

اورسبير سامدارا، مرصد وطني حول مواضيع الصحة النفسية والهشاشة الاجتماعية، مقره في مركز الاستشفاء لو فيناتيه(ليون). وهو المرصد الوحيد في فرنسا، حيث يقترح مصادر موجهة للمهنيين والأشخاص المعنيين، وهو موجه أيضًا لعامة الناس، تحت إشراف الطيبة النفسية حليلة زروق فيال. ويتكون هذا المرصد من فريق متعدد التخصصات

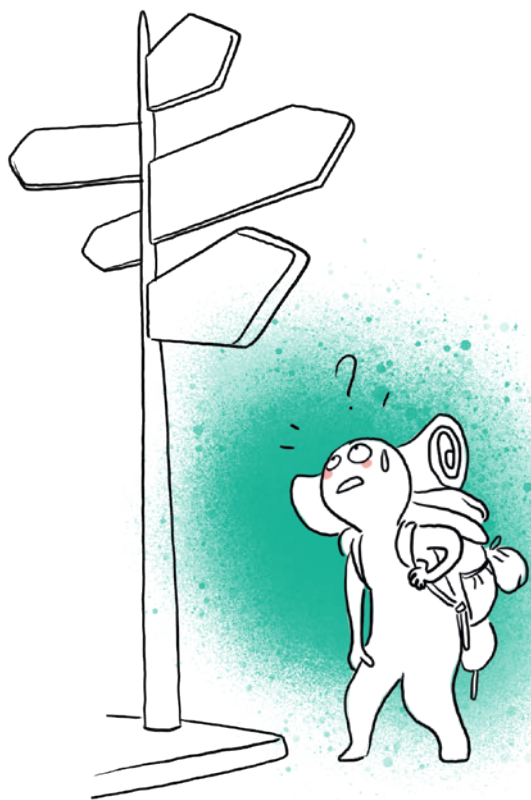
04.37.91.53.90 | orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr  
www.orspere-samdarra.com

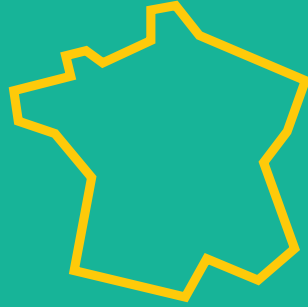
# فهم الصحة النفسية بشكل أفضل: معايير لكي نعرف كيف نتصرف

دليل عملي حول الصحة  
النفسية للأشخاص الذين  
يعيشون في وضع صعب/  
المهاجرين

من صنع arradmaS-erepsr0







5

## الصحة النفسية

ما هي؟

ماهي المواقف التي يمكن أن تؤثر سلبا على الصحة النفسية؟  
كيف يمكن مرافقتي في فرنسا فيما يتعلق بموضوع الصحة النفسية؟

15

## من يمكنه مساعدتي؟

أنظمة الرعاية والمؤسسات المختلفة التي يمكنها أن تقدم الدعم  
ما هي الصعوبات التي قد تواجهني من أجل رؤية أخصائي نفسي أو طبيب نفسي؟  
ما العمل في حال وجود حالة نفسية طارئة؟

23

## كيف ستجري الأمور مع المعالج النفسي المختص؟

كيف تجري الأمور؟

هل سأروي قصة حياتي إلى شخص لا أعرفه؟  
يصف لي الطبيب والطبيب النفسي الأدوية  
لا أتحدث اللغة الفرنسية

29

## كيف أهتم بصحتي النفسية؟

ماذا يجب أن أفعل لأشعر بأني بخير؟  
بعض التمارين العملية التي يجب تجربتها:

32

## خدمات خاصة:

لأطفال وللمراهقين  
و للنساء؟

36

## خدمات نوعية أخرى



# الصحة النفسية

## ما هي؟

يختلف مفهوم الصحة النفسية وتجسيدها باختلاف البلدان والثقافات والأشخاص: لذلك من الصعب اقتراح تعريف واحد. من الممكن أن تسمع مصطلحات مختلفة مرتبطة بذلك: «الصحة النفسية»، «الصحة النفسانية»، «الصحة العقلية»، «صحة البال»، «صحة الرأس»، أو «صحة الروح». وإجمالاً، يتعلق الأمر بما يحدث في رؤوسنا وعقولنا وأفكارنا. ومع ذلك، حتى عندما يتعلق الأمر «بصحة رأسنا»، فإن صحتنا النفسية تتأثر بشدة ببيئتنا.

الصحة النفسية جزء من صحتنا. يرتبط الأمر بإمكانية الشعور بالراحة مع نفسك ومع الآخرين. لا تتعلق الصحة النفسية الجيدة فقط بغياب المرض: عندما لا نكون مريضاً لا يعني ذلك أنني بخير. ويمكن للآخرين أن ينظروا إليّ كمرضى، لكن أشعر أنني بحالة جيدة! من جهة أخرى، صحتنا النفسية ليست ثابتة: كوني لست بخير اليوم لا يعني أنني سأكون كذلك طيلة الوقت. ترتبط الصحة النفسية بالتغيرات التي تحدث في حياتي، وبالبيئة التي أعيش فيها...

## ● العَرَضُ؟ المرضُ؟

العَرَضُ هو علامة قد تكون مظهرًا من مظاهر المرض أو تطوره. على سبيل المثال، يمكن أن يكون السعال أحد أعراض الأنفلونزا. بالنسبة للصحة النفسية، يمكن أن تكون «الأحلام السيئة» أو الكوابيس المتكررة من أعراض الصدمة النفسية (سيتم شرح هذا المصطلح لاحقًا). المرض هو تغيير سلبي في حالتنا الصحية واضطراب في وظيفة جسمنا. بالنسبة للصحة النفسية كما هو الحال بالنسبة للصحة الجسدية، يوجد أعراض وأمراض، ولكن يوجد أيضًا حلول وعلاجات تسمح بتحسين الوضع.

أثناء رحلتك أو عند وصولك إلى فرنسا، يمكن أن يكون للصعوبات التي واجهتها تأثير كبير على صحتك النفسية. من الممكن، على سبيل المثال، أن تشعر بالاختناق والضيق والوحدة والتوتر، وأنك لم تعد قادرًا على الاسترخاء، وأنك تعاني من أعراض مختلفة يصعب فهمها في بعض الأحيان وتجعلك خائفًا. غالبًا ما تصبح تلك الأحاسيس أو الأعراض أو عدم الراحة مشكلة في الحياة اليومية. ومع ذلك، فإن تلك المشاعر ليست سوى ردود أفعال طبيعية تنشأ عند مواجهة المواقف الصعبة: من المهم أن تتذكر أن هذه المشاعر ناتجة عن المواقف التي تعرّض لها الأشخاص وبالتالي لا ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالأشخاص أنفسهم.

تم إعداد هذا الدليل لمساعدتك على فهم أفضل للصحة النفسية وكيفية الحصول على الرعاية الصحية في فرنسا. ستجد فيه شهادات لأشخاص مهاجرين إلى فرنسا.

يمكن أن يكون هذا الدليل أيضًا مادة للتحديث عن الصحة النفسية: لا تتردد في اصطحابه معك إلى الطبيب والتحدث عنه مع أخصائي اجتماعي وإلى أصدقائك وزملائك في السكن وإلى العائلة التي استقبلتك... لتقديم هذا الدليل إلى شخص يتحدث الفرنسية، يمكنك أن تعرض عليه هذه الفقرة التوضيحية:

إن هذا الدليل أداة موجهة للأشخاص المهاجرين أو الموجودين في وضع صعب. يهدف إلى شرح الصحة النفسية وآلية عمل خدمات الرعاية الصحية في فرنسا. يمكنك الحصول على نسخة منه باللغة الفرنسية على الرابط: (عنوان موقع الويب). يمكن أن يسهل هذا الدليل المدعم بالصور في نهايته التواصل مع الأشخاص الذين لا يتحدثون اللغة الفرنسية

ستجد بعض المعلومات والموارد الإضافية على رابط الانترنت الخاص بمرصد أورسبير سامدارا: [www.orspere-samdarra.com](http://www.orspere-samdarra.com)

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.

