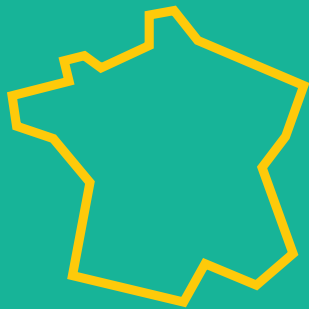


# شناخت بهتر صحت روانی، نشانه‌های برای اقدام کردن

راهنمای عملی در مورد  
صحت روانی برای  
افراد در وضعیت آسیب  
پذیری یا مهاجرت

تهیه شده توسط موسسه Orspere-Samdarra





Conception graphique : **Manoël Verdiel**  
Illustration : **Emma Tissier** avec l'accompagnement de **The Ink Link**.



## صحت روانی

صحت روانی چیست؟

چه موقعیت هایی می تواند باعث ایجاد ناراحتی های روانی شوند؟

چه نوع مشکلات صحت روانی می توانیم داشته باشیم؟

## در فرانسه چگونه می توان برای صحت روانی پشتیبانی دریافت کرد؟

چه کسی می تواند به من کمک کند؟

سیستم مراقبت و ساختارهای مختلفی که می توانند حمایت کنند

برای دیدن یک روان شناس و یا داکتر اعصاب و روان (روانپزشک)

با چه مشکلاتی ممکن است روبرو شوم؟

در شرایط اضطراری روانپزشکی چه باید کرد؟

## و نزد روان شناس یا روانپزشک، چگونه پیش خواهد رفت؟

چگونه پیش خواهد رفت؟

زندگی ام را به یک شخص ناشناس قصه کنم؟

داکتر یا روانپزشک به من دوا تجویز می کند

من فرانسوی حرف نمی زنم

## چگونه باید از سلامت روانی ام مراقبت کنم

برای بهبود حال خود چه کاری می توانم انجام دهم؟

تمرین های عملی برای انجام دادن

## سازوکارهای خاص

برای اطفال و نوجوانان

برای زنان

سایر سازوکاری های خاص

## منابع تکمیلی

این راهنما برای کمک به شما در زمینه شناخت بهتر از صحت روانی و راه های دسترسی به تداوی در فرانسه، تهیه شده است. در این راهنما، مشاهدات بعضی از مهاجران نیز درج شده است.

### این راهنما می تواند یک ابزار پشتیبان برای صحبت در مورد سلامت روان و

صحت روانی نیز باشد : می توانید آن

را با خود نزد داکتر بیاورید، یا در مورد

آن با یک مددکار اجتماعی صحبت کنید،

با دوستان تان، با همخانه های تان، با

خانواده میزبان و.. نیز می توانید در باره

آن حرف بزنید. معلومات و منابع تکمیلی

را در سایت انترتی Orspere-Samdarra

مشاهده

می توانید :

[www.orspere-samdarra.com](http://www.orspere-samdarra.com)

برای معرفی این سند به یک شخص

فرانسوی زبان، می توانید پاراگراف

توضیحی ذیل را به وی نشان دهید :

در جریان مسیر مهاجرتی تان یا هنگام رسیدن به فرانسه، مشکلاتی که با آنها روبرو شده اید، می توانند تاثیرات مهمی بالای صحت روانی شما بگذارند. به طور مثال، امکان دارد که شما خود را افسرده، سرگردان، تنها، و مضطرب احساس کنید، و نتوانید آرام باشید و علایمی را احساس کنید که بعضا برای تان قابل فهم نباشند، و حتی شما را بترسانند.

تجربه کردن این حس ها و علایم، یا احساس ناراحتی از این نوع، اغلب در زندگی روزمره مشکل ساز است. با این حال، این احساسات، واکنش طبیعی در برابر موقعیت های دشواری است که ما با آنها روبرو می شویم : بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم که تجربه این احساس ها به دلیل موقعیت هایی است که اشخاص با آنها روبرو می شوند و بنابر این مستقیما ربطی به خود اشخاص ندارند.

**Ce guide est un outil à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France. Vous pouvez retrouver une version en français de ce document à : [www.orspere-samdarra.com](http://www.orspere-samdarra.com)**

Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication avec les personnes allophones.



# صحت روانی چیست؟

تعریف و بازنمایی صحت روانی بسته به کشور، فرهنگ و افراد، متفاوت است: بنابر این ارائه یک تعریف واحد از آن دشوار است. اصطلاحات مختلفی را می شنوید که همین مفهوم **Santé psychologique**، «**Santé psychique**»، «**Santé mentale**»، «**Santé de l'âme**»، «**Santé de la tête**». به صورت عموم، صحت روانی مربوط به هر آن چیزی می شود که در سر، روح، و افکار ما می گذرد. با این حال، با این که صحت روانی در مورد «سلامتی سر» ما است، اما بسیار متأثر از محیط ما می باشد.

صحت روانی جزئی از صحت ما است. صحت روانی در مورد این است که با خود و با دیگران احساس خوبی داشته باشیم. داشتن سلامت روانی، تنها به معنی نداشتن مریضی نیست. این که من مریض نیستم، به این معنی نیست که حالم خوب است. و بر عکس، می توانم از نظر دیگران مریض باشم، در حالی که خودم احساس خوبی داشته باشم! برعلاوه، صحت روانی ما یک مسئله منجمد نیست: این که امروز حالم خوب نیست، به این معنی نیست که برای همیشه حالم خوب نباشد. صحت روانی بسته به اتفاقات زندگی و محیطی که در آن زندگی می کنیم، تغییر می کند.

## ● «علامت»؟ «مریضی»؟

**Symptôme** یا **علامت**، نشانه ای است که می تواند نشاندهنده یک مریضی یا تغییرات آن باشد. به عنوان مثال، سرفه می تواند یکی از علائم زکام باشد. برای سلامت روانی، «خواب های بد» یا کابوس های مداوم می تواند از علائم تروماتیسزم روانی باشد (به این کلمه بعداً پرداخته خواهد شد).

به یک تغییر منفی در وضعیت صحت ما، یا بروز یک مشکل در کارکرد بدن ما **مریضی** (Maladie) می گویند. برای صحت روانی مثل صحت جسمی، علائمی وجود دارند و مریضی هایی وجود دارند، اما راه حل ها و دواهایی نیز وجود دارند که به ما اجازه می دهند بهبود پیدا کنیم.

## ● آیا صحت روانی «تابو» است؟

در فرانسه، در صورت داشتن ناراحتی روانی، می‌توانیم بدون ترس از عواقب منفی، آن را با متخصصان در میان بگذاریم و آنها ما را همراهی و پشتیبانی می‌کنند.

### عمر،

یک پناهنده،  
توضیح می‌دهد:

«شخصاً صحبت کردن مرا مضطرب می‌کرد، در حقیقت، با داکتر در مورد همه چیز حرف نمی‌زدم. بخصوص با داکتر اعصاب و روان

کمی.. ترس داری: فکر این که چیزی که به داکتر می‌گویی ممکن است برایت بد شود؟ واقعاً باید به مردم بگویی که تو اینجا در فرانسه هستی [..]. وقتی نزد داکتر می‌روی، نباید ترس داشته باشی، این برای خوبی خودتان است.»

روانپزشک)، زیاد صحبت نمی‌کردم... برای صحبت در مورد صحت روانی، یک چیز بسیار دشوار است: ترس. با تمام سیستم، با تمام تجربه‌های دشواری که در کشور مبدا داشته‌ایم، سخت است... برای کسب اعتماد دوباره، یک

با این حال، افراد زیادی هستند که در فهم و پذیرفتن این که رنج می‌کشند، مشکل دارند، با وجود این که این اتفاق می‌تواند برای همه بیفتد، و این که مثل هر مریضی جسمی، برای ناراحتی‌های روانی هم راه حل وجود دارد.

در فرانسه، اگر حال مان خوب نباشد، این کاملاً عادی است که در مورد آن با متخصصان صحت صحبت کنیم، اگر علایمی داشته باشیم، اگر رنج ببریم... صحبت کردن با متخصصان صحت که شما را پشتیبانی می‌کنند، هیچ ترسی ندارد، آنها می‌توانند به شما کمک می‌کنند و مشوره‌های لازم را به شما بدهند.

ترتیبی انجام می‌شود که برای شما آسانتر باشد. همچنان، افرادی که دارای مشکلات صحتی یا مشکلات صحت روانی هستند، و در کشور خودشان برای این مشکلات مراقبت نشده‌اند، می‌توانند در فرانسه یک کارت اقامت برای تداوی درخواست نمایند.

