

Abschiebegefahr? Tipps bei Stress und Angst

هل أنت مهدد بالترحيل؟ نصائح للتعامل مع التوتر والقلق

BRING BACK OUR NEIGHBOURS

الوقوف معًا متضامنين ضد سياسة الترحيل في ساكسونيا



ذا كنت تشعر بالخوف، الغضب أو الأرق، فهذا رد فعل طبيعي لجسمك عندما يكون هناك خطر الترحيل. لأن خطر الترحيل يعني ضغطًا نفسيًا شديدًا سبب خطر الترحيل هو القوانين العنصرية والسلطات. لا يمكننا حل هذه المشاكل باستخدام هذه النصائح. ولكن ربما يمكن لبعض النصائح أن تساعدك على تهدئة نفسك عندما تشعر بالذعر. ربما

تساعدك هذه النصائح على الشعور بالقوة والاستمرار في مكافحة الترحيل إذا كنت تشعر بخوف شديد أو ذعر، أو إذا كنت تشعر أنك خارج نفسك، فيمكن أن يساعدك أن تتمكن من تجربة شيء مكثف يمكن تذوقه، شمه أو الشعور به. هذا يمكن أن يعيدك من حالة الصدمة على سبيل المثال، يمكنك :

تذوق: عض في ليمونة أو فلفل حار، أو امضغ علكة قوية
لشم: ضع أمام أنفك روائح قوية مثل الليمون، اللافندر، الباتشولي أو أي رائحة مريحة لك

الشعور: مرر كرة تدليك أو فرشاة أو شيء خشن على بشرتك. أو يمكنك أن تقرص مطاطًا في معصمك. يمكنك أيضًا أن تضع ماء بارد على يديك أو وجهك أو تأخذ دُشًا باردًا وساخنًا
الاستماع: استمع إلى أغنيتك المفضلة أو إلى أصوات مريحة من البحر، الرياح، المطر أو الغابة

من المهم أن تكون هذه استراتيجيات مفيدة على المدى القصير وغير ضارة على المدى الطويل. الهدف هو الخروج من حالة الجمود الناتجة عن الخوف من المهم الخروج من حالة الخوف والذعر في اللحظة الحالية لكي تتمكن من العودة إلى النشاط واتخاذ خطوات ضد خطر الترحيل. الخوف من الترحيل قد يثير أحيانًا ذكريات مؤلمة من الهروب والحرب والاضطهاد. الخوف من الترحيل نفسه يمكن أن يكون صادمًا. العلاج النفسي المهني يكون في هذه الحالة مساعدًا كبيرًا للعديد من الناس. ولكن، خاصة بالنسبة للأشخاص المسموح لهم بالبقاء، من الصعب الحصول على العلاج النفسي. في ساكسونيا، توجد مراكز الاستشارة النفسية الاجتماعية (PSZ) ، التي يمكن أن تساعد في بعض الأحيان بسرعة أكبر ولديها مترجمين

PSZ Sachsen
psz-sachsen.de

في هذه الحالة أيضًا، عليك في كثير من الأحيان الانتظار لبضعة أسابيع . لذلك، تجد هنا العديد من المعلومات متعددة اللغات حول الأمراض النفسية، الصدمات، والذعر، وما يمكنك فعله بنفسك لتحسين : كتاب إلكتروني مجاني

يحتوي على العديد من التمارين مع الصور، الأوصاف، وملفات الصوت من منظمة الصحة العالمية (WHO)

beta.bbonlink.de/whoar 📄

(النقر على الفيديو) لا توجد لغة مطلوبة

beta.bbonlink.de/tapping 📄

مقاطع فيديو للاجئين بـ 17 لغة مع معلومات عن الصدمات النفسية

beta.bbonlink.de/flighandtrauma 📄

تمارين نصية وصوتية من برنامج مساعدة اللاجئين المصابين بصدمات نفسية

beta.bbonlink.de/nawaar 📄

لا تبقى وحدك مع خوفك: قابل أشخاصاً آخرين، تحدث عن مشاعرك، اطلب المساعدة. اخرج وتحرك (مارس الرياضة، اركض، امش) لمكافحة الخوف الذي يسبب الشلل. كثير من الناس يجدون الراحة في أن يصبحوا نشطين ويشاركون مع الآخرين في مواجهة الترحيل. يمكنك أن تفعل شيئاً! إذا كنت لا تعرف أحداً، يمكنك هنا العثور على أولى جهات الاتصال مع لاجئين ناشطين سياسياً ومؤيدين

beta.bbonlink.de/w2euar 🌐

Translation to English available
Traduction en français disponible

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible



هنا يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول ما يمكنك القيام به لمنع الترحيل
beta.bringbackourneighbours.de//lorgtrstgrstgrstgrstgrstgrstg

آخر تحديث: 2025/5/28

مبريسوم: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden