

ARABIC

Refugee Therapy Centre

مركز اللاجئين للعلاج النفسي و الإرشاد الاجتماعي

هل أنت لاجئ أو طالب لجوء؟

- هل تعاني من القلق أو العزلة أو الوحدة

أو الاكتئاب؟

- هل تعاني من الأرق أو الكوابيس؟

- هل أنت قلق على أولادك؟

- هل عانى أولادك من المضايقة والتجريح في

المدرسة؟

- هل أنت قلق عن راحة بالك؟

- هل تجد صعوبة بالتفكير في المستقبل

و التخطيط له؟

هل تريد التحدث مع شخص عن هذه المسائل؟

نحن هنا لمساعدتك!

كيف الاتصال بنا:

1A Leeds Place
Tollington Park
London N4 3RQ

تل: 0207 561 1587
فاكس: 0207 281 8729

www.refugeetherapy.org.uk

خارطة



القطار

Finsbury Park Station
(Piccadilly and Victoria Line)

باصات

4, 19, 29, 106, 153, 210, 236, 253, 254, 259,
W3, W7

ساعات الدوام:

الإثنين - الجمعة

9 صباحاً - 5.30 مساءً

Board of Trustees:

Aida Alayarian, John Denford,
Josephine Klein, Lennox Thomas

Patrons:

Mr J Corbyn MP, Ms E Hoffman, Prof R Littlewood,
Mr C Moraes MEP, Dr E Rayner and Prof A Samuels

Chair: John Denford

Clinical Director: Aida Alayarian

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

إذا أردت معلومات أخرى، فاتصل بالمركز.
يمكنك التحدث مع أي من موظفينا و يمكن أن
يؤدي هذا إلى التحدث مع مقيم - أي شخص
تتحدث معه عن ظروفك و حاجاتك. بعد ذلك،
إذا شعرت بارتياح له، يمكنك التحدث مع
مستشار أو أخصائي نفسي لمدة ساعة نفس
الوقت أسبوعياً طالما تحتاج إلى ذلك. ربما
تكون والداً أو والدة و تريد التحدث عن قلقك
على ولدك. يمكن أن تأتي بابنك عندنا و هو
يلتقي بمستشار و هكذا تحصل على المساعدة
لولدك. يمكننا توفير المساعدة لكل العائلة. و
هناك أيضاً مجموعات الحديث إن كنت تفضل
هذه الطريقة للمساعدة لنفسك أو لولدك. سنناقش
كل هذه المسائل خلال أول لقاء مع المستشار.

اللغات المتكلمة

نحاول توفير خدماتنا باللغات الأصلية للاجئين
وطالبي اللجوء. حالياً نوفرها باللغات التالية:
البناني، امهارك، عربي، صيني (كانتونيز)
ياباني تركي، كريبول، دري، فارسي،
إنجليزي، فرنسي، ألماني، يوناني، إيطالي،
كردي، لنجالة، صربي و كروات، ألباني،
صومالي، سواحيلي، تجري، تجرينية و تركي

مركز اللاجئين للعلاج النفسي

التعريف

يوفر مركز اللاجئين للعلاج النفسي الاستشارة والعلاج النفسي للاجئين وطالبي اللجوء. نحن مجموعة من المستشارين والأخصائيين النفسانيين. أغلبيتنا كنا لاجئين و نريد أن نقدم بعض الخدمات للاجئين الذين يعانون من صعوبات في حياتهم اليومية في بريطانيا و بحاجة إلى المساعدة. بإمكاننا الاستماع والتعاطف و أحياناً تستفيد من خبرتنا و تجاربنا الشخصية. و هناك إمكانية الحديث مع شخص يتكلم العربية أو الإنجليزية كما تختار.

الأهداف

الأهداف التي نرمي إليها و هي الاستجابة لاحتياجات اللاجئين و طالبي اللجوء و ذلك بتوفير الاستشارة أو المساندة ضمن العلاج النفسي لتحقيق سلامة صحة العقل في مجتمعات اللاجئين.

تعريف الصحة العقلية

الصحة العقلية تمثل كيفية تفكيرنا و شعورنا بالحياة و تأقلمنا معها فكل شخص له احتياجات معينة و هي جزء من صحتنا العامة التي تؤثر على نوعية الحياة.

هناك كثير من العوامل التي تؤثر على صحتنا العقلية، خاصة اللاجئين أو طالبي اللجوء. و هذا ليس فقط متعلقاً بما جرى لنا و لبلدنا الأصلي ولكن أيضاً بسبب العوامل التالية:

- الضياع و الانفصال الذي عانينا منه.
- الإحساس بالذنب المتعلق ببقائنا على قيد الحياة.
- فقدان بيئتنا المألوفة.
- التعود على حياة جديدة.
- تعلم لغات جديدة.

يمكن الإحساس بالإرهاق نتيجة إجراءات اندماجنا و تكيفنا مع المجتمع البريطاني، تجاربنا في السكن، العمل، المدارس، المواصلات، البيئة، العوائق اللغوية بالإضافة إلى ذلك طريقة حياتنا. يمكن بعد وقت طويل من عدم السعادة، إذا لم نطلب المساعدة المناسبة فهذه التجارب تتركنا في عذاب نفسي و أسئلة كثيرة ليس لها أجوبة و أيضاً مشاكل عملية في التكيف مع حياتنا اليومية و أولادنا أو عوائلنا (التأقلم و الاستقرار و الاندماج).

نتيجة لذلك، و من وقت لآخر، يعاني بعضنا من الإرهاق و القلق و الخوف. و من الممكن أن نعاني من عدم قدرتنا على التكيف مع تجاربنا الماضية. على سبيل المثال، فقدان شخص نحبه، إنهاء علاقة، المضايقة و التجريح أو انقطاع الاتصالات مع الأحباء و بالإضافة إلى ذلك الإحساس بالتفرقة و المعاملة غير العادلة.

بعض الأشخاص مروا بمواقف التفرقة الجنسية أو العنصرية أو يواجهون معاملات سلبية بسبب العرق، التقاليد، الثقافة، الديانة أو اللغة في عملية إعادة الاستقرار في الوطن الجديد، بعض الأشخاص يمكنهم الإحساس بأنهم بلا صوت لأنهم صغار أو كبار السن أو مجرد مختلفين. و أحياناً هذه الأحاسيس تكون صعبة و مخيفة. إذا كنت صغيراً أو والداً ساكناً في "إسبنجتون" أو "هاكني" أو "هارينجي" و تعاني الآن أياً من الصعوبات المذكورة أعلاه فإن التحدث مع شخص يمكن أن يساعدك فاتصل بنا الآن.

تحتاج إلى الشجاعة للتحدث عن كل ما يشغلك و خاصة إذا كنت وحيداً و منعزلاً و مكتئباً. إذا كان هذا ظرفك فيمكنك الاتصال بنا. نحن هنا لمساعدتك.