**مشکلات صحت روانی من، می‌توانند تأثیری بر به دست آوردن اسنادم داشته باشند؟**  
معلومات صحتی شما با اداره فرانسه برای حمایت از پناهندگان و افراد بدون تابعیت (OFPRA) و محکمه ملی حقوق پناهندگی (CNDA) شریک نخواهند شد، مگر این که خودتان درخواست کنید. در بعضی موارد،

## چه موقعیت هایی می تواند باعث ایجاد ناراحتی های روانی شوند؟

غربت و مهاجرت باعث می شوند افراد با اتفاقات و موقعیت های دشواری روبرو شوند، بخصوص با توجه به آنچه در کشور خود تجربه کرده اند، و مشکلاتی که در مسیر مهاجرتی برای رسیدن به اروپا و فرانسه، به آنها برخورد کرده اند، به عنوان مثال :

- تجربه های خشونت در کشور مبدأ، و در مسیر رسیدن به فرانسه ؛
- دلتنگ بودن برای کشور خود، نگرانی برای خانواده و دوستانی که در کشور مانده اند ؛
- زندگی در وضعیت بی ثبات : پول نداشتن، دسترسی نداشتن آسان به مسکن، به غذا، زندگی در یک محل اسکان جمعی با دیگران...؛
- احساس تهایی کردن ؛
- مشکل زبان، عدم فهم دیگران یا تفاوت های فرهنگی ؛
- درخواست پناهندگی، که مستلزم بیان دوباره اتفاقات دشوار گذشته است، و باعث می شود به درستی صحبت های شخص شک و تردید وجود داشته باشد، ترس از این که کسی به اظهارات متقاضی
- پناهندگی باور نکند ؛
- انتظار و نامشخص بودن آینده : آیا اسناد می گیرم؟ چه اتفاقی قرار است برای من بیفتد؟ ؛
- عدم فهم سیستم اداری که در آن قرار گرفته ایم، که می تواند پیچیده باشد، و انجام امور در آن برای ما سخت باشد (مثلا در اداره کار، سازمان بیمه و غیره) ؛
- عدم امکان کار کردن به دلیل در جریان بودن پروسه پناهندگی، ملال ؛
- ندانستن این که در صورت وجود مشکل به چه کسی مراجعه کنیم، عدم دسترسی به اطلاعات ؛
- مشکل داشتن در آموختن زبان، یافتن مسکن، کار...

این شرایط می توانند تأثیر منفی روی سلامت روان شخص داشته باشند. وقتی در شرایط پیچیده (اداری، اجتماعی، حقوقی) قرار بگیریم، طبیعی است که از این اوضاع رنج ببریم، علایم داشته باشیم، خود مان را سرگردان احساس کنیم، چون در شرایط سختی هستیم. اکثر این رنج ها گذرا هستند و آرام می شوند.



# چه نوع مشکلات صحت روانی می توانیم داشته باشیم؟

## مشخصا چه چیزی می توانیم احساس کنیم؟

در برابر این اتفاقات که باعث رنج ما می شوند، می توانیم احساس و علایم مختلفی داشته باشیم، به عنوان مثال :

- میل به انجام هیچ کاری نداشتن، احساس پوچی، غمگینی ؛
- خود را بی فایده احساس کردن، خود را دست کم گرفتن ؛
- احساس اضطراب و استرس نداشتن، همیشه در حالت هشدار بودن (مثلا پریدن با کوچکترین صدا) ؛
- حس مسدود شدن، این که راه حل وجود ندارد ؛
- احساس منزوی و تنها بودن ؛
- ترس داشتن، عدم تمایل یا عدم توانایی خارج شدن از خانه ؛
- داشتن خشم مفرط، تکانشی بودن، عصبی بودن، تحریک پذیر بودن، پرخاشگر بودن ؛
- فکر کردن مداوم و زندگی کردن دوباره اتفاقات گذشته (فلاشبک ها) ؛
- مشکلات خواب : قادر به خواب نبودن، کابوس دیدن، زیاد خوابیدن و همیشه خسته بودن ؛
- احساس تحت آزار و ستم بودن، تحت تعقیب بودن، ترسیدن و اعتماد نداشتن به دیگران ؛
- مشکلات در تغذیه : اشتها نداشتن، همیشه گرسنه بودن ؛
- داشتن افکار منفی، ذوق زندگی نداشتن ؛
- مشکلات عدم تمرکز، مشکلات حافظه، یافتن خود در زمان و در فضا ؛
- شنیدن صدا ها ؛
- دیدن اشیاء غیر واقعی ؛
- شنیدن سر و صدا ؛
- نوشیدن زیاد الکل، استفاده از مواد مخدر ؛
- داشتن حس بیگانه بودن با خود، جدا بودن از بدن و محیط خود، حس این که یک ناظر خارجی زندگی خود باشد ؛
- تمایل به خودکشی.
- احساس درد مداوم و غیر قابل توضیح : درد قفسه سینه، درد کمر، درد معده، سر درد ؛
- در خود فرو رفتن، خود را از دیگران جدا احساس کردن ؛

بعضی از این علایم می توانند منشاء جسمی یا روانی داشته باشند: بعضی اوقات دشوار است که بدانیم «مشکل» از کجا می آید و علت این علایم چیست. به عنوان مثال، شما می توانید شکم دردی داشته باشید، چون یک مشکل هاضمه دارید (علت جسمی)، اما این مشکل می تواند به این دلیل نیز باشد که شما استرس دارید (دلیل روانی). بنابر این مهم است که هر دو عامل را در نظر بگیرید.

این علایم و احساسات می توانند باعث نگرانی شوند، چون آنها را نمی فهمیم، یا این که در گذشته آنها را تجربه نکرده ایم و یا این که آنها را نمی شناسیم. همچنان، می توانیم از این ترس داشته باشیم که این درد برای همیشه در وجود ما باقی بماند.

### پیر،

پناهنده، در باره تجربه اش می گوید:

«در واقع، وضعیت طوری بود که... با توجه به این که فعالیتی نداشتم، دوستانی نداشتم، فرانسوی صحبت نمی کردم... دیگر اشتها نداشتم، قادر نبودم غذا بخورم! وضعیتم به لحاظ جسمی خرابتر می شد و شب ها کابوس می

دیدم... و در سرک در

حال قدم زدن بودم!

اما، انگار این من نبودم!

من خودم را عادی می

دیدم، اما افراد اطرافم

به من می گفتند: «این مرد

کنترلش را از دست داده

است!»

### سیدو،

متقاضی پناهندگی، توضیح

می دهد:

«من نمی خوایدم، بسیار

بی خوابی کشیده بودم،

چیزی که باعث سردردی

من شده بود. از یک جایی

به بعد، چیزهایی می دیدم

که نمی توانستم تعریف و

درک شان کنم. این باعث

اضطراب و نگرانی من می

شد، انگار در سرفوف دیوانه

شدن بودم.»



پس از اتفاقات سخت، واکنش ها و علایم می توانند در **افراد متفاوت باشند**. این واکنش ها می توانند در زمان های مختلف ایجاد شوند (در جریان پروسه درخواست پناهندگی، بعد از به دست آوردن اسناد) و مدت آن نیز فرق کند.

بعضی از دوره ها می توانند بیشتر «دارای خطر» برای صحت روانی باشند: از جمله زمان های تغییرات بزرگ. نوشتن داستان درخواست پناهندگی، به دست آوردن پناهندگی یا رد درخواست پس از اتفاقات سخت، واکنش ها و علایم می توانند در **افراد متفاوت باشند**. این واکنش ها می توانند در زمان های مختلف ایجاد شوند (در جریان پروسه درخواست پناهندگی، بعد از به دست آوردن اسناد) و مدت آن نیز فرق کند.

احساس ناراحتی روانی یک موضوع واقعی است : شما حق دارید بگویید حال تان خوب نیست، و در مورد آن صحبت کنید.

گذرا هستند که با گذر زمان و یا با پشتیبانی از بین می روند. بسته به مدت (بخصوص اگر علایم دوام می کنند)، اهمیت و تاثیر آن بالای زندگی تان، امکان این وجود دارد که برای بهبود یافتن تان، از شما حمایت و پشتیبانی صورت گیرد.

صحت روانی شامل حال همه می شود. شما تنها کسی نیستید که همچون علایمی را احساس می کنید. هر شخص در جریان زندگی خود با موقعیت ها و شرایط مختلف روبرو می شود و احتمال این وجود دارد که یک ناراحتی را تجربه کند. اکثر اوقات، این علایم

## مسایل متداول مربوط به صحت روانی

از جمله مسایل مرتبط به صحت روانی که به تکرار نزد مهاجران مشاهده می شوند، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

### ● آسیب روانی

وقتی یک یا چندین اتفاق سخت را تجربه کرده ایم یا شاهد آن بوده ایم (زخمی شدن، شکنجه، زندانی شدن، تهدید، تجاوز، مرگ اقارب...) که باعث ترس یا رنج شدید ما می شوند و ما خود را در برابر آنها ناتوان احساس می کنیم، هضم این شوک روانی و کنار آمدن با آن برای ما دشوار است.

به طور مثال، نمی توانیم اتفاق یا اتفاقاتی که افتاده را فراموش کنیم : تصاویر اتفاق به صورت مداوم و بدون این که ما بخواهیم به ذهن ما بر می گردند، مثل این است که ما آن اتفاق را دوباره تجربه می کنیم. همچنان، می تواند باعث **کابوس ها** در خواب یا همان «خواب بد دیدن» شود و یا این که مشکلات خواب داشته باشیم. در تلاش برای فراموش کردن آن اتفاق، معمول است که سعی کنیم از هر آنچیزی که باعث به یاد آوردن آن می شود، اجتناب کنیم: خودداری از سوار شدن مترو اگر در آنجا مورد تهاجم قرار گرفته ایم، تمایل نداشتن به دیدن دریا، اگر مجبور بوده ایم با قایق از آن رد شویم. همچنان می توانیم همیشه بسیاری قرار و پر تنش و در حالت هشدار باشیم، بپریم، تحریک پذیر باشیم و خیلی آسان عصبانی شویم، مثل این که آن رویداد قرار است دوباره اتفاق بیفتد. بعضی از افراد ممکن است این حس را داشته باشند که از احساسات خودشان و از خودشان جدا هستند، شبیه این که در میان غبار زندگی کنند. در مقابل این شوک های روانی (تهدیدات،

تصادف ها، خشونت ها، تجربیات جنگ... همه می توانند عین علایم را داشته باشند، این کاملا طبیعی است. اگر این علایم دوام پیدا کنند، ضرورت به پشتیبانی متخصصان وجود دارد. این علایم می توانند باعث خستگی زیاد و ایجاد ترس در شخص شوند، اما فراموش نباید کرد که راه حل های با نتیجه رضایت بخش برای درمان آسیب های روانی وجود دارند.

## ● اضطراب (استرس)

اضطراب یک واکنش عادی در مواجهه با سختی ها و تجربیات دشوار است. وقتی سطح استرس بالا باشد، ممکن است علایم جسمی هم به میان بیایند مثل سر دردی، درد عضلانی، سر گیجه، دل بدی، مشکلات خواب، خستگی شدید، مشکلات در تغذیه.

## ● دلهره و مشکلات نگرانی

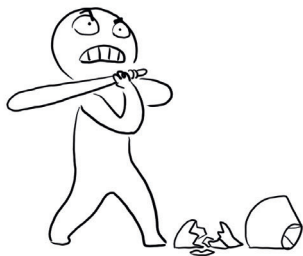
دلهره یک احساس تشویش، اضطراب و هراس است که توسط هر کسی تجربه می شود. انتظار، نسبتا آگاهانه، یک خطر یا یک مشکل در آینده. اگر این حس تکرار می شود، دوام می آورد، تهاجمی است و کیفیت زندگی ما را تحت تاثیر قرار می دهد، حمایت و پشتیبانی از شخص ضروری است.

## ● افسردگی

افسردگی باعث می شود که احساس غمگینی، پوچی و خستگی کنیم، میل و انرژی برای انجام کارها را نداشته باشیم، حتی برای انجام فعالیت های مورد علاقه ای مان تمایلی نداشته باشیم. افسردگی باعث می شود افکار منفی داشته باشیم، خود را تنها احساس کنیم، خود را بی ارزش احساس کنیم، به خود بگوییم که زندگی ارزشی ندارد. اکثر اوقات، در کنار اینها، نمی توانیم درست غذا بخوریم و خوب بخوابیم. افسردگی یک رنج بسیار متداول است که هر کسی می تواند دچار آن شود و برای درمان آن متخصصان صحت می توانند به شما کمک کنند.

## ● اعتیاد

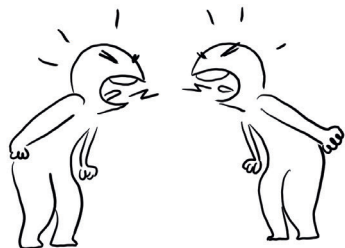
ما می توانیم به مواد گوناگون که در فرانسه قانونی یا غیر قانونی باشند، وابسته شویم: الکل، تنباکو، چرس، دوا... وقتی که به صورت مستمر چیزی را مصرف می کنیم، منجر به کاهش سایر فعالیت های مان می شود (مثلا متوقف کردن دیدن دوستان مان، متوقف کردن ورزش، غذا نخوردن...) و صرف بیشتر وقت و انرژی خود برای مصرف مواد، به این دلیل هم که مصرف نکردن آن باعث می شود حال مان بد باشد.



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



(DISPUTES)

ما سعی کردیم اینجا علایم مختلفی  
را که ممکن است شما احساس کنید،  
به تصویر بکشیم.

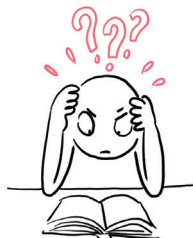
می توانید از این تصاویر در زمان  
صحبت با یک متخصص، استفاده کنید.



(PARANOÏA)



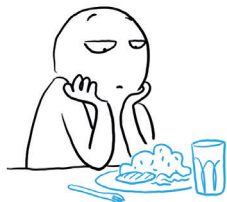
(ISOLEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)



(RESSASSER)



(INSOMNIE)



(APATHIE)



(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



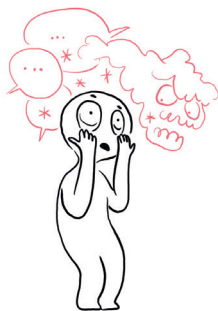
(COLÈRE)



(MAUX)



(ÉPUISEMENT)



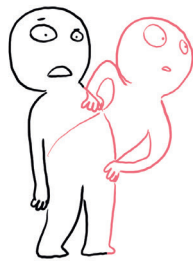
(HALLUCINATIONS)



(ENURESIE)



(IDÉES NOIRES)



(DÉTACHEMENT)

## حسن،

پناهنده، می گوید :

« من الکل می خورم،  
بعد می خوابم. اگر الکل  
نخورم، تمام شب نمی

خوابم، بسیار تکان می  
خورم. این اصلا خوب  
نیست. بسیار پیچیده  
است. الکل خوردن برای  
فراموش کردن مشکلات

است، اما چیزی را  
تغییر نمی دهد، فردا  
عین وضعیت است.»



بعضی اوقات ممکن است تمایل شدیدی به مصرف مواد نشه آور پیدا کنیم، یا در کنترل مصرف خود مشکل داشته باشیم، با وجود این که از نتایج بسیار منفی آن آگاه هستیم. مراکز تخصصی زیادی برای کمک به شما وجود دارند، از جمله مراکز پذیرش و پشتیبانی برای کاهش خطرات برای مصرف کنندگان مواد مخدر (Caarud) و مراکز تداوی، پشتیبانی و وقایه اعتیاد (CSAPA). **داکتر خانگی** تان نیز می تواند در راستای توقف مصرف (به شمول استفاده از مواد غیر قانونی) شما را کمک کند، بدون این که برای تان مشکل قضایی پیش بیاید.

## ● اختلالات روانی

همچنان، اختلالات درازمدتی وجود دارند که می توانند تأثیرات مهمی بالای زندگی افراد بگذارند. به عنوان مثال، روان گسیختگی یا شیذوفرنی، اختلالات دو قطبی، و اوتیسم. برای این اختلالات نیز، تداوی و پشتیبانی مناسب می تواند امکان مقابله بهتر با این علائم را فراهم کند.

در برابر تمامی این مشکلات، راه حل هایی وجود دارند و متخصصانی هستند که می توانند به شما کمک کنند. در مورد آنها صحبت کنید.

# در فرانسه چگونه می توان برای صحت روانی پشتیبانی دریافت کرد؟

## چه کسی می تواند کمک کند؟

دوستان، خانواده و هموطنان می توانند حمایت کننده باشند، اما کمک یک متخصص تکمیل کننده حمایت های نزدیکان است و می تواند ضروری باشد. صحبت کردن در مورد صحت روانی تان می تواند در بهتر شدن حال شما کمک کند! در فرانسه افراد زیادی به روان شناس و داکتر اعصاب و روان (روانپزشک) مراجعه می کنند. در اینجا این موضوع کاملاً عادی است و هیچ گونه خجالت و شرمی برای آن وجود ندارد. اگر تمایل ندارید مستقیماً به یک متخصص صحت روانی مراجعه کنید، می توانید با کسانی که در حال حاضر شما را پشتیبانی می کنند، در مورد آن صحبت کنید، به عنوان مثال:

### ● مددکار اجتماعی

مددکاران اجتماعی در رشته طبی تخصص ندارند، اما اکثر اوقات حامیان مهمی در بخش صحت روانی به شمار می روند. آنها می توانند به شما در دسترسی به تداوی کمک کنند، به شما در مورد کارکرد ساختارهای اطراف زندگی تان توضیح دهد و متناسب به نیازهای تان شما را راهنمایی کنند.

