



терапія та консультації для біженців



**Інформація про клініку
Для біженців та тимчасових
переселенців яки зазнали
психологічної травми, а також
їхніх родин.**

Що таке Оазис?

Оазис — це клініка, яка пропонує реабілітацію людям, які зазнали травматичних переживань в іншій країні, ніж Данія. Клініка також надає підтримку членам сім'ї. Лікування безкоштовне, але для цього потрібне направлення від лікаря або соціального працівника.

Чому реабілітація?

Переживання, такі як війна, ув'язнення, катування та втеча в іншу країну, можуть призводити до таких симптомів, як:

- Відсутність бажання бути разом з іншими людьми.
- Нездатність спати вночі через тривогу, кошмари та біль.
- Відчуття глибокого суму та труднощі з баченням сенсу життя.
- Проблеми з пам'яттю, концентрацією, надмірна дратівливість до інших людей.

Якщо у вас є якісь з цих проблем, це може свідчити про те, що ви страждаєте на комплексний ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Це стан, який впливає як на ваше тіло, так і на психіку, а також на вашу сім'ю. Це нормально реагувати на ненормальні події, але це може перерости в хворобу, якщо ви не отримаєте вчасної допомоги.

Стан може виникнути раптово, якщо у вашій сім'ї трапиться щось серйозне, наприклад, хвороба або смерть. Або якщо ви самі станете безробітним або розлучитесь. Він також може розвиватися протягом тривалого часу і ставати все гіршим — особливо якщо ви піддаєтеся стресу.

Якщо ви впізнаєте деякі з симптомів, можливо, вам потрібна професійна допомога. Чим довше ви тримаєте проблеми в собі, тим важче буде їх вирішити і змінити свій стан. Тому важливо отримати допомогу якомога швидше.

Терапія та реабілітація

В Оазисі ви можете отримати професійну допомогу від психологів, тілесних терапевтів, соціальних працівників і лікарів.

Терапія складається з бесід і тілесної терапії 1-3 рази на тиждень. Слід очікувати, що терапія може тривати від півроку до року. Тривалість залежить від ступеня ваших симптомів, чи приходите ви на кожну сесію та чи виконуєте вправи і завдання вдома.

Яку допомогу надає Оазис

- Психолог допомагає вам розібратися та примиритися з вашими думками і почуттями з минулого, а також навчитися справлятися з повсякденним життям у Данії.
- Тілесний терапевт допомагає справитися з болем за допомогою м'яких мануальних технік та вправ на розслаблення, які виконуються вдома.
- Соціальний працівник консулює щодо правил і норм у данському суспільстві, допомагає у зв'язках з муніципалітетом і розробляє плани разом з вами щодо вашого майбутнього.
- Лікарі призначають ліки, які можуть полегшити ваші симптоми, щоб ви могли краще спати і відчувати меншу тривогу.



Вам завжди буде надано перекладача за потреби.

Перекладачі та терапевти є професіоналами і мають обов'язок зберігати конфіденційність.

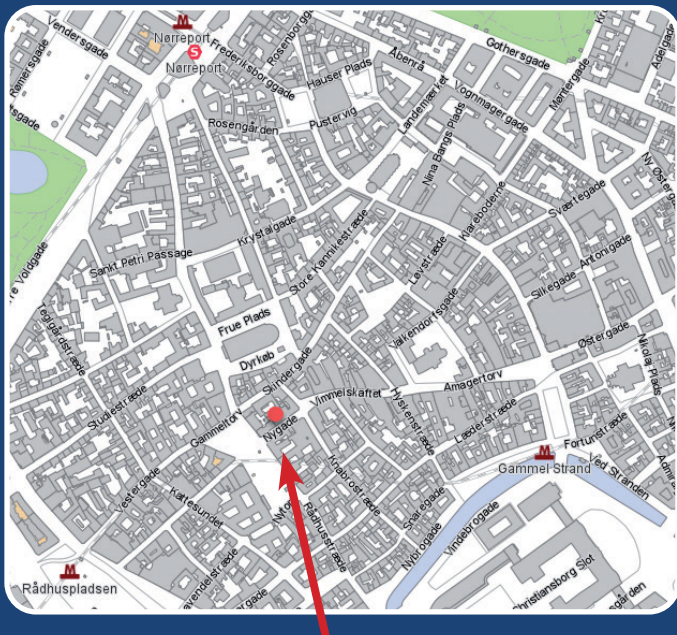
Обмінюватися інформацією про вас з іншими інстанціями ми можемо тільки за вашою згодою.

Направлення на терапію

- Ваш сімейний лікар або соціальний працівник у коммуні може дати направлення.
- У будь-якому випадку ваш сімейний лікар має підписати направлення.
- Форму направлення можна знайти на нашому вебсайті за адресою www.oasis-rehab.dk/for-henvisere/henvisning.
- Після того, як ми отримаємо направлення, вас буде запрошено на співбесіду. Якщо ви належите до нашої цільової групи, вас буде направлено на терапію.
- Після співбесіди (visitationen) зазвичай буде деякий час очікування, перш ніж розпочнеться саме лікування.
- Перевірте на нашому вебсайті, яка наразі тривалість очікування.

Транспорт

Oasis розташований на Strøget у Копенгагені. Адреса — Nygade 4, є ліфт. Найзручніше дістатися сюди на метро до станцій Nørreport, Rådhuspladsen або Gammel Strand, а далі пройти пішки. Також можна доїхати міською електричкою (S-tog) або регіональним поїздом до станції Nørreport. Не рекомендується їхати до Oasis на машині, оскільки знайти паркувальне місце складно і дорого.



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