## ماهي المواقف التي يمكن أن تؤثر سلبا على الصحة النفسية؟

يعرّض المنفى والهجرة الناس للعديد من الأحداث والمواقف الصعبة، بسبب ما مروا به في بلدانهم الأصلية، وأثناء هجرتهم للوصول إلى أوروبا، وكذلك في فرنسا، على سبيل المثال:

- العنف الذي حدث في البلد الأم، وفي أثناء هجرتك وفي فرنسا؛
- الحنين للبلاد والأقرباء، والقلق على الأسرة والأصدقاء في الوطن؛
- العيش في ظروف صعبة: عدم امتلاك المال، وعدم سهولة الحصول على السكن والطعام، والعيش في مساكن جماعية، وما إلى ذلك؛
- الشعور بالوحدة؛
- حاجز اللغة أو سوء الفهم أو الاختلافات الثقافية: - طلب اللجوء الذي يتضمن استرجاع الأحداث الصعبة وإمكانية التشكيك في كلام الشخص المهاجر وفي «مصداقيته»؛
- عدم القدرة على العمل بسبب الإجراءات،
- عدم معرفة الجهة التي يجب الاتصال بها عندما تكون لديك مشكلة، وعدم القدرة على الحصول على المعلومات؛
- صعوبة تعلم اللغة وإيجاد سكن وعمل...

يمكن أن يكون لتلك الأوضاع تأثير سلبي على الصحة النفسية. عندما نكون في موقف معقد (إداري، اجتماعي، قضائي)، من الطبيعي أن نعاني بسبب ذلك، وأن تظهر الأعراض، وأن نشعر بالضيق، لأن الوضع صعب. لكن كل تلك المعاناة عابرة ويمكن تهادئتها.

## ● موضوع يحظر التكلم فيه؟

في فرنسا، الشعور بأن الصحة النفسية غير جيدة هو موضوع يتناوله الأخصائيون الذين يرافقونك ومن دون خوف من أية نتائج سلبية.

### يقول عمر، وهو لاجئ:

ربما لأن ما ستقوله للطبيب قد ينعكس عليك سلباً؟ يجب أن تخبر الناس أنك هنا في فرنسا [...] عندما تذهب إلى الطبيب، لا تخف، فهذا لمصلحتك. »

عن الصحة النفسية، هناك شيء واحد صعب حقاً: إنه الخوف أساساً مع النظام بأكمله، ومع كل ما عشناه هناك في البلد وذلك صعب... من أجل استعادة الثقة، فهذا قليل ... أنت خائف:

'أنا شخصياً، شعرت بالقلق من التحدث، في الواقع لم أتكلم عن كل شيء مع الطبيب، خاصة مع الطبيب النفسي لم أتحدث كثيراً ... للتحدث

مع ذلك، يجد كثير من الأشخاص صعوبة في الفهم وفي الاعتراف بأنهم يعانون، على الرغم من أن ذلك قد يحصل لكل الناس، ولكن، كما هو الحال بالنسبة للأمراض الجسدية، يوجد دائماً حلول لذلك.

في فرنسا، من الطبيعي أنه يمكنك الوثوق بالمختصين الصحيين إن لم تكن بخير، أو إن كانت لديك أعراض أو كنت تعاني من الألم ... يجب ألا تخف من التحدث عن عدم الارتياح فيما يتعلق بصحتك النفسية مع المختصين الذين يرافقونك، فهم قادرين على مساعدتك أو تقديم النصيحة لك.

## هل يمكن أن يكون لمشكلات الصحة النفسية تأثير على الحصول على أوراقي؟

إن يتم إرسال معلوماتك الطبية إلى هيئتي الـ Ofpra أو CNDA، إلا إن طلبت أنت ذلك. في بعض الحالات، قد يتم

تكيف الإجراءات لتسهيل الأمر عليك. يمكن للأشخاص أيضاً الذين يعانون من مشاكل صحية أو عقلية كبيرة لم تتم معالجتها في بلدهم تقديم طلب للحصول على تصريح إقامة للعلاج في فرنسا.

## ما هي أنواع مشاكل الصحة النفسية التي يمكن أن تنشأ لدينا؟

### ما الذي يمكن أن نشعر به فعلاً؟

بسبب كل الأحداث التي نعاني منها، يمكن أن يكون لدينا أحاسيس وأعراض مختلفة، على سبيل المثال:

- عدم الرغبة في القيام بأي شيء، والشعور بالفراغ والحزن؛
- الشعور بالقلق والتوتر والحذر دائماً (على سبيل المثال، التأهب عند حدوث أدنى ضجيج)؛
- الشعور بالعزلة / الوحدة ؛
- إعادة التفكير واسترجاع الأحداث الماضية في كثير من الأحيان (ذكريات الماضي) ؛
- تعاني من مشاكل في النوم: عدم القدرة على النوم، رؤية الكوابيس، كثرة النوم، التعب الدائم؛
- حدوث اضطرابات غذائية: فقدان الشهية للطعام، والجوع طوال الوقت؛
- حدوث صعوبة في التركيز، واضطراب في الذاكرة لتحديد وجودك في الزمان والمكان؛
- تعريض نفسك للخطر؛
- تناول الكثير من الكحول، وتعاطي المخدرات؛
- الشعور بالألم جسدية مستمرة وغير مبررة: آلام في الصدر والظهر والمعدة والرأس.
- الانطواء على النفس والشعور بالانفصال عن الآخرين؛
- الشعور بعدم الفائدة، والتقليل من شأن نفسك؛
- الشعور بالعجز، وعدم وجود أي حل؛
- الخوف أو عدم الرغبة أو القدرة على مغادرة منزلك ؛
- غضب بشكل مبالغ فيه، وتكون عجولاً، عصبياً، سريع الانفعال، عدوانياً؛
- الشعور بالاضطهاد والملاحقة والخوف والحذر من الآخرين ؛
- وجود أفكار سلبية، تصبح الحياة بلا طعم ؛
- رؤية أشياء غير واقعية ؛
- سماع أصوات
- تشعر بأنك غريب عن نفسك، ومنفصل عن جسدك ، وعن بيئتك ، وبأنك مجرد ملاحظ خارجي لحياتك ؛
- الرغبة في الانتحار

يمكن أن تنجم بعض هذه الأعراض عن أسباب جسدية أو نفسية: من الصعب أحياناً معرفة مصدر «المشكلة» ، وما هي أسباب هذه الأعراض. قد يكون لديك، على سبيل المثال، آلام في البطن لأن لديك مشكلة هضمية (سبب جسدي)، ولكن يمكن أن يكون ذلك أيضاً بسبب التوتر (سبب نفسي). لذلك من المهم أخذ هذين الاحتمالين بعين الاعتبار.

قد تكون هذه الأعراض والأحاسيس مقلقة لأننا لا نفهمها، ولم نشعر بها من قبل أو لم نتعرف عليها. وقد تخاف أيضاً من الشعور بذلك طوال حياتك.

### يقول عمر، وهو لاجئ:

«في الواقع ... بما أنه لم يكن لدي أي نشاط، ولم يكن لدي أصدقاء، ولا أتحدث اللغة ... لم يعد لدي أي شهية ، لم أعد أستطع تناول الطعام! جسديا، بدأت حالة جسدي تسوء، وفي الليل كنت أرى

### كوابيس ... كنت أجد نفسي في الشارع أتزده!

«لم أكن أنام، تراكمت لدي حالات قلة النوم، فأصبح لدي آلام في الرأس. في لحظة من اللحظات، رأيت أشياء لم أستطع تعريفها ولا فهمها. وقد بدأ ذلك يوترني كما لو أنني على وشك الجنون ...»

### يقول سيدو، وهو طالب لجوء:

بسبب الأحداث الصعبة، قد تختلف ردود الفعل والأعراض **من شخص لآخر**. تظهر تلك الردود في أوقات مختلفة (أثناء إجراءات اللجوء، عند الحصول على الأوراق) وقد تدوم فترات مختلفة.