### ● پرستاران

پرستاران بعضی اوقات به مراکز اسکان سر می زنند. آنها در شفاخانه ها و مراکز صحتی حضور دارند و می توانند اولین مخاطبان تان باشند. آنها شناخت خوبی از مسایل مربوط به صحت روانی دارند و می توانند به خوبی شما را همراهی کنند.

### ● داکتر عمومی

داکتری را که انتخاب می کنید، می تواند «داکتر خانگی» شما شود. می توانید با او در مورد چیزهایی که احساس می کنید صحبت کنید ک او می تواند در صورت لزوم برای آرام کردن علایم به شما دوا تجویز کند، یا شما را به یک متخصص صحت روانی معرفی کند.



داکتر خانگی شما کسی است که به عنوان داکتری که وضعیت صحتی شما را نظارت می کند و وضعیت تان را می شناسد، به سازمان بیمه اعلام شده است.

در فرانسه، متخصصان صحتی که به طور خاص در بخش صحت روانی کار می کنند، روان شناسان و داکتران اعصاب و روان (روانپزشکان) هستند :

## ● روان شناسان

روان شناسان پشتیبانی روان شناختی را از طریق انجام مصاحبه های مبتنی بر گفتگو و بیان و با استفاده از ابزارها و روش های مختلف انجام می دهند. روان شناسان داکتر نیستند، بنابراین این نمی توانند، دوا تجویز کنند. آنها می توانند در ساختارهای وابسته به شفاخانه ها، یا به شکل آزاد و یا در سازوکارهای دیگر (به طور مثال در نهاد ماموریت محلی (mission locale)، در مکاتب و غیره) کار کنند. اگر آزاد (در معاینه خانه شخصی) کار کنند، هزینه مراجعه به آنها توسط سازمان بیمه تحت پوشش قرار نمی گیرد (بنابر این، به صورت عموم، جلسات مشاوره نزد آنها هزینه دارد).

## ● داکتران اعصاب و روان (روانپزشکان)

روانپزشکان، داکترانی هستند که تخصص شان را در بخش روانی به دست آورده اند و می توانند برای وقایع و تداوی اختلالات روانی کار نمایند. آنها می توانند دوا تجویز کنند، دستور بستری شدن بدهند، و بعضی های شان روان درمانی نیز انجام می دهند. آنها اکثرا در شفاخانه ها و یا به شکل آزاد کار می کنند. هزینه مراجعه به آنها در معاینه خانه شخصی شان توسط سازمان بیمه پوشش داده می شود. بنابر این، به صورت عموم، شما هزینه ای برای مشاوره پرداخت نمی کنید.


روان شناسان و روانپزشکان می توانند «**روان درمانی**» پیشنهاد نمایند : شما می توانید با متخصص در مورد احساسات تان، نگرانی های تان و تجربیات زندگی تان صحبت کنید و با همدیگر راه های بهبود اوضاع را جستجو نمایید.

متخصصانی که به شکل آزاد فعالیت دارند، به حساب خود شان، در معاینه خانه (مطب) های واقع در شهر یا در یک کلینیک کار می کنند. در مورد روانپزشکان، هزینه های مشاوره توسط سازمان بیمه بازپرداخت می گر

# سیستم مراقبت و ساختارهای مختلفی که می توانند حمایت کنند

## بیمه صحی

در فرانسه، هر شخص در وضعیت قانونی و بدون درآمد مالی می تواند به مراقبت های صحی و صحت روانی، بدون پرداخت پول، دسترسی داشته باشد. این امکان از طریق سیستم «بیمه صحی» فراهم شده است و شهروندانی که کار می کنند، در تامین مالی آن مشارکت می کنند. برای بهره مند شدن از این سیستم، شما باید یک دوسیه درخواستی به سازمان بیمه صحی (CPAM) بدهید: شما یک **کارت بیمه (carte vitale)** یا یک **تصدیق بیمه (attestation)** دریافت می کنید که آن را باید در هر مشاوره طبی به داکترتان نشان دهید. اگر در وضعیت غیر قانونی قرار دارید، شما می توانید برای تداوی نزد یک داکتر عمومی یا متخصص و یا در شفاخانه، از سازوکار کمک طبی دولتی (AME) مستفید شوید. این سازوکار نیز توسط سازمان بیمه اداره می شود. در این صورت، شما یک کارت AME دریافت خواهید کرد و کارت ویتال به شما تعلق خواهد گرفت. حقوق شما در این سازوکار محدود است.



**کارت بیمه و تصدیق بیمه: آنها حاوی معلومات مختلف هستند: هویت تان و هویت فرزندان زیر 16 سال تان، شماره بیمه تان و حقوق بیمه صحی تان. معلومات در مورد وضعیت صحی تان و آنچه در جریان جلسات معاینه با داکتران می گذرد در این اسناد درج نمی شوند.**

## سیستم مراقبت صحی

در فرانسه، مکانی که اکثریت خدمات صحت روانی را گرد هم می آورد شفاخانه است (شفاخانه عمومی، یا تخصصی روانی). ساختارهای مختلف مربوط به صحت روانی وابسته به شفاخانه هستند.

در بیرون از شفاخانه، روان شناسان و داکتران اعصاب و روان زیادی هستند که در معاینه خانه های شخصی و به صورت آزاد فعالیت می کنند. شما می توانید لیست داکتران اعصاب و روان که آزاد کار می کنند را در کتابچه راهنمای صحی روی سایت انترنتی [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) مشاهده کنید.

برعلاوه، در بعضی مناطق، می توانید روان شناسان و روانپزشکان را در نهادهای اجتماعی و مراکز تخصصی نیز پیدا کنید. برای دانستن این که در منطقه و شهر خودتان چطور می توانید به آنها دسترسی داشته باشید، می توانید به انجمن های محلی، مددکاران اجتماعی و داکترتان مراجعه نمایید.

# من می خواهم به یک روان شناس /

## خدمات شفاخانه

### مراکز طی-روانی (CMP)

این مراکز امکان مشاوره با یک متخصص صحت روانی (روانپزشکان، روان شناسان، پرستاران) را فراهم می کنند.

«من حقوق بیمه ندارم»، «من نمی توانم به خدمات مرکز طی-روانی دسترسی پیدا کنم»، «من وضعیت زندگی بی ثبات دارم، مشکلات مالی دارم». برای اشخاصی که در وضعیت بی ثبات قرار دارند، مراکز تخصصی وجود دارد. مراکزی هستند که با اشخاصی که در وضعیت مهاجرت قرار دارند، کار می کنند.

### خدمات دسترسی به مراقبت های صحی روانپزشکی (Pass)

تیم های این بخش برای یک مراقبت طی، روان شناختی یا اجتماعی شما را پشتیبانی می کنند.  
اورژانس: در صورت وضعیت اضطراری، با ماموران آتش نشانی به شماره 18 تماس بگیرید.

### تیم های سیار روانپزشکی برای اشخاص در وضعیت بی ثبات (EMPP)

این تیم ها متشکل از روان شناسان، روانپزشکان، پرستاران و مددکاران اجتماعی هستند. آنها به محل زندگی افراد می روند، بعضی اوقات ساعت های مشخص حضور در مراکز اسکان، در سرک، محل زندگی و در دفاتر خود شان برای دیدن اشخاص پیشنهاد می کنند.

اورژانس: در صورت وضعیت اضطراری، با ماموران آتش نشانی به شماره 18 تماس بگیرید.

## به شکل آزاد، در معاینه خانه های شخصی

### روان شناس آزاد

هزینه های مراجعه به آنها تحت پوشش بیمه صحی قرار نمی گیرند، بنابراین مراجعه به آنها به صورت عموم هزینه دارد. بعضی از بیمه های مکمل (mutuelles) می توانند بخشی از هزینه ها را به عهده بگیرند.

### داکتر اعصاب و روان (روانپزشک) آزاد

هزینه های مراجعه به آنها تحت پوشش بیمه صحی قرار می گیرند. بعضی از روانپزشکان ممکن است پول بیشتری بگیرند، اما اگر بیمه محافظت عمومی (Puma) و یا کمک طی دولتی (AME) را داشته باشید، قاعدتاً هزینه ای پرداخت نمی کنید و معاینه برای شما رایگان صورت می گیرد.

# داکتر اعصاب و روان مراجعه کنم

## نهادهای اجتماعی

در بعضی از مراکز اجتماعی امکان ملاقات رایگان با روان شناسان و روانپزشکان وجود دارد، از جمله مراکز اجتماعی، مراکز شهری اقدامات اجتماعی (CCAS)، مکاتب، اداره مأموریت محلی (mission locale)، مراکز خدمات پشتیبانی از افراد قربانی خشونت.

## مراکز تخصصی

ملاقات های بین فرهنگی، که متخصص مراقبت از اشخاص در وضعیت مهاجرت هستند. به عنوان مثال در شهر های نانت، بویینی، اوپسین و لیون این مراکز وجود دارند.

