



برگه ای جهت اطلاع

Persisch

سلامت روان

بسیاری از انسانها حداقل یکبار در زندگی خود دچار بیماری روحی یا جسمی شده اند. از دلایل آن می توان به تجربیات غم انگیزی چون جنگ، فرار، استرس زیاد، انزوا یا فاکتورهای ژنتیکی و هورمونی اشاره کرد. اختلال خواب، زودترس شدن، اختلال اضطراب، ک مطلق، خشم، افسردگی یا اجتناب از برقراری ارتباط با سایرین، همه ازجمله علائمی هستند که م بتوانند خودشان را با فاصلهی زمانی قابل توجه نسبت به این تجربیها نیز بروز دهند.

مسیر دریافت کمک و پشتیبانی حرف های و تخصصی، در گرو این است که آیا فرد تحت پوشش بیم هی سلامتی هست یا خیر. برای مراجعینی که کارت بیم هی سلامتی دارند، پزشک خانواده یا عمومی م بتواند برگه ی ارجاع به متخصص مربوطه / Überweisung صادر کند. **روانپزشکان** م بتوانند نسخ هی دارویی تجویز کنند و توصیهای درمانی ارائه دهند. **روانشناسان و روان درمانگران** هم از راه مشاوره و گفت و گو و درمان پشتیبانی و کمک م یکنند. امکان یافتن راهای تماس با روانپزشکان و روانشناسان و روان درمانگران در سایت **راهنمایان سلامتی** **ماگدبورگ / Gesundheitswegweiser Magdeburg** وجود دارد. اغلب برای وق نگرفتن باید زمان انتظاری طولانی را در برنام هریز بها در نظر گرفت. نکت هی مهم در درمان، امکان درک طرفین در گفت و گو است.

پناهجویان / Asylsuchende و افراد در انتظار جواب درخواست پناهندگی / Geduldete هم که تحت پوشش مراقبتی ادار هی امور اجتماعی و مسکن / Sozial- und Wohnungsamt هستند، نیاز به دریافت **گواهی درمان / Behandlungsschein** دارند، تا بتوانند به پزشک متخصص مراجعه کنند. گواهی درمان هنگامی صادر م یشود، که پزشک کارمند این ادارات برگ هی توصی هنام هی درخواستی این ادارات در ارتباط با لزوم و ضرورت درمان تأیید کند. بهتر این است که فرد متقاضی، نتیج هی معاینات قبلی یا نظرات پزشکان را برای تسریع در روند کار ارائه کنند. فرد با گرفتن گواهی درمان، خودش مسئول پید اکردن یک پزشک است، اما اغلب در این مسیر از پشتیبانی مددکاران اجتماعی / Sozialarbeiter هم برخوردار م یشود.

مرکز مشاوره روانشناسی اجتماعی برای مهاجران در ایالت زاکسن-آنهالت / Psychosoziale Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt (اختصاراً **PSZ**) جلساتی درمانی را ارائه م یکنند، که در آنها امکان ترجمه توسط مترجمان وجود دارد. این مرکز در تکمیل این جلسات مشاورات مددکاری نیز ارائه م یکنند و در زمین هی بیمار یهای روحی-روانی کمک م یکنند: مرکز مشاور هی روانشناسی اجتماعی ماگدبورگ / PSZ Magdeburg | آدرس: ماگدبورگ، خیابان آگنتن / Agnetenst. پلاک ۱۴، کدپستی ۳۹۱۰۶ | تلفن: ۰۳۹۱ ۷۹۲۹۳۳۸۰ | ایمیل: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de

در **موارد اورژانسی**، م بتوانید شبان هروزی با **خط تلفن مراقبت از روان / Telefonseelsorge** به صورت رایگان تماس بگیریید. شماره تماس: ۰۸۰۰۱۱۱۰۱۱۱ به زبان آلمانی

برای سایر زبانها نیز **خط تلفن مراقبت از روان برای مسلمانان / Muslimische Telefonseelsorge** با شماره تماس: ۰۳۰۴۴۳۵۰۹۸۲۱ به ترکی، عربی و اردو، و **خط تلفن دوروزا / Telefon Doweria** با شماره تماس: ۰۳۰۴۴۳۵۰۸۴۵۴ به روسی، و **خط تلفن سلفن (تلفن همراه روان) / SeeleFon** با شماره تماس: ۰۲۲۸۷۱۰۰۲۴۲۵ به زبان عربی، انگلیسی و فرانسوی (دوشنبه تا چهارشنبه) موجودند. در همه ی این خطوط افراد م بتوانند با مشکلات و دغدغ ههایشان به فرد آن طرف تلفن اعتماد کنند. مکالمات تلفنی ناشناس و محرمانه انجام م یشوند.

افراد مبتلا به بیمار یهای روحی همچنین م بتوانند همدیگر را در یک **گروه خودیاری / Selbsthilfegruppe** ملاقات کنند. در این گروه فرد م بتواند با افراد دیگری که آنها هم بیمار هستند، معاشرت و تبادل نظر کند. البته این گروهها جایگزین درمان نیستند و برای شرایط اورژانسی نیز مناسب نیستند.

محل ملاقات و مشاوره گروههای خودیاری « کبز » / Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen KOBES آدرس: برایتروگ / Breiter Weg، پلاک ۲۵۱، ماگدبورگ، کدپستی ۳۹۱۰۴ | تلفن: ۰۳۹۱ ۴۰۲۲۴۱۸۴ | ایمیل: kontakt-kobes@caritas-rvmd.de



در راهنمای مهاجران ماگدبورگ علاوه بر بروشورهای اطلاعاتی تعداد بیشماری مراکز کمکی و مشاوره چنده زبانه و همچنین برنامه های مختلفی برای اوقات فراغت شما موجود می باشد.

www.willkommen-in-magdeburg.de



Gefördert durch:

