrere Faktoren zusammenspielen:



- Schlimme Erlebnisse, die wir als Kind, Jugendlicher oder Erwachsener hatten, wie zum Beispiel Krieg, Gewalt, der Tod von einem Familienmitglied oder Trennungen, können dazu führen, dass unsere Seele erkrankt.

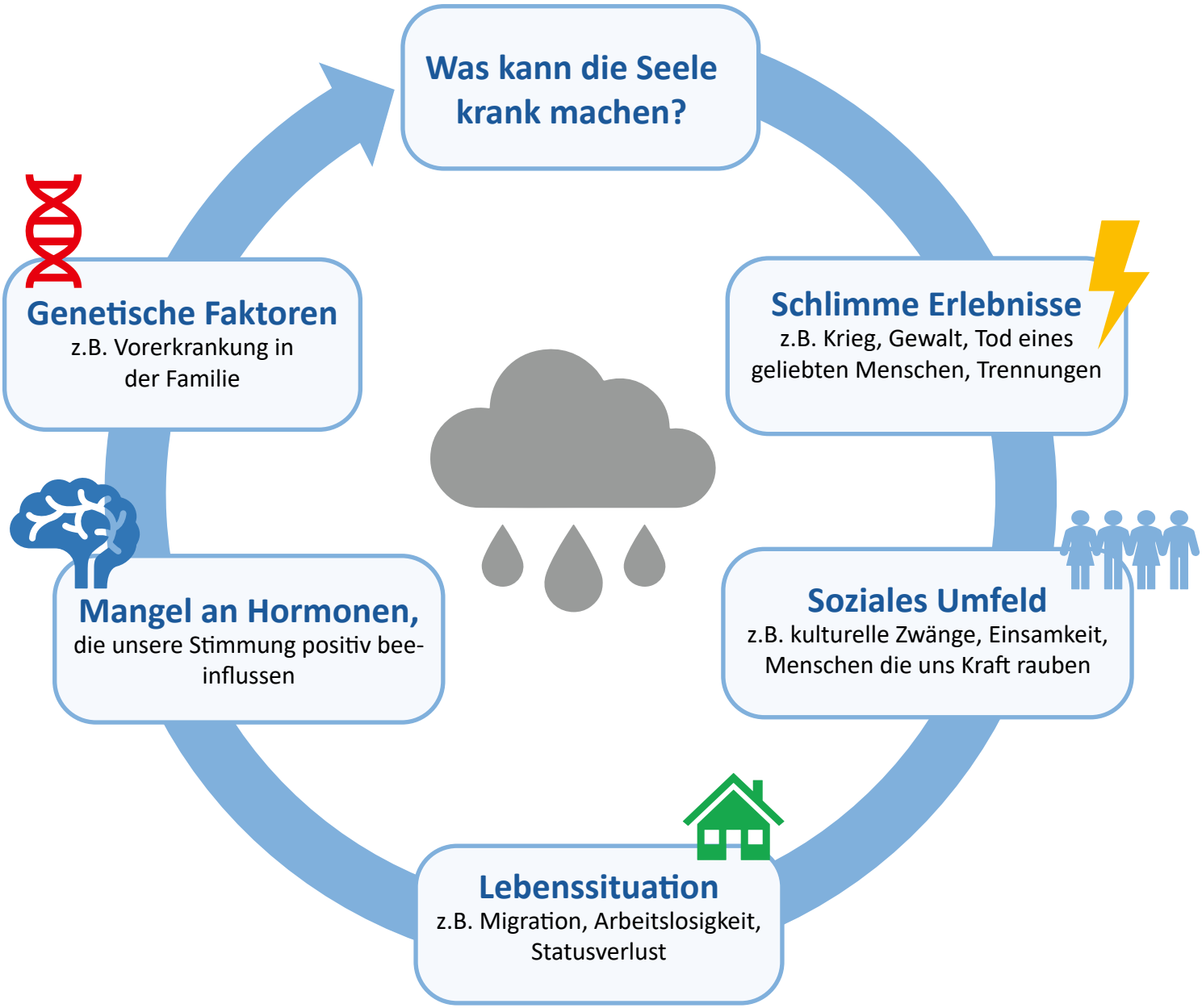
- Oft liegen diese Ereignisse sehr lange zurück und wir denken nur noch selten an sie. Schlimme Erfahrungen in unserem jetzigen Leben können aber Erinnerungen an das Erlebte hervorrufen. Wir bekommen das Gefühl, als ob alles gestern passiert wäre und es fällt uns schwer, die Bilder und Erinnerungen daran zu vergessen.

- Gründe für eine seelische Erkrankung können auch im Gehirn liegen. Dieses produziert bestimmte Hormone, die sich positiv auf unsere Stimmung auswirken können. Je nachdem, wie viele dieser Hormone unser Gehirn herstellt, sind wir entweder fröhlich, motiviert, entspannt und konzentriert oder eben traurig, müde und ängstlich. Werden keine oder zu wenige dieser Hormone im Gehirn produziert, können unser Körper und unsere Seele erkranken.

- Manchmal kann eine seelische Krankheit vererbt werden. Wenn beispielsweise der Vater oder die Mutter an einer Depresson leiden, ist das Risiko größer, dass wir selbst an einer Depression erkranken.

- Unser soziales Umfeld ist für unsere seelische und körperliche Gesundheit sehr wichtig. Menschen, die kein gutes soziales Umfeld haben, fühlen sich oft allein. Die Einsamkeit oder das Gefühl des Alleinseins kann für den Körper und die Seele sehr belastend sein. Das kann längerfristig zu körperlichen oder seelischen Beschwerden führen.

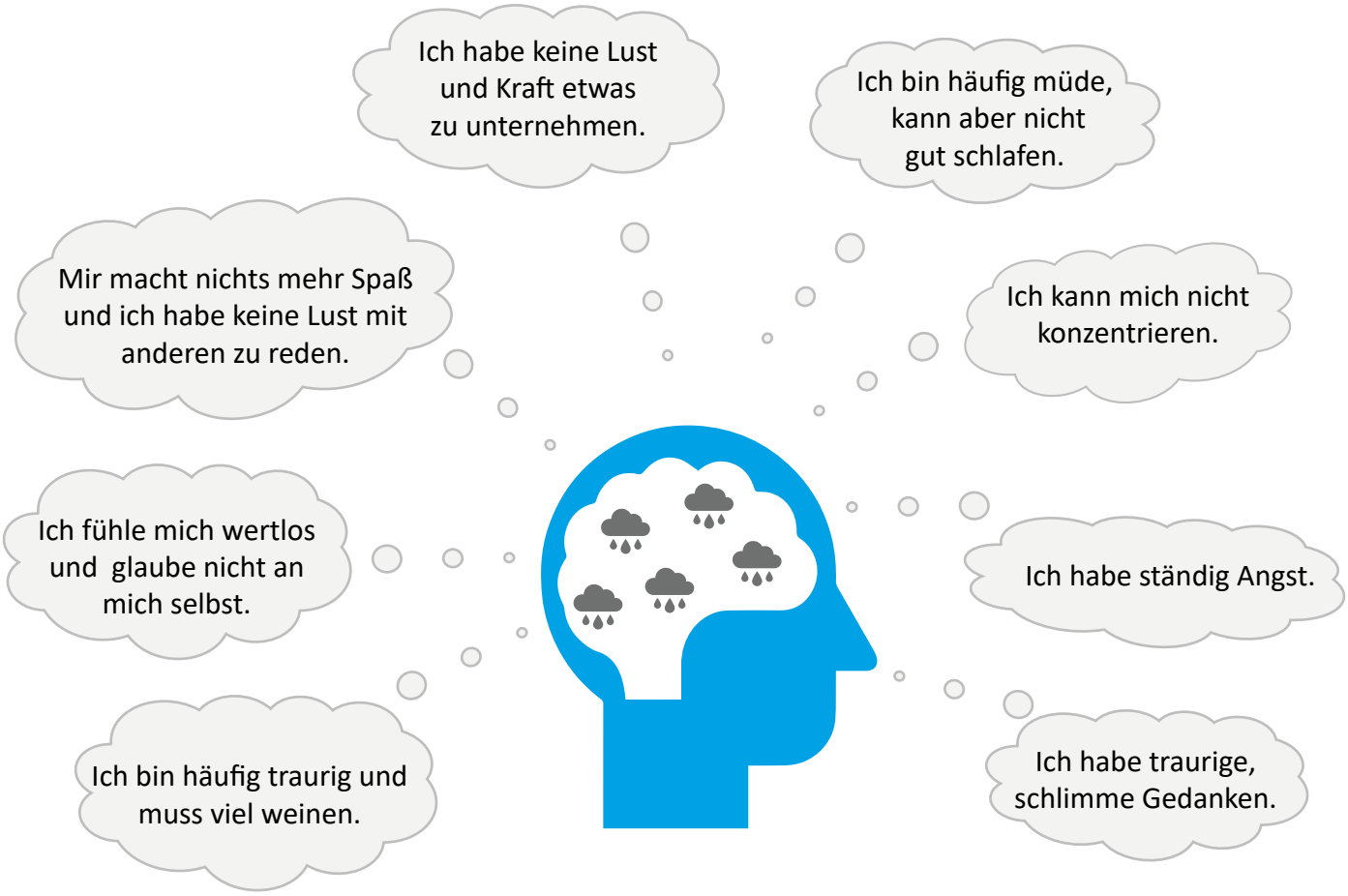
- Der Prozess der Migration kann ebenso sehr belastend und stressig für Körper und Seele sein. Es ist eine Herausforderung, unsere Heimat, Familie und Freunde hinter uns zu lassen und in einem fremden Land ein neues Leben aufzubauen. Einsamkeit, Heimweh, Statusverlust, Arbeitslosigkeit, beengte Wohnsituation, Orientierungslosigkeit in der Fremde, soziale Kontrolle durch die eigenen Landsleute und die Unfähigkeit über all diese Probleme zu sprechen, können eine Dauerbelastung für Körper und Seele darstellen. Diese Dauerbelastung kann zu Ausgrenzung, Krankheiten, familiären Problemen und manchmal sogar zu Gewalttaten führen. Es braucht viel Zeit und Geduld, sich an das neue Leben und die neue Umgebung zu gewöhnen.



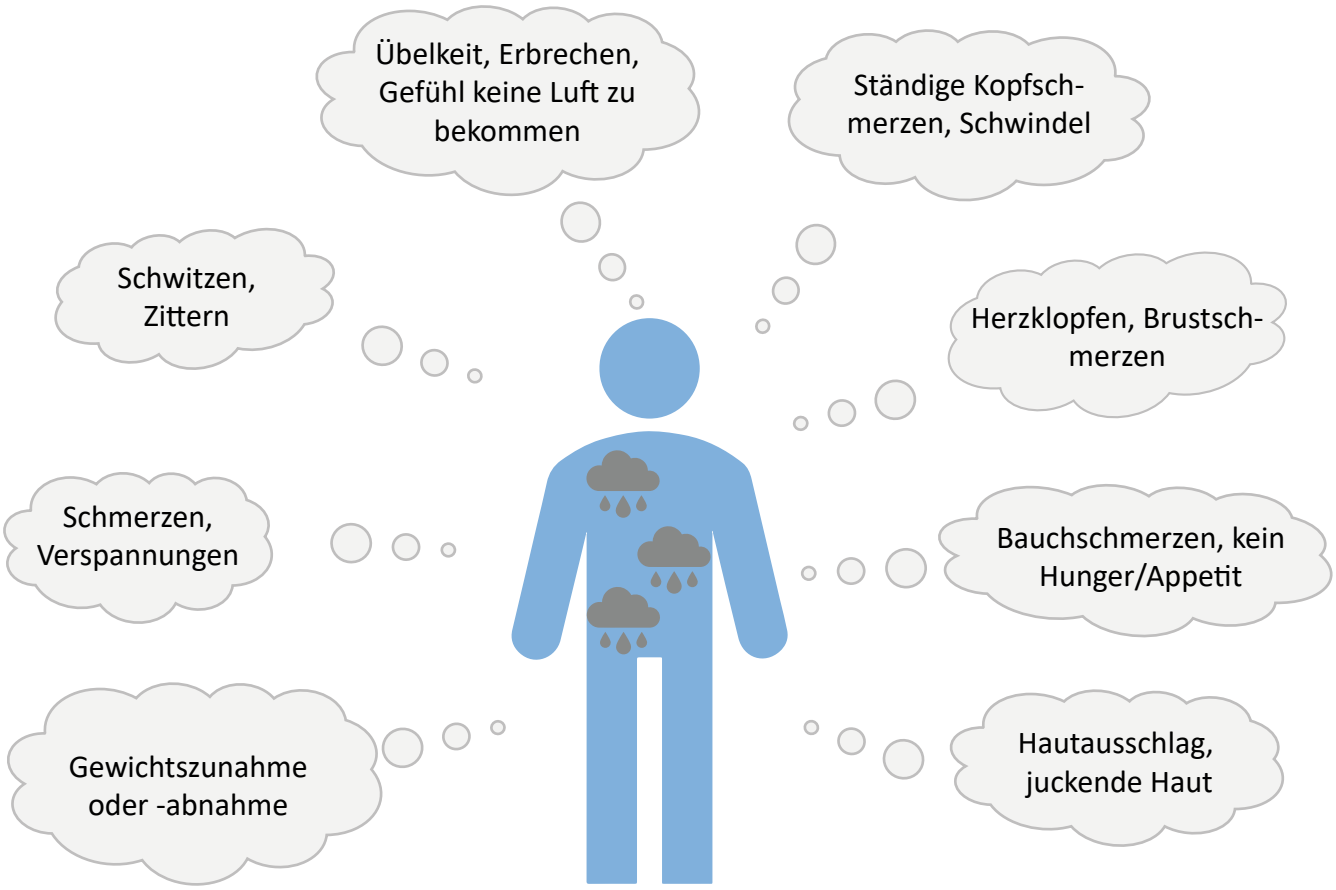
Alle diese Faktoren können einzeln oder im Zusammenspiel seelische Krankheiten auslösen, müssen das aber nicht. Wir unterscheiden uns in unseren Stärken und gehen unterschiedlich mit Belastungen um. Es gibt Menschen, bei denen bereits ein Faktor ausreicht, um seelisch zu erkranken und Menschen, die selbst mit vielen belastenden Faktoren im Leben gut zurechtkommen. Grundsätzlich ist es normal, nach schlimmen Erlebnissen eine Phase der Trauer oder Verzweiflung zu durchleben. Das ist eine gesunde Reaktion unseres Körpers und unserer Seele auf einen Schicksalsschlag, die unterschiedlich lang andauern kann. Wir sollten uns die Zeit nehmen, die belastenden Erlebnisse zu verarbeiten, um diese Trauerphase zu überwinden. Denn das Überwinden schwieriger Situationen kann uns stärker machen. Erst wenn wir aus einer schwierigen Situation nicht mehr allein herausfinden, kann die Gefahr bestehen, dass unsere Seele erkrankt und Hilfe und Unterstützung benötigt.

Seelische Krankheiten und ihre Symptome

Wir haben alle Tage, an denen die negativen Gedanken und Gefühle, also die Wolken in unserem Kopf, Überhand nehmen. An diesen Tagen fühlen wir uns beispielsweise müde, traurig und lustlos. Solche Tage gehören zu unserem Seelenleben dazu und wir kommen oft gut damit zurecht. Viele reden darüber mit ihren Freunden oder ihrer Familie und finden einen Weg, sich wieder gut zu fühlen. Manchmal bleiben die negativen Gefühle aber länger erhalten und belasten uns in unserem Alltag. Das können wir an folgenden Gefühlen bemerken:



Auch folgende körperliche Beschwerden können ein Zeichen dafür sein, dass es der Seele nicht gut geht:



Wann braucht die Seele Hilfe und Unterstützung?

Erkrankt die Seele, braucht sie professionelle Hilfe und Unterstützung, um wieder gesund zu werden. Bemerken wir, dass unsere Seele krank ist, sollten wir möglichst schnell Hilfe aufsuchen und nicht zu lange warten.
Es gilt: Je früher, desto besser. Aber woher wissen wir, dass unsere Seele Hilfe braucht?