مراکز منطقه ای آسیب های روانی (CRP) : این مراکز اشخاصی که تروما تیزم یا آسیب ها را تجربه کرده اند، حمایت می کنند و در شهر های آتی فعال هستند : لیون، تور، تولوز، پاریس، بویینی، استراسبورگ، نیس، دیژون، پوتیه، بوردو.

بعضی از مراکز به صورت تخصصی برای افراد در وضعیت مهاجرت و بی ثبات و یا اشخاصی که آسیب های شدید را تجربه کرده اند، فعالیت می کنند، مثلا :

- در پاریس : *Le Comede, Primo Levi*
- در ماریسی : *Le centre Minkowska, le Chêne et l'hibiscus, Parcours d'Exil*
- در لیون : *Le centre Essor*
- در سن اتین : *Le Comede*
- در بوردو : انجمن پشتیبانی روان شناختی و میانجی گری فرهنگی (AMI)
- در هاور : *Terra psy*
- در ن : *Le réseau Louis Guilloux*
- در مون پلیه : *Le centre Frantz Fanon*
- در ماریسی : *Le centre Osiris*
- در استراسبورگ : *Parole sans frontières*
- در مراکز پذیرش مراقبت و رهنمایی (CASO) مربوط موسسه داکتران جهان (Médecins du Monde) در شهرهای مختلف

# برای دیدن یک روان شناس و یا داکتر اعصاب و روان (روانپزشک) با چه مشکلاتی ممکن است روبرو شوم؟

## ● در واقعیت، دسترسی به مراقبت صحی ممکن است خالی از مشکل نباشد :

- مدت انتظار برای به دست آوردن اولین ملاقات می تواند بسیار طولانی باشد ؛
- بعضی اوقات دسترسی به یک مترجم مسلکی ممکن است سخت باشد ؛
- بعضی از متخصصان می توانند از پذیرفتن شما خودداری کنند. اگر این اتفاق به دلیل نوعیت بیمه صحی تان (به عنوان مثال AME) یا بخاطر اصلیت تان یا گرایش جنسی تان پیش بیاید، نام آن **تبعیض** است. در فرانسه، تبعیض ممنوع است و پیگرد قانونی دارد. می توانید موارد خودداری از مراقبت صحی از سوی یک فرد مسلکی را به نهاد مدافع حقوق یا به شورای ملی نظم داکتران (Ordre des médecins) و به سازمان بیمه (CPAM) از طریق تیلیفون، نامه و یا به صورت آنلاین گزارش دهید.

نهاد مدافع حقوق  
00 00 39 69 09  
[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

می توانید به انجمن های محلی مراجعه کنید و نباید امید تان را از دست دهید : بعضی اوقات تنها کمی تلاش لازم است تا نتیجه لازم را به دست بیاوریم.

## در شرایط اضطراری روانپزشکی چه باید کرد؟

### ● شرایط اضطراری روانپزشکی می تواند یکی از وضعیت های زیر باشد :

- رنج غیر قابل تحمل که باعث شود شما نخواهید دیگر به زندگی ادامه دهید، یا تمایل به آسیب رساندن به خود داشته باشید، یا حتی تمایل به خودکشی داشته باشید ؛
- حس خشم و عصبانیت شدید که تمام وجود شخص را فرا بگیرد در حدی که او احساس کند کنترلش را از دست می دهد، یا احساس کند که به دیگران آسیب برسانیم یا حتی کسی را به قتل برسانیم.



در هر منطقه ای که زندگی می کنیم، خدمات اورژانس وجود دارد. این بخش یا وابسته به شفاخانه عمومی است یا مستقیماً مربوط شفاخانه روانی می شود. اگر حال تان بسیار بد است، یا با کسی هستید که در حالت بسیار بدی قرار دارد و شما راه حل کمی برای وی ندارید، می توانید مستقیماً به خدمات اورژانس بروید یا با دایر کردن شماره **18** با آتش نشانی تماس بگیرید. خدمات اورژانس به صورت 24 ساعته فعال هستند و برای عموم بدون در نظر داشت وضعیت اداری اشخاص، قابل دسترس است.

وقتی شخصی برای خود یا دیگری خطرناک باشد، با او تنها نمانید، به ماموران آتش نشانی به شماره **18** تماس بگیرید. آنها می دانند چگونه به شما کمک کنند. بعضی اوقات، یک داکتر می تواند برای تداوی شخص تصمیم به بستری کردن وی بگیرد، حتی اگر خود او موافق نباشد.

بر علاوه، توجه داشته باشید که شماره تلفون **112** در تمام کشورهای اروپایی از طریق موبایل برای وضعیت اضطراری طبی، جرایم و تخلفات، و وضعیت های خطرناک قابل دسترس می باشد. شماره **114** از طریق پیام کوتاه (SMS) برای اشخاص ناشنوا یا کم شنوا فعال است.

این شماره های تماس به صورت رایگان و بدون نیاز به کریدت فعال و قابل دسترس می باشند.

# و نزد روان شناس یا



# روانپزشک، چطور

# پیش خواهد رفت؟

## چگونه پیش خواهد رفت؟

روان شناس یا روانپزشک مربوطه با شما در مورد آنچه برای شما دشوار است و راه حل های بهبود حال تان صحبت می کند. هدف او این نیست که او بجای شما برای تان راه حل پیدا کند، بلکه او از طریق طرح پرسش هایی از بیرون و با کمک دانشی که در صحت روانی دارد، می تواند به شما کمک کند و امکانات بیشتری را برای این که شما منابع لازم برای دسترسی به یک راه حل را به دست بیارید، به شما معرفی کند. بعضی اوقات، متخصصان می توانند از ابزارهایی مانند رسامی، موسیقی و غیره برای تسهیل گفتگو با شما استفاده کنند.

می توانید در مورد وضعیت اجتماعی و حقوقی تان نیز با او صحبت کنید (مثلا واضح بگویید اگر در سرک زندگی می کنید، اگر در یک خانه با افراد زیادی به صورت مشترک زندگی می کنید، اگر پول ندارید...). شریک کردن این معلومات با داکتر بسیار مهم است تا او بتواند شرایط تان را درست درک کند و بهترین راه حل ها را متناسب با وضعیت تان پیشنهاد نماید.

## ● به صورت انفرادی، گروهی، خانوادگی، و زوج

در کنار مشاوره های انفرادی، در بعضی از مراکز، جلسات گروهی نیز برگزار می شوند. گفتگو با اشتراک کنندگان در یک چارچوب امن، می تواند باعث تبادل نظر در مورد مشکلات مشابه و جستجوی راه حل برای بهبود احساس و وضعیت افراد شود. امکان پیشنهاد درمان به صورت خانوادگی و زوج نیز وجود دارد.

## ● یک جلسه مشاوره چقدر طول می کشد؟

بستگی به متخصص دارد، اما به صورت عموم یک جلسه مشاوره بین 30 دقیقه یا 1 ساعت طول می کشد. اگر جلسه مشاوره فامیلی باشد، ممکن است بیشتر طول بکشد.

## ● بعد از چه مدت یکبار آنجا می روم؟ چقدر طول می کشد؟

قرار ملاقات ها می توانند هر 15 روز یکبار، ماه یکبار یا بیشتر، متناسب با وضعیت شخص و تقسیم اوقات متخصص دارد. نظارت ممکن است کوتاه باشد و فقط 2 یا 3 جلسه را در بگیرد، ولی ممکن است در بعضی موارد چندین سال هم به درازا بکشد. این بستگی به نیاز و تمایل شما دارد.

### شما از حقوق برخوردار هستید !

- می توانید روان شناس یا روانپزشک تان را تغییر دهید.
- رابطه میان شخص و متخصص باید یک رابطه مبتنی بر رضایت باشد ؛ اگر شما اعتماد ندارید، یا تمایل ندارید در باره بعضی مسائل صحبت کنید، هیچ اجباری وجود ندارد.

## زندگی ام را به یک ناشناس قصه کنم؟

### در مورد خودم با کسی صحبت کنم که نمی شناسم، عجیب است...

این که در مقابل شخصی نشسته باشیم که نمی شناسیم و در مورد مسایل شخصی و زندگی خصوصی خود با او صحبت کنیم، می تواند عجیب به نظر برسد. سوالات مطرح شده ممکن است یک نوع مزاحمت، مداخله و افشاگری به نظر برسند. با وجود این که برای شما عجیب باشد، خوب است که امتحان کنید، و امیدتان را در اولین قرار ملاقات از دست ندهید ! اکثر اوقات، شکل گیری یک رابطه قابل اعتماد و حسن نیست باعث شروع تداوی می شود : شما باید نزد متخصص خود را راحت احساس کنید.

### صفيه،

خانمی که در یک وضعیت بی ثبات زندگی می کند، می گوید :

«در حقیقت، من ترجیح می دهم قصه زندگی ام را با کسی در میان بگذارم که قابل اعتماد باشد، که

چیزی نگوید، قضاوت نکند، و بی طرف باشد.»

