

مرکز مشاوره درمانی پناهندگان

آیا شما پناهنده ویا
متقاضی پناهندگی هستید؟

آیا نگران کودک و یا
فرزند جوان خود هستید؟

آیا نیاز به مشاوره برای تسکین
فشارهای روحی خود دارید؟

مرکز مشاوره درمانی پناهندگان
پذیرای شما می باشد

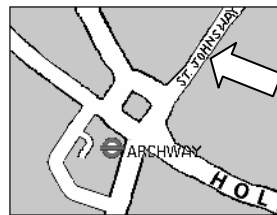
آدرس ما:

Della Clyne House
40 St. John's Way
London N19 3RR

تل: 02072722565
فاکس: 02072818647

www.refugeetherapy.org.uk

نقشه



قطار

Archway Tube (Northern Line)

اتوبوس

4, 17, 41, 43, 134, 143, 210,
263, 271, 390, C11 & W5

ساعت کار مرکز:

دوشنبه تا جمعه
9 صبح تا 5.30 بعد از ظهر

Board of Trustees:

Aida Alayarian, John Denford,
Josephine Klein, Lennox Thomas, Stuart Turner

Patrons:

Mr J Corbyn MP, Ms E Hoffman, Prof R Littlewood,
Prof A Samuels, Dr E Rayner

Chair: Stuart Turner

Clinical Director: Aida Alayarian

Company Limited by Guarantee Registered No: 3895072
Registered Charity Centre No: 1085922

بعضی از ما احساس می کنیم که صدایمان را
کسی نمی شنود چرا که خیلی جوان یا خیلی پیر یا
متفاوت هستیم. این احساس می تواند
بسیار غمگین، دردناک و هراس آور باشد. به
زبان آوردن آنچه احساس می کنیم و باور داریم
بخصوص در زمانی که تنها و جدا از عزیزانمان
هستیم می تواند دشوار باشد. کمک گرفتن از
مشاوران و در مانگران مرکز ما به شما این
امکان را می دهد که در محیطی امن، آرام و
کاملاً محرمانه در مورد احساسات خود صحبت
کنید و اطمینان داشته باشید که مسائلی که مطرح
می کنید کاملاً محرمانه می ماند. این پروسه به
شما کمک می کند که با یک نفر دیگر که قابل
اعتماد است مشورت کرده، راجع به مسائلتان
فکر کرده و راه صحیح خود را انتخاب کنید.

اگر مایلید از خدمات ما بهره مند شوید یا برای
کسب اطلاعات بیشتر می توانید شخصاً با ما
تماس بگیرید و یا از دکتر خانوادگی خود، دکتر
متخصص در بیمارستان و یا مددکار اجتماعی
تان بخواهید که شما را به این مرکز معرفی نماید.
به محض اینکه شما به این مرکز معرفی شدید،
وارد لیست انتظار ما برای اولین جلسه ارزیابی
می شوید. لیست انتظار ما معمولاً بین دو تا هشت
هفته می باشد. ما شما را از طریق نامه با تعیین
وقت مشخص دعوت می کنیم. در این جلسه شما
به همراه مشاور تصمیم میگیرید که آیا مرکز
مشاوره درمانی پناهندگان قادر به کمک به شما
می باشد یا نه.

این مرکز متشکل از گروهی مشاور درمانی، روانکاو، روانشناس و مددکار می باشد. بسیاری از کارکنان و داوطلبان ما خود پناهنده بوده اند و مشکلات پناهندگی را تجربه کرده اند. هدف ما، کمک به پناهندگانی می باشد که زندگی در محیط جدید را دشوار می یابند و یا هنوز از مشکلات گذشته رنج می برند. مشاوران ما آماده اند تا شنوای مشکلات شما باشند، به درد دل‌های شما گوش داده، از دانش و تجربیات خود یاری گرفته و به شما کمک نمایند.

متأسفانه در حال حاضر ما توان همیاری به شما برای حل مشکلات عملی از قبیل مسکن، حقوق اجتماعی، رفاهی و مهاجرتی را نداریم. بنا بر این اگر نیاز شما تنها در اینگونه موارد باشد، ما سعی می کنیم تا شما را به مؤسسات و مراکز مربوطه معرفی نماییم.