Die Seele braucht Hilfe…

- wenn wir uns selbst nicht mehr weiterhelfen können und die Symptome uns weiter belasten
- wenn die Beschwerden länger als 2 Wochen anhalten
- wenn der Hausarzt für die Beschwerden keine körperlichen Ursachen findet

Wo kann ich mir Hilfe holen?

Es ist etwas sehr Persönliches über seelische Probleme zu sprechen. Viele Menschen behalten diese daher oft für sich und reden nicht darüber. Dabei ist es gerade dann wichtig, sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen, wenn es der Seele nicht gut geht.

Um sich von dem Gefühl „mit der Krankheit allein zu sein", zu lösen, kann es helfen, sich gegenüber einer Freundin oder einem Freund, einem Verwandten oder dem Ehepartner/der Ehepartnerin zu öffnen. Außerdem ist es hilfreich, mit Menschen, die sich mit seelischen Krankheiten auskennen, darüber zu sprechen. Folgende Anlaufstellen bieten bei seelischen Krankheiten Hilfe und Unterstützung an:

Hausarzt:

Viele Menschen gehen bei seelischen Beschwerden zu ihrem Hausarzt, da seelische Krankheiten sich oft über körperliche Beschwerden bemerkbar machen. Sie erzählen ihm von ihren Symptomen, wie z.B. Magenschmerzen, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen.
Der Hausarzt untersucht den Körper und zeigt weitere Behandlungsmöglichkeiten und Vorgehensweisen auf. Er kann bei Bedarf an einen Psychiater, einen Psychotherapeuten oder im Einzelfall in eine psychiatrische Klinik überweisen.

Psychotherapeuten:

Das ist jemand, der sich auf seelische Erkrankungen spezialisiert hat und im Krankheitsfall helfen kann. Bei einem Psychotherapeuten haben wir meist mehrere Termine, an denen wir über unsere Probleme sprechen und gemeinsam nach einer Lösung suchen können.

Es besteht die Möglichkeit, dort direkt einen Termin zu vereinbaren, ohne zuvor den Hausarzt zu besuchen. Manchmal kann es länger dauern, einen Termin bei einem Psychotherapeuten zu bekommen. Psychotherapeuten dürfen uns keine Medikamente verschreiben. Wenn wir Medikamente benötigen, werden wir zu einem Psychiater geschickt.

Psychiater:

Das sind Ärzte, die sich auch auf seelische Erkrankungen spezialisiert haben. Wenn wir ihnen von unseren Beschwerden erzählen, können sie feststellen, woran unsere Seele erkrankt ist. Psychiater können uns, wenn nötig, Medikamente verschreiben.

Psychosoziale Beratungsstellen:

Hier arbeiten Sozialpädagogen und Psychologen zusammen und helfen bei der Bewältigung von Krisen, Problemen und schwierigen Lebensphasen. In einem persönlichen Gespräch können wir mit ihnen über unsere schwierige Lebenssituation sprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Außerdem werden wir bei der Arztsuche und Terminvereinbarung unterstützt.

Migrationsberatungsstellen:

In diesen Beratungsstellen arbeiten Sozialarbeiter und Sozialpädagogen, die bei der Suche nach geeigneten Hilfsangeboten, wie z.B. Therapeuten und Psychologen, helfen. Die Mitarbeiter können ebenfalls Termine für uns vereinbaren und uns dorthin begleiten.

Wo bekomme ich Hilfe im Notfall?

Manchmal belasten die seelischen Beschwerden uns so sehr, dass wir nicht auf einen Behandlungstermin warten können. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, bei diesen Anlaufstellen Hilfe zubekommen:

Telefon des Vertrauens: 0351 - 8041616
Psychosozialer Krisendienst: 0351 - 4885341
Rettungsdienst: 112
Sozialpsychiatrischer Dienst: 0351 - 4885304

Nach Hilfsangeboten in Wohnortnähe können wir im Internet suchen:

Google

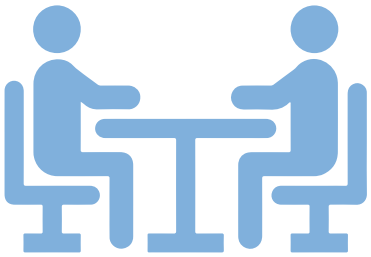
Psychosozialer Krisendienst Dresden
Psychotherapie Dresden
Psychotherapeutische Beratungsstelle Dresden
Migrationsberatungsstelle Dresden

!!! Wichtig !!!

In Deutschland gibt es das Gesetz der Schweigepflicht. Das heißt Ärzte, Therapeuten und Sozialarbeiter dürfen nicht mit anderen Menschen über unsere Probleme sprechen – auch nicht mit der Polizei oder den Behörden. Wir können also ganz offen über das sprechen, was unsere Seele belastet, ohne dass es Auswirkungen auf unseren Aufenthalt hat. Nur so können wir die Hilfe bekommen, die unsere Seele benötigt.

Was sollten wir als Patienten wissen?

Freie Arztwahl: In Deutschland haben wir die Möglichkeit, unsere Ärzte frei zu wählen. Bei seelischen Krankheiten ist es sehr wichtig, dem Arzt zu vertrauen. Fühlen wir uns bei ihm nicht gut aufgehoben, können wir den Arzt jederzeit wechseln. Wenn das Arzt-Patienten-Verhältnis stimmt, sollten wir bei dem Arzt bleiben, damit die Behandlung besser gelingen kann.



Terminvereinbarung: Hausärzte können wir zu offenen Sprechzeiten meist ohne Termin aufsuchen. Bei Fachärzten brauchen wir allerdings einen Termin. Wir können den Termin persönlich in der Praxis oder telefonisch vereinbaren. Es gibt Beratungsstellen, die uns bei der Terminvereinbarung unterstützen.

Wichtiger Tipp:

Haben wir einen Arzttermin, sollten wir immer 10 Minuten früher dort sein und unsere Krankenversicherungskarte bereithalten. Können wir den Termin nicht einhalten, sollten wir das der Arztpraxis so früh wie möglich mitteilen, damit dieser Termin an andere Patienten vergeben werden kann.

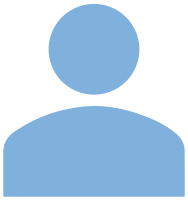
Anspruch auf ärztliche Aufklärung:

Der Arzt muss uns ausführlich und verständlich über unsere Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten sowie deren mögliche Nebenwirkungen aufklären. Die Aufklärung muss in verständlicher Sprache erfolgen. Wenn wir den Arzt nicht verstehen, sollten wir ihn bitten, einfache Wörter zu benutzen.

Außerdem ist es wichtig, ihm alle Fragen über unsere Krankheit zu stellen, die uns beschäftigen. Manchmal sind wir beim Arztbesuch sehr aufgeregt und uns fallen keine Fragen ein. Diese drei Fragen können uns helfen, die Informationen zu bekommen, die für uns wichtig sind:

Was ist mein Hauptproblem?

Was muss ich tun?



Warum ist es wichtig für mich, das zu tun?

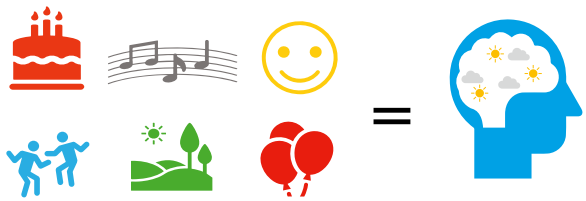
Dolmetscher:
Viele Menschen gehen nicht zum Arzt, weil sie über ihre seelischen Beschwerden in der deutschen Sprache nicht sprechen können. Sie haben Angst, nicht verstanden oder wieder weggeschickt zu werden. Oft haben psychosoziale Beratungsstellen und Migrationsberatungsstellen die Möglichkeit, einen Dolmetscher zu organisieren. Deshalb kann es hilfreich sein, dort nachzufragen, ob sie einen Dolmetscher zur Verfügung stellen können. Auch für Dolmetscher gilt die Schweigepflicht.

Zusammenarbeit mit dem Arzt

Damit unserer Seele geholfen werden kann, ist es wichtig, gut mit dem Arzt zusammen zu arbeiten. Wir sollten uns an den vorgegebenen Behandlungsplan halten, den wir mit dem Arzt besprochen haben. Das heißt beispielsweise, die Medikamente regelmäßig einzunehmen und sie nicht selbständig abzusetzen, wenn sie uns nicht sofort helfen. Manche Medikamente und bestimmte Behandlungsmethoden brauchen ein wenig Zeit, bis wir ihre Wirkung spüren und uns besser fühlen. Wenn wir uns mit den verschriebenen Medikamenten oder Behandlungsmethoden unwohl fühlen, sollten wir mit dem Arzt darüber sprechen und ihn nach anderen Behandlungsmöglichkeiten fragen. Außerdem haben wir das Recht, uns gegen Medikamente zu entscheiden.
Wenn wir die Medikamenteneinnahme ablehnen, sollten wir dies mit dem Arzt besprechen und ihn um Alternativen bitten.

Was hält die Seele gesund?

Wir alle sind in unserem alltäglichen Leben schwierigen Situationen ausgesetzt, die unsere Seele belasten oder sogar krank machen können. Diese sind wie Wolken in unserem Kopf, die Sonnenstrahlen brauchen, damit sie nicht zu Regenwolken werden. Wir können unsere Seele nicht immer vor Regenwolken schützen, was wir aber tun können, ist, sie zu stärken.



Kümmern wir uns regelmäßig um unsere Seele und unternehmen beispielsweise Dinge, die uns Freude bereiten und uns guttun, scheint die Sonne häufiger in unserem Kopf und kann unserer Seele dabei helfen, möglichst gesund zu bleiben.

Positive Erfahrungen und bunte Erlebnisse, wie z.B. singen, tanzen, Musik hören, Feste feiern, kochen, ein Spaziergang in der Natur oder einfach nur Lachen, sind wie Balsam für die Seele.

Sie lenken uns vom Stress des Alltags ab und können verhindern, dass unsere Seele erkrankt. Wir können selbst herausfinden, was uns persönlich guttut und das zu einem Teil unseres Alltags werden lassen. Vieles kann unserer Seele Halt, Schutz und Sicherheit geben und ihr helfen, möglichst gesund zu bleiben:

Familie und Freunde

Es gibt Menschen, die uns guttun und wenn wir mit ihnen Zeit verbringen, sind wir gut gelaunt und voller Energie. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, mit denen wir uns nicht wohl fühlen, weil sie negative Gefühle in uns wecken. Daher ist es wichtig, Kontakt zu Menschen zu haben, mit denen wir uns wohl fühlen.

Gute Beziehungen stärken unser körperliches und seelisches Immunsystem. Ein starkes Immunsystem kann seltener krank werden. Ein gutes soziales Umfeld gibt uns Unterstützung, Sicherheit und Nähe. Familie und Freunde können uns in schwierigen Zeiten helfen, besser mit unseren Problemen umzugehen. Es ist wichtig, über Probleme und Ereignisse, die uns belasten, mit vertrauten Menschen zu sprechen.

Das Gefühl, verstanden und gehört zu werden, ist sehr wichtig. Der Austausch mit anderen kann uns helfen, unsere Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Ungelöste Probleme können die Seele auf Dauer belasten.

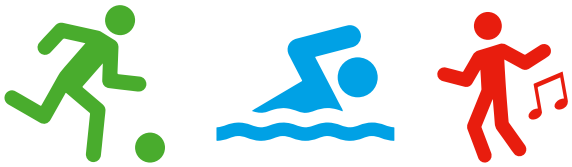
Sei gut zu dir selbst!

Oft sind wir im Leben damit beschäftigt, uns um andere zu kümmern, sie zu lieben und zu respektieren. Dabei kann es vorkommen, dass wenig Zeit für uns selbst bleibt. Genauso liebevoll wie wir uns um unsere Kinder, unsere Partner, unsere Familie und Freunde kümmern, sollten wir uns auch um uns selbst kümmern.

Es ist wichtig, dass wir uns Zeit nehmen, um Dinge zu unternehmen, die unser Herz zum Lachen bringen und unsere Seele glücklich machen. Das kann z.B. ein Tee mit einem geliebten Menschen oder ein Spaziergang durch den Basar sein. Um Zeit für schöne Dinge zu schaffen, müssen wir lernen “Nein” zu sagen und Grenzen zu setzen. Dabei brauchen wir kein schlechtes Gewissen zu haben.

Sport für den Körper

Bewegung tut unserem Körper gut. Beim Sportmachen ist unser Gehirn abgelenkt und hat keine Zeit, sich mit negativen Gedanken zu beschäftigen. Die dunklen Wolken werden aus unserem Kopf vertrieben. Außerdem hilft Sport unserer Muskulatur und unserem Immunsystem stärker zu werden.
Wenn wir uns regelmäßig bewegen, kann unser Blutdruck gesenkt werden, unser Herz besser arbeiten und unsere Konzentration verbessert werden.



Unser Gehirn produziert beim Sport Stoffe, die uns glücklich machen. Diese sogenannten Glückshormone lassen mehr Sonne in unserem Kopf scheinen und stärken den Glauben an uns selbst, unser Selbstvertrauen und unsere Belastungsfähigkeit. Dadurch können wir schwierige Situationen im Leben besser bewältigen und die Regenwolken haben keine Chance mehr.

Sport für die Seele

Genauso wie wir beim Sport unsere Muskeln trainieren, braucht auch unsere Seele Stärkung, um gesund zu bleiben. Gewohnte Rituale, wie z.B. eine Tasse Tee am Morgen, traditionelle Feste oder Gebete, können unsere Seele stärken und ihr Halt geben.

Gleichzeitig ist unsere Seele aber auch neugierig und benötigt positive neue Erfahrungen, wie z.B. das Erlernen einer neuen Sprache, das Ausprobieren von neuen Kochrezepten oder einen Konzertbesuch, um fit zu bleiben.

Entspannung für Körper und Seele

Unser Körper und unsere Seele brauchen aber ebenso Ruhe und Entspannung. Menschen, die sich regelmäßig körperlich und seelisch entspannen, können ihre Gefühle besser wahrnehmen und ihre Gedanken besser ordnen.
Dadurch können sie Anzeichen von Belastung früher erkennen und besser mit Stress und schwierigen Situationen umgehen.

Der Körper kann sich beispielsweise durch Schlaf, einen Spaziergang an der frischen Luft oder eine Massage erholen und neue Kraft tanken. Auch für die Seele gibt es verschiedene Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

Manchen Menschen helfen Entspannungsübungen, wie Yoga, Meditieren und Atemübungen. Andere können Ruhe in ihrem Glauben finden, indem sie allein oder in der Gemeinde beten.

Wichtig ist, dass wir uns regelmäßig die Zeit zum Entspannen nehmen. Beim Entspannen hat unser Gehirn mehr Zeit zum Nachdenken. Negative Gedanken und Erinnerungen können uns beispielsweise am Anfang der Entspannungsphase viel mehr beschäftigen als im Alltag, wenn wir abgelenkt sind. Aber unser Gehirn kann lernen, negative Gedanken loszulassen und sie durch positive zu ersetzen. Das braucht Zeit und Übung.
Deshalb ist es wichtig, unseren Körper und unsere Seele immer wieder neu zu motivieren, zur Ruhe zu kommen. Entspannungsübungen sollten zu unserem Alltag gehören wie eine tägliche Tasse Tee.

Gesunde Ernährung

Das, was wir essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unser seelisches Wohlbefinden. Es gibt Stoffe in unserem Essen, die unsere Stimmung verändern können. Einige dieser Stoffe machen uns müde und unkonzentriert, andere können uns lustlos und unruhig machen.

Wenn wir zu viel Ungesundes, wie z.B. Fertiggerichte, Süßes oder Frittiertes essen, kann das unseren Körper und unsere Seele auf Dauer krank machen. Deshalb ist es wichtig, täglich 1,5 – 2 Liter Wasser und zusätzlich Kräutertee zu trinken, frisches Obst oder Gemüse zu essen, fetten Seefisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, pflanzliches Öl, jodiertes Salz sowie tierische Produkte wie Milch und Quark zu sich zu nehmen. Eine gesunde Ernährung kann uns helfen, aufmerksamer, zuversichtlicher und entspannter zu sein.

