در سوئد از هر چهار نفر سه نفر تجربه ناتندرستی روحی را یا خودشان یا بعنوان خویشاوند دارند. با اینکه این امری عادی است ولی بسیاری از افراد از بد بودن حال شان احساس شرم می کنند. ولی کمک برای دریافت وجود دارد.

به راهنمای خدمات درمانی به شماره تلفن 1177 زنگ بزنید تا شما را راهنمایی کند اینکه کجا مراجعه کنید. اگر زبان سوئدی تان خوب نیست می توانید مترجم نیز درخواست کنید. همچنین می توانید در وبسایت شان 1177.se بیشتر بخوانید.

یا کنترل اعصاب برای افزایش دانش و آگاهی نسبت به ناتندرستی روحی و Hjärnkoll اتحادیه سراسری ترغیب تعداد بیشتر افراد برای حرف زدن در مورد حال روحی شان کار می کند. ما می خواهیم همه افراد صرفنظر از نوع کارکرد روحی شان از حقوق و امکانات مساوی برخوردار باشند.

(H)JÄRNKOLL
hjarnkoll.se

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

تصاویر: لینه آ تلیاس پورانن

عبدالناصر در مدت روان درمانی با یک مرد سوئدی آشنا شد که او هم فرزند با تشخیصات بیماری های مختلف داشت و خانواده های آنها معاشرت با یکدیگر را آغاز کردند. صحبت کردن در باره دشواری های روحی خود با دیگران در وضعیت مشابه باعث راحتی بسیار می شد.

حال عبدالناصر بتدریج بهتر شد و امروزه شیوه های مشخص برای گذران زندگی روزمره پیدا کرده است. اهمیت کسب دانش توسط خودش چیزیست که او پیوسته تکرار می کند. پسرش محمد صاحب شش خواهر و برادر شده و در نظر دارد هنرپیشه شود.

شرم یک مانع شد

فشار زیادی روی عبدالناصر است. او مشغول تحصیل است و در یک مکان اوقات فراغت کار می کند، صاحب یک فرزند دیگر می شود، برای همسر او پذیرفتن تشخیص های بیماری پسرشان هنوز دشوار است و عبدالناصر بخاطر متفاوت بودن پسرش احساس شرم و گناه می کند. او کلآ خسته می شود، بخاطر غیبت های زیاد از کار اخراج می شود، چیزی که بنوبه خود نگرانی مالی ایجاد می کند. او دچار افسردگی می شود بدون آنکه واقعآ بداند موضوع از چه قرار است.

عبدالناصر نمی داند که می توان برای ناراحتی های روحی درمان دریافت کرد بلکه احساس شرم بسیار کرد. او عادت دارد به اینکه که مرد در فرهنگ شان بایستی «قوی» باشد و در مورد احساساتش حرف نزند.

اولین بار وقتی یک روز در یک اتوبوس حالش بهم می خورد متوجه می شود که به کمک نیاز دارد، با آینکه آنموقع تصور می کرد که این عین چیریست که در بند باشی. در فرهنگ او برای روانپزشکی، اضطراب و افسردگی واژه ای وجود ندارد و بسیاری بر این عقیده بودند که آدم یا «نرمال» و یا دیوانه است.

او به درمانگاه مراجعه کرد که او را به روانپزشکی معرفی کردند و در آنجا با او یک برخورد خوبی شد و برایش رسیدگی و روان درمانی ارائه کردند.

عبدالناصر

عبدالناصر در سومالی بزرگ شده و در دوران نوجوانی به کشور کنیا نقل مکان می کند. او سال 2004 در 27 سالگی به سوئد می آید و پس از دو سال پناهندگی می گیرد. عبدالناصر زبان سوئدی را زود یاد می گیرد و بزودی وارد دانشگاه می (SFI) شود. در دوره آموزشی زبان سویدی برای مهاجرین همسر آینده خود را که او نیز اهل سومالی است ملاقات می کند و وقتی مشخص می شود که اولین فرزند آنها در راه است، .احساس خوشبختی فراوان می کنند

.

محمد اولین فرزند آنها کودکستان را آغاز می کند. کارکنان کودکستان پس از مدتی می گویند که محمد با سایر کودکان .هماهنگی خوب ندارد و تماس با او دشوار است

این پاسخ یک غم بزرگ شد برای عبدالناصر و همسرش. عبدالناصر و همسرش هر دو در جامعه ای بزرگ شده اند که اعتقاد عمومی بر آنست که اگر فرد با ایمان بهتر باشد بیماری روانی گم میشود یا .از بین می رود و این امر فکر آنها را مشغول کرده است

نمی تواند (BUP) درمانگاه روانپزشکی کودکان و نوجوانان آگاهی نسبت به تشخیص های پزشکی فرزند را طوری به والدین تفهیم کنند که آنها مطلب را درک کنند. آنها بعنوان بستگان بیمار نیز کمکی دریافت نمی کنند و از اینرو عبدالناصر .بایستی خودش اطلاعات جمع آوری کند

