



oasis

مرکز درمان و مشاورت برای پناهنده ها



اطلاعات برای
پناهنده ها با آسیب های روحی و
خانواده های آنها

مرکز درمانی Oasis یعنی چی؟

Oasis معالجه و درمان را برای بزرگسالان، اطفال و خانواده ها پیشنهاد مینماید که در کشور دیگر بیرون از دانمارک آسیب های روحی را تجربه کرده اند. همچنین ما همسر و اطفالی را که مستقیماً آسیب های روحی را تجربه نکرده اند ولی با کسی که آسیب های روحی دارد، زندگی میکنند، معالجه مینماییم.

معالجه در Oasis مجانی است، مگر شما را باید مشاور و یا دکتر خانوادگی تان به اینجا معرفی نماید.

چرا معالجه؟

جنگ، زندان، شکنجه و فرار تجاربی اند که باعث بروز علایم و نشانه های زیر میگرددند:

- شما سعی میکنید که افکار در مورد تجارب گذشته ای تان را کنار بگذارید، ولی این افکار همیشه بر میگردد.
- شما بخاطر اینکه ترس، کابوس و درد دارید، نمی توانید شب ها بخوابید.
- چیزی بیاد تان نمی ماند، تمرکز فکری ندارید و سریع بالای دیگران عصبانی میشوید.
- شما علاقه تانرا نسبت با یکجا بودن با آدمهای دیگر از دست میدهید، غمگینید و خودرا تنها احساس میکنید.

اگر شما این مشکلات را داشته باشید، نشان دهنده ای آن است که تشخیص شما PDST یعنی استرس های ناشی از تجارب تلخ گذشته است. این یک حالتی است که هم روی سلامت جسم و روح و خانواده تان اثر میگذارد. کاملاً نرمال است که شما به تجارب ناگوار چنین واکنش نشان میدهید، ولی اگر شما تحت معالجه قرار نگیرید، احتمال دارد که مثل یک بیماری روی شما اثر بگذارد.

در صورتیکه اتفاقی ناگوار برای خانواده و دوستان نزدیک تان پیش بیاید مثلاً بیماری و یا مرگ، و یا خودتان بیکار و یا طلاق شوید، امکان دارد وضعیت شما بطور فوری تغییر کند، بعضاً این حالت می تواند مدت طولانی را دربر بگیرد و روز بروز وضعیت بدتر و بدتر شود، بخصوص زمانی که شخص استرس (فشار روحی) داشته باشد.

اگر شما علایم و نشانه های فوق را در خود بازشناسی میکنید، احتمالاً شما به کمک های حرفه ای احتیاج دارید. هر قدر شما این مشکلات را برای خود تان نگهدارید، به همان اندازه حل مشکلات و تغییر در وضعیت شما سخت تر میشود. بنأ خیلی مهم است که معالجه تان هرچی سریعتر آغاز شود.

معالجه

در Oasis به شما کمک های حرفه ای از جانب روانشناسان، فزیوتراپ ها/ بدن درمان ها، مشاورین اجتماعی و پزشکان صورت میگردد.

معالجه متشکل از جلسات/ ملاقات ها و بدن درمانی است که ۱-۳ جلسه در هفته برگزار میشود. شما باید در نظر بگیرید که دوره درمانی شما ششماه تا یکسال را دربر میگردد. مدت دوره درمانی شما به میزان علایم و نشانه های مشکلات تان، شرکت مرتب در جلسات و اجرای تمرینات و تکلیف خانه که به شما داده میشود، بستگی دارد.



طرز اجرای کمک های Oasis

- روانشناس شما را در مورد روش های کناره آمدن با افکار و احساس مربوط به گذشته زندگی تان و آماده کردن تان برای زندگی روزمره در دانمارک کمک میکند.
- فزیوتراپ/ بدن درمان شما را در مورد روش های کم کردن دردها و ناراحتی های جسمی کمک میکند. فزیوتراپ/ بدن درمان میتواند بعضی مصدومیت ها را معالجه کند.
- مشاور اجتماعی شما را در مورد قوانین و مقررات در جامعه دانمارک مشورت میدهد، همچنین در رابطه با تماس با کمون شما را کمک میکند و برنامه های آینده شما را در همکاری با خودتان طرح میکند.
- پزشکان برای تان دارو تجویز میکنند، تا بتواند علایم و نشانه های مشکلات شما را کاهش دهد، تا بتوانید بهتر بخوابید و کمتر بترسید.

برای تان همیشه مترجم پیشنهاد میشود.
مترجمین و معالجمین ما همه حرفه ای اند و تعهد رازداری دارند.
قبل از اینکه ما بتوانیم اطلاعات در مورد شما را رد و بدل کنیم، شما باید رضایت نامه ای را امضا کنید.

معرفی برای معالجه

- دکتر شخصی شما و یا مشاور تان توی شهرداری میتواند شما را برای معالجه معرفی نمایند.
- تحت هر شرایطی باید یک پزشک فورم معرفی نامه ای شما را امضا کند.
- فورم معرفی نامه را در سایت اینترنت ما میتوانی پیدا کنید: www.oasis-rehab.dk/henvisning
- فورم باید از جانب معرفی کننده و شما پر شود. شما و دکتر تان باید فورم معرفی نامه را امضا کنید. Oasis معرفی نامه ای را 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/ بدن درمان و احتمالاً روانپزشک صدا میکنیم. در صورتیکه با هم موافقت نمودیم که Oasis محل درست برای معالجه شما است، برای دوره ای درمانی آماده میشوید.
- بعد از اولین جلسات بررسی (visitationen) تا شروع معالجه مدت انتظار وجود دارد. در سایت ما، www.oasis-rehab.dk، میتوانی اطلاعات در مورد مدت انتظار در حال حاضر را بدست آورید.

موقعیت Oasis

Oasis در مرکز شهر کپنهاگ در خیابان پیاده رو / Strøget واقع است:

Nygade 4, 2. sal

(ساختمان اسانسور دارد). اتوبوس یا قطار را تا استیشن Nørreport بگیرید، از آنجا پیاده و یا بوسیله اتوبوس با عبور از خیابان های Fiolstræde و Nørregade خود را به Nygade برسانید.

Oasis



ترانسپورت

توصیه ما اینست که یا با قطار و یا اتوبوس بیایید، زیرا در مرکز شهر یافتن محل پارکینگ هم سخت است و هم گران.

در صورتیکه شما بیشتر از ۵۰ کیلومتر تا Oasis فاصله داشته باشید، میتوانید هزینه رفت و برگشت تانرا دریافت نمایید. در چنین حالت شما باید به شعبه بیماران 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