بعض الفترات تكون أكثر «خطراً» على الصحة النفسية: ولا سيما الأوقات التي تحدث فيها التغييرات الكبرى. كتابة قصة طلب اللجوء، الحصول على صفة لاجئ أو رفض طلب اللجوء، الحصول على شقة، ازدياد عدد أفراد الأسرة ... هناك مواقف مختلفة يمكن أن تخل بتوازنك وبالتالي تجعلك تشعر بالمعاناة.

الشعور بأنك لست بخير نفسياً هو موضوع حقيقي: لديك الحق بأن تقول إنك لست بخير **ولديك الحق أيضاً في التحدث عن ذلك**.

## ● التوتر

هو رد فعل طبيعي ناجم عن مواجهة التجارب والمواقف الصعبة. عندما يكون هناك الكثير من التوتر، يمكن للمرء أن يعاني من أعراض جسدية مثل الصداع، وآلام العضلات، والدوخة، والغثيان، واضطرابات في النوم، والتعب الشديد، واضطرابات في الأكل.

## ● القلق واضطرابات القلق

القلق هو إحساس بالهم والكرب يشعر به الجميع. إنه بشكل أو بآخر انتظار إرادي نوعاً ما لخطر أو مشكلة ما ستحدث. عندما يتكرر هذا الإحساس، أو يستمر، أو يتغلغل فيك أو يؤثر على جودة حياتك، فلا بد من مساعدتك ومرافقتك لأنه أمر ضروري.

## ● الاكتئاب

الاكتئاب يجعلك تشعر بالحزن والفراغ والتعب وعدم الرغبة وتفترق إلى الطاقة للقيام بأي شيء، حتى الأنشطة التي تفضلها. يمكن أن تتولد لديك أفكار سلبية، وتشعر بالوحدة، وبأنك لا شيء، وتقول لنفسك إن الحياة ليس لها معنى. غالباً ما يكون ذلك مصحوباً بعدم تناول الطعام جيداً وعدم النوم بشكل جيد. الاكتئاب هو معاناة شائعة جداً يُحتمل أن يصاب به أي شخص، ولأجل ذلك يمكن للمختصين مساعدتك.

## ● الإدمان

يمكنك أن تصبح مدمناً على العديد من المواد المشروعة أو غير المشروعة في فرنسا: الكحول والتبغ والقنب والأدوية... عندما تستهلكها بانتظام، تبدأ بالانسحاب من الأنشطة الأخرى (على سبيل المثال، التوقف عن الذهاب لرؤية أصدقائك، وممارسة الرياضة، وطهي الطعام...)، وهدر الكثير من الوقت والطاقة في استهلاك المواد، وأيضاً لأننا لا نشعر بالراحة إن لم نستهلكها.

مع مرور الوقت و / أو بالمرافقة. وبحسب المدة (خاصة إذا استمرت الأعراض) وأهميتها وتأثيرها على حياتك، يمكن تقديم المرافقة لك من أجل أن تشعر بالتحسن.

تخص الصحة النفسية الجميع. لست الوحيد الذي يعاني من هذا النوع من الأعراض. يواجه كل شخص في حياته مواقف صعبة من شأنها أن تجعله يشعر بالاستياء. غالباً ما تكون مجرد أعراض مؤقتة تتلاشى

## إشكاليات الصحة النفسية الأكثر شيوعاً

من بين إشكاليات الصحة النفسية الأكثر شيوعاً لدى الأشخاص المنفيين، يوجد على وجه الخصوص:

## ● الصدمة النفسية

عندما عشنا أو شهدنا حدثاً أو الكثير من الأحداث الصعبة (إصابات، تعذيب، سجن، تهديدات، اغتصاب، موت أشخاص أقرباء...) والتي جعلتنا خائفين للغاية وسببت لنا المعاناة والتي أمامها نشعر بالعجز، ومن الممكن أن نواجه صعوبة في «هضمها» واستيعابها والتعايش مع هذه «الصدمة النفسية».

يتجلى ذلك، على سبيل المثال، في حقيقة أنه من الصعب نسيان ما حدث: نسترجع دائماً الوقائع التي حدثت من دون إرادتنا، كما لو كنا نعيش ما حدث من جديد. يمكن أن نرى الكوابيس و «الأطلام البشعة»، وحصول مشاكل في النوم. ولمحاولة النسيان، من الشائع تجنب أي شيء قد يذكرنا بما حدث: من الممكن ألا نركب مترو الأنفاق إن تعرضت سابقاً للاعتداء فيه، ولا ترغب في رؤية البحر لأنك عبرته بالقارب. يمكنك أيضاً أن تكون مضطرباً ومتوتراً جداً، في حالة تأهب طوال الوقت، سريع الانفعال والهيجان، وتغضب بسهولة، كما لو أن الحدث على وشك الحدوث مرة أخرى. قد يشعر بعض الأشخاص أيضاً بالانفصال عن مشاعرهم أو عن أنفسهم، كما لو أنهم كانوا ماكثين في الضباب.

في مواجهة الصدمات النفسية (التهديدات، الحوادث، العنف، تجربة الحرب...)، يمكن للجميع أن يشعر بهذا النوع من الأعراض، وهو أمر طبيعي. وعندما تستمر تلك الأعراض، يصبح من الضروري أن يساعدك المختصون الصحيون. قد تكون الأعراض مرهقة ومخيفة، ولكن هناك حلول مختلفة تعطي نتائج جيدة لعلاج الصدمة النفسية.

لكن لا يتغير شيء،  
في اليوم التالي  
يتكرر الأمر ذاته».

النوم، أتحرك كثيراً  
كل ليلة، وهو أمر غير  
جيد. الأمر حقاً معقد  
للغاية. أفعل ذلك  
لكي أنسى المشاكل،

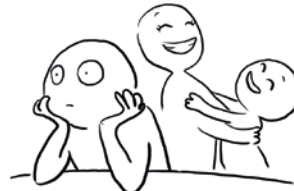
يقول حسن وهو  
لاجئ؛  
«أشرب الكحول ثم  
أنام. إذا لم أشرب  
الكحول فلا يمكنني



(RESSASSER)



(INSOMNIE)



(APATHIE)



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



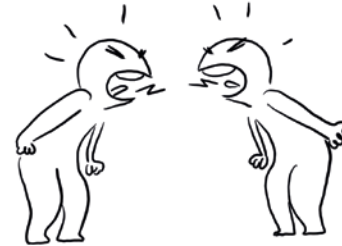
(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



(COLÈRE)



(DISPUTES)

نحاول هنا شرح بعض تلك الأعراض التي يمكن أن تشعر بها. لا تتردد في استخدام تلك الشروحات أثناء استشارة الأخصائي.



(MAUX)



(ÉPUISEMENT)



(HALLUCINATIONS)



(PARANOÏA)



(ISOLEMENT)



(ENURESIE)



(IDÉES NOÏRES)



(DÉTACHEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)





# كيف يمكن مرافقتي في فرنسا فيما يتعلق بموضوع الصحة النفسية؟

## من يمكنه مساعدتي؟

إذا كان الأصدقاء والعائلة ومواطنو بلدك يمثلون دعماً لك، فإن الطبيب المختص يشكل متمماً لهذا الدعم، والذي قد يكون أمراً ضرورياً. **التحدث عن صحتك النفسية يساعدك في التحسن!** كثير من الناس يستشيرون أخصائيين نفسيين وأطباء نفسيين في فرنسا، وهذا أمر شائع جداً وغير مخجل. إن كنت لا ترغب في الذهاب مباشرة إلى أخصائي الصحة النفسية، يمكنك التحدث إلى الأشخاص الذين يرافقونك، على سبيل المثال:

## ● الأخصائي الاجتماعي، المساعدة الاجتماعية

لا يعملون في المجال الطبي، ولكن في كثير من الأحيان يقدمون دعماً كبيراً في مجال الصحة النفسية. يمكنهم مساعدتك في الحصول على الرعاية، وإخبارك بكيفية القيام بذلك في مكان سكنك وإرشادك على نحو أفضل وفقاً لاحتياجاتك.

## ● الممرضون

يمكن للمرضين في بعض الأحيان الحضور إلى مراكز السكن، فهم موجودون في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية ويمكن أن يكونوا أول من تتحدث إليهم، لأن لديهم معرفة جيدة بمشاكل الصحة النفسية ويمكنهم مرافقتك.