Was hält die Seele gesund?

Auf den Körper achten:
Feste Schlafzeiten haben. Kurz vor dem Schlafengehen nicht fernsehen. Den Körper durch Atem- und Entspannungsübungen zur Ruhe bringen. Viel Zeit an der frischen Luft verbringen.

Reden hilft:
Wir sollten mit einem Freund/einer Freundin, einem Familienmitglied oder einer anderen Person über unsere Gedanken und Gefühle reden.

Gesunde Ernährung:
Eine abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig. Wir sollten täglich ca. 1,5-2 Liter Wasser trinken und viel Obst und Gemüse essen.

Sport/Bewegung:
Im Wald oder Park spazieren gehen. Regelmäßig Sport machen. Den Körper tagsüber aktiv halten.

Glaube:
Wenn wir einen Glauben haben, kann es uns helfen, mit einem Mitglied aus unserer Glaubensgemeinschaft zu sprechen und Kraft im Gebet zu finden.

Was schützt die Seele vor Krankheiten?

Neben den oben genannten Faktoren haben wir aber auch innere Kräfte, die uns dabei helfen, mit Schwierigkeiten im Leben umzugehen. Diese werden Widerstandskräfte genannt und sind bei einigen Menschen stärker und bei anderen schwächer.

Unsere Widerstandskräfte können wir wie einen Muskel trainieren. Dabei kann uns folgendes helfen:

Einen Sinn im Leben finden!

Nur wenn wir uns Ziele im Leben setzen, haben wir auch den Mut, in schwierigen Situationen weiterzumachen.
Nicht aufgeben! Wir müssen an uns selbst glauben und daran, dass wir unser Leben beeinflussen können, wenn wir weitermachen und nach einer Lösung suchen.

Selbstakzeptanz!

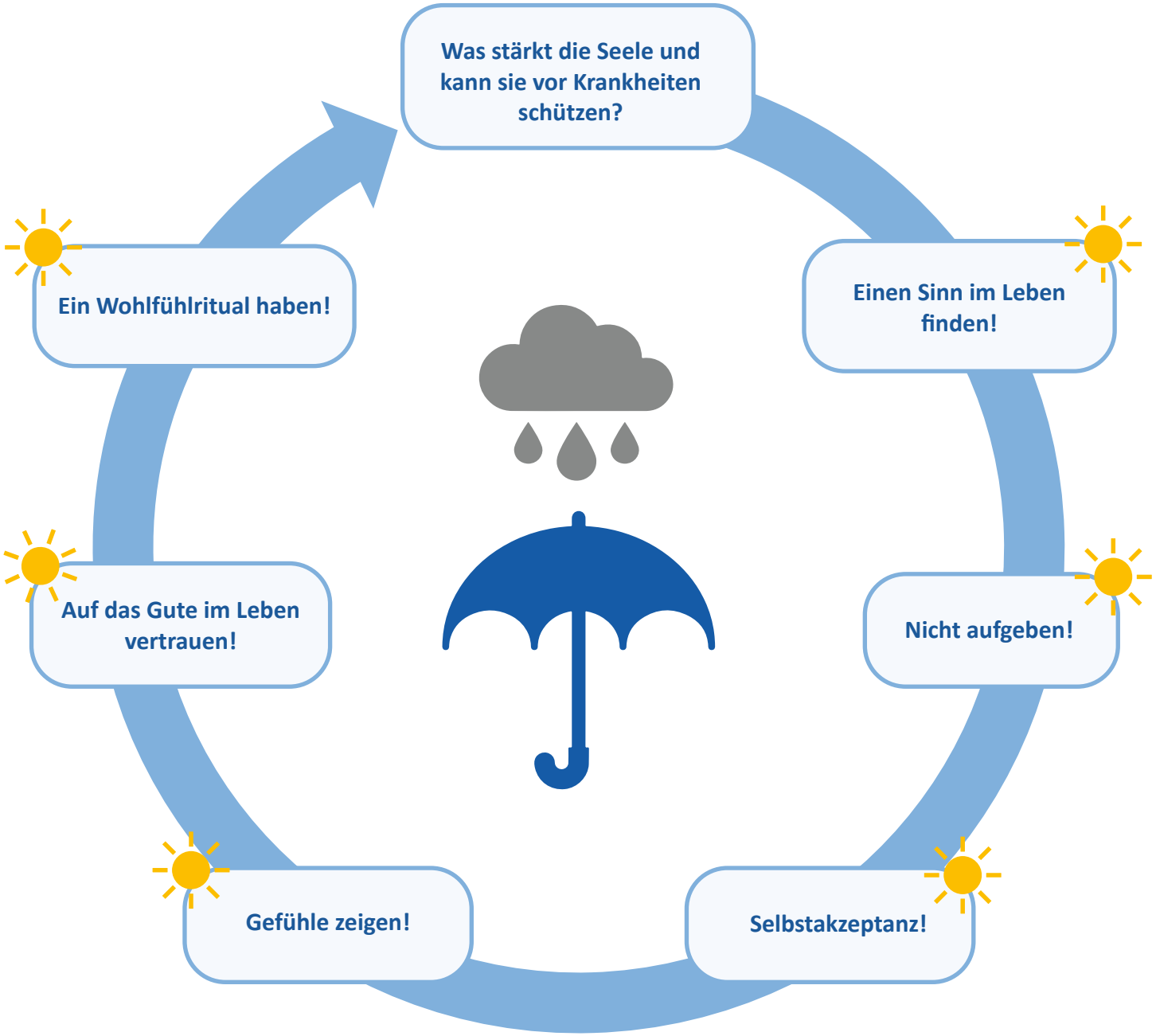
Wir sollten uns selbst lieben und uns so annehmen, wie wir sind. Außerdem sollten wir uns nicht überfordern, indem wir uns Ziele setzen, die wir nicht erreichen können.

Gefühle zeigen!

Wir dürfen negative Gefühle, wie z.B. Traurigkeit und Angst zulassen, sie zeigen und mit anderen darüber sprechen.

Auf das Gute im Leben vertrauen!

Wir sollten an das Positive im Leben glauben und daran, dass nach Regen auch wieder die Sonne scheint.
Versuchen wir unsere inneren Widerstandskräfte regelmäßig zu trainieren und zu stärken, können wir unsere Seele besser vor Krankheiten schützen.


Was stärkt die Seele und kann sie vor Krankheiten schützen?
Einen Sinn im Leben finden!
Nicht aufgeben!
Selbstakzeptanz!
Gefühle zeigen!
Auf das Gute im Leben vertrauen!
Ein Wohlfühlritual haben!

Tipps für Wohlfühlrituale:

- Schöne Erfahrungen, die wir erleben, am Ende des Tages wieder in Erinnerung zu rufen, kann uns innere Freude und Stärke geben. Diese Erinnerungen können beispielsweise kleine Begegnungen, ein schönes Gespräch, ein Spaziergang oder der Duft einer Blume sein. Uns vor dem Schlafengehen an drei schöne Erlebnisse des Tages zu erinnern, sollten wir zu einem Ritual machen.

- Wir können schöne Erinnerungen in unseren Gedanken, aber auch in einem Tagebuch festhalten. Wir sollten uns jeden Abend Zeit nehmen, diese schönen Erlebnisse aufzuschreiben. Wenn es uns nicht so gut geht, kann es helfen, das Tagebuch zu lesen und uns an die positiven Ereignisse zu erinnern.

- Was uns außerdem hilft, uns an schöne Erlebnisse zu erinnern, ist folgendes: Wir können 5 kleine Steine in unserer rechten Hosentasche tragen und bei jedem schönen Ereignis einen Stein aus der rechten Hosentasche in unsere linke Hosentasche tun. Am Ende des Tages können die Steine aus der linken Hosentasche uns daran erinnern, was wir Schönes erlebt haben.

Eine weitere Methode, die uns in schwierigen Situationen helfen kann, ist der Wohlfühlkoffer. Es kann uns in belastenden Situationen helfen, Dinge, die uns guttun, bei uns zu tragen. So können wir uns im Notfall an das erinnern, was uns Kraft gibt. Jeder von uns kann für sich selbst einen kleinen Koffer mit Dingen packen, die der Seele guttun.

Dafür können wir einen kleinen Koffer, eine Tasche, einen Beutel oder eine Schachtel nehmen. Diesen Koffer können wir mit allen Dingen, Gedanken und Erinnerungen füllen, die uns Freude machen und uns stärken, wie beispielsweise Bildern, Briefen oder anderen Gegenständen. Der Koffer soll uns in schwierigen Zeiten begleiten und uns an die Sonnenseiten in unserem Leben erinnern.

Entspannungs- und Atemübungen

Es gibt verschiedene Wege, wie du dich, deinen Körper und deine Seele entspannen kannst. Bei jeder Person hilft etwas anderes gut. Finde heraus, was dir guttut. Dabei können dir diese Übungen und Techniken helfen.

Yoga

Yoga hilft dir, besser mit Stress umzugehen oder ihn zu vermeiden. Außerdem kann Yoga dir dabei helfen, besser zu schlafen und ruhiger zu werden.

Tipp:

Auf YOUTUBE.de findest du viele Videos, die dir zeigen wie du die Übungen richtig machen kannst.

Abb. 01

Abb. 02

Meditation, Atemübungen

Meditation und Atemübungen helfen dir, einen freien Kopf zu bekommen und dich zu entspannen. Bei der Meditation kannst du lernen, deine Gedanken loszulassen. Das tut deiner Seele und deinem Körper gut. Diese Übungen helfen dir in Stresssituationen. Wenn du sie regelmäßig machst, kannst du merken, dass es dir längerfristig besser geht.

Abb. 03

Abb. 04

Abb. 05

Abb. 06

Entspannungsübungen

Diese Übungen und Techniken helfen dir, wenn du Stress hast, angespannt oder unruhig bist.

Den Körper strecken

Strecke deine Arme nach oben und ziehe sie immer weiter in Richtung Himmel. Der Rücken ist gerade und wird gestreckt. Ziehe deine Oberschenkel, Waden und Füße in die Länge. Versuche jeden Muskel lang zu machen. Gähne dabei. Das wirkt entspannend und lockert deine Muskulatur.

Abb. 07

Abb. 08

Den Körper schütteln

Versuche den Stress loszuwerden, indem du deinen ganzen Körper kräftig durchschüttelst.

Das macht gute Laune und entspannt die Muskulatur. Danach wirst du dich wieder frisch und lebendig fühlen.

Anspannung – Entspannung

Spanne deine gesamte Muskulatur an. Versuche jeden Muskel deines Körpers anzustrengen.

Halte die Luft an und bleibe bis zu fünf Sekunden in dieser Position. Atme kräftig aus und lockere deinen Körper.

Abb. 09

Das Pendel

Stelle dich in einen sicheren Stand. Deine Füße stehen circa hüftbreit auseinander. Deine Arme hängen locker an der Seite. Nun drehst du deinen Oberkörper mit Schwung nach links. Deine Arme schwingen locker mit.

Drehe dich nun nach rechts, sodass auch hier wieder deine Arme mitschwingen. Das kannst du so oft wiederholen, wie du dich gut fühlst.

Abb. 10

Abb. 11

Traumreise

Lege dich entspannt auf den Rücken. Stell dir in deinen Gedanken einen schönen Ort vor, an dem du entspannt und sorgenfrei bist. Das kann z.B. ein Ort im Park, am Meer oder ein Ort aus deiner Kindheit sein.

Was fühlst du? Was riechst du? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Wenn dir etwas an dem Ort noch nicht gefällt oder du keine schönen Gedanken hast, kannst du den Ort verändern, bis du dich dort ganz wohl fühlst. Genieße deinen Wohlfühlort für ein paar Minuten.

Wenn du dich lange genug entspannt hast und deinen Wohlfühlort verlassen möchtest, kannst du die Augen öffnen oder ein Wort sagen, das dich in die Wirklichkeit zurückholt. Besonders gut funktioniert diese Übung, wenn du im Hintergrund Entspannungsmusik laufen lässt.

Abb. 12

Atemübungen

Die Bauchatmung

Lege dich flach auf den Rücken. Deine Hände liegen auf deinem Bauch oder neben dem Körper. Atme durch die Nase ein. Versuche in den Bauch zu atmen, sodass deine Hände angehoben werden. Halte die Luft für einige Sekunden in deinem Körper. Dann atmest du durch den Mund wieder aus. Wiederhole diesen Vorgang einige Male, bis du ganz ruhig und entspannt
bist. bist. Während der Übung kannst du die Augen schließen. Durch diese Übung bekommst du neue Kraft und Energie.

Abb. 13

Abb. 14

Stehende Atemübung

Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Lege deine Hände kurz unter dem Bauchnabel ineinander, sodass die Handflächen nach oben zeigen.

Atme ein und bewege deine Hände am Körper entlang nach oben. Vor dem Brustkorb drehst du deine Handflächen zum Boden, atmest aus und bewegst deine Hände am Körper entlang Richtung Bauchnabel. Mache die Übung mehrmals hintereinander.

Atemübung im Sitzen

Setze dich aufrecht hin und drücke deinen Oberkörper gegen die Stuhllehne. Atme ein und strecke deine Arme über die Seite nach oben. Während du die Arme herunternimmst, atmest du langsam und gleichmäßig aus.

Lege die Arme auf deinen Bauch und warte ab, bis du das Gefühl hast, wieder Luft holen zu müssen. Wiederhole die Übung.

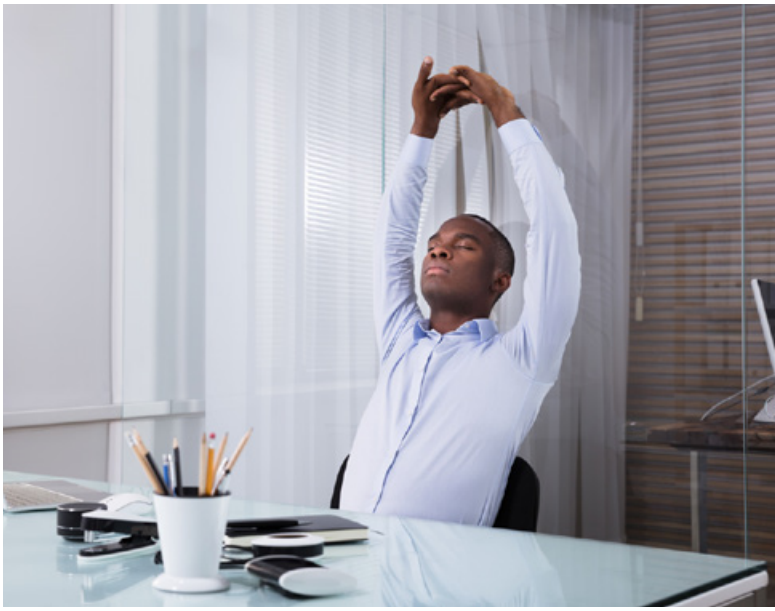


Abb. 15

Musik

Fröhliche Musik hilft dir, gute Laune zu bekommen. Ruhige Musik kann dir helfen, dich zu entspannen.

Abb. 16

Abb. 17

Abb. 18

Abb. 19

Sport und Bewegung

Sport tut deinem Körper und deiner Seele gut. Durch Bewegung wird Stress im Körper abgebaut und das macht den Körper und die Seele glücklich.
Regelmäßiger Sport und Bewegung sorgt dafür, dass du länger gesund und fit bleibst.

Abb. 20

Abb. 22

Abb. 23

Abb. 21

Abb. 24

Beratungsstellen

Wie finde ich eine Beratungsstelle?

- Durch Flyer / Broschüren, die in Ämtern oder öffentlichen
- Einrichtungen ausliegen.
- Sprich Sozialarbeitende in deinem Umfeld an.
- Durch Internet-Recherche: Gib Schlagworte in die Suchleiste bei Google ein: z. B. “Sozialpsychiatrischer Dienst Dresden” oder “Psychosoziale Beratungsstelle Dresden bzw. Meißen”.

Wo bekomme ich in Dresden Hilfe?