اگر شما خود را با شخص مقابل راحت احساس نمی کنید، به این معنی نیست که جلسات مشاوره روان شناسی برای شما مناسب نیست. شاید فقط در زمان مناسبی نیست، و یا شخص مناسب شما نیست : می توانید بعدا امتحان کنید.



اگر برای انجام اولین مصاحبه نگرانی دارید، می توانید از مددکار اجتماعی تان یا یک دوست تان بخواهید شما را همراهی کند.

## من اعتماد ندارم...

روان شناسان و روانپزشکان **مکلف** به رعایت رازداری **حرفه** ای هستند و نمی توانند بدون موافقت شما اطلاعات تان را با مددکاران اجتماعی، با ادارات دولتی (پره فکتور، افرای، سه ان د آ) و با پولیس شریک کنند. اگر یک مترجم مسلکی برای ترجمه در کنار متخصص حضور دارد، او نیز مکلف به رعایت رازداری حرفه ای است. **اگر در این مورد تشویش دارید، می توانید در اول جلسه در مورد آن صحبت کنید.**

رازداری حرفه ای (محرمانه بودن) : یعنی چیزی که شما می گوئید، بدون موافقت تان با هیچ شخص دیگری شریک نخواهد شد.



## چه چیزی باید به او بگویم؟ ایا همه چیز را باید به او بگویم؟

شخصی که شما را ملاقات می کند، یک متخصص مسلکی در بخش صحت روانی است، و عادت به شنیدن مسایل خصوصی دارد، بنابر این نباید از گفتن آنها خجالت کشید. اگر نمی دانید چه چیزی باید به او بگوئید، مشکلی نیست، او شما را کمک می کند، از شما سوال می پرسد... با این حال، هیچ گونه اجباری وجود ندارد! شما مجبور نیستید به سوالات او جواب بدهید. می توانید تنها در مورد مسایلی که خودتان می خواهید، صحبت کنید.

## ایشیت،

پناهنده، از تجربه خود می گوید :

«در حقیقت ما به کسی نیاز داریم! تنها دوا کافی نیست. به نظر من باید با دیگران صحبت کنیم ...»

این کار یک تسلی خاطر است! به عنوان مثال، اگر من با شما صحبت کنم و خوشحال باشم، تمام مشکلات را فراموش می کنم! اگر من در سرک یا در اتاق تنها بمانم

بدون صحبت و ارتباط با هیچ شخصی... واضح است که دیوانه می شوم! باید صحبت کرد! ما را کسی نیاز داریم که ما را کمک و حمایت کند.»

این فضای صحبت، فضای شما است و شما می توانید هر طوری که دوست دارید از آن استفاده کنید.

## داکتر یا داکتر اعصاب و روان (روانپزشک) به من دوا تجویز می کند

برای غلبه بر مشکلات صحت روانی، دواهای متنوعی وجود دارند. وقتی که علائم مشکلات صحت روانی جای زیادی در زندگی شما می گیرند، برای آرام کردن آنها، امکان دارد برای یک مدت به شما از این دواها تجویز شود. به عنوان مثال، وقتی در خوابیدن مشکل داریم و یا افکار منفی و سیاه در سر داریم.

**گرفتن دوا هیچ وقت بدون تاثیر نیست.** درک این نکته بسیار مهم است که چرا داکتر به شما دوا تجویز کرده است و چگونه باید آنها را استفاده کنید. اگر نیاز باشد، می توانید چندین بار در این موارد از داکتر تان سوال پرسید. این برای درک دقیق تداوی تان بسیار اهمیت دارد. **شما باید تعداد دوز و مدت استفاده از دوا را به دقت رعایت نمایید.** به منظور این که دوا متناسب شرایط تان باشد، باید به داکتر بگویید اگر در سرک و یا در یک جای ناامن زندگی می کنید، یا اگر پولی برای خرید دوا ندارید...

اگر تأثیرات جانبی داشته باشد یا تغییراتی را حس کنید که باعث تشویش تان شود، یا این که دوا با شما سازگار نباشد، و یا موثر نباشد، تردید نکنید و نزد داکتر برگردید و با او در باره آن صحبت کنید. **مقدار و دوز دوا را خودتان تغییر ندهید، و دوا را بدون آگاهی داکتر متوقف نکنید.** اکثر اوقات امکان این وجود دارد که داکتر یک دوا دیگر معادل دوا قبلی را برای تان تجویز کند.

تداوی انفرادی است، و متناسب با شخص شماست : نباید دواى تان را به شخص دیگری بدهید. هرگز دواى که به شخص دیگری تجویز شده را استفاده نکنید، هیچ دواى را از سر سرک نخرید : شما با این کار زندگی تان را به خطر میندازید چون که نه تنها این دوا مناسب شما نیست و اثر مثبتی روی شما نمی گذارد، بلکه می تواند باعث مشکلات جدی صحتی دیگر برای تان شود.

دوا می تواند به بهبود حال مان کمک کند، اما باید حرف بزیم، با دیگران گفتگو کنیم، ارتباط بگیریم، با آدم های اطراف مان معاشرت کنیم، فعالیت انجام دهیم...  
**دوا، به تهنای، کافی نیست.**

بسته به نوع بیمه صحتی تان، ممکن است هزینه تجویز شده کاملا از سوی بیمه پوشش داده شود، یا این که برای شما هم هزینه داشته باشد. در صورت مشکل داشتن در گرفتن دواى تان، با کسی که آن را برای تان تجویز کرده صحبت کنید و به یکی از نقاط خدمات دسترسی به مراقبت های صحتی (Pass) مراجعه کنید.

## من فرانسوی حرف نمی زنم

زندگی در کشوری که زبان آن را ندانیم، دشوار است. ندانستن زبان گفتن این که چه مشکل داریم، اظهار نظر کردن و فهمیده شدن حرف مان را سخت می کند.

در فرانسه، بعضی ادارات و نهادها، می توانند به **مترجمان** رجوع کنند : مترجم شخصی است که حداقل به دو زبان مسلط است و ما می توانیم برای ترجمه یک گفتگو میان دو شخص که زبان مشترک ندارند، از وی کمک بگیریم. مترجمان مسلکی (در فرانسه اکثرا کارگران مستقل یا وابسته به یک انجمن مترجمان هستند) مکلف به رازداری حرفه ای هستند : آنها نمی توانند مسایلی که در جریان گفتگو با متخصص صحتی گفته شده، در جای دیگری تکرار کنند. آنها نمی توانند نظریات سیاسی، قومی و مذهبی خود را در جریان کار بیان کنند. مترجم می تواند به صورت حضوری، یا از طریق تلفون یا ویدیوکنفرانس ترجمه را انجام دهد.

مترجم تحصیلات طبی ندارد، اما می تواند فهم گفتگو میان متخصص و شما را تسهیل نماید. او همچنان به موارد احتمالی عدم درک مسایل که مرتبط با نحوه تصور ما از تداوی، این که تداوی شدن چیست، روان شناسی چیست، روانپزشکی چیست...، باشد، توجه می کند.

در فرانسه موسسات و شفاخانه های زیادی هستند که با موسسات ترجمه مسلکی همکاری می کنند و به شما کمک یک مترجم را به صورت رایگان ارائه می کنند. اگر این خدمات برای تان پیشنهاد نشد، می توانید درخواست کنید تا از آن بهره مند شوید.

**در عمل،** اکثر اوقات سناریوهای ذیل رخ می دهند :

- از شما خواسته می شود که در معاینه طبی همراه با یک مترجم حاضر شوید. با وجود این که شما با یک شخص مورد اعتمادتان باشید، اما باز هم امکان دارد که در صحبت کردن در مورد مسایل خصوصی در حضور وی، احساس راحتی نداشته باشید، یا از این بترسید که داستان شما را جای دیگری قصه کند و شما مورد قضاوت بگیریید... در این صورت، باید در مورد انتظارات تان و جلسه طبی با شخص مذکور صریح صحبت کنید.
- درخواست از اعضای خانواده تان برای ترجمه می توانید همگی تان دچار مشکل کند، بخصوص اطفال را، از جمله زمانی که جلسه مرتبط با صحت روانی باشد.
- بعضی از هموطنان تان سعی می کنند که خدمات ترجمه شان را بالای شما بفروشند : اگر آنها مترجمان مسلکی نباشند، این پیشنهاد لزوما بهترین راه حل نیست.

### به هر ترتیب :

- شما حق دارید بگوئید که با مترجم احساس راحتی ندارید ؛
- شما حق دارید انتخاب کنید که مترجم نداشته باشید ؛
- شما حق دارید درخواست کنید که مترجم داشته باشید ؛
- شما حق دارید از مترجم سوال پرسید : او برای کی کار می کند ؟
- اگر حرف های مترجم را نمی فهمید یا مطمئن نیستید که او حرف شما را فهمیده باشد، می توانید از او بخواهید تکرار کند و از او سوال پرسید.

