



صحة معلومات للاجئين

في منطقة بافاريا العليا
Oberbayern (Upper Bavaria)

arabisch

الصحة حق من حقوق الإنسان. هذا ينطبق على جميع الأشخاص الذين يعيشون في ألمانيا. لديك/ي الحق للحصول على العلاج عن طريق طبيب. لذلك ، من الصعب بشكل خاص على الأشخاص الجدد في ألمانيا معرفة نظام الرعاية الصحية الألماني (فيزوندهايتس سيستيم) .
 هذا الكتيب مخصص للأشخاص الذين يعيشون في بافاريا العليا كطالبي لجوء أو لاجئين. وهذا الكتيب يعطي لمحة عامة عن نظام الصحة في ألمانيا وحقوقك/ي الطبية أثناء إجراءات اللجوء (أزولفيرفارونق) عافيتنا العقلية مهمة جدًا لصحتنا العامة. لهذا السبب هناك تركيز خاص على الصحة النفسية في هذا الكتيب. يوضح هذا الكتيب ما يمكنك القيام به لنفسك للحفاظ على صحتك ومن يمكنه مساعدتك.

تعد الصحة الجنسية وتقرير المصير من المتطلبات المهمة لصحتنا وعافيتنا العامة لذلك أنشأنا كتيبًا ثانويًا. يحتوي على معلومات حول الصحة الجنسية و الحماية من العنف. مواضع هذا الكتيب هي :-

الصحة الجنسية وتقرير المصير الجنسي
 الحمل والولادة
 الحماية من العنف القائم على النوع الاجتماعي

يمكنك/ي العثور على هذا
 الكتيب هنا :



أرقام هواتف الطوارئ المهمة (جميع الأرقام مجانية ومتوفرة في جميع الأوقات)

- ١١٢ سيارة إسعاف ورجال إطفاء
 (ريتونقدينست اوند فويرفير)
 ١١٠ الشرطة (بوليتساي)
 ٠٨٠٠٦٥٥٣٠٠٠ (كريسندينست سايكايترى اوبربايرن)
 خدمة الأزمات النفسية والطوارئ
 ٠٨٠٠٠١١٦٠١٦ خط المساعدة لمواضع العنف ضد المرأة
 (هيلفي تيليفون قيفالت فيقن فراون)
 يوجد مترجمات نساء
 ١١٦١١٧ (ايرتسنتليشر بيراييتسشافتسدينست)
 الخدمة الطبية عند الطلب

المحتوى:

الصحة	4
الحقوق الطبية في إجراءات اللجوء	7
الرعاية الطبية خلال أول 36 شهرًا بعد الوصول إلى ألمانيا	8
الرعاية الطبية بعد ستة و ثلاثين شهر من وجودك في ألمانيا	11
الرعاية الطبية بعد قرار القبول	12
نظام الرعاية الصحية في ألمانيا	14
التأمين صحي	15
رقم الطوارئ 112 وغرف الطوارئ	16
عيادات الأطباء	17
فحوصات للأطفال الطبية	17
التطعيمات	18
البحث عن الطبيب والخدمة الطبية عند الطلب وصيدليات الطوارئ	19
الصحة النفسية	20
ضغوط نفسية مرتبطة بالفرار واللجوء	21
ما الذي يمكنني فعله لصحتي النفسية؟	22
من يمكنه مساعدتي؟	22

الصحة

الصحة هي حالة كاملة من الرفاه الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس فقط مجرد غياب المرض أو العجز». (منظمة الصحة العالمية، ١٩٤٨)

ما هي الصحة؟

الأسباب المختلفة: على سبيل المثال ، أن يكون وراثيًا أو ناتجًا عن عدوى أو حادث أو صدمة. ترتبط الصحة الجسدية والنفسية ارتباطًا وثيقًا ببعضهما. إذا كنت تعاني نفسيًا ، يمكن أن يسبب ذلك لك/ي مرضًا جسديًا. تسمى هذه الأمراض النفسية الجسدية. قد يكون هذا ، على سبيل المثال ، صداع أو الام في المعدة. ومن ناحية أخرى ، يمكن أن تسبب المعاناة الجسدية أعراض نفسية أيضًا. على سبيل المثال ، يمكن للألم طويل الأمد أن يجعلنا نشعر بالحزن أو اليأس. جميع الأمراض والالام يجب أن تؤخذ على محمل الجد وأن تعامل بشكل صحيح. علاج المرض هو خطوة مهمة نحو حياة صحية .