Helpline Dresden:
Notfall- und Auskunftsnummer für Migrant*innen in Dresden
Tel.: 0351 - 85075222

Sozialpsychiatrischer Dienst Mitte
Wormser Str. 25, 01309 Dresden
Tel.: 0351 - 4952124
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Sozialpsychiatrischer Dienst West
Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden
Tel.: 0351 - 4885362
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Süd/ Ost
August-Bebel-Straße 29, 01219 Dresden
Tel.: 0351 - 4777440
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Nord
Große Meißner Straße 16, 01097 Dresden
Tel.: 0351- 4885304
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Gesop
Michelangelostraße 11, 01217 Dresden
Tel.: 0351 - 43708220
kbs@gesopdresden.de

AWO Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle “KOBS”
Herzberger Straße 24/26 | Eingang von der Prohliser Allee, 01239 Dresden
Tel.: 0351 - 2881982
kobs@awo-sonnenstein.de

PSZ Dresden
Friedrichstr. 24, Haus A, 01067 Dresden
Tel.: 0351 - 26440099
psz.dresden@das-boot-ggmbh.de

Traumaambulanz Seelische Gesundheit
Lukasstraße 3, Seiteneingang links,
01069 Dresden
Tel.: 0351 - 41726750

Anmeldung, Terminvereinbarung:
Mo, Di, Do: 08.00 – 14.30 Uhr
Mi: 10.00 – 18.00 Uhr
Fr: 08.00 – 12.00 Uhr

Wo bekomme ich in Meißen und Umgebung Hilfe?

Psychosoziale Kontakt und Beratungsstelle Meißen
Ludwig-Richter- Str. 5, 01662 Meißen
Tel.: 03521 - 727638
kbs-meissen@ptv-dresden.de

Psychosoziale Beratung für seelisch belastete Menschen mit Migrationshintergrund
Anastasiia Lipfert
Rauhentalstraße 14, 01662 Meißen
Tel.: 0351 - 26440099
anastasiia.lipfert@das-boot-ggmbh.de

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)
Gesundheitsamt Meißen
Dresdner Str. 25, 01662 Meißen
Tel.: 03521 - 7253474

Rat und Hilfe/ Beratungsstellen Sozialpsychiatrischer Dienst:
Radebeul: 03521 - 7253475
Coswig: 03523 - 534047
Großenhain: 03522 - 3033472
Riesa: 03525 - 51753473
03252 - 51753476

Kontakt- und Beratungsstellen
Coswig: 03523 - 534039
Riesa: 03525 - 5290073

Weitere Beratungsstellen:

Wichtiges zum Beratungstermin

- Es gibt viele Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst.
- Diese heißen z.B. psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, sozialpsychiatrischer Dienst oder Migrationsberatung.
- In einer Beratungsstelle arbeiten Sozialarbeiter, Psychologen und Ärzte, die sich mit deinen Problemen und Sorgen gut auskennen und dir helfen können.
- An eine Beratungsstelle kannst du dich ebenfalls wenden, wenn nicht du ein Problem hast, sondern eine dir nahestehende Person z.B. dein Partner.

Wichtiges zum Arztbesuch

- Gehe zu deinem Hausarzt. Es ist besser vorher einen Termin zu vereinbaren. Wenn du einen Termin hast, sei 10 Minuten früher in der Praxis.
- Nimm deine Krankenversichertenkarte mit in die Praxis.
- Dein Hausarzt kann dich zu einem anderen Arzt überweisen. Dann bekommst du einen Überweisungsschein, den du zu dem anderen Arzt unbedingt mitnehmen musst.
- Drei wichtige Fragen an den Arzt:
- Was ist mein Hauptproblem?
- Was muss ich tun?
- Warum soll ich das tun? Warum ist das wichtig für mich?

!!!Wichtig!!!

Ärzte/ Ärztinnen und Mitarbeitende in Beratungsstellen haben eine Schweigepflicht. Das bedeutet, du kannst ihnen alles offen und ehrlich erzählen. Sie dürfen das was du erzählst ein, nicht weitergeben. Es hat also keine Auswirkung auf deinen Aufenthalt. Nur wenn du ehrlich erzählst, was mit dir los ist, kann dir geholfen werden.

Abbildungsverzeichnis فهرست تصاویر

Abbildung 1	© Kotin / Shutterstock.com	تصویر 1
Abbildung 2	© Africa Studio / Shutterstock.com	تصویر 2
Abbildung 3	© Naufal MQ / Shutterstock.com	تصویر 3
Abbildung 4	© ESB Professional / Shutterstock.com	تصویر 4
Abbildung 5	© ALPA PROD / Shutterstock.com	تصویر 5
Abbildung 6	© 4 PM production / Shutterstock.com	تصویر 6
Abbildung 7	© Creativa Images / Shutterstock.com	تصویر 7
Abbildung 8	© fizkes / Shutterstock.com	تصویر 8
Abbildung 9	© Fergus Coyle / Shutterstock.com	تصویر 9
Abbildung 10	© Dean Drobot / Shutterstock.com	تصویر 10
Abbildung 11	© New Africa / Shutterstock.com	تصویر 11
Abbildung 12	© Odua Images / Shutterstock.com	تصویر 12
Abbildung 13	© stockfour / Shutterstock.com	تصویر 13
Abbildung 14	© Tale of Thawatchai / Shutterstock.com	تصویر 14
Abbildung 15	© Andrey_Popov / Shutterstock.com	تصویر 15
Abbildung 16	© Ebtikar / Shutterstock.com	تصویر 16
Abbildung 17	© enciktat / Shutterstock.com	تصویر 17
Abbildung 18	© G-Stock Studio / Shutterstock.com	تصویر 18
Abbildung 19	© Song_about_summer / Shutterstock.com	تصویر 19
Abbildung 20	© AlessandroBiascioli / Shutterstock.com	تصویر 20
Abbildung 21	© Mehdi Photos / Shutterstock.com	تصویر 21
Abbildung 22	© Muhd Imran Ismail / Shutterstock.com	تصویر 22
Abbildung 23	© Odua Images / Shutterstock.com	تصویر 23
Abbildung 24	© Rido / Shutterstock.com	تصویر 24

نکات مهم هنگام مراجعه به پزشک

- به پزشک خانواده‌ات مراجعه کن. بهتر است قبل از مراجعه وقت بگیری.
  در صورت داشتن وقت 10 دقیقه زودتر در مطب حضور داشته باش.
- کارت بیمه‌ات را همراه داشته باش.
- پزشک خانواده می‌تواند تو را نزد پزشک دیگری بفرستد. در این صورت برگه معرفی (Überweis-ungsschein) به تو داده می‌شود که حتما باید هنگام مراجعه به پزشک بعدی همراهت باشد.
- سه **پرسش مهم** از پزشک:

مشکل اصلی من چیست؟

چه باید بکنم؟

چرا باید این کار را انجام دهم؟ چرا انجام این کار برایم مهم است؟

!!! نکات مهم !!!

پزشکان و کارمندان مراکز مشاوره ملزم به رعایت وظیفه رازداری هستند. به همین خاطر می‌توانی همه چیز را صادقانه به آنها بگویی. آنها اجازه ندارند چیزهایی را که تو تعریف می‌کنی برای کسی بازگو کنند. چیزهایی که می‌گویی هیچ تاثیری بر وضعیت اقامتت ندارد. تنها هنگامی که صادقانه از مشکلاتت بگویی می‌توانی کمک مناسب را دریافت کنی.

سایر مراکز مشاوره‌ای:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Psychosoziale Beratung für seelisch belastete Menschen mit Migrationshintergrund
(مشاوره روانی اجتماعی برای مهاجران تحت فشار روانی)
Anastasiia Lipfert
Rauhentalstraße 14 | 01662 Meißen
تلفن: 0351 - 26440099
پست الکترونیک:
anastasiia.lipfert@das-boot-ggmbh.de

Sozialpsychiatrischer Dienst SpDi
(خدمات روانپزشکی-اجتماعی)
Gesundheitsamt Meißen (اداره بهداشت شهر مایسن)
Dresdner Str. 25 | 01662 Meißen
تلفن:0352 - 17253474

Rat und Hilfe/ Beratungsstellen Sozialpsychiatrischer Dienst
(مشورت و کمک / مراکز خدمات مشاوره‌ای روانپزشکی-اجتماعی):

شهر رادەبویل (Radebeul): 0352 - 17253475
شهر کوسویگ (Coswig): 0352 - 3534047
شهر گروسنهاین (Großenhain): 0352 - 23033472
شهر ریزا (Riesa): 0352 - 551753473
0325 - 251753476

مراکز خدمات مشاوره

شهر کوسویگ (Coswig): 0352 - 3534039
شهر ریزا (Riesa): 0352 - 55290073

نکات مهم در مورد وقت مشاوره

- مراکز مشاوره‌ای زیادی وجود دارد که می‌توانی به آنها مراجعه کنی.
- این مراکز، مراکز خدمات مشاوره روانی اجتماعی (psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle)، خدمات روانپزشکی-اجتماعی (Sozialpsychiatrischer Dienst) یا مشاوره برای مهاجران (Migrationsberatung) نام دارند.
- مددکاران، روانشناسان و پزشکانی که در این مراکز کار می‌کنند با مشکلات و نگرانی‌های تو به خوبی آشنا هستند و می‌توانند کمکت کنند.
- هنگامی نیز که خودت مشکلی نداری اما یکی از افراد نزدیک به تو مانند شریک زندگی‌ات مشکل دارد، می‌توانی به این مراکز مراجعه کنی.

Sozialpsychiatrischer Dienst Süd/Ost
(خدمات روانپزشکی-اجتماعی بخش جنوبی و شرقی)
August-Bebel-Straße 29 | 01219 Dresden
تلفن: 4777440 - 0351
پست الکترونیک:
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Nord
(خدمات روانپزشکی-اجتماعی بخش شمالی)
Große Meißner Straße 16 | 01097 Dresden
تلفن: 4885304 - 0351
پست الکترونیک:
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Gesop
(مرکز مشاوره روانی اجتماعی "گزوپ")
Michelangelostraße 11 | 01217 Dresden
تلفن: 035143708220
پست الکترونیک:
kbs@gesopdresden.de

AWO Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle KOBS
(مرکز مشاوره روانی اجتماعی "کوبس" زیر نظر انجمن حمایت از کارگران)
Herzberger Straße 24/26 | ورودی از خیابان Prohliser Allee | 01239 Dresden
تلفن: 2881982 - 0351
پست الکترونیک:
kobs@awo-sonnenstein.de

PSZ Dresden
(مرکز روانی اجتماعی شهر درسدن)
Friedrichstr. 24 | Haus A (ساختمان A)
Dresden 01067
تلفن: 26440099 - 0351
پست الکترونیک:
psz.dresden@das-boot-ggmbh.de

Traumaambulanz Seelische Gesundheit
(درمانگاه تخصصی ضربه‌های روانی "بهداشت روان")
Lukasstraße 3 (درِ ورودی سمت چپ) | 01069 Dresden
تلفن: 41726750 - 0351

مراجعه و دریافت نوبت:
دوشنبه، سه‌شنبه، پنجشنبه: از ساعت 8 تا 14:30
چهارشنبه: از ساعت 10 تا 18
جمعه: از ساعت 8 تا 12

در شهر مایسن و اطراف آن از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Meißen
(مرکز مشاوره روانی اجتماعی شهر مایسن)
Ludwig-Richter- Str. 5 | 01662 Meißen
تلفن: 1727638 - 0352
پست الکترونیک:
kbs-meissen@ptv-dresden.de

چگونه مرکز مشاوره پیدا کنم؟

- از طریق بروشورهایی که در ادارات یا مکان‌های عمومی گذاشته شده‌اند
- از طریق صحبت با مددکاران اجتماعی
- از طریق جستجوی اینترنتی: عبارات زیر را در نوار جستجوی گوگل وارد نمایید:

Sozialpsychiatrischer Dienst Dresden (خدمات روانپزشکی-اجتماعی شهر درسدن)،
Psychosoziale Beratungsstelle Dresden (مرکز مشاوره روانی-اجتماعی شهر درسدن) یا
Psychosoziale Beratungsstelle Meißen (مرکز مشاوره روانی-اجتماعی شهر مایسن).

مراکز مشاوره

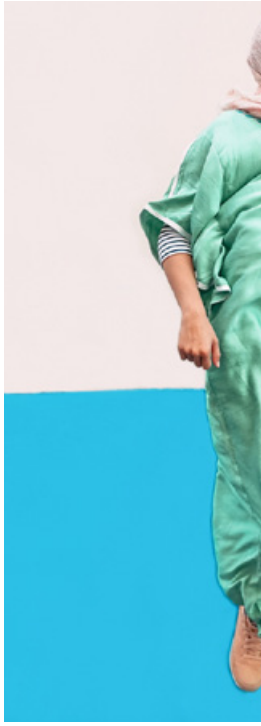
Helpline Dresden:
شماره تلفن اطلاعات و امور اضطراری مهاجران در درسدن
شماره تلفن: 85075222 - 0351

در شهر درسدن از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

Sozialpsychiatrischer Dienst Mitte
(خدمات روانپزشکی-اجتماعی بخش مرکزی)
Wormser Str. 25 | 01309 Dresden
تلفن: 4952124 - 0351
پست الکترونیک:
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Sozialpsychiatrischer Dienst West
(خدمات روانپزشکی-اجتماعی بخش غربی)
Braunsdorfer Straße 13 | 01159 Dresden
تلفن: 4885362 - 0351
پست الکترونیک:
gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

تصویر23



تصویر20

تصویر24

تصویر22

ورزش و تحرک

ورزش برای روان و بدنت مفید است. تحرک موجب کاهش استرس میشود و باعث میشود تا بدن و روانت شاد شوند .ورزش و تحرک منظم کمک میکند تا مدت طولانی تر سالم بمانی.

تصویر21

موسیقی

موسیقی شاد میتواند حالت را خوب کند .

موسیقی آرام به تو کمک می کند تا آرام شوی.

تصویر16

تصویر17

تصویر18

تصویر19

تصویر13

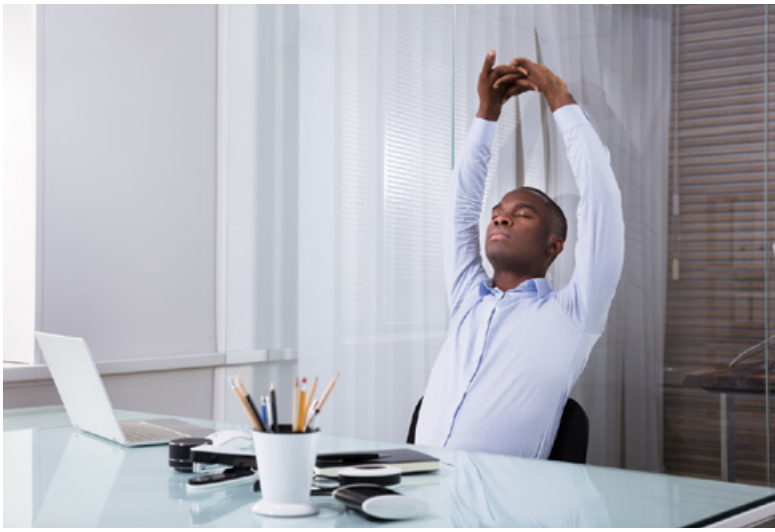
تمرین‌های تنفسی

تنفس شکمی به پشت دراز بکش. دستانت را یا روی شکم یا اطراف بدنت بگذار. از راه بینی نفس بکش. سعی کن آنقدر از عمق شکمت نفس بکشی که دست‌هایت (که روی شکمت گذاشته‌ای) بالا بیایند. هوا را تا چند ثانیه در بدنت حبس کن. سپس هوا را از دهانت بیرون بده. این تمرین را آنقدر انجام بده تا کاملا آرام شوی. می‌توانی در حین انجام تمرین چشمانت را ببندی. این تمرین به تو قدرت و انرژی تازه می‌دهد.

تمرین تنفس در حالت ایستاده

صاف بایست. پاهایت را به عرض شانه باز کن. دستانت را در هم قلاب کن و زیر ناف قرار بده به طوری که کف دست‌هایت رو به بالا باشد. نفست را به درون بکش و دست‌هایت را روی بدنت به سمت بالا بکش. کف دستانت را جلوی قفسه سینه به سمت زمین بچرخان و نفست را بیرون بده و دستانت را روی بدنت به سمت ناف پایین بکش. این تمرین را چند بار پشت سر هم انجام بده.