عبدالناصر و همسرش نمی خواستند بپذیرند که پسرشان متفاوت بود. در فرهنگ آنها کودکان اینقدر زود تشخیص داده نمی شوند و بنظر آنها عجیب بود که کارکنان کودکستان این موضوع را مطرح کردند. وقتی کارکنان سوالاتی را مطرح کردند آنها احساس کردند که انگشت اتهام به سوی شان نشانه رفته است. آنها در نهایت موافقت می کنند که محمد مورد بررسی قرار گیرد و معرفینامه به درمانگاه روانپزشکی کودکان و دریافت می کنند. تحقیقات به نتیجه میرسد (BUP) نوجوانان که محمد دارای تشخیصات کاهش عملکرد فکری، اوتیسم و .است (ADHD) اختلال تمرکز

راغاد

راغاد یک بزرگ شد درهم برهم در وطن خود شهر موصل عراق داشته . او در تمام دوران کودکی و جوانی خود در مدرسه مشکلات داشته و مبارزه کرده تا همرنگ جماعت شده و مطابق انتظارات اطرافیان زندگی کند.

از سال 2003 تا 2011 در عراق جنگ بوده و خانواده راغاد مجبور می شوند کشور را ترک کنند. اولین توقف آنها در کشور اردُن بود که راغاد آنموقع 12 سال داشت. راغاد در آنجا دچار اولین حمله اضطرابی آنی خود می شود، حمله هایی که در آینده تکرار می شوند.

وقتی راغاد به سوئد می آید او و خانوده اش امیدوارند به آغاز یک زندگی جدید. ولی یادگیری زبان سوئدی برای راغاد طولانی می شود. او بتدریج از دبیرستان ترک تحصیل میکند. او سعی می کند در عوض کار پیدا کند ولی حال روحی اش کلآ بدتر می شود. او ازدواج می کند و صاحب دو فرزند می شود ولی گذران زندگی روزمره برایش دشوار شده و گاهی اوقات خود را بی ارزش، تنبل و نابسنده احساس میکند، زیاد گریه کرده و دچار غلیان خشم می شود.

راغاد دچار دیسک کمر، درد گردن و مفاصل شده و چندین مرتبه برای کمک مراجعه می کند ولی حالش بهتر نمی شود. او به یک فیزیوتراپ معرفی می شود که متوجه می شود یک مهره در گردن راغاد بیرون زده است. او تمریناتی انجام می دهد که متأسفانه کمکی نمی کند.

تغییر اوضاع پس از اطلاع

اول وقتی فیزیوتراپ تعریف می کند که اِسترس و ناتندرستی روحی چگونه می تواند درد جسمی ایجاد کند راغد دلیل دردهای خود را می فهمد. پس از تحقیقات روانپزشکی تآیید می شود که راغاد دچار افسردگی است و در ضمن اختلال تمرکز نیز دارد. راغاد بلاخره وقتی توضیحی برای ADHD/ADD دشواری های خود دریافت میکند بسیار راحت می شود. حال او بهتر شده و توانسته شیوه های مختلف برای اداره کردن مشکلات خود پیدا کند.

راغاد به کمک گواهی پزشکی از متخصص کار درمانی و روانشناس در مورد اینکه از عهده انجام چه کارهایی بر می آید توانست کمک خوبی از اداره کاریابی دریافت کند. از طریق اداره کاریابی امکان راهنمائی خوب، حمایت مالی، امکان کارآموزی و سازگار شدن با شرایط کار برایش فراهم شد. او به کمک همکاری خوب با خدمات درمانی توانست دوره های کوتاهی مرخصی بیماری بگیرد، همچنین محل های کاری مختلف را امتحان کند.

امروز حال راغاد خوب است و دیگر درد جسمانی ندارد. او کاری پیدا کرده که ازش رضایت دارد و از روانپزشکی کمک دریافت می کند. زندگی او در خانه بهتر شده، هم شوهر و هم فرزندان اشاره میکنند که او دیگر آنقدر عصبانی نیست. راغد احساس می کند آینده روشنی در پیش دارد.

تعریف های خود افراد

نظارت بر مغز) در باره تجربیات خود) Hjärnkoll سفیران از ناتندرستی روحی هم برای کارکنان و هم برای سایر افرادی که حال شان بد است سخنرانی می کنند. چند تای از آنان هم دارای تجربه مهاجرت و هم از مراجعه به خدمات درمانی هستند. در اینجا دو نفر از سفیرها داستان خود را تعریف می کنند.

همچنین می توانید به راهنمای خدمات درمانی به شماره تلفن 1177 زنگ بزنید و در مورد حال خود صحبت کنید. کارکنان 1177. به زبان های انگلیسی و سوئدی حرف می زنند.

1177 به زبان عربی: 0771-117790
1177 به زبان سومالیائی: 0771-117791

حق داشتن مترجم

اگر نمی توانید به اندازه کافی سوئدی صحبت کنید از حق داشتن مترجم برخوردارید. این حق در قانون درج شده و شما می توانید هم در مراجعه به خدمات درمانی و هم در مراجعه به ادارات دولتی از آن استفاده کنید.

