



oasis

مرکز معالجه و مشاوره برای پناهنده



معلومات برای
پناهنده ها با آسیب های روحی و
فامیل های آنها

مرکز معالجوی Oasis یعنی چی؟

Oasis تداوی را برای کلان سالان، اطفال و فامیل‌ها پیشنهاد مینماید که در کشور دیگر بیرون از دنمارک آسیب‌های روحی را تجربه کرده‌اند. همچنان ما همسر و اطفالی را مستقیماً آسیب‌رویی ندیده‌اند، ولی با کسی که آسیب‌رویی دارد، زنده‌گی میکنند، تداوی مینماییم. تداوی در Oasis رایگان است، مگر شما را باید مشاور و یا داکتر فامیلی‌تان به اینجا معرفی نماید.

چرا تداوی؟

- شما کوشش میکنید که افکار در مورد تجارب قبلی زنده‌گی‌تان را از یاد ببرید، ولی این افکار همیشه بر می‌گردد.
- شما بخاطر اینکه ترس، خواب‌های وحشتناک و درد دارید، نمی‌توانید شب‌ها بخوابید.
- فراموشی دارید، تمرکز فکری ندارید و زود بالای دیگران عصبانی میشوید.
- شما علاقه‌تان را نسبت با یکجا بودن با آدم‌های دیگر از دست میدهید، افسرده هستید و خود را تنها احساس میکنید.

اگر شما این مشکلات را داشته باشید، نشان‌دهنده‌ای آن است که تشخیص شما PTSD یعنی استرس‌های ناشی از تجارب تلخ گذشته است. این یک حالتی است که هم بالای سلامتی جسمی و روحی شما و فامیل‌تان تاثیر می‌گذارد. کاملاً نورمال است که شما به تجارب ناگوار چنین عکس‌العمل نشان میدهید، ولی اگر شما تحت تداوی قرار نگیرید، احتمال دارد که مثل یک مریضی بالای شما تاثیر بگذارد.

در صورتیکه کدام واقعه‌ای جدی برای فامیل و دوستان نزدیک‌تان رخ دهد، مثلاً مریضی و یا مرگ، و یا خودتان بیکار و یا طلاق شوید، امکان دارد وضعیت شما دفعتاً تغییر کند، بعضاً این حالت می‌تواند مدت طولانی را دربر بگیرد و روز بروز وضعیت شما بدتر و بدتر شود، بخصوص زمانی که شما استرس (فشار روحی) داشته باشید.

اگر شما اعراض و علائم فوق‌را در خود می‌بینید، احتمالاً شما به کمک‌های حرفوی ضرورت دارید. هر قدر شما این مشکلات را برای خودتان نگهدارید، به همان اندازه حل مشکلات و تغییر در وضعیت شما سخت‌تر میشود. بنأ بسیار مهم است که تداوی‌تان هرچی زودتر آغاز شود.

تداوی

در Oasis به شما کمک‌های حرفوی از جانب روانشناسان، فزیوتراپ‌ها، مشاورین اجتماعی و داکتران صورت می‌گیرد.

تداوی متشکل از جلسات/ ملاقات‌ها و فزیوتراپی است که 3-7 جلسه در هفته صورت می‌گیرد. شما باید در نظر بگیرید که دوره تداوی شما ششماه تا یکسال را دربر می‌گیرد. مدت دوره تداوی شما به میزان اعراض و علائم مشکلات‌تان، شرکت منظم در جلسات و اجرای تمرینات و وظایف خانگی که به شما داده میشود، وابسته میباشد.



طرز اجرای کمک های Oasis

- روانشناس شما را در مورد میتود های سازگاری با افکار و احساس مربوط به گذشته زنده گی تان و آماده کردن شما برای زندگی روزمره در دنمارک کمک میکند.
- فزیوتراپ شما را در مورد میتود های کاهش دردها و ناراحتی های جسمی کمک میکند. فزیوتراپ میتواند بعضی صدمات جسمی را معالجه کند.
- مشاور اجتماعی شما را در مورد قوانین و مقررات در جامعه دنمارک مشوره میدهد، همچنین در رابطه با تماس با کمون شما را کمک میکند و پلان های آینده شما را در همکاری با خودتان طرحریزی میکند.
- داکتران برای تان دوا تجویز میکنند، تا بتواند اعراض و علائم مشکلات شما را کاهش دهد، تا بتوانید بهتر بخوابید و کمتر بترسید.

برای شما همیشه ترجمان پیشنهاد میشود.
ترجمان ها و معالجمین ما حرفوی هستند و همه تعهد رازداری دارند.
قبل از اینکه ما بتوانیم معلومات در مورد شما را تبادل کنیم شما باید اظهارنامه ای را امضا کنید.

معرفی برای تداوی

- داکتر شخصی شما و یا مشاور تان در کمون میتواند شما را برای تداوی معرفی نمایند.
- تحت هر شرایطی باید یک داکتر در فورمه معرفی نامه ای شما امضا کند.
- فورمه معرفی نامه را در سایت انترنت ما میتوانید پیدا کنید: www.oasis-rehab.dk/henvisning
- فورمه باید از جانب معرفی کننده و شما مشترکاً خانه پُری شود. شما و داکترتان باید فورمه را امضا کنید. Oasis معرفی نامه ای که هر دو نفر امضا نکرده باشد، نمی پذیرد.
- زمانی که معرفی نامه شما را دریافت نمودیم، شما را برای چند جلسه نزد روانشناس، مشاور اجتماعی، فزیوتراپ و احتمالاً داکتر اعصاب فرا میخوانیم. در صورتیکه با هم موافقه نمودیم که Oasis محل درست برای تداوی شما است، برای دوره ای تداوی آماده میشوید.
- بعد از اولین جلسات بررسی (visitationen) تا شروع تداوی مدت انتظار وجود دارد. در سایت ما www.oasis-rehab.dk، میتوانید معلومات در مورد مدت انتظار در حال حاضر را بدست آورید.

موقعیت Oasis

Oasis در مرکز شهر کopenhagen در جاده پیاده رو / Strøget واقع است:

Nygade 4, 2. sal

(تعمیر لفت دارد). بس یا ترین را تا استیشن Nørreport بگیرید، از آنجا پیاده و یا بوسیله بس با عبور از سرک های Fiolstræde و Nørregade خودرا به Nygade برسانید.

Oasis



ترانسپورت

توصیه ما اینست که یا با ترین و یا بس بیائید. در مرکز شهر یافتن پارکینگ هم سخت است و هم قیمت.

در صورتیکه شما بیشتر از 50 کیلومتر تا Oasis فاصله داشته باشید، میتوانید مصارف رفت و برگشت تانرا دریافت نمایید. در چنین حالت شما باید به شعبه مریضان اداره منطقه ای خود مراجعه کنید.



OASIS - Behandling og rådgivning for flygtninge

Nygade 4, 2. sal (Strøget), 1164 København K • Fax 35 26 55 33
Tlf. 35 26 57 26 • info@oasis-rehab.dk • www.oasis-rehab.dk