تصویر14



تصویر15

تمرین تنفس در حالت نشسته

صاف روی یک صندلی بنشین و بالاتنه‌ات را به پشتی صندلی فشار بده. نفس بکش و و دستانت را از طرفین به سمت بالا ببر. با پایین آوردن دستانت نفست را آرام و یکنواخت بیرون بده. دستانت را روی شکمت بگذار و صبر کن تا احساس کنی باید دوباره نفس بکشی. این تمرین را تکرار کن.

پاندول

در حالت پایداری بایست. پاهایت را به اندازه عرض شانه باز کن. دست‌هایت دو طرف بدنت آویزان باشد. حالا بالاتنه‌ات را به سمت چپ بچرخان. دست‌هایت با تو تاب می‌خورند. حالا به راست بچرخ به طوری که این بار دستانت به سمت راست تاب بخورند. تا حدی که این کار احساس خوبی به تو می‌دهد آن را ادامه بده.

تصویر11

سفر در رویا

تصویر12

با آرامش به پشت دراز بکش. در خیالت جایی زیبا را که در آن آرامش و آسایش داری، تصور کن. این مکان می‌تواند پارک یا کنار ساحل یا جایی در کودکی تو باشد. چه احساسی داری؟ چه بویی می‌آید؟ چه فکرهایی به ذهنت می‌رسند؟ اگر چیزی را در این مکان دوست نداری یا افکار زیبایی به ذهنت نمی‌رسد، آنقدر آن مکان را تغییر بده تا احساس خوبی پیدا کنی. از این مکان دلپذیر برای چند دقیقه لذت ببر. وقتی به قدر کافی آرامش پیدا کردی و خواستی این مکان دلپذیر را ترک کنی، می‌توانی چشمانت را باز کنی یا چیزی بگویی تا به واقعیت برگردی.

تصویر10

تنش‌زدایی با سخن گفتن

صاف روی یک صندلی بنشین و دست‌هایت را روی ران‌هایت بگذار. کف پاهایت را کنار هم به موازات یکدیگر بر روی زمین قرار بده. حالا با صدای بلند یا در ذهنت با خودت صحبت کن و بگو "رها کن!". این حرف‌ها را تا زمانی که به تو احساس خوبی می‌دهد تکرار کن. در کمال آگاهی و عمیق نفس بکش. قبل از این که این وضعیت را تغییر دهی چند ثانیه در همین حال بمان.

این تمرین بخصوص زمانی اثر می‌کند که موسیقی آرامش‌بخشی در پس‌زمینه پخش کنی.

تمرین‌های تنش‌زدایی

هنگامی که استرس داری و ناآرام هستی، این تمرین‌ها و فنون به تو کمک می‌کنند.

کشیدن بدن دستانت را به سمت بالا نگهدار و آنها را تا جای ممکن به سمت بالا بکش. در این حالت کمرت صاف است و کشیده می‌شود. عضلات ران، ساق و پا را بکش. تلاش کن تا تمام عضلاتت را بکشی. در این حالت خمیازه بکش. این کار خستگی‌ات را در می‌برد و عضلاتت را شل می‌کند.

تصویر8

سفت کردن و شل کردن عضلات

ابتدا تمام عضلاتت را سفت کن. تلاش کن تا تمام عضلاتت را منقبض کنی. نفست را نگهدار و پنج ثانیه در این موقعیت بمان. نفست را با شدت بیرون بده و تمام بدنت را شل کن.

تصویر7

لرزاندن بدن

تلاش کن تا با لرزاندن شدید کل بدنت از شر استرس خلاص شوی. این کار خُلقت را خوب و عضلات بدنت را شل می‌کند و باعث می‌شود تا احساس سرزندگی و شادابی نمایی

تصویر9

مراقبه، تمرینات تنفسی

مراقبه و تمرینات تنفسی به تو کمک میکنند تا ذهنت آرام شود و تنش ها را از خود دور کنی. تو می توانی با مراقبه یاد بگیری که چطور افکارت را رها کنی. این کار برای روان و بدنت خوب است. این تمرین ها در شرایط پرفشار به تو کمک میکنند. هنگامی که این تمرین ها را منظم انجام دهی متوجه می شوی که در طولانی مدت حالت بهتر شده است.

تصویر3

تصویر4

تصویر5

تصویر6

تمرین های رفع استرس و تنفسی

راه‌های گوناگونی وجود دارد که تو می‌توانی به کمک آنها به خودت، بدنت و روحت آرامش ببخشی. هر کسی با چیز خاصی آرام می‌شود. سعی کن چیزی که به تو ارامش میدهد را پیدا کنی. این تمرین‌ها و فنون به تو در این راه کمک می‌کنند.

یوگا

یوگا به تو کمک میکند تا با استرس کنار بیایی و از آن جلوگیری کنی. علاوه بر این یوگا به تو کمک میکند تا بهتر بخوابی و آرام تر شوی.

راهنمایی: میتوانی در وبسایت یوتیوب (.youtube de) ویدئوهای زیادی را که به تو طریقه صحیح انجام تمرینها را نشان میدهند، پیدا کنی.

تصویر1

تصویر2

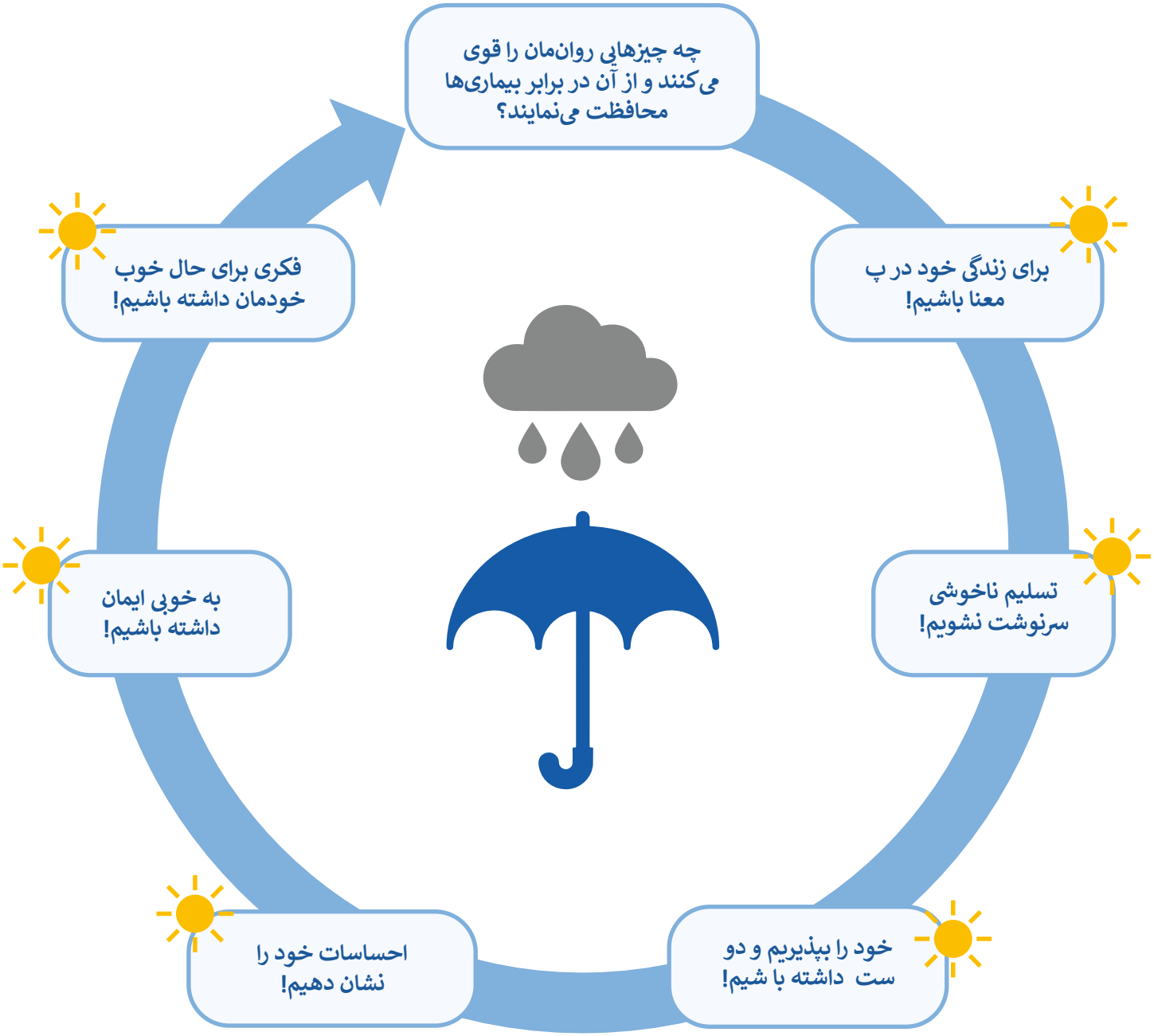
نکاتی برای حفظ حال خوب:

- به یاد آوردن تجربیات زیبایی که در طول روز داشته‌ایم، می‌تواند به ما رضایت درونی و نیرو ببخشد. این خاطرات می‌توانند دیدارهای کوتاه، گفتگویی دلنشین، قدم زدن یا عطر یک گل باشند. باید عادت کنیم که قبل از خواب به سه تجربه زیبای روزمان فکر کنیم.

- این خاطرات زیبا را می‌توانیم در ذهن داشته باشیم یا در دفترچه‌ای یادداشت نماییم. باید هر شب وقت بگذاریم و این خاطرات دلنشین را بنویسیم. وقتی حالمان خوب نیست، می‌توانیم دفترچه‌مان را بخوانیم و به یاد تجربیات مثبت بیفتیم.

- تمرین دیگر برای به یاداوردن تجربیات زیبا می‌تواند اینگونه باشد: ما می‌توانیم پنج سنگ کوچک در جیب راست شلوارمان بگذاریم و با هر تجربه زیبا یکی از سنگ‌ها را در جیب چپ بیاندازیم. در انتهای روز سنگ‌های توی جیب چپ به ما یادآوری می‌کنند که چه چیزهای زیبایی را تجربه کرده‌ایم.

روش دیگری که به ما در شرایط سخت کمک می‌کند، چمدان حال خوش است. در موقعیت‌های سخت، یاداور چیزهایی که دوست داریم، حال ما را بهتر می‌کنند. آن‌ها در شرایط بحرانی ما را به یاد چیزهایی می‌اندازند که به ما نیرو می‌بخشند. هر کدام از ما می‌تواند چمدان کوچکی با چیزهایی ببندد که حالش را خوب می‌کنند. برای این کار می‌توانیم از یک چمدان کوچک، کیف، کیسه یا جعبه استفاده نماییم. این چمدان را می‌توانیم با چیزهایی که ما را شاد می‌کنند و به ما نیرو می‌بخشند، پر کنیم؛ چیزهایی مثل اشیاء، فکرها و خاطرات، عکس، نامه و چیزهای دیگر. امیدواریم این چمدان در مواقع سخت همراه وکمکی باشد که ما را به یاد چیزهای مثبت و سمت آفتابی زندگی بیاندازد.


چه چیزهایی روان‌مان را قوی می‌کنند و از آن در برابر بیماری‌ها محافظت می‌نمایند؟
برای زندگی خود در پ معنا باشیم!
تسلیم ناخوشی سرنوشت نشویم!
خود را بپذیریم و دو ست داشته با شیم!
احساسات خود را نشان دهیم!
به خوبی ایمان داشته باشیم!
فکری برای حال خوب خودمان داشته باشیم!

چه عواملی از بیمار شدن روان جلوگیری می‌کنند؟

ما در کنار عوامل ذکر شده بالا نیروهای درونی نیز داریم که به ما کمک می‌کنند تا با مشکلات زندگی کنار بیاییم. این نیروهای مقاومت دروجودهرشخصی هستند و در بعضی‌ها قوی‌تر و در بعضی دیگر ضعیف‌تر هستند. این نیروهای مقاومت را می‌توان مانند عضلات بدن تقویت نمود. نکات زیر می‌توانند به ما در این زمینه کمک نمایند:

برای زندگی خود در پی معنا باشیم! هدف داشتن در زندگی نکته خیلی مهمی است .تنها زمانی که ما برای زندگی خود هدف‌گذاری می‌کنیم، می‌توانیم در لحظات سخت با پشتکاری و شجاعت بیشتر به راهمان ادامه دهیم.

تسلیم ناخوشی سرنوشت نشویم! همیشه باید به خودمان ایمان داشته باشیم و باور کنیم که اگر به راه مان ادامه دهیم و به دنبال راه‌حلی باشیم، می‌توانیم به زندگی خود جهت دهیم.

خود را بپذیریم! ما باید خودمان را دوست داشته باشیم, به خود عشق بورزیم و همانی که هستیم را بپذیریم. علاوه بر این نباید از خودمان توقع بیش از حد داشته باشیم و اهدافی را برای خودمان تعیین کنیم که نمی‌توانیم به آن‌ها برسیم.

احساسات خود را نشان دهیم! ما همانطور که حق خوشحال بودن داریم ,حق ناراحت بودن و ترسیدن هم داریم. برای ما خیلی مهم است احساسات منفی را بروز دهیم و با دیگران درباره آنها صحبت کنیم.

به خوبی ایمان داشته باشیم! ما باید به خوبی و چیزهای مثبت در زندگی ایمان داشته باشیم و بهمچنین به درخشش خورشید بعد از باران.

اگر نیروهای مقاومت درونی خود را مرتب تقویت نماییم، بهتر می‌توانیم از روان مان را در برابر بیماری‌ها محافظت کنیم.

چه چیزهایی روان را سالم نگاه می‌دارند؟

توجه به بدن:
زمان خواب معینی داشته باشیم. بلافاصله قبل از خواب تلویزیون تماشا نکنیم. بدنمان را با تمرین‌های تنفسی و رفع تنش آرام نماییم. زمان زیادی را در هوای آزاد سپری نماییم.

حرف زدن کمکمان می‌کند:
ما باید با دوستان، افراد خانواده یا فرد دیگری درباره افکار و احساساتمان صحبت کنیم.

تغذیه سالم:
داشتن تغذیه متنوع مفید است. ما باید در روز یک و نیم تا دو لیتر آب بنوشیم و میوه و سبزیجات زیادی مصرف نماییم.

ورزش/ تحرک:
در جنگل یا پارک قدم بزنیم. منظم ورزش کنیم. در طول روز فعالیت بدنی داشته باشیم.

اعتقادات:
اگر ایمان داشته باشیم، صحبت کردن با اعضای حلقه مومنان و نیرو گرفتن از نیایش می‌تواند به ما کمک کند.

استراحت برای بدن و روان

بدن و روان ما همچنین نیازمند آرامش و استراحت است. افرادی که به طور منظم به بدن و روان خود استراحت می‌دهند، بهتر می‌توانند احساسات خود را درک نمایند و به افکارشان نظم دهند. آن‌ها به این ترتیب علائم فشار روانی را زودتر حس می‌کنند و بهتر می‌توانند با استرس و شرایط سخت کنار بیایند. مثلا بدن از طریق خواب، پیاده‌روی در هوای آزاد و ماساژ آرامش می‌گیرد و قوای خود را بدست می‌آورد. کارهایی هم هست که می‌توان برای استراحت و آرامش روان انجام داد.

تمرین‌های رفع تنش مثل یوگا، مراقبه و تمرین‌های تنفسی به خیلی‌ها کمک می‌کند. بعضی‌ها از اعتقادات خود آرامش می‌گیرند و با دیگران یا به تنهایی به نیایش می‌پردازند. مهم این است که مرتب برای استراحت خود وقت بگذاریم. مغز ما در زمان استراحت وقت بیشتری برای فکر کردن دارد. فکرها و خاطرات منفی ممکن است در آغاز دوره استراحت بیشتر از زندگی روزمره ما را به خود مشغول کنند.

