



کډوالو ته د درملنې او مشورې ورکولو خدمتونه



معلوماتی بروشور
هغه کډوالو لپاره چې روانی
ستونزې لري او د هغوی کورنیو ته

Oasis اوسيس يعنى څه؟

اوسيس هغه ڪسانو ته درملنه برابروي، ڇي د دنمارڪ نه بهر رواني ستونزي تجربه ڪري دي. همداران مونږ د دوي ڪورنيو ته هم درملنه وړاندي ڪوو.

درملنه وړيا ده، خو بايد ڪورتي ډاڪٽر يا مشاور تاسو اوسيس ته معرفي ڪري.

ولي درملنه

جگړه، جيل، شڪنجه او ٽينٽېدل هغي تجربي دي ڇي د لاندي نينو د پيدا ڪيدو سبب گرځي:

- تاسو علاقه نلري ڇي نور ڪسانو سره اړيڪي ولري
 - خڪه تاسو ويريري، وڻوڪي خوبونه ويئي او درد لري، نشي ڪولاي د شبي له خوا سم ويده شي
 - دا ڇي تاسو خپه ياست، او د ژوند مانا تاسو ته سخته ٻنڪاري ڇي ومي يي ويڻي
 - تاسو د حافظي ستونزي لري، تمرکز نه شي ڪولاي، او ڊپر ژر پر نورو باندي په غوسه ڪيري.
- که چيري تاسو دغو ستونزو سره مخامخ ياست، دا په دي مانا ده ڇي ستاسو تشخيص PTSD دي يعني د پيښي نه وروسته د استرس اختلال. دا داسي يو حالت ده ڇي ستاسو د روحي او جسمي حالاتو باندي او همدا راز ستاسو پر ڪورني اغيز ڪوي. دا بيخي نورماله ده ڇي تاسو د هغي بدي حالاتو له امله ڇي پر تاسو تښتوي دي، ځان نه داسي عڪس العملونه ٻنڪاره ڪري، خو که چيري تاسو خپل درملنه پيل نڪري، نو دا حالت به لکه يو ناروغي پر تاسو اغيز ڪوي.

دا حالت امڪان لري ڇي ناڅاپه را منځته شي، که چيري ستاسو نژدي خپلوانو ته ڪومه جدي پيښه پيښه شي، لکه ڪوم ناروغي يا مړينه. يا دا ڇي تاسو خپله خپل ڪار له لاسه ورکري يا جلاوالي (تلاق) تجربه ڪري. په ځيني حالاتو کي امڪان لري ڇي دا ڊپر وخت ونيسي او ورو ورو ستاسو حالت بدتر شي، په خاصه توگه هغه مهال ڇي يو څوک تر استرس لاندي وي.

که چيري تاسو دا نښي پر ځان ويڻي، نو بنيادي ڇي تاسو مسلڪي مرستي ته اړتيا لري. هر څومره ڇي تاسو دا ستونزي ځان ته وسائي، هغومره به يي حل او ستاسو ٻنه ڪيدل سخت شي. له همدې کبله مهمه ده ڇي ستاسو درملنه مو ژر تر ژره پيل شي.

درملنه

په اوسيس کي تاسو ته د روانشناسانو، فزيوٿراپانو، ٽولنيزو مشاورانو او ډاڪٽرانو لخوا مسلڪي مرسته وړاندي ڪيري.

درملنه په غونڊو او فزيوٿراپي له لاري ترسره ڪيري، ڇي په هفته کي ۱-۳ ځله جوړيري. تاسو بايد پام وکړي ڇي ستاسو د درملني موده د شپږو مياشتو تر يو ڪال پوري وخت نيسي. خو دا موده ستاسو د ستونزو پر نښو، د غونڊو په منظم گډون، او همدا راز د هغو تمرينونو ڇي تاسو ته درکول ڪيري ڇي په ڪور کي تر سره ڪري، پوري اړه لري.