يمكن أن نشعر أحياناً برغبة قوية في استهلاك تلك المواد ونجد صعوبة في التحكم في استهلاكها أو الامتناع عنها، حتى لو كان لذلك عواقب على حياتنا، حتى وإن كنا نرغب في التوقف عن تناولها. يمكن أن تساعدك العديد من الخدمات المتخصصة (خاصة مراكز الاستقبال والدعم لتقليل مخاطر تعاطي المخدرات (Caarud) ومراكز العلاج للمرافقة والوقاية من الإدمان (CSAPA) أو **طبيبك المعالج**، من أجل التوقف عن استهلاك تلك المواد (بما في ذلك المواد غير المشروعة)، دون التسبب بأية مشاكل قضائية.

## ● الاضطرابات النفسية

يوجد أيضاً **اضطرابات طويلة الأمد** يمكن أن يكون لها تأثير أكبر على حياة الأشخاص. نقصد بذلك، على سبيل المثال، الفصام والاضطراب ثنائي القطب (الهوس الاكتئابي) والتوحد. بالنسبة لتلك الاضطرابات أيضاً، تسمح المرافقة والعلاج المناسبان بالتعايش بشكل أفضل مع الأعراض.

لمواجهة كل تلك الصعوبات، يوجد حلول ومختصون من أجل مساعدتك. لا تتردد في التحدث عن ذلك.

## أنظمة العلاجات الصحية والمؤسسات المختلفة التي يمكنها أن تقدم الدعم

### التأمين الصحي

في فرنسا، يمكن لكل شخص موجود بشكل قانوني، ولا يملك موارد مالية الحصول مجاناً على الرعاية الصحية والنفسية، وذلك بفضل نظام يسمى «التأمين الصحي» يشارك فيه المواطنون العاملون.

للاستفادة من ذلك، يجب أن تقدم ملفاً إلى صندوق التأمين الصحي الأساسي (CPAM) : ستحصل بعد ذلك على «بطاقة صحية» أو شهادة يجب عليك إبرازها في كل موعد طبي. إن كنت في وضع غير قانوني، يمكنك الاستفادة من المساعدة الطبية الحكومية (AME). لتلقي العلاج لدى طبيب عام أو أخصائي، أو في المستشفى. يدير التأمين الصحي أيضاً هذا النظام. سيكون لديك بطاقة علاج AME، وهي مختلفة عن البطاقة الصحية (كارت فيتال). وستكون حقوقك محددة.

تحتوي البطاقة الصحية وشهادة التأمين الصحي بعض المعلومات: هويتك وهوية أطفالك الذين أعمارهم أقل من 16 سنة، وتحتوي أيضاً على رقم التأمين الصحي الخاص بك وحقوقك في التأمين الصحي. لا تتضمن أية معلومات عن وضعك الصحي أو عن مجرى الاستشارات مع الأطباء.

### نظام الرعاية

في فرنسا، يعتبر المستشفى المكان الذي يجمع معظم خدمات الرعاية المحة النفسية (العام أو المتخصص في الطب النفسي)، الذي ترتبط به العديد من المؤسسات الصحية.

في خارج المستشفى، يوجد أيضاً العديد من المختصين النفسيين والأطباء النفسيين الذين يعملون في عيادات خاصة، كمنهنة حرة. يمكنك إيجاد قائمة هؤلاء الأطباء النفسيين في دليل الصحة على موقع [www.amelie.fr](http://www.amelie.fr)

أيضاً، بحسب المنطقة، يمكنك أحياناً إيجاد أخصائيين وأطباء نفسيين في المؤسسات الاجتماعية، وكذلك في المؤسسات المتخصصة. لا تتردد في الاتصال بالجمعيات المحلية والأخصائيين الاجتماعيين وطبيبك لمعرفة كيفية عملهم في منطقتك أو في مدينتك.

الطبيب المعالج هو طبيب مصرّح به في صندوق التأمين الصحي، فهو الطبيب الذي يعرفك عادة ويتابع وضعك الصحي.

### الطبيب العام

يمكن للطبيب الذي تختاره أن يصبح «الطبيب المعالج الخاص بك». لا تتردد في التحدث إليه عما تشعر به: يمكنه أن يعطيك علاجاً لتخفيف الأعراض إن كان ذلك ضرورياً أو يحيلك إلى أخصائي الصحة النفسية.

في فرنسا، يوجد أخصائيون يهتمون بالصحة النفسية، وهم الأخصائيون النفسيون والأطباء النفسيون.

### الأخصائيون النفسيون

يقدمون الدعم النفسي من خلال مقابلات مبنية على تبادل الحديث والكلام، باستخدام أدوات وأساليب مختلفة. وهم ليسوا أطباء وبالتالي لا يمكنهم وصف الأدوية. يمكنهم العمل في مؤسسات تابعة للمستشفى أو كمنهنة حرة في جمعيات أو مراكز أخرى (على سبيل المثال في المركز المحلي «ميسيون لوكال» ، في المدرسة، إلخ). عندما يمارسون المهنة بشكل حر، لا يتم تعويض أتعابهم من قبل صندوق التأمين الصحي (ولذلك يجب دفع تكلفة الاستشارة بشكل عام).

المختصون النفسيون الذين يعملون كمنهنة حرة يمارسون عملهم في العيادات أو في مراكز المدينة. بالنسبة للأطباء النفسيين، يقوم صندوق التأمين الصحي بدفع تكلفة العلاج.

### الأطباء النفسيون

هم الأطباء الذين اختاروا التخصص في الطب النفسي لعلاج الاضطرابات النفسية والوقاية منها. يمكنهم وصف الأدوية والاستشفاء، وبعضهم يقترح أيضاً القيام بالعلاج النفسي. يعمل معظمهم في المستشفيات وفي عيادات خاصة. يتم تعويض كلفة الاستشارات في العيادات الخاصة من قبل صندوق التأمين الصحي، لذلك لن تضطر إلى الدفع مسبقاً.

يمكن أن يقترح الأخصائيون النفسيون والأطباء النفسيون «جلسات للعلاج النفسي»: يمكنك التحدث مع الأخصائي عن مشاعرك والأمور التي تقلقك وعن تجربتك من أجل البحث معاً عن طرق لتحسين الوضع.

## في خدمات المستشفى

### المراكز الطبية النفسية (CMP):

تمكنك من استشارة أخصائي في الصحة النفسية (طبيب نفسي، أخصائي نفسي، ممرضون)

«ليس لدي تأمين صحي»، «لا يمكنني الحصول على العلاج في المركز الطبي النفسي CMP»، «لدي حياة صعبة وصعوبات مالية»، يوجد خدمات خاصة بالأشخاص الذين يعانون من وضع مادي صعب. يوجد بعض المختصين الذين يساعدون الأشخاص المهاجرين.

الأطباء النفسيون المناوبون في خدمة ssaP: يقترح فريق الأطباء النفسيين مرافقة طبية أو نفسية أو اجتماعية. فريق الأطباء النفسيين المتجولين لمساعدة الأشخاص المحتاجين (PPME): يتكون الفريق من أخصائيين نفسيين وأطباء نفسيين وممرضين ومساعدين اجتماعيين. يتجولون في أماكن المعيشة ويقترحون أحيانا المتابعة في المساكن وفي الشارع وفي البيوت المهجورة أو يستقبلون الأشخاص في مراكزهم.

الطوارئ: في الحالات الطارئة، اتصل بالإطفائية على الرقم 18

## مهنة حرّة/أو في العيادة

### الأخصائي النفسي الحر (في عيادة):

لا يسدّد التأمين الصحي تكلفة الاستشارة، وغالبا ما تكون الاستشارات مدفوعة. يمكن أن يسدّد التأمين الصحي المتمم جزء من التكاليف.

### الطبيب النفسي الحر (في عيادة):

يسدّد التأمين الصحي تكلفة الاستشارات الطبية. قد يطلب بعض الأطباء النفسيين الذين يعملون بشكل حر كثيرا من المال، لكن إن كان لديك التأمين الصحي الشامل amuP أو المساعدة الطبية الحكومية (EMA)، فإن الاستشارات الطبية تكون نظريا مجانية.