الصحة هي أساس رفاهيتنا. لكل شخص الحق في الحصول على أعلى مقياس يمكن تحقيقه من الصحة. وهذا يشمل الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية. إذا كانت أجسادنا وعقولنا وأرواحنا بخير ، ماذا نحن بصحة جيدة .

يمكن أن يؤثر عدد من الأمراض المختلفة على صحتنا. هناك أمراض حادة أو أمراض مزمنة. تسبب الأمراض الحادة أعراضًا تظهر بشكل مؤقت وتختفي مرة أخرى بعد فترة قصيرة نسبيًا من الوقت. لذلك تتطلب علاجًا قصير الأمد. تستمر الأمراض المزمنة لفترة أطول ويصعب علاجها. لذلك تتطلب علاجًا طويل الأمد. يمكن أن يكون للأمراض عدد من

ماذا يمكنني أن أفعل بنفسي لأبقى بصحة جيدة؟

- تمرن/ي بانتظام ومارس/ي رياضة تستمتع/ي بها .
- اقض/ي أكبر وقت ممكن في الخارج ، على سبيل المثال ، اذهب/ي للتمشية كل يوم .
- تأكد/ي من اتباع نظام غذائي متوازن ومنتظم. تناول/ي الكثير من الفاكهة والخضروات. الحد من كمية الطعام المحتوي على السكر والدهون ، مثل الحلوى ، ورقائق البطاطس ، وعصير الليمون أو كوكاكولا.
- يمكن أن يتسبب نقص الفيتامينات والنظام الغذائي السيئ في الإصابة بأمراض جسدية ونفسية أو يتسبب فيما هو أسوأ. لذلك فإن اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالفيتامينات ليس مهمًا فقط للجسم ولكن أيضًا للعقل. إذا تناولنا طعامًا صحيًا ، فغالبًا ما نشعر بتحسن ونمتلك المزيد من الطاقة .
- اشرب/ي الكثير من الماء 1.5 لتر على الأقل في اليوم .
- الابتعاد عن السجائر والكحول والمخدرات الأخرى .
- احرص/ي على النوم الكافي والمنتظم. اذهب/ي إلى الفراش في نفس الوقت تقريبًا كل مساء. يحتاج معظم البالغين إلى حوالي 7-8 ساعات من النوم كل ليلة .
- امنح/ي نفسك/ي وقتًا للاسترخاء .
- انتبه/ي لل نظافة: اغسل/ي يديك/ي بانتظام بالصابون. حافظ/ي على مسافة مناسبة مع الآخرين عندما يكون ذلك ممكنًا. احم/ي جروحك بلصقات و / أو ضمادات معقمة. تهوئ الغرفة بانتظام .
- احم/ي نفسك/ي من الأمراض المنقولة جنسيًا، استخدم/ي الواقي الذكري دائمًا إذا لم تستطع ذلك استبعد على وجه اليقين أنك أنت/ي أو شريكك/ي الجنسي قد تكونون مصابون بمرض معدي .
- اهتم/ي بنظافة الأسنان بشكل جيد : فرش/ي أسنانك/ي مرتين في اليوم واستخدم/ي حبل التنظيف. ابدأ/ي بتفريش اسنان أطفالك/ي مرتين في اليوم من بداية نمو الأسنان لديهم. يمكنك/ي الحصول على الفرشاه والمعجون الخاص بالأطفال في الصيدليات او محلات بيع الأدوية .
- اهتم/ي بوضع ومتابعة روتين يومي منتظم: كالانتظام بالنوم ، يساعد الأكل وممارسة الرياضة والاسترخاء على الحفاظ على اللياقة وإيجاد الاستقرار في حياتك اليومية .

من يستطيع مساعدتي؟

راجع الطبيب إذا كان لديك/ي أي أعراض طبية أو أمراض أو آلام. احصل/ي على الدعم الطبي في أقرب وقت. بهذه الطريقة يمكن تخفيف الأعراض بسرعة. يمكن علاج الكثير من الأمراض بشكل أفضل إذا تم اكتشافها في وقت مبكر. (انظر الصفحة 14)

الحقوق الطبية في إجراءات اللجوء:

في الفترة الأولى بعد وصولك/ي إلى ألمانيا ، تكون الوكالات الحكومية مسؤولة عن توفير الرعاية الصحية الخاصة بك/ي.