اما مغز ما می‌تواند یاد بگیرد که افکار منفی را رها کند و آن‌ها را با افکار مثبت جایگزین نماید. این کار زمان و تمرین می‌خواهد. به خاطر همین مهم است که به بدن و روان‌مان دائما انگیزه بدهیم تا به آرامش برسند. تمرینات آرامش‌بخش باید مثل نوشیدن چای هر روز انجام شوند.

تغذیه سالم

خوراک ما نه تنها بر بدن ما، بلکه روی حال روان ما نیز تاثیر دارد. مواد موجود در غذای ما می‌تواند بر خلق و خوی ما تاثیر بگذارد. برخی مواد می‌توانند ما را خسته و تمرکزمان را کم کنند و برخی دیگر ما را بی‌انگیزه و ناآرام می‌کنند. مصرف طولانی مدت غذاهای ناسالم مانند غذاهای آماده، شیرینی‌جات یا سرخ‌کردنی‌ها می‌تواند بدن و روان ما را بیمار سازد.

برای همین مهم است به تغذیه مان توجه کنیم. روزانه یک و نیم تا دو لیتر آب و علاوه بر آن دمنوش بنوشیم، میوه یا سبزیجات تازه، ماهی دریایی چرب، آجیل، حبوبات، روغن‌های گیاهی، نمک یددار، فرآورده‌های حیوانی مانند شیر و ماست مصرف کنیم. تغذیه سالم می‌تواند تمرکز ما را بالا ببرد و ما را خوش‌بین‌تر و آرام‌تر نماید.

با خودت مهربان باش!

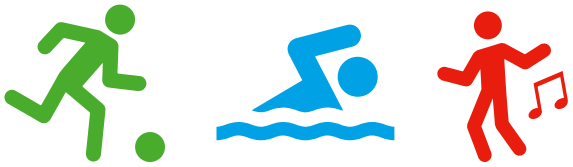
ما در زندگی معمولا به مراقبت، عشق‌ورزی و احترام به دیگران مشغول هستیم. ممکن است به همین خاطر برای خودمان وقت کم بگذاریم. همانطور که با محبت از فرزندان، همسر، خانواده و دوستانمان مراقبت می‌کنیم، باید از خودمان نیز مراقبت نماییم. خیلی مهم است که برای خودمان وقت بگذاریم و کارهایی را انجام دهیم که ما را شاد و روان‌مان را راضی می‌کنند. می‌توان مثلا با دوست عزیزی چای نوشید یا در بازار قدمی زد.

برای این که برای کارهای دوست‌داشتنی وقت داشته باشیم باید یاد بگیریم "نه" بگوییم و حد و مرزها را مشخص نماییم. لازم هم نیست که در این صورت عذاب وجدان داشته باشیم.

تاثیر ورزش بر بدن

تحرک برای بدن ما مفید است. هنگام ورزش ذهنمان مشغول می‌شود و وقت ندارد در افکار منفی غرق شود و اینگونه ابرهای تیره از مغزمان بیرون رانده می‌شوند. علاوه بر این ورزش عضلات ما را قوی‌تر و سیستم ایمنی ما را مقاوم‌تر می‌سازد. تحرک منظم موجب کاهش فشار خون، عملکرد بهتر قلب و بهبود تمرکز می‌شود. مغز ما هنگام ورزش هورمون هایی را ترشح می‌نماید که موجب شادی می‌شوند.

این هورمون‌های شادی‌آور باعث تولید افکار مثبت می‌شوند. این افکار مثبت مثل خورشید در مغزمان بیشتر می تابند و باور به خود, اعتماد به نفس و توانایی تحمل فشارها را بالا می‌برند. به این ترتیب ما می‌توانیم شرایط سخت را بهتر تحمل کنیم و ابرهای باران‌زا دیگر نمی‌توانند کاری بکنند.

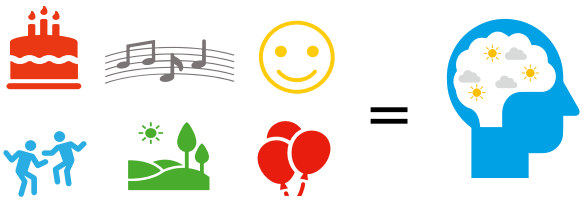


تاثیر ورزش بر روان

همانطور که ما با ورزش عضلات خود را قوی می‌کنیم، مغز ما نیز به تقویت نیاز دارد تا سالم بماند. آیین‌های مرسوم مانند نوشیدن چای در صبح، جشن گرفتن اعیاد یا نیایش و نماز خواندن می‌توانند روان ما را قوی ساخته و آن را تثبیت نمایند. علاوه بر ان روان ما کنجکاو است و می‌خواهد تجربه‌های جدید داشته باشد مثلا زبان جدیدی فراگیرد، دستورهای آشپزی جدیدی را امتحان کند و یا به کنسرت برود تا حالش خوب باشد.

چه چیزهایی روان را سالم نگاه می‌دارند؟

همه ما در زندگی روزمره‌مان در معرض شرایط سخت هستیم که می‌توانند موجب فشار بر روان یا بیمار شدن آن شوند. آن‌ها مانند ابرهایی در مغز ما هستند که نیازمند اشعه‌های خورشیدند تا تبدیل به ابرهای باران‌زا نشوند. ما همیشه نمی‌توانیم روان‌مان را در برابر ابرهای باران‌زا حفاظت نماییم، اما می‌توانیم آن را مقاوم‌تر کنیم.



هنگامی که به طور مرتب مراقب روان‌مان باشیم و کارهایی را انجام دهیم که ما را شاد و حالمان را خوب می‌کنند، مثل این هست که خورشید بیشتر در مغزمان می‌تابد و می‌تواند به روان‌مان کمک کند تا سالم بماند. تجربیات مثبت و متنوع مثل آواز خواندن، رقصیدن، گوش دادن به موسیقی شاد، جشن گرفتن، آشپزی، گردش در طبیعت یا حتی خندیدن مثل مرهمی بر روانند. آن‌ها حواس ما را از استرس روزمره پرت می‌کنند و می‌توانند از بیمار شدن روان جلوگیری کنند. ما می‌توانیم خودمان ببینیم چه چیزی حالمان را خوب می‌کند و انجام آن را در زندگی روزمره‌مان بگنجانیم.
چیزهای زیادی هست که می‌توانند به روان ما ثبات و امنیت ببخشند و از آن حفاظت کنند تا روان‌مان بتواند سالم بماند:

خانواده و دوستان

در زندگی ما همیشه افرادی هستند که بودنشان حال ما را خوب می‌کند و وقتی با آن‌ها وقت می‌گذرانیم خوشحال و پر انرژی هستیم. از طرف دیگر افرادی هم هستند که در کنارشان احساس خوبی نداریم چرا که در ما احساسات منفی برمی‌انگیزند. بنابراین مهم است که با افرادی در ارتباط باشیم که در کنارشان احساس خوبی داریم. روابط خوب سیستم ایمنی بدن و روان ما را مقاوم می‌سازند. سیستم ایمنی مقاوم کمتر بیمار می‌شود.

اطرافیان خوب از ما پشتیبانی می‌کنند و به ما حس امنیت و نزدیکی می‌دهند. خانواده و دوستان می‌توانند در شرایط سخت به ما کمک کنند تا بهتر از پس مشکلاتمان بربیاییم. خیلی مهم است که با افراد مورد اعتماد درباره مشکلات و وقایعی که ما را تحت فشار قرار می‌دهند، صحبت کنیم. و نیز خیلی مهم است که آدم احساس کند که کسی او را می‌فهمد و به حرف‌هایش گوش می‌دهد. درد دل با دیگران به ما کمک می‌کند تا مشکلاتمان را از زاویه‌ای دیگر ببینیم و با هم به دنبال راه‌حل بگردیم. مشکلات حل نشده می‌توانند روان‌مان را تحت فشار قرار دهند.

حق دریافت اطلاعات از پزشک:

پزشک باید به طور کامل بیماری، روش‌های درمان و عوارض جانبی درمان را برای ما توضیح دهد. این توضیح باید برای ما مفهوم باشد. اگر ما منظور پزشک را نفهمیدیم حتما باید از او بخواهیم که از کلمات ساده‌تری استفاده نماید. علاوه بر این بسیار مهم است که تمام سوال‌هایی که در مورد بیماری‌مان ذهنمان را مشغول می‌کند، از او بپرسیم. بعضی اوقات هنگام مراجعه به پزشک بسیار هیجان‌زده هستیم و سوالی به ذهنمان نمی‌رسد. این سه سوال به ما کمک می‌کنند تا اطلاعات مهمی را که می‌خواهیم، به دست بیاوریم:

مترجم: بسیاری از افراد به پزشک مراجعه نمی‌کنند زیرا نمی‌توانند به زبان آلمانی درباره مشکلات روانی خود حرف بزنند و نگرانند که منظورشان فهمیده نشود یا جدی گرفته نشوند. معمولا مراکز مشاوره روانی-اجتماعی و مهاجرتی امکان هماهنگی با مترجم را دارند. از این رو بهتر است که از آنها بپرسید آیا مترجمی در اختیار دارند یا خیر. مترجمان نیز ملزم به رعایت وظیفه رازداری هستند.

همکاری با پزشک

بهبود روان ما مستلزم همکاری با پزشک است. ما باید خود را موظف به رعایت برنامه درمانی کنیم که با پزشک تنظیم کرده‌ایم. برای مثال باید داروهایمان را منظم مصرف کنیم و آن‌ها را اگر به ما فورا کمک نکردند، بدون مشورت با پزشک قطع ننماییم. بعضی داروها و روش‌های درمانی به زمان نیاز دارند تا ما تاثیر آن‌ها را احساس نماییم و حالمان بهتر شود. اگر ما با داروهای تجویز شده یا روش‌های درمانی مشکل داشته باشیم، باید با پزشک در این باره مشورت نماییم و از او درباره روش‌های جایگزین سئوال کنیم. علاوه بر این ما حق داریم که از مصرف دارو خودداری کنیم. اگر ما با مصرف دارو مخالف باشیم، باید در این باره با پزشک مشورت کنیم و با او درباره روش‌های جایگزین صحبت کنیم.

!!! نکات مهم !!!

در کشور آلمان قانون رعایت رازداری وجود دارد. به این معنی که پزشکان، درمانگرها و مددکاران اجتماعی اجازه ندارند درباره مشکلات ما با دیگران حتی با پلیس و ادارات صحبت کنند. بنابراین ما می‌توانیم به راحتی درباره فشارهای روانی‌مان صحبت کنیم بدون اینکه نگران باشیم که این امر تاثیری بر اقامت ما در آلمان بگذارد. تنها به این ترتیب می‌توانیم کمکی را که روان‌مان به آن نیاز دارید، دریافت نماییم.

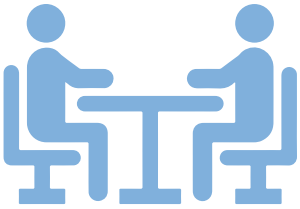
ما در مقام بیمار چه چیزهایی را باید بدانیم؟

آزادی انتخاب پزشک: ما در آلمان این امکان را داریم که آزادانه پزشک خود را انتخاب نماییم. اعتماد به پزشک در خصوص بیماری‌های روانی بسیار مهم است. اگر احساس کنیم که با پزشک راحت نیستیم می‌توانیم هر وقت که خواستیم پزشکمان را عوض کنیم. اگر رابطه خوبی میان پزشک و بیمار برقرار باشد، بهتر است که درمان را با همان پزشک ادامه دهیم تا از درمان نتیجه بگیریم.

گرفتن وقت از پزشک: ما می‌توانیم در ساعت‌های پذیرش به پزشک خانواده مراجعه نماییم. اما برای مراجعه به پزشک متخصص باید قبلا وقت گرفته باشیم. ما می‌توانیم برای گرفتن وقت یا حضوری مراجعه نموده و یا تلفن نماییم. مراکز مشاوره‌ای وجود دارند که به ما در گرفتن وقت پزشک کمک می‌نمایند.

نکته مهم:

در صورت مراجعه به پزشک با وقت قبلی بهتر است ده دقیقه زودتر آنجا باشیم و کارت بیمه خود را نیز دم دست گذاشته باشیم. اگر وقت گرفته باشیم اما نتوانیم به مطب مراجعه کنیم باید هر چه زودتر با مطب تماس بگیریم تا بیمار دیگری بتواند از وقت ما استفاده کند.



ملاقات بگیرند و ما را هنگام مراجعه همراهی نمایند.

در شرایط اضطراری از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

گاهی مشکلات روانی آنقدر به ما فشار می‌آورند که

نمی‌توانیم منتظر وقت ملاقات با متخصصان بمانیم. در این صورت می‌توانیم از مراکز زیر کمک بگیریم:

تلفن اعتماد	0351 - 8041616 : (Telefon des Vertrauens)
خدمات بحران روانی-اجتماعی	0351 - 4885341 : (Psychosozialer Krisendienst)
خدمات امدادی	112 : (Rettungsdienst)
خدمات روانپزشکی-اجتماعی	0351 - 4885304 : (Sozialpsychiatrischer Dienst)

می‌توانیم برای یافتن کمک‌هایی در نزدیکی خانه‌مان به اینترنت مراجعه کنیم:

Google

- Psychosozialer Krisendienst Dresden (مرکز بحران روانی-اجتماعی درسدن)
- Psychotherapie Dresden (مرکز روان‌درمانگری درسدن)
- Psychotherapeutische Beratungsstelle Dresden (مرکز مشاوره روان‌درمانگری درسدن)
- Migrationsberatungsstelle Dresden (مرکز مشاوره مهاجران شهر درسدن)

از کجا و چه کسی می توانم کمک بگیرم؟

صحبت درباره مشکلات روانی مسئله‌ای بسیار خصوصی است. به خاطر همین خیلی‌ها آن را در خودشان می‌ریزند و درباره‌اش با کسی حرف نمی‌زنند. گرچه بسیار مهم است که وقتی حال روان‌مان خوب نیست، با فرد نزدیکی درد دل کنیم. برای رهایی از احساس "تنها ماندن با بیماری" بهتر است که با دوست یا آشنا یا همسر خود درباره آن صحبت کنیم. علاوه بر این، صحبت با متخصصان بیماری‌های روانی به ما کمک خواهد کرد. مراجع زیر در خصوص بیماری‌های روانی به ما کمک می کنند:

پزشک خانواده (Hausarzt): بسیاری از افراد هنگام مشکلات روانی نزد پزشک خانواده می‌روند، چرا که بیماری‌های روانی خود را اغلب با مشکلات جسمانی نشان می‌دهند. آن‌ها مثلا از نشانه‌هایی مانند معده‌درد، کمردرد و مشکلات خواب به پزشک شکایت می‌کنند. پزشک بدن را معاینه می‌کند و درمان‌ها و اقدامات ممکن را پیشنهاد می‌کند. وی می‌تواند در صورت لزوم شما را به روانپزشک، روان‌درمانگر یا کلینیک روانپزشکی معرفی نماید.

