

## الاتصال بنا على العنوان

اذا كنت غير متأكد من نفسك بأنك بحاجة الى مساعدة  
فاذهب الى طبيبك الخاص أو الى دار للتربية والاستشارات  
أو الى معالج نفساتي مختص بالاولاد والشبيبة أو اتصل بنا  
فنحن جاهزون لتقديم المساعدة لك .

### العنوان ورقم الهاتف:

NTFN e.V.  
Marienstraße 28  
30171 Hannover  
ntfn@ntfn.de

#### Öffnungszeiten

Mo 10:00 bis 14:00 offene Sprechstunde  
Fr 10:00 bis 14:00 offene Sprechstunde  
Di bis Do Termine nach Vereinbarung

#### Telefonische Sprechzeiten

Mo 10:00 bis 14:00  
Di 9:00 bis 11:00  
Mi 14:00 bis 16:00  
Fr 10:00 bis 14:00  
Telefon: 0511-856445-0  
Fax: 0511-856445-15

#### Krisentelefon

Fr 17:00 bis 19:00  
Telefon: 0511-856445-10


## التعرض لصدمة نفسية


عندما جاءت ليندرا من صربيا الى المانيا مع اهلها سنة 2009 وكان عمرها 11 سنة ويعود سبب مجيء العائلة الى المانيا لكونها تنحدر من اصول غجرية غير مرغوبة هناك .كانت ليندرا تعاني هنا ايضا من قلة النوم ولا تجرؤ على الخروج من منزلها الى ان قام اهلها وبناء على نصيحة من الجمعية المختصة بالاجئين NTFN المصابين بصدمة نفسية بعرضها على طبيب نفسي للمعالجة.


تروي ليندرا قصتها: في البداية كنت اشعر بالخوف نوعا ما ولكن السيدة كانت لطيفة جدا وكانت دوما تسألني وتتساور معي عما يجب فعله لمساعدتي. الآن تحسنت حالتي النفسية كثيرا وزالت تقريبا جميع المشاكل التي كنت اعاني منها سابقا .


تنطبق حالة ليندرا على كثير من اللاجئين في المانيا لان الحرب والعنف يولدان المصاعب في حياة الانسان والفقر يدفعه الى الحيرة مما يجعله ولاسباب اخرى ايضا يلجأ الى الهروب من موطنه سالكا طرقا محفوفة بالمخاطر ومتزامنة مع معاناة أليمة من الصعب جدا التغلب عليها خصوصا الاولاد والشباب .

## عوارض الصدمة النفسية


اشعر دائما بالحزن والحيرة 

اشعر غالبا بالخوف يسيطر علي 

أغضب سريعا و غالبا بدون سبب محق. 

أشعر غالبا بعدم الرغبة على فعل أي شيء حتى ولو كنت سابقا أهوى فعله 

أريد دائما ان اكون لوحدي 

نعسان ولا استطيع النوم وأستيقظ مرارا في الليل 

غالباً أرى في المنام كوابيس مزعجة وفي النهار  
أرى صور الماضي أمام عيني .



أثناء النوم أتبول في الفراش .



ليس لدي القدرة على التركيز كثيراً مع فقدان الذاكرة



عدم الثقة بنفسني مع الاحساس بفقداني للمستقبل



أعاني من ألم في الرأس والبطن لا يستطيع الطبيب  
تشخيصه



إذا كانت تنطبق عليك احد او بعض من هذه النقاط أو إذا  
كنت تعرف اولاداً أم شباناً بطيئاً القدرة على الاستيعاب  
ويستطيعون فعل القليل مقارنة بآخرين من نفس السن  
فهناك اناس يستطيعون ويريدون تقديم المساعدة اليكم  
جميعاً .

## مهمة الطبيب النفساني المختص بمعالجة الاولاد والشبيبة

١ . التحدث مع أصحاب العلاقة ومع ذويهم

٢ . الكشف عن المشاكل وكيفية نشؤها

٣ . احتمال اجراء الفحوصات الجسدية والاستفسار عن الشخصية  
وهذا يكون عملاً صواباً مفيداً .

٤ اتخاذ القرار الصواب عما اذا كان تناول الادوية مفيداً ام لا  
وتحديد المعالجة الفعالة الصالحة على النحو التالي :  
التحدث, التمارين المريحة, اللعب للأولاد, الرسم أو الموسيقى  
كل ذلك يمكن القيام به مفرداً أو جماعة تحت اشراف  
مختصين

الهدف : الحدة من تأثير الماضي ليعيش الشخص  
بدون خوف وبراحة أعصاب .

## معلومات هامة

حتى سن 21 سن باستطاعة الشخص ان يذهب الى طبيب نفساني مختص بمعالجة الاولاد والشبيبة.

الشخص المعني عليه ان لا يفكر ابدا بأنه انسان غير عادي , بينما يجب عليه التكيف مع حالته والتسليم بأنه عندما يعايش المرء ظروفًا سيئة في حياته فمن الطبيعي أن يكون لذلك تأثيرا عليه.

كل ما يقال وما يفعل اثناء المعالجة يبقى سرا بين الطبيب المعالج وبين المريض الذي يتلقى العلاج الا اذا اتفق الاثنان معا على انه من المستحسن التحدث في الموضوع مع شخص آخر.

## مضاعفات من المحتمل التعرض لها

### اضطراب ما بعد الصدمة :

سببه صدمة نفسية ناتجة مثلا عن العنف, الحرب, التعذيب, الكوارث الطبيعية أو الحوادث. ان شعور المرء بأنه متروكا لوحده دون مساعد واحساسه بالخوف وفقدان السيطرة على ذاته يلعب دورا كبيرا في تأجيج المرض.

### الاكتئاب:

حالة نفسية تبدو عادة وكأنها ناتجة عن التقدم في السن ولكن عند الاولاد والشبيبة اذا استمرت لفترة طويلة وبدون تحسن تكون بمثابة مرض اكتئاب مزمن ناتج عن تجارب معيشية قاسية, منها مثلا فقدان لشخص عزيز يولد فقده حمله ثقيلًا على المريض في التكيف مع الحالة الجديدة بدون اصدقاء.