على سبيل المثال: مكتب الرعاية الاجتماعية (سوسيال امت) أو قسم الصحة (فيزوندهايتس امت) في العديد من المجتمعات ستجد/ي هذه الأقسام في إدارة المنطقة (لأندراتس أم ت). طالما أنك/ي في إجراءات اللجوء ، فأنت/ي لامتلك/ي تأمين صحي منتظم ولديك/ي فقط إمكانية الوصول إلى الخدمات الطبية المخفضة، يتم تنظيم ذلك بموجب قانون مزايا طالبي اللجوء ويسمى باللغة الألمانية: (ازوليفيربير لايستونقيزيتس) يتضمن هذا عادة العلاجات الضرورية والعاجلة من قبل الأطباء وأطباء الأسنان والتطعيمات الأساسية والفحوصات الطبية، و عليك/ي ان تعلم/ي انه لديك/ي الحق في الحصول على رعاية طبية إذا كنت/ي مريضاً أو تعرضت لحادث أو كنت/ي في حالة ألم حالياً، ولديك/ي أيضاً حقوق طبية أخرى إذا كانت لديك/ي متطلبات خاصة أو كنت/ي بحاجة إلى حماية (انظر/ي أدناه):

الرعاية الطبية في الأشهر أول ستة و ثلاثين شهر بعد الوصول إلى ألمانيا للأشخاص الذين لديهم الحالات التالية :

- لديهم إثبات وصول إلى ألمانيا (انكونفت ناخ فايزي)
- لديهم او يمنحوا تصريح الإقامة (اوفنهالتسقيشتاتون ق)
- لديهم قرار بايقاف إجراءاتهم مؤقتاً (دولدون)

عند وصولك/ي إلى مركز التسجيل الأولي (انكرتسنتروم) يجب عليك/ي الخضوع لفحص طبي إلزامي . هذا هو المكان الذي من المفترض أن يتم اكتشاف الأمراض المعدية وعلاجها، الرجاء إبلاغ الطبيب في حالة الحمل للنساء؛ في هذه الحالة ، سيتم استبدال فحوصات الأشعة السينية بإجراءات أخرى .

العديد من مراكز التسجيل (اوفنامي اينريشتونق) ، ما يسمى بـ (انكرتسنتروم) أو (انكر ديبيندينسيس) تقدم ساعات استشارة طبية، وسيتم نقلك/ي إلى أطباء متخصصين إذا لزم الأمر في ولاية بافاريا ، تحتاج/ي إلى نموذج للعلاج الطبي شهادة علاج طبية (كرانكيهاندلونقشاين) لرؤية طبيب خارج مراكز اللاجئين .

ما هو KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN ؟

كرانكيهاندلونقشاين هو نموذج يحتوي على معلوماتك/ي الشخصية التي يجب عليك/ي إظهارها للطبيب خارج مركز اللاجئين الخاص بك/ي وبهذا يمكنك/ي الحصول على علاج طبي حتى بدون تأمين صحي ودون دفع أي أموال، يتم تغطية المبلغ من قبل الطبيب بعد ذلك مباشرة مع .

من أين أحصل على KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN ؟

في معظم الحالات ، عليك/ي أن تطلب/ي
كرانكيبيهانلدونقشايين من سوسيال امت أو لاندرا تسمات؛ وهي صالحة بشكل عام لمدة ثلاثة أشهر
ويمكن تجديدها مرة أخرى بعد هذه الفترة الزمنية، إذا كنت/ي بحاجة إلى مساعدة في الحصول على
كرانكيبيهانلدونقشايين فيمكنك/ي طلبها من الخدمات الاجتماعية سوسيال في مركز أو مراكز الاستشارة
الأخرى يجب إحضار كرانكيبيهانلدونقشايين إلى الموعد مع الطبيب .
يبقى كرانكيبيهانلدونقشايين الأصلي مع الممارس العام (GP).
قبل تسليم النسخة الأصلية إلى الطبيب العام ، خذ/ي نسخة واحدة على الأقل واحتفظ/ي بالنسخة
(انظر الصفحة 13)

* هام جداً : في حالات الطوارئ - على سبيل المثال إذا كنت/ي مصابًا أو تعاني من ألم شديد أو ارتفاع
في درجة الحرارة أو دوار مفاجئ وقوي - ستتم معالجتك بدون الحاجة لـ كرانكيبيهانلدونقشايين في غرفة
الطوارئ في المستشفى ، على سبيل المثال ، لا يتعين عليك/ي إظهار كرانكيبيهانلدونقشايين لتلقي العلاج،
إذا كان لديك/ي الأصل أو نسخة من كرانكيبيهانلدونقشايين أظهرها للموظفين في المستشفى.
بشكل عام المعنى لحالة الطوارئ الطبية أن الرعاية الطبية الفورية التي لا يمكن تأجيلها وتعتبر
ضرورية، خلاف ذلك ، ستحدث أضرار صحية شديدة ، أو تعرض حياتك/ي للخطر .