اوسيس داسي مرسته کوي

- روانشناس تاسو سره د تېروخت د فکرونو او احساساتو په اړه خبرې کوي، او تاسو سره مرسته کوي، چې هغې څرنگه ومنئ، او خپل اوسنی ژوند په دنمارک کې په څه طريقه سمبال کړئ.
- فزيوتراپ د دردونو د کمولو په برخه کې ځينې کارونه د هغه د جملې نه د ماساژ ورکولو له لارې مرسته کوي، او همدا راز تاسو ته ځينې تمرينونه درکوي، تر څو بدن مو آرام شي او کولای شئ دا تمرينونه په کور کې تر سره کړئ.
- ټولنيز مشاور تاسو ته د دنمارک د ټولنې د قوانين او مقرراتو په اړه مشورې درکوي، همدا راز کمون سره د همکارۍ په اړه تاسو سره مرسته کوي، او ستاسو د راتلونکي ژوند لپاره تاسو سره يو پلان جوړوي.
- ډاکټران تاسو ته درمل درکوي چې کيدای شي ستاسو پر ستونزو مثبت اغيز وکړي، تر څو تاسو وکولای شئ ښه ویده شئ او ويره مو کمه شي.

همیشه تاسو ته د ترجمان وړانديز کيږي.

ترجمانان او درملنه کوونکي مسلکي دي او د راز ساتلو مسؤليت لري.

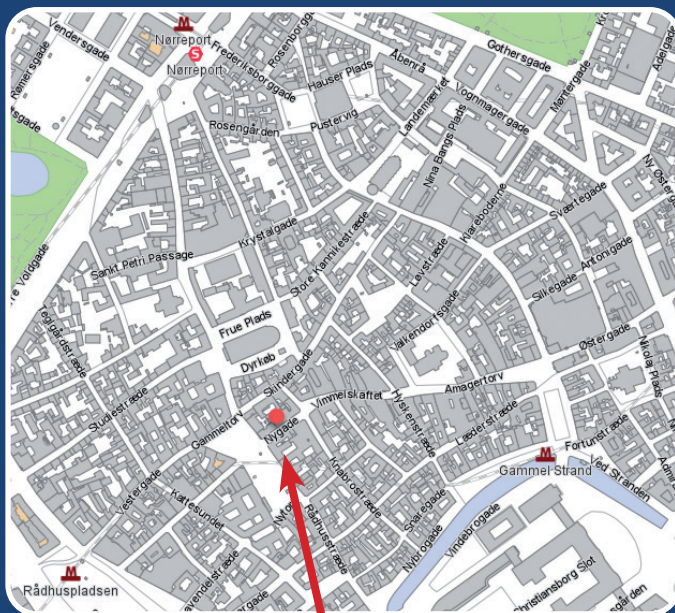
که چيرې مونږ وغواړو چې ستا په اړه مالومات له بلې ادارې سره شريک کړو، نو تاسو بايد اجازه (رضاييت) راکړئ.

د درملنې لپاره معرفي کيدل

- ستاسو ډاکټر يا په کمون کې ستاسو مشاور کولای شي تاسو درملنې لپاره معرفي کړي.
- په هر حالت کې بايد يو ډاکټر د معرفي نامې فورمه لاسليک کړي.
- د معرفي نامې فورمه زمونږ په ويب پاڼه کې موندلای شي
www.oasis-rehab.dk/for-henvisere/henvisning
- کله چې موږ ستاسو معرفي نامه ترلاسه کړو، تاسو به د يوې ارزونې مرکې لپاره راوبلل شئ. که چيرې تاسو زموږ د درملنې د هدف ډلې پورې اړه ولرئ، نو درملنه به درته وړانديز شي.
- د ارزونې مرکې (visitationen) نه ورورسته تاسو بايد يو څه انتظار مودې هم په پام کې ونيسئ، ترڅو ستاسو درملنه مو پيل شي.
- زمونږ په ويب پاڼه وگورئ چې اوسنی د انتظار موده څومره ده.

ترانسپورت

Oasis د کونپهاگن د پياده رو په کوڅه کې موقعيت لري. آدرس: Nygade 4 او لږ لري. آسانه لاره دا ده چې تاسو د مترو له لارې Nørreport، Rådhuspladsen یا Gammel Strand ته راشئ، او له هغه ځايه پلي راشئ. دا امکان هم شته چې تر Nørreport استیشن پورې يا بشاری اورگاډي يا سيمه ييز اورگاډي ونيسئ. په موټر کې اوسيس ته مه راځئ، ځکه چې د پارکينگ موندل ستونزمن دي، او له دې سربېره، گران هم دي.



OASIS



OASIS - Behandling og rådgivning for flygtninge

Nygade 4, 2. sal (Strøget), 1164 København K

Tlf. 35 26 57 26 • info@oasis-rehab.dk • www.oasis-rehab.dk