## داخل المؤسسات

يمكن إجراء استشارات نفسية ونفسية طبية مجانية في المؤسسات الاجتماعية، وفي مراكز العمل الاجتماعي المشتركة (SACC) وفي المدرسة، وفي مركز ميسيون لوكال، وفي خدمات المرافقة الخاصة بضحايا العنف.

## في مؤسسات متخصصة

استشارات ما بين الثقافات، متخصصة في رعاية الأشخاص المهاجرين يوجد منها على سبيل المثال في نانت و بوبيني و افيسين و ليون.

### المراكز المحلية للخدمات النفسية (CRP):

ترافق الأشخاص الذين تعرضوا لخدمات: في ليون، تور، ليل، تولوز، باريس، بوبيني، ستراسبورغ، نيس، ديجون، بواتييه، بوردو.

بعض المؤسسات متخصصة في رعاية الأشخاص المهاجرين والذين يعانون من أوضاع صعبة أو تعرضوا لخدمات قوية، على سبيل المثال:

- في مونبيليه: مركز Frantz Fanon
- في مرسيليا: مركز Osiris
- في ستراسبورغ: Parole Sans Frontières
- في مراكز الاستقبال والرعاية والتوجيه (CASO) التابع لجمعية أطباء العالم المتواجدة في عدة مدن.
- في باريس: Le Comede, Primo Levi
- في ليون: Le Centre Essor
- في سانت اتيين: Le Comede
- في بوردو: جمعية المرافقة النفسية و الوساطة الثقافية (AMI)
- في النافير: Terra Psy
- في رين: شبكة Louis Guilloux

## ما هي الصعوبات التي قد تواجهني من أجل رؤية أخصائي نفسي أو طبيب نفسي؟

● في الواقع، قد يكون الحصول على العلاج أمرًا صعبًا:

○ يمكن أن تكون مهلة انتظار الموعد الأول طويلة جدًا:

○ أحيانًا يكون إيجاد مترجمين محترفين أمرًا معقدًا:

○ قد يرفض بعض المختصين استقبالك. إذا حصل هذا الموقف بسبب نوع التغطية الصحية التي لديك (على سبيل المثال (AME), أو بسبب أهلك أو ميولك الجنسية، فإن ذلك يسمى التفرقة. في فرنسا، هذا التصرف محظور ويعاقب عليه القانون. يمكنك الإخبار عن تلك الحالات التي يتم فيها رفض الرعاية الصحية، من خلال مخاطبة المدافع عن الحقوق (عبر الهاتف أو البريد أو الإنترنت)، وأيضًا مخاطبة نقابة الأطباء وصندوق التأمين الصحي الأساسي (CPAM).



أيا كان المكان الذي تعيش فيه، يوجد دائمًا قسم للطوارئ. يمكن أن يكون تابعًا للمستشفى العام أو مباشرة لمستشفى الأمراض النفسية. إن كنت تشعر بأنك لست أبدًا في حالة جيدة، أو كنت مع شخص في حالة سيئة، وليس لديك أي حل لتقديم المساعدة، يمكنك الذهاب إلى قسم الطوارئ أو الاتصال برقم الإطفاء (الرقم 18). قسم الطوارئ مفتوح على مدار 24 ساعة في اليوم ويمكن للجميع الذهاب إليه، بغض النظر عن الوضع الإداري للشخص.

عندما يكون شخص ما خطيرًا على نفسه أو على الآخرين، لا تبقى معه لوحدك واتصل برقم الإطفاء (18)، لأنه يوجد مختصون يعرفون كيفية مساعدتك. في بعض الأحيان، قد يقرر الطبيب إدخاله إلى المستشفى لتلقي العلاج حتى لو لم يكن الشخص المريض موافقًا على ذلك.

إضافة إلى ذلك، يجب أن تعلم أن رقم الهاتف 112 متاح في جميع الدول الأوروبية، يمكن الاتصال به من أي هاتف محمول في حالات الطوارئ الطبية والمخالفات وحالات الخطر. يمكن الاتصال أيضًا بالرقم 114 عبر الرسائل القصيرة، وهو رقم مخصص للأشخاص الصم أو ضعاف السمع.

هذه الأرقام مجانية، حتى إن لم يكن لديك رصيد في هاتفك.

### المدافعون عن الحقوق

09.96.93.00.00

[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

لا تتردد في التوجه إلى الجمعيات المحلية ولا تثبط عزيمتك: في بعض الأحيان تحتاج إلى فعل أمور بسيطة لكي ينجح الأمر.

## ما العمل في حال وجود حالة نفسية طارئة؟

● يمكن أن تكون حالة الطوارئ النفسية كما يلي:

○ معاناة لا تطاق تجعلك ترغب في التوقف عن العيش أو إيذاء نفسك أو حتى الانتحار؛

○ شعور بالغضب أو الغيظ الشديد لدرجة أنك تشعر وكأنك تفقد السيطرة، وهذا يعطي انطباعًا بأنه يمكنك إيذاء الآخرين أو حتى قتل شخص ما.

● **كم مرة سأذهب إلى الاستشارة؟ إلى متى سيستمر ذلك؟**  
يمكن أن تتم المواعيد كل أسبوعين، أو كل شهر، أو أكثر بقليل، بحسب ما يراه الأخصائي مناسباً ووفقاً لإمكانياته. يمكن أن تكون المتابعة قصيرة ويتم تنظيمها في جلستين أو ثلاث جلسات فقط، وأحياناً تستمر لعدة سنوات؛ وهنا أيضاً يتعلق الأمر باحتياجاتك ورغباتك.

### لديك حقوق

- يمكن تغيير المعالج المختص
- يجب أن تكون العلاقة بين المعالج المختص والمريض علاقة رضائية
- لم يكن لديك أية ثقة ولا ترغب في التحدث عن بعض الأمور، فأنت غير مجبر على ذلك.

## هل سأروي قصة حياتي إلى شخص لا أعرفه؟

### التحدث عن نفسي إلى شخص لا أعرفه، هذا أمر غريب...

إنه لأمر غريب أن تكون وجهًا لوجه أمام شخص لا تعرفه، وتحديثه عن أشياء شخصية وحميمية. فتبدو الأسئلة المطروحة كتطفل أو عدم تحفظ. حتى لو أن ذلك يبدو غريباً بالنسبة لك، فعليك المحاولة، لا تيأس منذ المقابلة الأولى! في كثير من الأحيان، الأمر يركز على علاقة الثقة وحسن النية، لأن تلك العلاقة ستسمح لك ببدء العلاج والرعاية: يجب أن تشعر بالراحة مع المعالج المختص الذي يستقبلك.

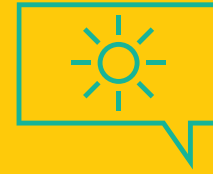
لشخص لن يقول شيئاً ولن يحكم علي، لشخص حيادي.

«في الواقع، أفضل أن أروي قصة حياتي لشخص أثق به،»

**تقول صافية التي تعيش في وضع صعب:**

إذا كنت لا تشعر بالراحة مع الشخص، فهذا لا يعني أن الاستشارة النفسية ليست لأجلك. ربما قد يكون الوقت غير ملائم لك، أو الشخص غير مناسب: لا تتردد في المحاولة مرة أخرى.

إن كنت قلقاً بشأن المقابلة الأولى، يمكنك أن تطلب من المساعد الاجتماعي أو من صديق ما أن يأتي معك إذا كان ذلك مطمئناً لك.



# كيف ستجري الأمور مع المعالج؟

## كيف تجري الأمور؟

يناقش المعالج معك سبب المشاكل وما الذي يمكن فعله لتشعر بالتحسن. لن يجد الحل لك، ولكنه من خلال تساؤل سطحي وبالاعتماد على خبرته بالصحة النفسية سيساعدك على توسيع إمكانياتك لتجد بنفسك المصادر اللازمة. في بعض الأحيان يمكن للمختص استخدام أدوات لتسهيل التبادل: الرسومات والموسيقى ...