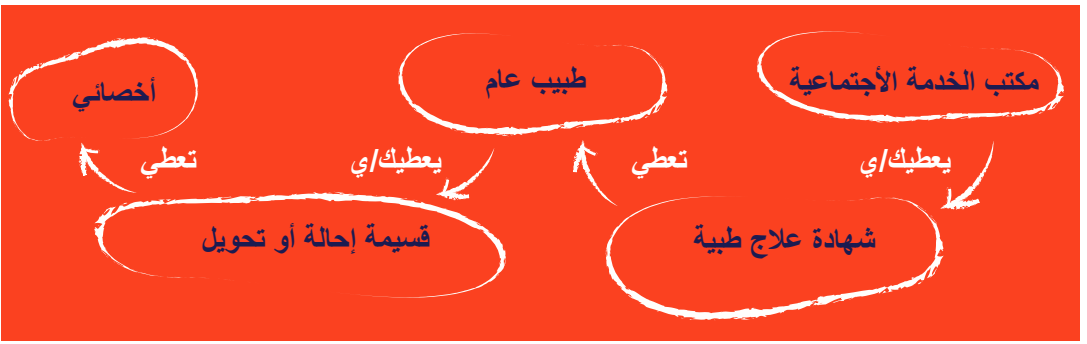
من هم الأطباء الذين يمكنني الذهاب إليهم بـ KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN ؟

يعتبر كرانكيبيهانلدونقشايين صالحًا للأطباء العامين (الممارسين العامين) وأطباء النساء (طبيبات) (وأطباء
الأطفال) وأطباء العيون.
* هام: عادة ما يقتصر كرانكيبيهانلدونقشايين لرؤية طبيب عام في المنطقة على المنطقة (لاندكرايس) التي
تعيش/ي فيها، بالنسبة للمواعيد مع الأطباء المتخصصين ، من الممكن عادة الذهاب إلى مناطق أخرى.
مكتوب على كرانكيبيهانلدونقشايين أي المناطق التي يمكنك الحصول على العلاج فيها.

من هم الأطباء الذين أحتاج إلى نموذج إضافي لهم؟

أطباء الأسنان: كرانكيبيهانلدونقشايين العادي غير صالح لرؤية طبيب الأسنان. (يمكنك/ي الحصول
على نموذج لعلاج الأسنان) أو ما يسمى (تسانيبهانلدونقشايين) من سوسيال امت أو لاندرا تسمات لعلاج
الأعراض الحادة، عادة ما يكون تسانيبهانلدونقشايين صالحًا لمدة ثلاثة أشهر، ستحتاج/ي إلى موافقة إذا
كنت/ي تريد/ين تغيير طبيب الأسنان أو متخصصون آخرون:
إذا كنت/ي ترغب/ين في رؤية أطباء متخصصين آخرين (على سبيل المثال ، طبيب العظام ، وطبيب
نفسي ، وأخصائي أمراض القلب) ، فأنت/ي بحاجة إلى تحديد موعد مع طبيب عام أولاً، هناك سوف
تحصل/ين على قسيمة إحالة أو تحويل (اوبرفايزونقشايين) إلى الطبيب المختص بحالتك إذا لزم الأمر.
بـ اوبرفايزونقشايين يمكنك/ي تحديد موعد مع الطبيب المختص و عليك إحضار اوبرفايزونقشايين
للموعد مع الأخصائي، وستحتاج/ين أيضاً إلى احضار كرانكيبيهانلدونقشايين بشكل عام ، نسخة من
كرانكيبيهانلدونقشايين كافية لإعطاءها للطبيب المختص .

