

## أعزاءنا من جميع الدول..

نحن نعلم صعوبة الأوقات الحالية بأن يبقى الشخص في المنزل و ألا يستطيع الخروج، وكذلك عدم الاختلاط مع الناس كما كان سابقاً . و الأشياء التي كانت سابقاً ممتعة أصبحت الآن غير مثيرة للاهتمام. البعض يشعر بعدم الراحة أو اليأس الشديد والبعض الآخر حزين وقلق.

الوقت الحالي جديد علينا جميعاً وصعب.. ولذلك نحن في مركز العلاج النفسي Die Brücke SH الخاص بمن يعانون من صدمات نفسية نهتم بصحتكم النفسية ونود الإستمرار في تقديم الدعم للأشخاص الذين لديهم مخاوف ومشاكل أو توترات .

و بما أن الإحتكاك في الوقت الحالي غير مسموح, خصصنا لكم ثلاثة أوقات للإتصال بنا:

الثلاثاء للغة الفارسية و الدارية من الساعة 9 إلى 11 رقم الهاتف: 043170559493

الأربعاء للغة العربية من الساعة 9 إلى 11 رقم الهاتف: 043170559493

الخميس للغة الروسية من الساعة 9 إلى 11 رقم الهاتف: 043170559491

اتصلوا بنا و شاركونا أفكاركم ومشاعركم لنقوم مع بعضنا البعض بالإعتناء بمواضيعكم و لنتأكد من شعوركم بالتحسن و حصولكم على توجيه جيد !!

إذا كانت النصائح والمعلومات مطلوبة بلغات أخرى, يُرجى إرسال بريد إلكتروني إلى:

[psz@bruecke-sh.de](mailto:psz@bruecke-sh.de)

أو الإتصال بالرقم 043170559492 أو 043170559493

Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge der Brücke SH, Rendsburger Landstraße 7, 24113 Kiel, [psz@bruecke-sh.de](mailto:psz@bruecke-sh.de)

من المهم في الوقت الحالي البقاء في المنزل وتقليل التواصل مع الناس الى الحد الأدنى! من اجل عدم انتشار الفيروس و حماية الأشخاص الذين يعانون من أمراض مسبقة, لذلك إليك بعض النصائح حول كيفية مساعدة نفسك في هذه الأوقات الحرجة:

- التحدث عن حالتك سواء معنا او مع الأصدقاء أو العائلة, من المهم ان تنطق بما يرهقك !
- الاستمرار بالحركة خاصة الآن ! من المهم ممارسة الرياضة سواء في المنزل (يمكن أخذ أمثلة من مواقع الانترنت كال يوتيوب) أو بالخارج كالجري, أو التنزه بالطبع لوحدهك (أو مع أحد أفراد بيتك) والحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين! .
- ممارسة هواية فنية أو يدوية كالرسم و التلوين, أو عمل المعجنات, أو الخياطة, أو العزف, أو أي شيء يمتعك بحيث أن تحافظ على نشاطك و إنتاجيتك! .
- الحفاظ على الروتين اليومي كالإستيقاظ في الأوقات المعتادة و ارتداء الملابس بشكل طبيعي والعودة إلى الفراش في الأوقات المعتادة و هذا مهم بشكل خاص للأطفال !.
- استخدام الإنترنت للبقاء على تواصل مع الأصدقاء والأقارب وهو أيضا وسيلة لهو و تعلّم شيء جيد, كتحسين لغتك الألمانية أو مشاهدة الأفلام التي تستمتع بها.
- اقرأ القصص الجميلة التي تثير حماسك, و إذا كان لديك أطفال اقرأ لهم قصص الأطفال حيث تستفيد أنت وأطفالك.
- خطط إلى أين تريد الذهاب عندما تنتهي فترة كورونا , مثلاً مع من تريد الالتقاء و ماذا تنوي ان تفعل؟ تخيل هذه المواقف في خيالك.

- حاول تنشيط الذكريات الإيجابية! حيث قد يحدث أن الذكريات الصعبة التي قد عشتها تصبح سهلة التذكر وتثقل كاهلك, لكن على الرغم من جميع المشاكل في الماضي لا بد أن كل منا قد مضت عليه لحظات ضحك و فرح, على سبيل المثال نتذكر أحد الأقرباء الذي جعلك تضحك او المتعة مع حيوان أليف. اجمع على الأقل 10 لحظات بهيجة من حياتك و سوف يتغير مزاجك.

- الاستماع وقراءة الأخبار بشكل مُتزن! فبعض الناس لا يمكن فصلهم عن الأخبار في الوقت الحالي حيث يرى الشخص أرقام المصابين بالفيروس فيزداد التوتر والخوف و تسوء الحالة النفسية.

لذلك حدّد الأوقات التي تشاهد فيها الأخبار في الصباح والمساء. ولا تنسى! خذ الأخبار فقط من مصادر رسمية و لا تثق بالأخبار غير الرسمية التي يتم توزيعها باستمرار. تسعى ألمانيا والعالم بأسره لحماية السكان وتطوير الأدوية واللقاحات العلاجية في أسرع وقت ممكن.

- القيام بأشياء مثمرة يومياً مثل الترتيب في المنزل, أو القيام بأشياء لم يتسنى لك الوقت قط للقيام بها, أو تعلم أشياء و مهارات جديدة, أو اللعب مع الأطفال وما إلى ذلك, كن نشط!

- احصل على المساعدة إذا تعرضت أسرتك للعنف أو أزمات كبرى!! في حالات الطوارئ يمكن الحصول على مساعدة من الشرطة على الرقم 110, أو في حالات الإصابة الجسدية يرجى الإتصال بالرقم 112.

حافظ على صحتك البدنية والعقلية ولا تتردد في قبول دعمنا

مع أطيب التحيات..

فريق PSZ

Kirsten Beckmann, Amelie von Eye, Olga Pavlovych