لا تتردد في التحدث إلى المعالج المختص عن وضعك الاجتماعي و / أو القانوني (حدد، على سبيل المثال، إن كنت تعيش في الشارع، أو تسكن مع أشخاص آخرين في سكن مشترك، وإن لم يكن لديك مال ...). من المهم أن تعطيه تلك المعلومات حتى يتمكن من فهم وضعك بشكل أفضل واقتراح الحلول الممكنة الملائمة لك.

## ● بمفردك، في مجموعة، مع العائلة ومع زوجك:

بالإضافة إلى الاستشارات الفردية، يوجد أيضاً جلسات جماعية يتم تنظيمها في مؤسسات معينة. تجري المناقشات مع المشاركين في بيئة آمنة، الأمر الذي يسمح لهم بتبادل الحديث حول القضايا المشتركة والبحث معاً عن حلول للشعور بالتحسن. يمكن أيضاً اقتراح جلسات العلاج للأسرة أو للأزواج.

## ● ما هي المدة التي تستغرقها الاستشارة؟

يعتمد ذلك على المتخصصين، ولكن عموماً تستغرق الاستشارات ما بين 03 دقيقة إلى ساعة واحدة. قد يستغرق الأمر وقتاً أطول عندما تكون الاستشارة عائلية.

## لا تثق بأحد ...

يخضع المعالجون المختصون لـ «السرية المهنية»، ولا يمكنهم تبادل المعلومات التي تخصك دون موافقتك، ولا إرسالها إلى المساعدين الاجتماعيين، أو إلى الإدارات (المحافظة، هيئة الـ Ofpra ، المحكمة CNDA) ولا إلى الشرطة. عند وجود مترجم محترف أثناء المقابلة لترجمة حديثك مع المعالج المختص، فإنه هو أيضا ملزم باحترام السرية المهنية. لا تتردد في التحدث عن ذلك مرة أخرى في بداية الاستشارة إن كنت قلقًا حيال ذلك.

سر المهنة: ما تقوله لن يقال أمام أي شخص آخر، أيا كان، دون موافقتك.

ماذا يجب أن أقول له؟ هل يتوجب علي أن أقول له كل شيء؟



الشخص الذي يستقبلك هو أخصائي صحة نفسية، معتاد على سماع الأشياء الشخصية، لذلك لا يجب أن تخاف أو تخجل من قول الأشياء. لا بأس إن كنت لا تعرف ماذا ستقول له، لأنه سيرافقك في ذلك ويطرح عليك الأسئلة ... ومع ذلك، لست ملزم بأي شيء! لست مضطرًا للإجابة على الأسئلة، ويمكنك التحدث معه فقط عن الأمور التي تريدها.

## أيسيتي، لاجئته، تروي تجربتها:

«نحن في الواقع بحاجة إلى شخص ما! الأمر ليس متعلقًا بالدواء فقط، أجد أنه يجب

التواصل مع الناس ... إنه مصدر ارتياح! على سبيل المثال، إن لم أكن بخير، أتحدث معك وأنا سعيدة جدًا لأنني نسيت كل المشاكل! إذا بقيت في الشارع أو في

الغرفة، ولم أتواصل مع أحد ... فمن الطبيعي أن أصاب بالجنون! يجب أن نتواصل مع الآخرين! نحتاج إلى شخص يساعدنا ويحفظنا.»

هذا المكان هو مساحتك التي يمكنك استخدامها كما شئت

## يصف لي الطبيب أو الطبيب النفسي الأدوية

هناك العديد من الأدوية المتوفرة للمساعدة في التغلب على مشاكل الصحة النفسية، ويمكن وصفها لفترة قصيرة لتخفيف الأعراض عندما تشغل حيزًا كبيرًا في حياتك. كما هو الحال، على سبيل المثال، عندما لا نستطيع النوم أو عندما تكون لدينا أفكار سوداوية.

لا يؤخذ الدواء من دون سبب. من المهم جدًا أن تفهم لماذا وصفه لك طبيبك وكيف يجب أن تتناوله. اسأل الطبيب، عدة مرات إذا لزم الأمر، لفهم علاجك تمامًا. يجب عليك احترام الجرعات ومدة العلاج التي يحددها الطبيب.

لكي يكون العلاج مناسبًا، من المهم أن تخبر الطبيب إن كنت تعيش في الشارع أو في بيئة غير آمنة، وإن لم يكن لديك المال لشراء الأدوية ...

إن كان هناك أي آثار جانبية، أو لاحظت تغييرًا ملحوظًا يقلقك، أو إن كان الدواء غير مناسب لك أو غير مفيد، لا تتردد في العودة إلى الطبيب لإخباره بذلك. لا تغير الجرعات بنفسك، ولا توقف الدواء دون إخبار طبيبك. ربما تحتاج إلى أخذ دواء آخر معادل له.

العلاج فردي وملائم لحالتك: لا يجب أن تعطي أدويةك لشخص آخر ولا تتناول أبدًا دواءً موصوفًا لشخص آخر، ولا أي دواء تم شراؤه في الشارع: فمن الممكن أن تعرّض حياتك للخطر لأن هذا الدواء ليس فقط غير مناسب لاحتياجاتك، لا بل قد يسبب لك مشاكل صحية خطيرة.

يمكن أن يساعدك الدواء، ولكن من المهم أيضًا أن تكون قادرًا على التحدث

في فرنسا، تعمل العديد من الجمعيات وخدمات المستشفيات مع جمعيات الترجمة الشفوية المهنية وتقدّم لك مساعدة المترجم الشفوي مجاناً أثناء الاستشارة. إن لم يكن الأمر كذلك، فيحق لك طلب الاستفادة من تلك المساعدة.

من الناحية العملية، غالباً ما تظهر السيناريوهات التالية:

- يُطلب منك الحضور إلى استشارتك الطبية برفقة شخص ما ليقوم بالترجمة من أجلك. حتى لو كنت مع شخص تثق به، فقد تشعر بعدم الارتياح عند التحدث عن أشياء خاصة أمامه، وتخشى أن تُروى قصتك في مكان آخر، وأن يتم الحكم عليك... لا تتردد في توضيح ما تنتظره من الشخص ومن الاستشارة.
- قد تطلب إلى عائلتك أن تقوم بالترجمة، لكن ذلك سيسبب المصاعب للجميع ولا سيما للأطفال، خاصةً عندما يتعلق الأمر باستشارات الصحة النفسية؛
- قد يقترح عليك بعض المواطنين من نفس بلدك خدماتهم في الترجمة، لكنها خدمات مدفوعة؛ هذا الحل ليس الأفضل لأنهم ليسوا مترجمين محترفين.

والتبادل والتواصل والتواجد مع الآخرين والقيام بالأنشطة ... الحواء وحده لا يكفي.

وبحسب حقوقك في التأمين الصحي ونوع الأدوية، يمكن تسديد ثمنها بالكامل أو دفع تكلفتها. إن كنت تواجه صعوبة في الحصول على الدواء، فتحدث عن ذلك إلى الشخص الذي وصفه لك وتواصل مع خدمات الرعاية الصحية المناوئة (Pass).

## لا أتحدث اللغة الفرنسية

أن تجد نفسك في بلد لا تفهم لغته أمر معقد. الأمر الذي يجعلك غير قادر قول ما تحس به والتعبير عنه وفهمه.

في فرنسا، في بعض الخدمات والمؤسسات، يمكننا طلب المترجمين: المترجم هو الشخص الذي يتقن لغتين على الأقل ويمكن استدعاؤه لترجمة الحديث بين شخصين لا يتحدثان نفس اللغة.

المترجمون الشفويون المحترفون (في فرنسا، يعملون لحسابهم الخاص أو تابعين لجمعية خاصة بالترجمة) ملزمون بالسرية: لا يمكنهم تكرار ما قيل أثناء المقابلات مع المعالجين المختصين. يجب ألا يعبروا عن آرائهم السياسية أو العرقية أو الدينية. يمكن أن يكون المترجم حاضراً في الاستشارة مع المعالج المختص، أو يترجم عبر الهاتف أو عن عبر الفيديو.