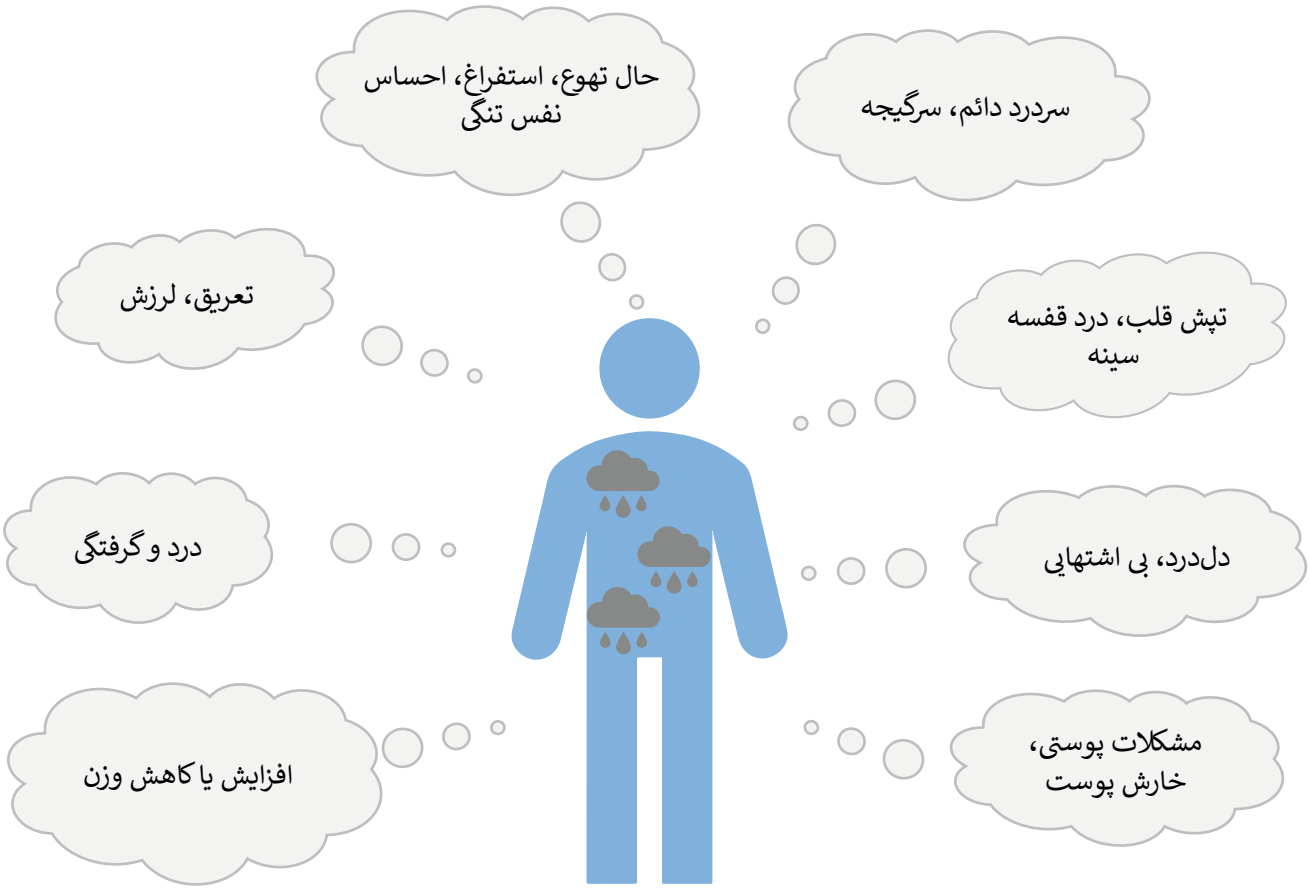
روان‌درمانگر (Psychotherapeut): فردی است که متخصص بیماری‌های روانی است و در صورت بیمار شدن می‌تواند به ما کمک نماید. ما در صورت مراجعه به روان‌درمانگر درباره مشکلاتمان در وقت ملاقات‌های متعدد صحبت می‌کنیم و با هم در پی یافتن راه‌حل هستیم. ما می توانیم مستقیم و بدون مراجعه به پزشک خانواده به روان‌درمانگر مراجعه کنیم. گاهی کمی طول می‌کشد تا بتوانیم وقت ملاقاتی از روان‌درمانگر بگیریم. روان‌درمانگرها اجازه تجویز دارو ندارند. در صورتی که نیاز به مصرف دارو باشد، باید نزد روانپزشک برویم.

روانپزشک (Psychiater): پزشکانی هستند که در خصوص بیماری‌های روانی تخصص گرفته‌اند. هنگامی که ما با آن‌ها از مشکلاتمان می‌گوییم، آن‌ها می‌توانند دریابند که روان ما از چه خاطر بیمار است. روان‌پزشکان می‌توانند در صورت نیاز برای ما دارو تجویز نمایند.

مراکز مشاوره روانی-اجتماعی (Psychosoziale Beratungsstellen): در این مراکز آموزشگران اجتماعی و روان‌شناسان با هم همکاری می‌کنند و در فائق آمدن بر بحران‌ها، مشکلات و دوره‌های سخت زندگی به ما کمک می‌نمایند. ما می‌توانیم طی گفتگویی خصوصی با آن‌ها درباره مشکلات زندگی‌مان صحبت کنیم و با هم راه‌حلی پیدا نماییم. علاوه بر این به ما در یافتن پزشک و گرفتن وقت ملاقات نیز کمک می‌کنند.

مراکز مشاوره مهاجران (Migrationsberatungsstellen): در این مراکز مددکاران و آموزشگران اجتماعی در جستجوی امکانات کمکی مثلا درمانگر یا روانشناس به ما یاری می‌رسانند. همکاران این مراکز می‌توانند برای ما وقت

علائم جسمانی زیر هم می‌توانند نشانه‌ای باشند بر این که حال روان ما خوب نیست:



چه هنگامی روان ما به کمک و پشتیبانی نیاز دارد؟

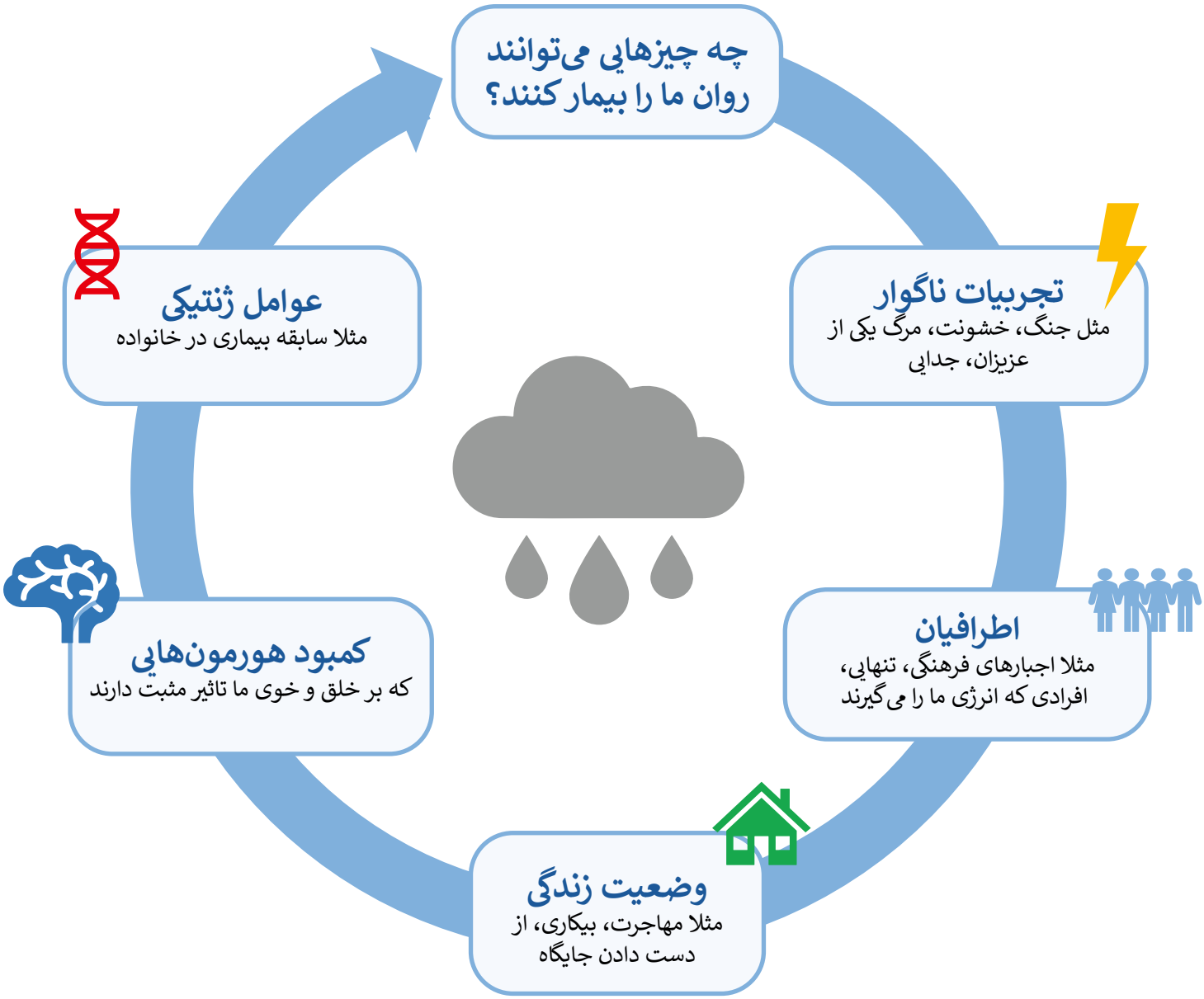
اگر روان بیمار شود، نیازمند کمک و مراقبت تخصصی است تا دوباره سالم شود. اگر متوجه شویم که روان‌مان بیمار است، باید سریعا کمک بگیریم و زیاد معطل نکنیم. یعنی: هرچه زودتر، بهتر. اما از کجا بدانیم که روان‌مان کمک می‌خواهد؟

روان نیازمند کمک است ...

- هنگامی که ما دیگر نمی‌توانیم به خودمان کمک کنیم و نشانه‌ها و علایم بر ما فشار می‌آورند
- هنگامی که نشانه‌ها و علایم بیش از دو هفته طول می‌کشند
- هنگامی که پزشک خانوادگی علتی جسمانی برای مشکلاتمان نمی‌یابد

بیماری‌های روانی و نشانه‌های آن‌ها

همه ما روزهایی را تجربه می‌کنیم که افکار و احساسات منفی، یعنی همان ابرهای درون مغزمان بر ما مسلط می‌شوند. ما در این روزها خسته، غمگین و یا بی‌حوصله می‌شویم. این روزها جزئی از زندگی روانی ما هستند و ما معمولا با آن‌ها خوب کنار می‌آییم. خیلی‌ها درباره آن با دوستان و خانواده خود صحبت می‌کنند و راهی برای خوب شدن حالشان پیدا می‌کنند. اما بعضی وقت‌ها این احساسات منفی به مدت طولانی می‌مانند و به ما در زندگی روزمره فشار می‌آورند. این وضعیت را می‌توانیم با احساسات زیر بشناسیم:



بیماری روانی شوند؛ اما لزوما هم اینطور نیست. ما نقاط قوت متفاوت داریم و با فشارها به روش‌های گوناگون کنار می‌آییم. افرادی هستند که کافی است یکی از این عوامل پیش آید تا آن‌ها از لحاظ روانی بیمار شوند و افرادی نیز هستند که با فشارهای زیاد در زندگی به خوبی کنار می‌آیند. بطورکلی پس از تجربه‌ای ناگوار یک دوره اندوه یا سرخوردگی داشتن ، امری عادی است. این واکنشی سالم از سوی بدن و روان ما در برابر ضربه‌های زندگی است که ممکن است مدت‌های متفاوتی به طول انجامد. ما باید وقت بگذاریم و این ضربه‌ها را هضم کنیم تا بتوانیم بر دوره‌ی اندوه غلبه نماییم. چراکه غلبه بر مشکلات ما را مقاوم‌تر می‌سازند. تنها هنگامی که نتوانیم به تنهایی از پس شرایط سخت بربیاییم، این خطر وجود دارد که روان‌مان بیمار شود و نیازمند کمک و پشتیبانی باشیم.

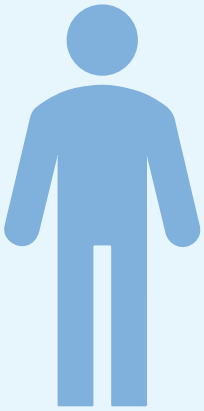
چه چیزهایی می‌توانند روان ما را بیمار کنند؟

گاهی تنها یک واقعه سخت و پرفشار کافی است تا روان ما بیمار شود. گاهی هم ممکن است تعدادی از عوامل با هم موجب بیماری شوند:

- تجربیات ناگواری که ما در کودکی، نوجوانی یا در بزرگسالی داشته‌ایم مانند جنگ، خشونت، مرگ یکی از اعضای خانواده یا جدایی می‌توانند باعث شوند که روان ما بیمار شود. معمولا این اتفاقات در گذشته دور رخ داده‌اند و ما به ندرت به آن‌ها فکر می‌کنیم. تجربه‌های کنونی ناگوار در زندگی می‌توانند ما را به یاد تجربیات ناگوارمان در گذشته بیاندازند. ما دچار این احساس می‌شویم که انگار همه چیز همین دیروز اتفاق افتاده است و فراموش کردن تصاویر و خاطرات برایمان دشوار می‌شود.
- دلایل بیماری‌های روانی ممکن است ریشه در مغز داشته باشند. مغز هورمون‌های معینی ترشح می‌کند که می‌توانند تاثیر مثبتی بر خلق و خوی ما داشته باشند. بسته به این که مغز ما چه مقدار از این هورمون‌ها ترشح نماید، ما یا خوشحال، با انگیزه، آرام و متمرکز و یا ناراحت، خسته یا ترسان خواهیم بود. اگر این هورمون‌ها بسیار کم ترشح شوند و یا اصلا ترشح نشوند، ممکن است بدن و روان ما بیمار شوند.
- بیماری‌های روانی ممکن است ارثی باشد. برای مثال اگر پدر یا مادر ما دچار افسردگی باشند، احتمال این که ما نیز افسرده شویم، بیشتر است.
- اطرافیان ما در خصوص سلامت جسم و روان ما بسیار مهم هستند. کسانی که اطرافیان خوبی ندارند، معمولا احساس تنهایی می‌کنند. تنهایی یا احساس تنها بودن می‌تواند موجب فشار بر روی بدن و روان شود. این امر در طولانی مدت ممکن است موجب مشکلات جسمی و روانی شود.
- جریان مهاجرت نیز می‌تواند همین قدر برای جسم و روان استرس‌آور و فشارزا باشد. ترک وطن، خانواده و دوستان و ساختن یک زندگی جدید در کشوری غریبه، چالشی بزرگ است. تنهایی، دوری از وطن، از دست دادن جایگاه، بیکاری، کوچکی محل سکونت، سردرگمی در محیط غریب، کنترل از سوی هموطنان و ناتوانی در سخن گفتن از این مشکلات می‌توانند فشاری دائمی بر جسم و روان وارد نمایند. این فشار دائمی می‌تواند منجر به انزوا، بیماری، مشکلات خانوادگی و حتی گاهی رفتار خشونت‌آمیز شود. زمان و صبر بسیار لازم است تا بتوان به زندگی و محیط جدید عادت نمود.

تمام این عوامل می‌توانند با هم یا تک‌تک موجب

برای مثال انسان‌هایی هستند که در زمستان بیشتر سرما می‌خورند و کسان دیگری که فقط یک بار سرما نمی‌خورند- یا اصلا سرما نمی‌خورند:



بسته به این که ...

- سیستم ایمنی بدنمان چقدر مقاوم است،
- زمستان چقدر سرد است،
- آیا ما با بیماران دیگر در ارتباط هستیم یا نه،
- آیا ما به قدر کافی مراقب بدنمان هستیم (تغذیه سالم و تحرک داریم یا به قدر کافی می‌خوابیم و...)
- و به علت‌های دیگر ...

... احتمال سرماخوردگی بیشتر یا کمتر است.

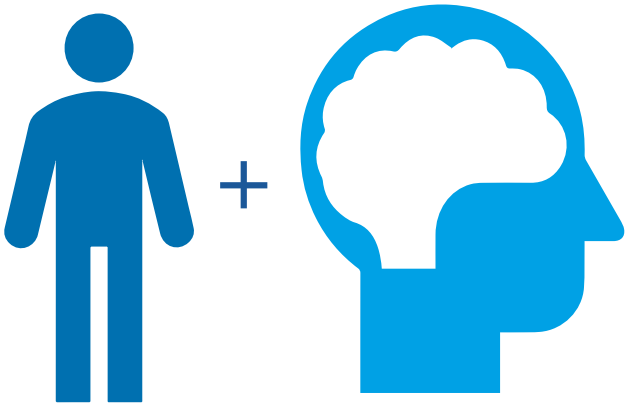
در مورد بیماری‌های روانی نیز وضع همین است:

بسته به این که...