وظیفه رازداری

هم کارکنان خدمات درمانی و هم مترجم ها دارای وظیفه رازداری هستند. مفهوم این امر آنست که آنها اجازه ندارند بدون اجازۀ شما اطلاعات مربوط به شما را در اختیار سایر افراد یا ادارات دولتی قرار دهند.

حتی اگر حال شما اول که به اینجا آمدید خوب بوده باشد ممکن است روند طولانی پناهندگی، تنهائی، عدم اطمینان مالی و سایر موارد باعث شوند که حال شما چند سال پس از آمدن به سوئد بد شود.

کمک برای دریافت وجود دارد

صرفنظر از نوع ناراحتی تان می توانید در یک درمانگاه کمک دریافت کنید که اغلب نوعی حمایت یا درمان را ارائه می کند. این کمک ممکن است بطور مثال مشاوره، حمایت گفتگویی، دارو در صورت نیاز، کمک به تغییر عادات تندرستی شما یا سایر اقدامات باشد.

حتی پناهجویان یا افراد بدون مدرک نیز از حق درمان برخوردارند. هنگام مراجعه برای درمان کارکنان نام، تاریخ تولد، آدرس و شماره تلفن شما را اگر داشته باشید می پرسند. اگر کارت اِل.اِم.آ دارید آنرا نشان دهید یا شماره رزرو خود را بگویید.

اگر نمی توانید یا نمی خواهید به خدمات درمانی مراجعه کنید با کسی دیگر که به او اطمینان دارید و به حرف شما گوش می کند صحبت کنید. شاید یک فردی در جامعه دینی تان، یک دوست، کسی در محل کار یا در مدرسه.

اِسترس ناشی از مهاجرت

ترک وطن فقط رفتن از یک مکان جغرافیائی نیست بلکه اغلبآ جدا شدن از زبان، سوابق، فرهنگ و شبکه حفاظتی خود برای یک آینده نامطمئن نیز می باشد. شما در کشور جدید علاوه بر کنترل کردن تجربیات پیشین خود بایستی یک زبان جدید بیاموزید، تلاش کنید کار، مسکن، تحصیل کردن و دوستانی در کشور جدید پیدا کنید.

اینها میتواند منجر شود به اینکه شما دچار اِسترس مرتبط با مهاجرت شوید. معمولاً اتفاقات در سه مرحله مهاجرت روی فرد تأثیر می گذارند:

- **پیش از ترک وطن**

بطور مثال وضع مالی، علایق سیاسی، یا تجربیات ناگوار.

- **در مدت فرار**

بطور مثال مسیر سفر خطرناک یا اِسترس آور، اتفاقات ناگوار، نگرانی یا وضعیت سکونت.

- **پس از آمدن به کشور جدید خود**

بطور مثال زبان جدید، درآمد کم، بیکاری، تقاضای پناهندگی یا نگرانی برای آنهائی که در وطن باقی مانده اند.

حال بسیاری افراد بلافاصله پس از آمدن به کشور جدید کمی بهتر می شود، ولی همزمان ممکن است دچار بحران زندگی شوند. احساس غم و اندوه برای از دست دادن وطن و هویت خود، شبکه ارتباطات اجتماعی، عدم اطمینان برای وضعیت جدید و احساس قرض یا ناعلاجی برای آنانکه هنوز در وطن باقی مانده اند امری عادی است.

ناتندرستی روحی

ناتندرستی روحی یک مفهوم گسترده است و منظور ما از آن این است که وقتی حال شما از درون بد باشد چه احساسی می کنید. احساس نگرانی، غمگین بودن یا اِسترس داشتن می تواند علامت ناتندرستی روحی باشد. سایر افراد ممکن است درد جسمانی داشته باشند و احساس کشیدگیی یا خشکیت عضلات بدن یا مشکل خواب داشته باشند. برخی از افراد ممکن است مشکل حافظه داشته باشند یا تمرکز کردن برایشان دشوار باشد.

ناتندرستی روحی ممکن است شامل بیماری های روحی، رویش کارکرد غیر معمول اعصاب (بطور مثال اوتیسم و اختلال توجه/ بیش فعالی) و سایر انواع ناراحتی های روحی نیز باشد که روی زندگی روزمره و حال شما تأثیر می گذارند.

خطر بیشتر

افرادی که از کشور خود گریخته اند نسبت به افرادی که در سوئد متولد شده اند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ناتندرستی روحی قرار دارند. با وجود اینکه خطر ابتلا برای افرادی که مهاجرت کرده اند بیشتر است اما این افراد بندرت برای درمان مراجعه می کنند.

علل عدم مراجعه برای درمان مختلف است. ممکن است اینطور باشد که ناتندرستی روحی در خانواده یا فرهنگ یک فرد تابو (ناپسند یا ممنوع) باشد، یا فرد نمی داند که برای اینگونه ناراحتی ها می توان کمک دریافت کرد، یا برای توضیح احساس خود واژه ای پیدا نمی کند یا علت دیگری داشته باشد.

کمک برای دریافت وجود دارد!

برای شما که به سوئد مهاجرت کرده یا گریخته اید