



پشتیبانی

مقالات

مراکز مشاوره

گفتگو درباره آن سودمند است!

گفتگو با افرادی که وضعیت مشابه وضعیت شما دارند یا داشته‌اند، ممکن است سودمند باشد. بدین ترتیب، از سنگینی باری که روی شانه‌هایتان حس می‌کنید، کاسته می‌شود. برای این کار، مراکز مشاوره و گروه‌های کمکرسان، شامل افراد دارای وضعیت مشابه، در نظر گرفته شده است که می‌توانید به آنها مراجعه کنید.

چشم‌اندازها

مراکز مرتبط در منطقه  
برلین را می‌توانید در  
نشانی زیر بباید:  
[www.HelpIsOk.de](http://www.HelpIsOk.de)

?

بهداشت روانی

برای داشتن حال خوش،  
بهداشت روانی به اندازه  
سلامت جسمی و محیط سالم  
اهمیت دارد. سلامت روان  
زمینه‌ساز مدیریت بهتر امور  
روزمره، پذیرش مسئولیت، ابراز  
وجود، دستیابی به اهداف،  
شادکامی و لذت بردن از  
زندگی است.

شادی

رضایت

بهداشت

**kompetent gesund.de**  
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

**IMPRESSUM**

1. Auflage | Dezember 2018  
Herausgeber:  
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH  
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin  
Tel.: 030 - 29 35 26 15  
Fax: 030 - 29 35 26 16  
[info@kompetent-gesund.de](mailto:info@kompetent-gesund.de)  
[www.kompetent-gesund.de/Geflüchtete](http://www.kompetent-gesund.de/Geflüchtete)

## آسیب عاطفی

برخی افراد در زندگی خود با وضعیت‌های وحشتناکی روبرو شده‌اند. درباره افرادی که از واقعیت فرار می‌کنند، این موضوع در بیشتر اوقات صدق می‌کند. هرچه تربیه وحشتناک‌تر باشد، احتمال وارد آمدن آسیب عاطفی به فرد افزایش می‌پابد.

## ه خودتان کمک کنید!

با انجام دادن کارهای ساده می‌توانید به آرامش خیال برسید و جسم خود را آماده پرداختن به امور روزمره کنید. مثلاً:

- حداقل یک بار در روز و به دور از تلفن هوشمند، به استراحت و کسب آرامش پردازید.
- پیاده‌روی کنید و خود را در معرض هوای تازه قرار دهید.
- ورزش به شما آرامش می‌بخشد. آیا ورزشی وجود دارد که از پرداختن به آن لذت ببرید؟
- به دیدار دوستان و آشنایان بروید.
- در اوقات فراغت به کارهای مورد علاقه خود پردازید.
- در صورت امکان، اجازه دهید که هوای تازه وارد اتاق شود و پیش از رفتن به بستر قهوه‌های یا چای بنوشید.

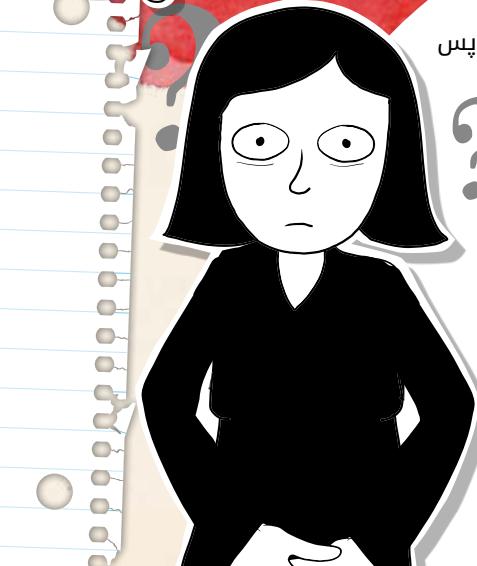


اگر فرد دچار آسیب عاطفی شدید شود، این کارها برای برطرف کردن مشکلات عاطفی کافی نخواهد بود. گاهی اوقات، فرد از دیگران، حتی از افراد بیگانه، که در زمینه مراقبت از افراد دچار فشار عاطفی تجربه دارند، کمک می‌گیرد.

## شما نمی‌کند کارهایی که کمکی به

برخی افراد برای فراموش کردن رویدادهای ناگوار و آرام کردن جسم و روان خود به مواد مخدر روحی می‌آورند. این مواد ممکن است اقلام مجاز مانند الکل یا سیگار یا مواد غیرمجاز مانند حشیش یا هروئین باشد. داروها اثر کوتاه-مدت دارند. به طور کلی، اوضاع پس از برطرف شدن اثر دارو بدتر می‌شود. دلیل آن است که عوامل پیداگورنده احساسات و خاطرات ناخوشایند پارچا می‌مانند. بدین ترتیب زندگی شما را متعادل کنند و بدین ترتیب خواب می‌شود. بدون آنها برای شما دشوار می‌شود. داروها ممکن است خود منشاء مشکلات بیشتری شوند؛ مثلاً مانع از آن شوند که به درستی به امور فرزندان خود رسیدگی کنند. حتی داروهایی مانند قرصهای خواب‌آور، آرامبخش‌ها و مسکن‌ها نیز ممکن است اعتیادآور باشند.

صرف این داروها بدون نسخه پزشک معنوع است و حتی با داشتن مجوز پزشکی نباید آنها را به مدت طولانی مصرف کرد.



## آیا با این وضعیتها روبرو شده‌اید:

- خواب شبانه شما مختل شده است و حتی پس از بیدار شدن احساس خستگی می‌کنید؟
- کارهای روزمره خود را به سختی انجام می‌دهید؟
- اغلب تپش قلب شما نامنظم است یا دچار درد قلب هستید؟
- همواره ناراحت هستید یا نسبت به اطراف خود بی‌احساس شده‌اید؟
- آیا همواره یا اغلب زودرنج هستید؟



اینها ممکن است نشانه‌های مشکل عاطفی باشد. متاسفانه این زمینه‌ای عاطفی به خودی خود برطرف نمی‌شود. روند برطرف شدن آسیب روانی مشابه روند ترمیم شدن استخوان شکسته پا نیست.