اعثر/ي على مزيد من المعلومات حول نظام الرعاية الصحية الألماني والتأمين الصحي
والتخصصات الطبية المختلفة في ألمانيا تحت الصفحة (14)



ما هي الخدمات الطبية التي أحصل عليها؟

إذا كنت/ي مريضاً أو تتألم/ين، فستحصل/ي على الرعاية الطبية اللازمة، وهذا يشمل الأدوية و أيضاً تكاليف الوساطة اللغوية.

*قد تحتاج/ين إلى تقديم طلب للحصول على وساطة لغوية . اسأل سوسيلدينس ت او لاندراسام ت/ سوسيل امت.

أيضاً ، إذا كنت/ي تعاني/ن من أعراض نفسية ، فيحق لك/ي مراجعة أخصائي الطب النفسي ، (انظر الصفحة 20)

إذا كان هناك خطر وقوع حادث أو ضرر صحي آخر سيتم توفير هذه الخدمات الضرورية الإضافية، على سبيل المثال، النظارات كمساعدات بصرية.

يمكنك/ي الحصول على جميع التطعيمات الموصى بها رسمياً على سبيل المثال التطعيم ضد مرض الحصبة، يجب تطعيم جميع الأشخاص الذين يعيشون في مراكز اللاجئين الذين ولدوا بعد عام 1970 ضد الحصبة بعد شهر واحد.(انظر الصفحة 18)

يحق للمرأة الحامل والأمهات الجدد الحصول على نفس الرعاية التي يحصل عليها الأشخاص الذين لديهم تأمين صحي منظم، يتضمن ذلك فحوصات الأم والطفل، الرعاية من قبل مساعدة، وإقامة في المستشفى وأدوية أو علاجات (برجى العثور على مزيد من المعلومات حول موضوع الحمل والولادة في كتيب «الصحة الجنسية والحماية من العنف» (QR code).

يحق لك/ي إجراء جميع فحوصات التطور الصحي المبكرة الموصى بها لحديثي الولادة والأطفال حتى سن الخامسة.

(انظر الصفحة 17)

يحق لك إجراء جميع فحوصات فحص السرطان الموصى بها والضرورية، ويشمل ذلك الفحوصات السنوية لطبيب أمراض النساء للنساء من سن 20 عاماً، وفحص البروستاتا سنويًا لدى طبيب المسالك البولية للرجال من سن 45 عاماً.

*هام: يُسمح للأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص برعاية إضافية.
*الأشخاص المستضعفون بشكل خاص هم، على سبيل المثال:

- قاصرون بدون أولياء أمور.
- الوالدان الوحيدان اللذان لديهم أطفال قاصرون.
- الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.
- الأشخاص المتضررون من الاتجار بالبشر والتعذيب والعنف.
- العجزة.
- الأشخاص المصابون بأمراض جسدية وعقلية شديدة.
- الحوامل.

ينظم الاتحاد الأوروبي حصول هذه الفئات من الناس على المزيد من الدعم (النفسي) والحماية. يرجى إبلاغ المكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين (بامف) وإدارة مركز اللاجئين (اونتركونفستلايستونق) و سوسيلدينست الخاص بك ، إذا كنت تنتمي إلى إحدى هذه المجموعات. كما يرجى أيضًا إبلاغ سوسيلدينست الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى أي رعاية طبية إضافية. الرجاء اطلب الدعم إذا شعرت بالتهديد أو إذا كنت في خطر شديد من التعرض للعنف ، يمكنك الحصول على الحماية في نقطة لجوء أو مأوى للنساء (يرجى العثور على مزيد من المعلومات هنا) (QR code)

ما هي الخدمات الطبية التي لا أحصل عليها بشكل عام؟

- سيتم ذكر ذلك في نماذج العلاج الخاصة بك بيهاندلونقشايين و اوبرفايزونقشايين العلاجات التي تجربها والتي لا تحصل/ي عليها خلال الأشهر الثمانية عشر الأولى من إقامتك في ألمانيا.
- إذا كنت/ي قد تقدمت/ي بطلب للحصول على رعاية طبية إضافية وتمت الموافقة عليها، فسيتم ذكر ذلك في النموذج الطبي.
- بشكل عام ، يتم استبعاد العلاجات الطبية التالية:
 - علاج الأسنان الاصطناعية، تشمل خدمات طب الأسنان العلاجات الضرورية بشكل عاجل فقط
 - أطفال الأنابيب (IVF)
 - علاج الأمراض المزمنة، إذا لم تكن تعاني من الألم أو كان العلاج العاجل ضروريًا.
 - لديك/ي حق المطالبة بالحصول على العلاج، إذا ساء المرض دون علاج.