اگر مشکلی پیش بیاید، بخصوص اگر حرف های مترجم را نمی فهمید، آن را به متخصص صحتی اطلاع دهید.

# چگونه باید از سلامتی روانی ام مراقبت کنم؟

در کنار متخصصان و سازوکارهای تخصصی صحت روانی، کارهای زیادی هستند که می توانند برای بهبود حال تان به شما کمک کنند.

## برای بهبود حال خود چه کاری می توانم انجام دهم؟

ما درک می کنیم که نسبت به رنجی که شما می کشید، ایده های زیر ممکن است بی ربط، سبک و بی فایده به نظر برسند. اما، همین فعالیت ها و پیشنهادها اگر روزانه انجام شوند، می توانند به شما کمک کنند و موثرت واقعی داشته باشند، پس امتحان کنید!

### ● گفتگو کردن

- با اشخاصی که مورد اعتمادتان هستند در باره آنچه احساس می کنید، حرف بزنید (افراد مسلکی، همخانه ها، دوستان، رضا کاران...). صحبت کردن شاید حال تان را خوب کند؛
- همچنان شما می توانید از حمایت نزدیکان و همدیفان تان بهره ببرید: شاید افراد دیگری که تجربه مهاجرت داشته اند، احساسات شبیه به احساسات شما را تجربه کرده اند یا هنوز تجربه می کنند، سعی کنید با آنها در این مورد حرف بزنید.

### عادل،

پناهنده،  
می گوید:

«بعضی اوقات تو می خواهی کسی باشد که با او در مورد مشکلاتت صحبت

کنی تا حالت بهتر شود. بعضی اوقات نیاز داری یکی باشد که بتوانی با او حرف بزنی برای این که به خودت تسلی خاطر بدهی و بگویی «نخیر دوست

من، نگران نباش، همه چیز درست می شود». بنابراین اگر همچون کسی را داشته باشیم، می تواند بسیار کمک کند.»

دستی، کتابخوانی، باغداری، خرده کاری، اگر شخص مذهبی هستید، رفتن به کلیسا/ به مسجد/ به معبد یا سایر مکان ها...

## ● انجام فعالیت های گروهی

○ در فعالیت هایی که توسط مرکز اسکان تان، محله تان، انجمن ها و مراکز اجتماعی برگزار می شوند، اشتراک کنید. سهم گرفتن در این فعالیت ها به بهبود حال تان کمک می کند و به شما امکان ملاقات مردم را می دهد.

○ اگر هنوز نمی توانید کار کنید، امکان کار داوطلبانه در بسیاری از انجمن ها وجود دارد.

○ در مورد فعالیت های که توسط شهرداری برگزار می شوند، معلومات بگیرید: ممکن است نمایشگاه ها، کنسرت ها و ... رایگان وجود داشته باشد که بتوانید در آنها اشتراک کنید.

○ همچنان شما می توانید در فعالیت های گروهی در مورد آسایش و آرامش انسان مانند یوگا، میدیتیشن، گروه های بیان، ورزش و غیره نیز اشتراک کنید.

○ اگر می خواهید با مردم ملاقات کنید، می توانید به همسایه های تان پیشنهاد قدم زدن، دویدن با هم، آشپزی، اشتراک در یک فعالیت و... را بدهید.



## ● اظهار نظر کردن و تجربه کردن

○ شما می توانید از تجربه خودتان استفاده کنید: چه چیزی باعث آرامش تان می شود؟ شما را آرام می کند؟ دوست دارید چه فعالیت هایی انجام دهید؟ قبلا چه کارهایی را دوست داشتید انجام دهید؟ شاید بتوانید همان کار را اینجا هم انجام دهید؟

○ نوشتن، رسامی کردن، خلق کردن، آواز خواندن، رقصیدن... اکثر اوقات این فعالیت ها به بهبود حال تان و روشنتر شدن دیدگاه تان کمک می کنند. سعی کنید امتحان کنید! بروید بیرون قدم بزنید! در شهر، اکثرا پارک ها و مکان های بازی اطفال هستند و دسترسی به آنها آزاد است و شما می توانید در آنها قدم بزنید.

○ فعالیت هایی را که دوست دارید، انجام دهید: ورزش، موسیقی، فعالیت های

**پیر،**  
پناهنده،  
می گوید:

«به لحاظ جسمی خوب  
نبوم، به لحاظ روحی  
هم حالم خوب نبود... به  
لطف کارگاه های انجمن،  
ما گردهم می آمدیم و  
با هم بعضی فعالیت ها

کاملا افسرده بودم و  
آهسته آهسته به کمک  
همین فعالیت ها و این که  
خودم هم کار در انجمن  
را شروع کردم، توانستم  
دوباره ذوق زندگی کردن  
را به دست بیاورم، کمک  
بزرگی برای من بود!»

را انجام می دادیم. ما  
یک تیم فوتبال تشکیل  
دادیم و بسیار کارهای  
جالب دیگر نیز انجام  
دادیم. برای من شخصا  
بسیار تقویت کننده  
بود! واقعیت است که  
این فعالیت ها مرا یک  
مرحله بالاتر برد... من



## ● تنظیم و حفظ یک برنامه روزمره

- سعی کنید یک ریتم منظم برای خودتان تعریف کنید که در آن احساس خوب داشته باشید. این می تواند برای حفظ سلامت روانی بسیار مفید باشد: کوشش کنید که ساعت های خواب، غذا خوردن، بیرون رفتن، انجام فعالیت ها در جریان روز مشخص باشند. همچنان شما می توانید یک تقسیم اوقات کارهای تان را ترتیب کنید تا هفته تان منظم باشد.
- حتی اگر کار خاصی برای انجام دادن نداشته باشید، سعی کنید بیرون بروید (رفتن به پارک، به استدیوم، به سینما، قدم زدن...).

بعضی از این فعالیت ها می توانند به شما آرامش دهند، بعضی های شان نه، بعضی از این فعالیت ها امروز به شما آرامش می دهند، فردا نه: هدف این است که آنها را امتحان کنید و همان چیزی که حال تان را خوب می کند را پیدا کنید.

**بالای تان فشار نیاورید و امیدتان را نیز از دست ندهید!**

# تمرین های عملی که می توانند امتحان شوند



پیشنهاد این تمرینات ممکن است مطابق میل شما نباشد. اگر فکر کردید که یک تمرین برای شما مناسب نیست، می توانید در هر لحظه آن را متوقف کنید.

## آرامش تدریجی (Edmund Jacobson)

نفس بکشید و آن را در سینه نگهدارید، دست های خود را منقبض کنید. با تمام توان قدرت، فشار و انقباض را برای چند ثانیه حفظ کنید، احساس را در دستان خود پیدا کنید.

با رها کردن نفس، دست های خود را هم رها کنید، انگشتان تان... تمام دست تان به صورت تدریجی راحت می شود. همه عضلات تان را رها کنید. آرامش را مشاهده کنید و از آن لذت ببرید. به تمام احساساتی که تجربه می کنید، آگاه شوید. این تمرین با هر قسمت بدن می تواند انجام شود: بازو ها، پاها...



## تنفس ضد هراس (پنیک)

(Emmanuel Contamin)

تنفس خاص در صورت احساسات شدید :

1. از طریق بینی برای 3 ثانیه نفس بکشید.
2. نفس تان را برای 4 ثانیه در سینه حبس کنید.
3. نفس تان را از طریق بینی برای 5 ثانیه بیرون دهید.

در اینجا روی بیرون دادن نفس تمرکز می کنیم، وقتی نفس را بیرون می دهیم به ما آرامش می دهد. این تمرین را فقط 2 یا 3 بار انجام دهیم (چند ممکن است باعث خفگی شود)، بعد دوباره تنفس عادی را از سر بگیریم. در صورت نیاز، باز هم یکی دو بار تنفس ضد هراس انجام دهیم.

اپلیکیشن های زیادی هستند که برنامه های آرامش بخش را به زبان های مختلف و به صورت رایگان ارائه می کنند : می توانید آنها را در اینترنت پیدا کنید.

## برنامه 1-2-3-4-5 برای آرام شدن

(از نظر Y. Dolan و B. Ericsson, L. Isebaert)

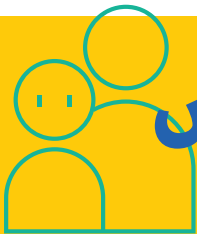
با صدای بلند نام بگیرید :

**5 شیء را که می بینم** (به عنوان مثال : قلم، دیوار سفید، یک شخص که در سرک راه می رود، ابرها در آسمان، چوب چوکی...) با تکرار هر بار «من می بینم...».

**5 چیز را که می شنوم** (به عنوان مثال : صدای موتورها در سرک، پرندگان، خاموشی اتاق، صدای خودم، صدا از خانه های همسایه ها...) با تکرار هر بار «من می شنوم...».