روش کار ما

در مرکز مشاوره درمانی پناهندگان، خدمات مشاوره و درمانی ما به زبانهای مختلف از جمله فارسی ارائه می شود و شما امکان انتخاب مشاور انگلیسی یا فارسی زبان را دارید. پس از اینکه شما به مرکز معرفی شدید، در مرحله اول یکی از مشاوران ما به مدت یک تا دو ساعت با شما به گفتگو می نشیند، تا وضعیت روحی و نیازهای شما را ارزیابی کند. پس از آن اگر شما و مشاوره که با شما صحبت کرده هر دو با توافق احساس کنید که شما به کمک ما نیاز دارید، ما پس از آن شما را دعوت می کنیم تا به طور مرتب هر هفته یک بار سر ساعت تعیین شده با یک مشاور درمانی روانشناس یا روانکاو ملاقات می نمایید.

هدف ما کمک به سلامت روحی و روانی پناهجویان و پناهندگان می باشد. برای رسیدن به این هدف سعی ما کمک به مشکلات روحی پناهندگان و متقاضیان پناهندگی با ارائه روان درمانی، مشاوره و راهنمایی می باشد.

ما سعی داریم، در حد امکان مشاوره به زبان مادری به شما ارائه دهیم. یکی از اهداف اصلی ما کمک به کودکان، نوجوانان و خانواده هایشان می باشد. اگر فرزندان شما در مدرسه یا محیط اجتماعی دچار مشکلاتی از قبیل ناسازگاری با شرایط جدید و یا برقراری ارتباط با دیگران هستند، احساس تنهایی و بی کسی می کنند، و یا از مشکلات مشابه دیگری رنج می برند ما با همکاری شما سعی در رفع مشکلات فرزندتان می نماییم.

سلامت روحی و روانی چیست؟

طرز تفکر، احساس، رفتار و نحوه تطابق با شرایط زندگی نشان دهنده کیفیت زندگی ما و به عبارت دیگر سلامت روحی و روانی ماست.

همه ما برای تامین سلامت روحی و روانی نیازهایی داریم که بر آورد کردن آنها کمک مهمی به سلامتی کلی و بهبود کیفیت زندگی مان می نماید. عوامل مختلفی بر سلامت روحی و روانی ما تاثیر می گذارند، بخصوص برای پناهندگان و متقاضیان پناهندگی. این عوامل تنها مربوط به آنچه بر ما و بر کشورمان گذشته است نمی باشد، بلکه می تواند به موارد دیگری نیز مربوط باش، از قبیل:

- تحمل جدایی و دوری از عزیزان.
- احساس گناه از پشت سر گذاشتن دوستان و بستگانمان در شرایطی که خود از آن گریخته ایم.
- درد غربت و دور افتادن از شرایط محیط آشنای زندگی و یا از دست دادن اعضای خانواده و دوستانمان.
- از هم پاشیدن زندگی مشترک در غربت و متلاشی شدن خانواده ها به دلیل فشارهای روحی و اختلافات فرهنگی.
- تجربیات تبعیض و نژاد پرستی و مورد تحقیر و آزار دیگران در جامعه قرار گرفتن.
- بیگانگی، تضاد فرهنگی، مشکل زبان و برقراری ارتباط با دیگران در محیط جدید زندگی.
- به یاد آوردن تجربیات دردناک و در بعضی موارد تجربیات خشونت آمیز گذشته.
- احساس تنهایی، افسردگی، فراموشکاری، داشتن دلهره و نگرانی بدون دلیل خاص.
- مشکلات جا افتادن و سازگاری در محیط جدید و تجربیات سخت اجتماعی در محیط جدید، از قبیل مشکلات مسکن، کار، حقوق و تحصیل.
- در صورت داشتن فرزند، اختلافات فرهنگی بین دونسل در خانواده.

اضافه بر مسائل بالا، پناهندگان، بخصوص کودکان و جوانان، می توانند گاه گاه دچار فشار، نگرانی، اضطرابهای روحی و ترسهای بدون دلیل شوند.

در این محیط جدید و دور از وطن بعضی از ما تبعیض جنسی یا نژادی را بطور دردناکی تجربه کرده و با احساس می کنیم گاهی ممکن است احساس کنیم که به دلیل نژاد، باورها و عقاید، و سوابق اجتماعی، فرهنگی، مذهبی و زبانمان با ما رفتاری دیگر گونه و تحقیر آمیز می شود.