- سیستم دفاعی روان ما چقدر مقاوم است،
- ما چه چیزهایی را در زندگی تجربه کرده‌ایم،
- بیشتر تجربیات مثبت یا منفی داشته‌ایم،
- در کودکی آموخته‌ایم که چطور با مشکلات و موقعیت‌های دشوار کنار بیاییم،
- چه آدم‌هایی دور و بر ما هستند،
- اکنون در چه وضعیتی در زندگی بسر می‌بریم،
- چه مقدار استرس و فشار روانی در زندگی روزمره داریم،
- آیا احساس سلامت جسمانی داریم،
- چقدر از روان خود مراقبت می‌کنیم،
- و به علت‌های دیگر...

... احتمال ابتلا به بیماری روانی بیشتر یا کمتر است.

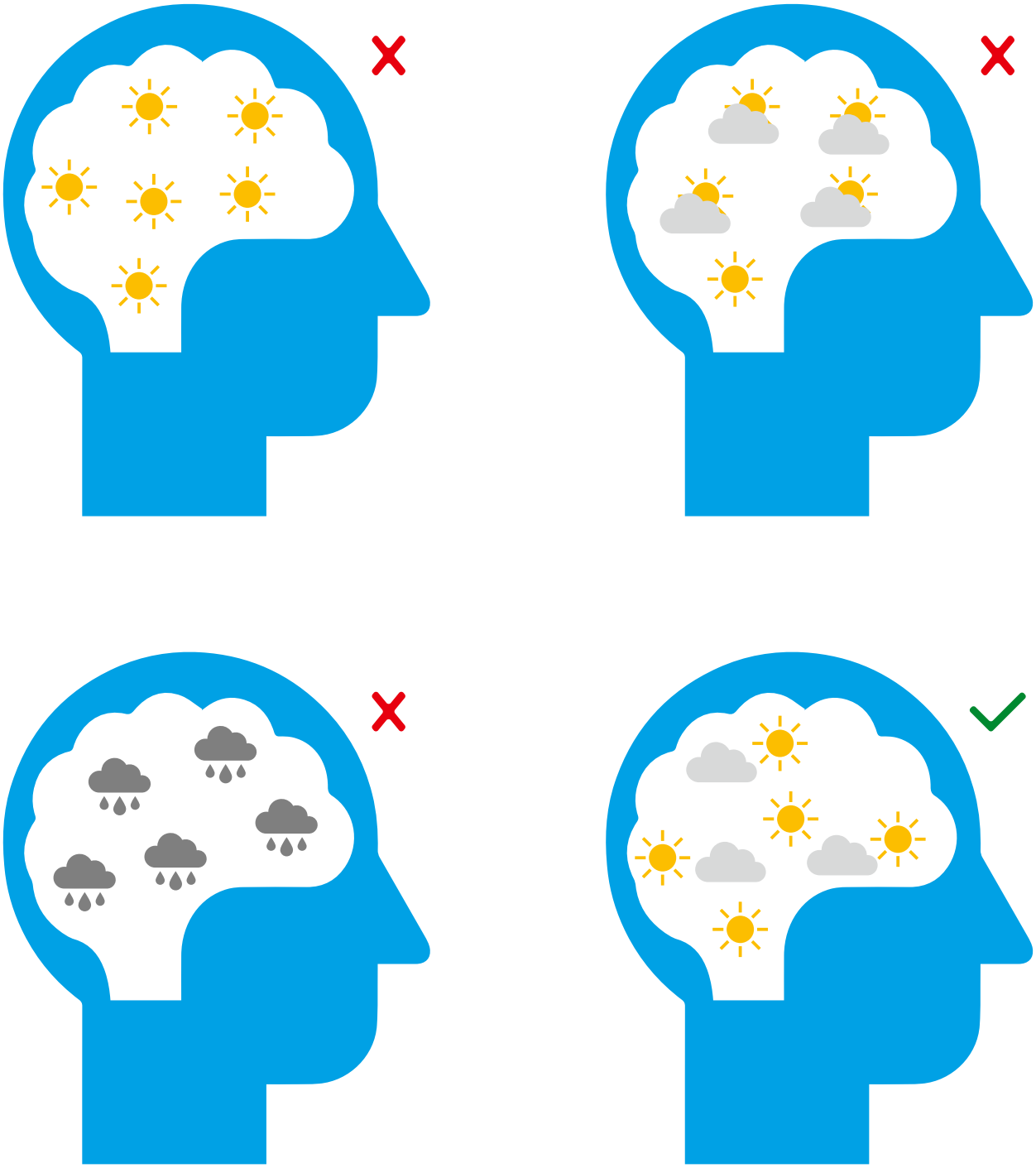
همکاری میان بدن و روان



بدن و روان ما بسیار تنگاتنگ با یکدیگر در ارتباطند و می‌توانند بر یکدیگر تاثیر بگذارند. هنگامی که حال روان خوب باشد، حال بدن نیز خوب است. وقتی حال روان بد باشد، حال بدن نیز ممکن است بد شود. احساسات و افکار ما می‌توانند بر دریافت بدنی ما تاثیر بگذارند. بدن به اصطلاح آینه روان است. اگر روان تحت فشار زیادی باشد، این فشار به کل بدن سرایت می‌کند. مثلا هنگامی که ما استرس زیاد یا ترس زیاد داریم، ممکن است نتوانیم خوب بخوابیم، ناآرام شویم و یا سر درد و دل درد بگیریم. گاهی حتی بدن با ریزش مو یا مشکلات پوستی به استرس یا فشارهای روانی واکنش نشان می‌دهد. اگر ما خشمگین یا عصبانی شویم ممکن است دچار تپش قلب و گرفتگی عضلات شویم. برعکس این ارتباط هم صادق است: وقتی حال بدن خوب نباشد، روان نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. اگر بدن ما به علت دردهای طولانی مدت یا بیماری‌های مزمن مانند آسم، دیابت یا بیماری‌های قلبی به مدت طولانی تحت فشار باشد، این امر می‌تواند موجب مشکلات روانی شود.

روان ما چگونه بیمار می‌شود؟

روان ما می‌تواند مانند بدن‌مان به دلایل مختلف بیمار شود. روان ما نیز درست مانند بدن‌مان دارای سیستم دفاعی است که از ما در مقابل بیماری‌ها حفاظت می‌کند. هنگامی که شرایط سخت طولانی می‌شوند و برای آن‌ها هیچ راه‌حلی نمی‌یابیم، مغز ما هورمون استرس ترشح می‌کند. این هورمون‌ها می‌توانند سیستم دفاعی روان ما را تضعیف نمایند و باعث شوند که بیشتر در معرض بیماری قرار گیرد. بیمار شدن روان ما بستگی دارد به این که سیستم دفاعی آن چقدر مقاوم است، چه تجربیاتی دارد و ما چقدراز آن مراقبت می‌کنیم.



مثال زیر می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر بفهمیم
که داخل مغزمان چه اتفاق می‌افتد, هنگامی که از
لحاظ روانی بیمار می‌شویم :

به عنوان مثال ، بیایید نگاهی به آب و هوا بیندازیم: بعضی روزها خورشید بدون حتی یک ابر در آسمان می‌درخشد. در روزهای دیگر ابرها تمام آسمان را گرفته و روی خورشید را می‌پوشانند. برخی روزهای دیگر ابرها تیره تر و باعث باران و حتی رعد و برق می شوند این روزها روزهای ناخوشایندی هستند. اما در بیشتر اوقات خورشید و ابرها با هم در آسمان هستند. خورشید به ما نور و گرما می‌دهد و ابرها بر ما سایه می‌افکنند.

داخل مغز ما شبیه همین وضعیت است:

به زبان تصویر می‌توان گفت که هر کدام از ما در مغزش هم ابر و هم خورشید دارد. در روزهایی که تنها خورشید می‌درخشد, ما فقط پر از فکرها و احساسات مثبت هستیم. در روزهایی دیگر ابرها ممکن است خورشید را بپوشانند و ما احساس خستگی و بی‌حالی نماییم.
هنگامی که ابرهای تیره همه جا گسترده شوند و شروع به باریدن کنند یا حتی رعد و برق بزنند، در این هنگام ما افکار و احساسات منفی زیادی داریم و فقط به چیزهایی در زندگی توجه می‌کنیم که درست نمی‌شوند و راه چاره‌ای هم برای آن‌ها نمی‌یابیم.
سالم‌ترین وضعیت، حضور خورشید و ابرها با هم در آسمان است. اگر همیشه فقط خورشید بتابد، چشمان ما را آنچنان خیره می‌کند که دیگر نمی‌توانیم چیزی ببینیم. ما در آن صورت فقط چیزهای مثبت را درمی‌یابیم، با خوش‌بینی زیاد جلو می‌رویم و تشخیص نمی‌دهیم که چه چیزهایی ممکن است به ما آسیب برسانند. چند تکه ابر به ما سایه می‌دهند و کمک می‌کنند تا بهتر ببینیم و تصمیم‌های عاقلانه‌تری بگیریم. در مقابل ابرهای زیادِ تیره چشم ما را بر زیبایی‌های زندگی می‌بندند و در طولانی مدت روح ما را آزرده می‌نمایند. برای دیدن دوباره‌ی چیزهای مثبت در زندگی به خورشید نیازمندیم.

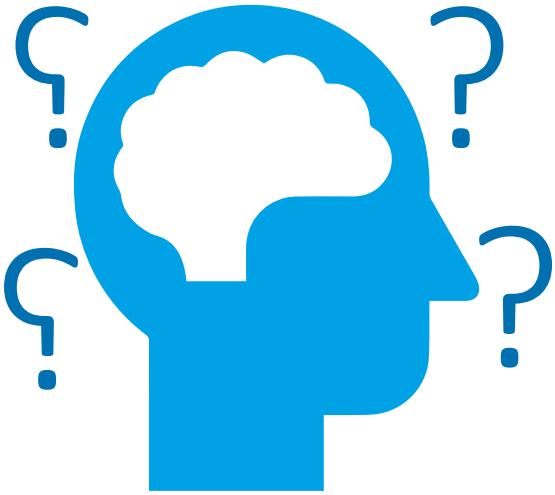
بیماری‌های روانی چیستند؟

روان ما می‌تواند مانند بدن ما به دلایل مختلف بیمار شود. منظور متخصصان از بیماری‌های روانی حالت‌هایی است که در آن‌ها احساس، تفکر، ادراک، تجربه و رفتار ما به قدری تغییر می‌کند که ما دیگر نمی‌توانیم از پس زندگی روزمره معمولی خود بربیاییم. بیماری‌های روانی که به آن‌ها اختلالات روانی هم می‌گویند، بسیار پیش می‌آیند. تقریبا یک سوم انسان‌ها در طول زندگی خود دچار بیماری روانی می‌شوند. این امر برای کودکان نیز ممکن است اتفاق بیفتد.

بیماری روانی به خودی خود درمان نمی‌شود. درمان آن نیازمند مراقبت، کمک و پشتیبانی است. بر خلاف بیماری‌های جسمانی ما بیماری‌های روانی را در دیگران به چشم نمی‌بینیم. آن‌ها دچار سرفه و تغییرات پوستی نشده و جایی از بدن‌شان را گچ نمی‌گیرند. بیماری آن‌ها به صورت پنهان و در مغزشان رخ می‌دهد و احساسات و افکار آن‌ها را که به چشم دیده نمی‌شوند، تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بیماری‌های روانی مسری نیستند. بسیاری از انسان‌ها در برابر این بیمارها پیش‌داوری منفی دارند و آن‌ها را جدی نمی‌گیرند. برخی از آن‌ها از خود بیماری می‌ترسند و به همین خاطر ارتباط خود را با بیماران قطع می‌کنند. حتی در برخی کشورها و فرهنگ‌ها بیماران روانی را طرد می‌کنند. به همین خاطر خیلی‌ها از بیماری خود شرم دارند و درباره آن سخن نمی‌گویند. با اینکه ما گاهی هیچ تاثیری بر روی بیمار شدن خود نداریم. دوره نقاهت بیماری روان مانند هر بیماری جسمی، بسته به نوع بیماری، متفاوت است.

برای مثال وقتی ما سرما می‌خوریم بدن‌مان یک هفته



وقت نیاز دارد تا سلامتی خود را به دست آورد. اما بهبود شکستگی پا هفته‌های زیادی وقت می‌برد. بسیار مهم است که به بدن‌مان فرصت دهیم تا دوباره سلامتی خود را بدست آورد. اگر این فرصت را به آن ندهیم روند درمان طولانی‌تر می‌شود.

این که بدن‌مان جهت بهبود به چه چیزهایی نیاز دارد، به شدت آسیب‌دیدگی بستگی دارد. یک بریدگی را روی انگشت خود تصور کنید: بسته به این که بریدگی چقدر عمیق باشد، زخم نیاز به زمان و مراقبت دارد تا بهبود یابد. گاهی زخم نیاز به یک پماد، گاهی به چسب زخم و اگر بسیار عمیق باشد، نیاز به پانسمان دارد. در مورد بیماری‌های روانی نیز وضع همین است. آن‌ها مانند زخمی بر روی روان ما هستند که آن‌ها را نمی‌توانیم ببینیم ولی می‌توانیم حس‌شان کنیم. درمان این زخم‌ها نیازمند زمان و حوصله است. بسته به این که زخم روان ما چقدر عمیق باشد، نیازمند روش‌های مختلف درمان و کمک می‌باشد.

شرکت‌کنندگان محترم،

به دوره "مهارت‌های بهداشتی مهاجران" خوش آمدید. این دوره بخشی از طرح تحقیقاتی‌ای است که هزینه‌های آن از سوی وزارت امور اجتماعی و حقوق مصرف‌کنندگان

(Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz) و بانک Sächsische Aufbaubank تامین می‌شود.

بهداشت روانی و بیماری‌های روانی در بسیاری از فرهنگ‌ها تابو است و درباره‌اش به راحتی سخن گفته نمی‌شود. انسان‌ها تنها زمانی به این موضوع می‌پردازند که خود یا عضوی از خانواده‌شان در معرض آن قرار گیرند. در این مورد بسیار مهم است که اطلاعاتی درباره این موضوع به راحتی در دسترس و قابل فهم باشد.

معمولا برای مهاجران در آلمان مشکل است که درباره بهداشت روانی و بیماری‌های روانی مطالبی را به زبان ساده یا به زبان مادری‌شان بیابند. این امر موجب عدم اطمینان و فقر اطلاعاتی می‌شود.

هدف این دوره از میان بردن این عدم اطمینان و فقر اطلاعاتی است. ما با زنان و مردان افغان در شهرهای درسدن و مایسن در خصوص بهداشت روانی و بیماری‌های روانی صحبت کرده‌ایم. آن‌ها دانش و تجربه خود را با ما در میان گذاشته‌اند و به ما خاطرنشان کرده‌اند که در چه زمینه‌هایی به اطلاعات بیشتری نیازمندند. ما علاوه بر این با روان‌شناس‌ها، روان‌کاوها و مددکاران گفتگو کرده‌ایم. آن‌ها به ما در خصوص موضوعات اصلی که در دوره‌مان به آن‌ها خواهیم پرداخت، مشورت داده‌اند.

دوره‌ها به جهت دسترسی آسان مهاجران افغان به اطلاعات در خصوص بهداشت روانی و بیماری‌های روانی، از سوی زنان و مردان دوره دیده افغان به زبان مادری (فارسی) برگزار می‌شوند. ما از تمام مهاجرانی که حاضر شده‌اند دانش و تجربه خود را با ما به اشتراک بگذارند، صمیمانه متشکریم. آن‌ها نقش بزرگی در شکل‌گیری این دوره‌ها ایفا کرده‌اند.

فهرست

بیماري‌هاي روانی چیستند؟ 4

همکاري میان بدن و روان 7

چه چیزهایی می توانند روان ما را بیمار کنند ؟ 9

بیماري‌هاي روانی و نشانه هاي آن ها. 11

از چه کسی می توانم کمک بگیرم؟ 13

در شرایط اضطراري از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟ 14

چه چیزهایی روان را سالم نگاه می دارند ؟ 17

چطور می توانم از روانم محافظت کنم؟ 21

آشنایی با تمرین هاي تنش زداي 26

امکانات مشاوره اي و درمانی. 32

فهرست تصاویر 37

ehs forschung zentrum

Ausländerrat Dresden e.V.

بهداشت روانی

مهارت‌های بهداشتی
برای مهاجران