لا يملك المترجم أي خبرة في مجال الرعاية الصحية، لكنه سيكون قادراً على تسهيل التفاهم والتبادل بينك وبين المعالج المختص. كما أنه منتهب أيضاً لأي سوء فهم محتمل يتعلق بالطريقة التي نتخيل بها الرعاية، وماذا يعني أن تتبع علاجاً، ومن هو الأخصائي النفسي أو الطبيب النفسي ...

### في كل الحالات:

- لديك الحق في القول إنك لا تشعر بالراحة مع المترجم؛
- لديك الحق في اختيار عدم حضور مترجم؛
- لديك الحق في طلب مترجم مهني؛
- لديك الحق في سؤال المترجم: لحساب من يعمل؟
- لا تتردد في أن تطلب إلى المترجم الإعادة وطرح الأسئلة عندما لا تفهم

أو إن كنت غير متأكد من أنك فهمت بشكل صحيح. في حال وجود مشكلة، فلا تتردد في إخبار المعالج المختص، خاصة إن كنت لا تفهم المترجم جيداً.

في تجربتها! اذهب وامش! حتى في المدينة، غالبًا ما توجد حدائق وأماكن لعب للأطفال يمكن الدخول إليها مجانًا و المشي فيها.

○ قم بالأنشطة التي تحبها: الرياضة، الموسيقى، الأنشطة اليدوية، القراءة، البستنة، الحرف اليدوية، إن كنت مؤمنًا يمكنك الذهاب إلى الكنيسة / المسجد / المعبد / أو غير ذلك...

### ● حاول القيام بالأنشطة الجماعية

○ لا تتردد في المشاركة في الأنشطة المقترحة من قبل مركز السكن أو الحي أو الجمعيات أو المراكز الاجتماعية. فالمشاركة فيها قد يكون أمرًا مفيدًا ويسمح لك بمقابلة الناس. إن كنت لا تستطيع العمل، يمكنك أحيانًا التطوع في جمعيات مختلفة.

○ تعرف على الأنشطة التي تنظمها المدينة: قد تكون هناك معارض وحفلات موسيقية مجانية.

○ يمكنك أيضًا المشاركة في الأنشطة الجماعية التي تركز على الرفاهية، مثل اليوغا والتأمل ومجموعات تبادل الحديث والرياضة ...

○ إن كنت ترغب في مقابلة الناس، لا تتردد في أن تقترح على جيرانك الخروج للتنزه مشيا على الأقدام، أو الذهاب للتسوق معًا، أو الطهي، أو المشاركة في نشاط ما ...



### ● عبر عن نفسك وانطلق من تجربتك:

○ يمكنك محاولة الانطلاق من تجربتك: ما الذي يريحك، ويهدئك؟ ما هي الأنشطة التي تحب القيام بها؟ ماذا كنت تحب القيام به من قبل؟ ربما يمكنك القيام بذلك هنا أيضًا؟

○ اكتب، ارسم، ابتكر، قم بالغناء، ارقص ... قد تكون هذه الأنشطة مفيدة في بعض الأحيان وتسمح لك برؤية الامور بشكل أوضح. لا تتردد

# كيف أهتم بصحتي النفسية؟



## ماذا يجب أن أفعل لأشعر بأني بخير؟

نتفهم أن الأفكار الواردة أذناه قد تبدو غريبة وبسيطة وغير مجدية مقارنة بالمعانات الذي قد تشعر به. ومع ذلك، يمكن أن تساعدك تلك الأنشطة والاقتراحات اليومية ولها تأثيرات حقيقية، فلا تتردد في تجربتها!

### ● تبادل الحديث مع الآخرين

○ لا تتردد في التحدث عما تشعر به مع الأشخاص الذين تثق بهم (سواء كانوا مختصين أو رفقاء في السكن أو أصدقاء أو متطوعين ...). قد تشعر بالراحة بمجرد التعبير عن نفسك:

○ يمكنك أيضًا طلب دعم أقاربك أو زملائك: ربما يكون الأشخاص الآخرون المهاجرون قد شعروا أو يشعرون بنفس الشيء الذي تشعر به أنت، فلا تتردد في التحدث معهم.

يشرح عادل وهو لاجئ: «في بعض الأحيان تريد أن يكون لديك شخص يمكنك التحدث معه عن مشاكلك لتشعر بالراحة. في بعض الأحيان تحتاج إلى شخص ما للتحدث معه، ليريدك ويقول لك: «لا يا صديقي، لا تقلق، ستكون الأمور بخير.» لذلك إن كان بإمكاننا الحصول على ذلك، فهذا الأمر سيساعدنا كثيرًا.»



# بعض التمارين العملية التي يجب تجربتها:

قد لا تكون الاقتراحات المتعلقة بتمارين التهدئة مناسبة لك. إن وجدت أن التمرين ليس مناسبًا لك، فلا تتردد في إيقافه في أي وقت.



## الاسترخاء التدريجي (d'Edmund Jacobson)

عندما تتنفس، قم بقبض يدك بقوة. اقبضها بكل قوتك. استمر في الانقباض لوضع ثوان، وحدد الإحساس في يدك. أثناء الزفير، أرخ يدك وأصابعك ... ستسترخي يدك بأكملها تدريجيًا، ثم أرخ كل العضلات. راقب واستمتع بالاسترخاء. أنتبه لكل الأحاسيس التي تشعر بها، ويمكنك ممارسة التمرين مع كل جزء من أجزاء الجسم: الذراعين والساقين ...

مكتئبًا تمامًا وسيئًا  
فشيئًا بفضل تلك  
الأنشطة بدأت العمل  
بعد ذلك أيضًا مع  
الجمعيات واستعدت  
طعم الحياة لقد  
ساعدني ذلك فعلاً! »

فريق كرة قدم معًا،  
وقمنا بالعديد من  
الأشياء. لكن شخصيًا  
أعطاني ذلك دفعة  
للأمام! صديح لقد  
جعلني أرتقي إلى  
مستوى ما ... لقد كنت

بيروي ببير وهو لاجئ:  
«جسديًا لم أكن على  
ما يرام، وعقليًا أيضًا  
لم أكن بخير ... وبفضل  
ورش عمل الجمعية  
التي التقينا بها، قمنا  
بأنشطة معًا. شكلاً



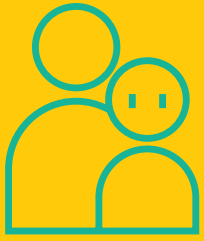
## ● ابتكر/وحافظ على إيقاع حياتي معين

○ محاولة الحفاظ على إيقاع منتظم تشعر فيه بالسعادة يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة نفسية جيدة: حاول أن تأكل وتنام في أوقات منتظمة، والخروج والقيام بالأنشطة أثناء النهار.

○ يمكنك أيضًا تنظيم جدول للأنشطة والمهام، وهذا من شأنه أن يساعدك على تنظيم أسبوعك.

○ حتى لو لم يكن لديك ما تفعله على وجه الخصوص، فحاول الخروج (اذهب إلى الحديقة، الملعب، السينما، للتنزه...)

يمكن فعلًا لبعض تلك الأنشطة تهدئك، في حين يوجد نشاطات أخرى لا تفيدك، والبعض الآخر سوف يهدئك اليوم ولكن ليس غدًا! الفكرة هي محاولة إيجاد ما يجعلك تشعر بأنك بخير. لا تضغط على نفسك ولا تيأس!



# خدمات خاصة:

## للأطفال والمراهقين

مشاكل الصحة النفسية تخص أيضا الأطفال. قد تنبهك بعض الأعراض إلى وجود تلك المشاكل:

- يتحركون كثيرا ويفتقرون إلى التركيز؛
- يجدون صعوبة في التحدث باللغة الفرنسية والتعلم في المدرسة؛
- يجدون صعوبة في النوم،
- يجدون صعوبة في الأكل؛
- يكونون في حالة عزلة في علاقاتهم؛ ليس لديهم أصدقاء، ويكونون عدوانيين مع الآخرين (العض على سبيل المثال) ، ولا ينظرون إليك ؛
- صعوبات في النمو والراحة في الجسد؛
- يستمرون أو يبدأون في التبول أو التبرز على أنفسهم أو في السرير، ليلا وأحيانا أثناء النهار، على الرغم من أنهم ليسوا صغارا.