**5 چیزی را که در بدنم و یا با بدنم حس می کنم** (به عنوان مثال : من تنفسم را حس می کنم، تماس بازویم را با چوکی، تماس پایم را با کفش هایم، تماس دستم را با پایم، من احساس می کنم که روی چوکی نشسته ام...) با تکرار هر بار «من حس می کنم...».

سپس با نام گرفتن از 4 شیء که می بینید، 4 چیزی که می شنوید، 4 چیزی که حس می کنید (سایر اشیاء، یا همان اشیاء مشابه)، بعد از آن با نام گرفتن 3 شیء، بعد 2 شیء، بعد تنها 1 شیء، تمرین را ادامه دهید.



# سازوکار های خاص

## برای اطفال و نوجوانان

اطفال تان نیز ممکن است از مشکلات صحت روانی رنج ببرند و نشانه های مختلفی که این موضوع را به شما هشدار می دهند :

- آنها مشکل خوابیدن دارند ؛
- از غذا خوردن امتناع می کنند ؛
- در شرایط انزوای ارتباطی به سر می برند : دوستی ندارند، نسبت به دیگران پرخاشگر هستند (مثلا دندان می گیرند)، به طرف شما نگاه نمی کنند ؛
- غمگین به نظر می رسند ؛
- بی قرار هستند و تمرکز ندارند ؛
- آنها در فرانسوی صحبت کردن و یادگیری در مکتب مشکلات دارند ؛
- در بزرگ شدن و راحت بودن در بدن شان مشکلات دارند ؛
- به ادرار و مدفوع کردن روی خود یا روی تخت خود ادامه می دهند یا آن را دوباره شروع می کنند، بعضی وقت ها حتی از طرف روز، و حتی زمانی که بزرگ شده باشند.

مراکز و متخصصانی هستند که یک پشتیبانی رایگان برای اطفال و نوجوانان پیشنهاد می کنند، از جمله :

- مراکز طبی-روانی (CMP) برای اطفال و نوجوانان : وابسته به شفاخانه ها، این مراکز امکان ملاقات با پرستاران، روان شناسان و روانپزشکان را فراهم می کنند ؛
- مراکز طبی-روانی-آموزشی (CMPP) : این مراکز جلسات مشاوره و نظارت را برای اطفال و نوجوانان از 0 تا 20 سالگی ارائه می دهند ؛
- مراکز حمایت از طفل و مادر (PMI) برای اطفال زیر 6 سال : این مراکز خدمات معاینات، اقدامات گروهی، اقدامات برای زنان حامله، برای اطفال، و در زمینه برنامه ریزی ولادت ها و تعلیم خانوادگی را فراهم می کنند ؛

- **اداره حمایت اجتماعی از اطفال (ASE):** این اداره حمایت مادی، آموزشی و روان شناختی را برای افراد زیر سن قانونی و خانواده های شان فراهم می کند؛
- **خانه های نوجوانان:** این مکان پذیرش و پشتیبانی از نوجوانان و خانواده های آنها را پیشنهاد می کند؛
- نقاط پذیرش و گوش دادن به جوانان زیر 25 سال؛
- روان شناسان و روانپزشکان برای اطفال که به شکل آزاد کار می کنند؛
- روان شناسان، پرستاران، مددکاران اجتماعی و داکتران مربوط به وزارت معارف ملی.

می توانید مشخصات تماس مراکز نزدیک به محل زندگی تان را درخواست نمایید.

به مانند بزرگسالان، فعالیت های متنوعی وجود دارند که برای بهبود حال اطفال مفید هستند: مکتب، برای بازی کردن و ملاقات سایر اطفال، کودکستان برای کودکان، مراکز سر باز، خانواده، دوستان...

## و برای زنان؟

زنان شامل وضعیت مهاجرت و زندگی در وضعیت بی ثبات، ممکن است دچار مشکلات مضاعف باشند.

برای زنان قربانی خشونت، یک شماره تماس ملی به صورت ناشناس وجود دارد: شماره **19 39** 📞 «**معلومات زنان قربانی خشونت**». با تماس به این شماره به حرف های شما گوش داده می شود و به انجمن ها و مراکز تخصصی نزدیک به محل زندگی تان راهنمایی می شوید.

در فرانسه انجمن ها و نهادهای خاص ملی برای پشتیبانی زنان وجود دارند.

نمایندگی های این نهادها را می توانید نزدیک محل زندگی تان پیدا کنید:

○ **مرکز برنامه ریزی خانوادگی:** قابل دسترس برای عموم زنان، به صورت رایگان برای اشخاص زیر سن و بدون بیمه صحتی. یک تیم مسلکی صحتی و اجتماعی می تواند به شما در مورد زندگی عاطفی و جنسی، معاینات طبی برای استفاده از راه های جلوگیری از حاملگی و انجام آزمایش ها برای امراض مقاربتی، انجام آزمایش حاملگی، معلومات و مشاوره دهند و در زمینه ادامه یا متوقف کردن داوطلبانه حاملگی (سقط جنین - IVG) نیز پشتیبانی و حمایت لازم را ارائه دهند.

- مراکز معلومات در مورد حقوق زنان و خانواده (CIDFF) : این مراکز به زنان معلومات می دهند، آنها در جهت دستیابی به حقوق شان راهنمایی و پشتیبانی می کنند.
- فدراسیون ملی GAMS در راستای مبارزه علیه تمام انواع خشونت علیه زنان و دختران، به ویژه ختنه زنان، ازدواج اجباری یا ازدواج پیش از وقت، و سایر اعمال مضر برای صحت زنان و دختران کار می کند.

در این نهادها و انجمن ها، متخصصان صحت روانی نیز حضور دارند. اگر حضور نداشته باشند، این نهادها می توانند شما را به مراکز و متخصصان صحت روانی نزدیک محل زندگی تان راهنمایی نمایند.

## سایر سازوکار های خاص

در فرانسه، انجمن های بی شمار و نهادهای متنوع بسته به مسایل و نیازهای ما وجود دارند. مثلا، انجمن ها و گروه هایی با موضوع حمایت برای افرادی که مشکل وابستگی به الکل دارند، انجمن های مبارزه با هوموفوبیا، سازوکارهای پشتیبانی خاص از اوتیست ها، حمایت از اشخاص قربانی خشونت جنسی... این سازوکارها می توانند شما را نیز کمک کنند. می توانید در مورد آن ها معلومات حاصل کنید.

# منابع تکمیلی

## واژه نامه

<b>CNDA</b> : محکمه ملی حقوق پناهندگی	<b>AME</b> : کمک طبی دولتی
<b>CPAM</b> : سازمان بیمه صحتی	<b>ASE</b> : اداره حمایت از اطفال
<b>CSAPA</b> : مرکز تداوی، پشتیبانی و وقایه اعتیاد	<b>Caarud</b> : مرکز پذیرش و پشتیبانی برای کاهش خطرات برای استفاده کنندگان مواد مخدر
<b>EMPP</b> : تیمر سیار روانپزشکی برای افراد در وضعیت بی ثبات	<b>CCAS</b> : مرکز شهری اقدامات اجتماعی
<b>OFPPA</b> : اداره فرانسسه برای حمایت از پناهندگان و افراد بدون تابعیت	<b>CIDFF</b> : مراکز معلومات در مورد حقوق زنان و خانواده ها
<b>Pass</b> : خدمات دسترسی به مراقبت های صحتی	<b>CMP</b> : مرکز طبی-روانی
<b>PMI</b> : مرکز حمایت از طفل و مادر	<b>CMPP</b> : مرکز طبی روانی و آموزشی

## شماره های تماس مفید

112	اورژانس
15	سرویس کمک های عاجل طبی Samu
17	پولیس
18	آتش نشانی
15	کمک های عاجل طبی و اجتماعی Samu Social
119	اطفال در معرض خطر
3919	خشونت علیه زنان
116006	حمایت از قربانی ها France victime
0810.108.135	درخواست کمک عاجل برای قربانی هوموفوبیا
0800.05.95.95	درخواست کمک عاجل برای قربانی تجاوز خدمات و معلومات برای استفاده کنندگان مواد مخدر
0800.23.13.13	خدمات و معلومات برای استفاده کنندگان تباکو
39.89	خدمات و معلومات برای استفاده کنندگان الکل
0980.980.930	

برای معلومات بیشتر، به منابع تکمیلی در سایت انترنتی ما مراجعه نمایید :

[www.orspere-samdarra.com](http://www.orspere-samdarra.com)

Orspere-Samdarra، مرکز ملی موضوعات صحت روانی  
و آسیب پذیری ها، توسط خانم حلیمه  
زروگ-ویال Halima Zeroug-Vial، داکتر اعصاب و روان،  
اداره می شود. تیم چند رشته ای این مرکز، روی مسایلی کار می کند که  
صحت روانی و مسایل اجتماعی را به هم پیوند می دهند.

[orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr) | 04.37.91.53.90

[www.orspere-samdarra.com](http://www.orspere-samdarra.com)