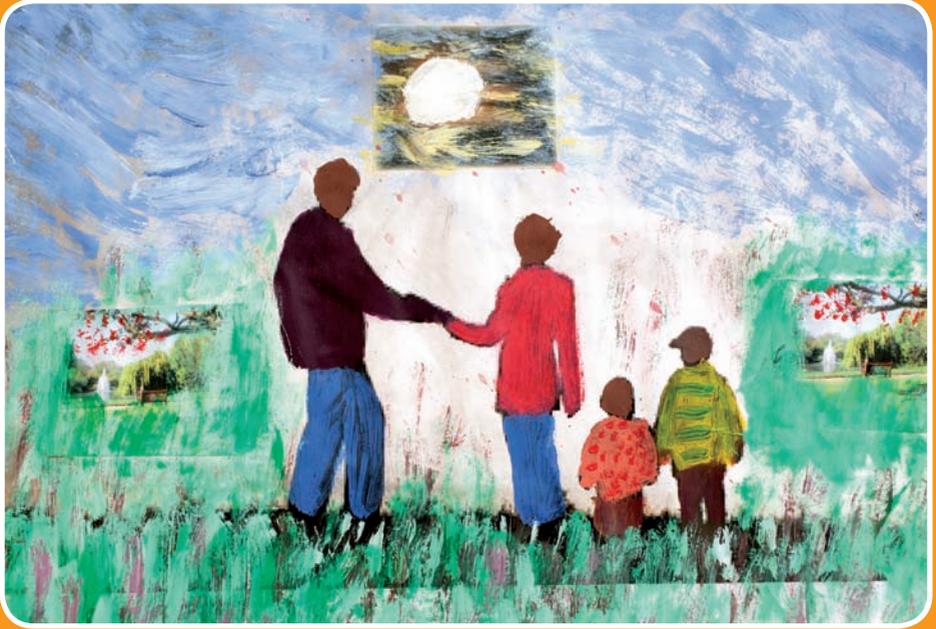




oasis

لعلاج وارشاد اللاجئين



معلومات للمرضى
اللاجئين المصابين بصدمات نفسية
وعائلاتهم

ما هي مؤسسة أواسيس؟

مؤسسة أواسيس توفر الرعاية للأشخاص البالغين والأطفال والعائلات الذين يعانون من تجارب مؤلمة تعرضوا لها في بلد آخر غير الدنمارك. كما أننا نقدم أيضا العلاج للأزواج والأطفال الذين لم يتعرضوا مباشرة للصددمات النفسية ولكنهم يسكنون مع أشخاص آخرين تعرضوا لتلك الصدمات. العلاج بالمؤسسة مجانا ، ولكنك في حاجة الى إحالة من طبيبك الخاص أو المشرف بالبلدية.

لماذا نهتم بالعلاج؟

- إن الأحداث الجسام والتجارب القاسية ، مثل الحرب والتعذيب والسجن والهروب تسبب أعراضاً مثل :
 - أنك تحاول أن تبعد الأفكار المرتبطة بذكرياتك المؤلمة ولكنها تعود إليك من جديد.
 - ألا تستطيع النوم في الليل بسبب الخوف والكوابيس والألام.
 - ألا تستطيع أن تتذكر الأحداث، ويصعب عليك التركيز في الأمور ، وأصبحت سريع الغضب تجاه الآخرين.
 - عدم الرغبة في أن تتواجد مع أشخاص آخرين، كما أنك تشعر بالحزن ويغلب عليك الاحساس بالوحدة.
- إذا كانت لديك هذه المشاكل ، فمن المحتمل أنك تعاني من الأعراض المركبة لاضطرابات ما بعد الصدمة. وهي الحالة التي تؤثر في جسمك وعقلك وتؤثر أيضاً على أَسرتك. فمن الطبيعي أن تكون تلك هي ردود فعلك على الأحداث غير العادية التي تعرضت لها، ولكنها يمكن أيضاً أن تؤثر عليك مثل المرض إذا لم تسارع في تلقي العلاج.
- يمكن أن تحدث لك تلك الإضطرابات فجأة في حالة ما إذا كان هناك شيء خطير قد حدث لفرد من عائلتك المقربين ، مثل المرض أو الوفاة أو إذا أصبحت أنت عاطلا عن العمل أو تمر بظروف الطلاق. كما يمكن أن يمتد أثر المشكلة أيضاً مع مرور الوقت وتصيح أسوأ وأسوأ - لا سيما إذا كنت تتعرض لضغوط وتوتر.
- إذا أمكنك التعرف على بعض تلك الأعراض ، فقد تكون أنت ممن هم بحاجة إلى مساعدة متخصصة. ويقدر ما تحبس المشكلة بداخلك فقط لمدة طويلة، كلما كان من الصعب حلها أو تحسين وضعك. ولذلك فمن المهم لك الحصول على العلاج في أسرع وقت ممكن.