تقترح بعض المؤسسات والمختصين مرافقة مجانية من أجل الأطفال والمراهقين، على سبيل المثال:

- المراكز الطبية النفسية للأطفال والمراهقين (PMC) : التابعة للمستشفى، وهي تسمح لك بمقابلة الممرضات و أخصائي النفس والأطباء النفسيين.
- مراكز الطب النفسي التربوي
- (CMPP): تقدم الاستشارات والمتابعة للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 02 عامًا.
- مركز حماية الأم والطفل (IMP) للأطفال دون سن 6 سنوات؛ يقترح الاستشارات والأعمال الجماعية

## تنفس لعلاج الذعر

(par Emmanuel Contamin)

تنفس خاصة في حال وجود العواطف القوية:

- 1 تنفس من أنفك لمدة 3 ثوان.
- 2 احبس نفسك لمدة 4 ثوان
- 3 ازفر من فمك لمدة 5 ثوان

عندما نتنفس يجب أن نركز على الزفير لأنه يسمح لنا بالاسترخاء. افعل ذلك مرتين إلى ثلاث مرات فقط (لأنه من الممكن أن يسبب الدوار)، ثم تنفس بشكل طبيعي. يمكنك تكرار تلك الطريقة مرتين أو ثلاث مرات إن لزم الأمر.

تقدم العديد من التطبيقات برامج مجانية للاسترخاء والتنفس بلغات مختلفة: لا تتردد في البحث على الإنترنت.

## الـ 5 - 4 - 3 - 2 - 1 من أجل تهدئة نفسك (حسب اريكسون ب.و. لوك ايزيبيرت و يودانا دولان)

(D'après B. Ericson, L. Isebaert et Y. Dolan)

### أسقي بصوت عال:

خمسة أشياء أراها (على سبيل المثال: قلم، جدار أبيض، شخص يمشي في الشارع، غيوم في السماء، خشب الكرسي ...) مرددا في كل مرة «أرى...»  
خمسة أشياء أسمعها (على سبيل المثال: ضجيج سيارات في الشارع، طيور، الصمت في الغرفة، صوتي، ضجيج أت من الجيران ...) مرددا في كل مرة «أسمع...»  
خمسة أشياء أشعر بها في جسدي أو «بوساطة الجسم» (على سبيل المثال: أشعر بتنفسي، ملامسة ذراعي للكرسي، أشعر بقدمي في حذائي، يدي على ساقي، أشعر أنني جالس فعلا على الكرسي ...) مكررا في كل مرة «أشعر...»

استمر بذلك مسقيا 4 أشياء تراها و 4 أشياء تسمعها و 4 أشياء تشعر بها (أشياء أخرى، أو نفس الشيء)، ثم تابع نفس التمرين مع ثلاثة أشياء ثم شيئين، ثم شيء واحد.

○ مراكز المعلومات حول حقوق المرأة والأسرة (CIDFF) : تقوم بتوعية وتوجيه النساء ومرافقتهن من أجل الحصول على حقوقهن.

○ الاتحاد الوطني GAMS : يلتزم بمكافحة جميع أشكال العنف المرتكبة ضد النساء والفتيات، ولا سيما تشويه الأعضاء التناسلية للإناث، والزواج القسري و / أو المبكر ، والممارسات الأخرى الضارة بصحة النساء والفتيات.

قد يوجد في تلك المؤسسات والجمعيات أيضًا متخصصون في الصحة النفسية. إن لم يكن الأمر كذلك، يمكن أن توجهك تلك المؤسسات إلى متخصصين في منطقتك.

## خدمات خاصة أخرى:

يوجد في فرنسا الكثير من الجمعيات والمؤسسات المختلفة حسب المشاكل أو الاحتياجات التي نواجهها. فعلى سبيل المثال، هناك جمعيات ومجموعات دعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الكحول، وجمعيات لإدانة معاداة المثليين، وخدمات خاصة لمرافقة الأشخاص المصابين بالتوحد، ومن أجل الأشخاص ضحايا العنف الجنسي. ... يمكن لهذه الخدمات أيضًا أن تدعمك، فلا تتردد في الاستفسار والسؤال عنها.

● مراكز الإصغاء واستقبال الشباب  
تحت سن 52.

● أخصائيو النفس والأطباء النفسيون  
المستقلون (مهنة حرة) من أجل  
رعاية الأطفال.

● أخصائيو النفس والممرضات  
والأخصائيون الاجتماعيون وأطباء  
التربية الوطنية.

وإجراءات للحوامل والأطفال وفي  
مجال التخطيط للولادة وتربية  
العائلة.

● المساعدة الاجتماعية للأطفال  
(ASE) : تقترح تلك الخدمة تقديم  
الدعم المادي والتربوي والنفسي  
للقاصرين وأسرهم.

● بيوت المراهقين: يقترح هذا  
المكان الاستقبال والمرافقة  
للمراهقين وأسرهم.

لا تتردد في طلب عناوين وأرقام المؤسسات القريبة منك. بالنسبة للبالغين، هناك العديد من الأنشطة التي تسمح للأطفال والمراهقين بالتحسن: المدرسة من أجل اللعب ولقاء أطفال آخرين، ودور الحضانة ورياض الأطفال والمراكز النهارية والأصدقاء، والأسرة...

## وبالنسبة للنساء؟

قد تواجه النساء المهاجرات أو اللواتي يجدن أنفسهن في وضع هش صعوبات إضافية.

بالنسبة للنساء ضحايا العنف، يوجد رقم وطني مجهول ومجاني: 39 19، «استعلام/ العنف ضد النساء». سيتم الاستماع إليك وتوجيهك إلى الجمعيات والمؤسسات المتخصصة الأقرب إلى مكان سكنك.

في فرنسا، توجد جمعيات ومؤسسات وطنية خاصة لمرافقة المرأة. ستجدين مراكز بالقرب من المكان الذي تعيشين فيه، على سبيل المثال:

○ مراكز تنظيم الأسرة: متاحة للجميع، مجانية للقصر و لا تحتاج إلى تأمين صحي. يمكن لفريق من المهنيين الصحيين والاجتماعيين تزويدك بالمعلومات والنصائح حول الحياة العاطفية والجنسية، والاستشارات الطبية لوصف مانع الحمل، والكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً، واختبارات الحمل، والمرافقة من أجل متابعة الحمل أو إيقافه إرادياً (الإجهاض).

# مصادر إضافية

## قائمة المصطلحات:

- AME:** المساعدة الطبية الحكومية  
**ASE:** المساعدة الاجتماعية للأطفال  
**Caarud:** مراكز الاستقبال و المرافقة للحد من المخاطر لدى متعاطي المخدرات  
**CCAS:** المركز البلدي للعمل الاجتماعي  
**CIDFF:** مراكز المعلومات حول حقوق المرأة والعائلة  
**CMP:** المركز الطبي النفسي  
**CMPP:** المركز التربوي الطبي النفسي  
**CNDA:** المحكمة الوطنية لحق اللجوء  
**CPAM:** صندوق التأمين الصحي الأساسي  
**CSAPA:** مركز الرعاية والمرافقة والوقاية من الإدمان  
**EMPP:** فريق الطب النفسي المتجول  
**Ofpra:** الهيئة الفرنسية لحماية اللاجئين وعديمي الجنسية  
**Pass:** خدمة المناوبة للحصول على الرعاية الصحية  
**PMI:** مركز حماية الأم والطفل

## أرقام مفيدة:

- 112** الطوارئ  
**15** umaS خدمة المساعدة الطبية الطارئة  
**17** الشرطة  
**18** الإطفاء  
**115** laicoS umaS خدمة المساعدة الطبية الاجتماعية الطارئة  
**119** ألو/ أطفال في خطر  
**39 19** العنف ضد النساء  
فرنسا/ضحايا  
الدفاع عن الحقوق  
**116006** SOS الدفاع عن المثليين  
**0 810 108 135** معالجة إدمان المخدرات  
**0 800 059 595** معالجة إدمان التدخين  
**39 89** معالجة إدمان الكحول  
**0 980 980 930**