العلاج

في مؤسسة أواسيس يمكنك الحصول على مساعدة متخصصة من قبل المعالجين النفسيين وخبراء العلاج الطبيعي والاحصائيين الاجتماعيين والأطباء. يتكون العلاج من المحادثات الفردية والعلاج الطبيعي من 1-3 مرات في الأسبوع. ومدة العلاج تعتمد على مدى حجم الأعراض والمعاناة الخاصة بك ، وما إذا كنت تحضر في كل مرة بانتظام للمقابلات، وما إذا كنت تقوم بممارسة التمارين والواجبات في المنزل.



كيف ستقدم مؤسسة أواسيس المساعدة لك

- سوف يساعدك المعالج النفسي على التعايش مع أفكارك ومشاعرك من الماضي والتعامل مع حياتك اليومية في الدنمارك.
- سيقوم اخصائي العلاج الطبيعي بالتعامل مع الآلام والمضايقات التي تشعر بها في جسمك. كما أن المعالج الطبيعي يمكنه تصحيح بعض الأضرار التي أصبت بها.
- سيقدم لك الأخصائي الاجتماعي النصح بخصوص القواعد والأطر في المجتمع الدنماركي ، ويساعدك في الاتصال بالبلدية وفي وضع خطط معك حول مستقبلك.
- سيصف لك الأطباء الأدوية التي يمكن أن تخفف من الأعراض الخاصة بك ، حتى تتمكن من النوم بشكل أفضل وتكون أقل احساساً بالخوف والقلق.

وسوف يتاح لك دائما الاستعانة بمترجم.

المترجمون الفورين والمعالجون جميعا من ذوي المهارة المهنية وملتزمون بواجب السرية. نحن ملتزمون دائما بالحصول على موافقتك المسبقة قبل أن نقوم بتبادل معلومات عنك مع أشخاص آخرين.

كيفية الإحالة للعلاج بمؤسسة أواسيس

- يمكن لطبيبك الخاص أو المشرف بالبلدية أن يحولك إلى العلاج بمؤسسة أواسيس.
- نموذج الإحالة متوفر على موقعنا الالكتروني: www.oasis-rehab.dk/henvisning
- يجب على من يقوم بالتحويل أن يملأ النموذج بالتعاون معك. وينبغي عليك مع أحد الأطباء التوقيع على النموذج. ولن تقبل مؤسسة أواسيس نموذج التحويل بدون أن يكون مزودا بالتوقيعين معاً.
- عندما نتلقى طلب الإحالة سيتم استدعائك الى بعض الجلسات التعريفية مع المعالج النفسي ، والأخصائي الاجتماعي ، ومع اخصائي العلاج الطبيعي وربما مع الطبيب النفسي أيضاً.
- وسيتم اصدار التوصية لتلقي العلاج في أواسيس إذا كنا متفقين على أن مؤسسة أواسيس هي المكان المناسب لك.
- عقب المقابلات الأولية (التعارفية) قد يمر بعض الوقت وحتى بدء العلاج الفعلي.
- يمكنك إلقاء نظرة على موقعنا الالكتروني على الانترنت www.oasis-rehab.dk، لمعرفة الفترة المتوقعة للانتظار.

هنا تقع مؤسسة أواسيس
تقع مؤسسة أواسيس في وسط كوبنهاغن بشارع Nygade 4، بالطابق الثاني، كوبنهاغن
K 1164. (هناك مصعد)
خذ الحافلة أو القطار الى محطة Nørreport ومن هناك سيراً على الأقدام أو بالحافلة عبر
شارع Nygade حتى تصل إلى: Nygade.

Oasis



المواصلات

نحن نوصي بأن تأخذ الحافلة أو القطار حيث أن استخدام السيارة سيكون مكلفا وصعبا لايجاد
مكان للوقوف بوسط المدينة.
إذا كنت تعيش في مكان يبعد أكثر من 50 كيلومترا عن مؤسسة أواسيس، يمكنك الحصول على
تغطية نفقات المواصلات عن طريق «مكتب خدمات المريض» في منطقتكم الصحية.



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