الرعاية الطبية بعد 36 شهراً من التواجد في ألمانيا للأشخاص الحاصلين على

:الحالات التالية انكونفتناخفايزى أو اوفتنتهالتسفققيشقفتاتونق او دولدون يحصل

الأشخاص على الحالات السابق ذكرها و الذين يقيمون في ألمانيا منذ أكثر من

36 شهراً، على بطاقة صحية إلكترونية (فيزوندهايتسكارتي)

ما هو GESUNDHEITSKARTE؟

تمنحك/ي فيزوندهايتسكارتي الوصول المباشر للرعاية الطبية، هذا يعني أنك/ي لست بحاجة إلى كرانكيهاندلونقشايين بعد حصولك على البطاقة الصحية الإلكترونية فيزوندهايتسكارتي وستتلقى ما يسمى بالخدمات التنظيرية (انالوقلايستونق) وهذا يعني تقريباً جميع الخدمات الطبية للتأمين الصحي العادي، (انظر الصفحة 15)

من أين أحصل على GESUNDHEITSKARTE؟

تحصل/ي على فيزوندهايتسكارتي في سوسيال امت الخاص بك/ي، بشكل عام يلتزم سوسيال امت بإصدار فيزوندهايتسكارتي فوراً بعد 36 شهراً من وجودك/ي في ألمانيا، إذا لم تحصل/ي عليها فعلياً/ي التواصل مع سوسيلدينست الخاص بك/ي أو التواصل مع مراكز الاستشارة الأخرى . (انظر/ي الصفحة 13)

إذا تلقيت/ي إشعارًا إيجابيًا بشأن إجراءات اللجوء الخاصة بك/ي من بامف، فستصبح/ي جزءًا من نظام الرعاية الصحية العادي في ألمانيا، هذا يعني أنه يجب أن تصبح/ي عضوًا في شركة تأمين صحي (كرانكنكاسي). (انظر/ي الصفحة 14). يعتمد التاريخ الذي يمكنك/ي فيه الانضمام إلى كرانكنكاسي على الإشعار الإيجابي، مع بعض الإخطارات ، يحق لك/ي الانضمام إلى كرانكنكاسي من اليوم الأول من الشهر التالي، ت/ي يسمح لك/ي بعض الإشعارات الأخرى بالانضمام فقط بعد إصدار تصريح الإقامة (أوفنهالتس ايرلاوبنس) يمكن تأخير إصدار أوفنهالتس ايرلاوبنس. إذا كان لديك/ي أي مشاكل ، اذهب/ي وراجع/ي سوسيلدينست الخاص بك/ي أو مركز الاستشارة (انظر أدناه 13).

مالذي يمكنني فعله ؟

- تعرف/ي على حقوقك/ي الطبية واستفد منها،
لديك/ي الحق في العلاج من الحوادث أو الآلام أو المرض في جميع الأوقات أثناء إجراءات اللجوء
- دليل ألمانيا: دليل على الإنترنت لخدمة الرعاية الصحية الحالية للاجئين في ألمانيا باللغة الإنجليزية مع وظيفة للاستماع
ريد سبيكر) من الرابط اسفل
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/internationale-gesundheitspolitik/migration-und-integration/fluechtlinge-und-gesundheit/online-ratgeber-fuer-asylsuchende/allgemeine-informationen-zur-gkv.html>
- دليل ألمانيا: دليل على الإنترنت لخدمة الرعاية الصحية الحالية للاجئين في ألمانيا باللغة الإنجليزية مع وظيفة للاستماع
ريد سبيكر) من الرابط اسفل
<https://handbookgermany.de/en/healthcareforrefugees>

من يستطيع مساعدتي؟

أول نقطة اتصال لـ كرانكيبيهانديلونقشايين أو الانضمام إلى قيزتسليشى كرانكنكاسى هي سوسيالدينست ، المسؤولة في مركز اللاجئين الخاص بك/ي على سبيل المثال كاريتاس.

○ مراكز الاستشارة الأخرى :

استشارات الهجرة في بلفيو دي موناكو :
استشارة مجانية وسرية للأسئلة العامة ،
على سبيل المثال حول الرعاية الصحية :

○ منظمة مالتيزير استشارات الهجرة والتكامل
للبالغين :

(استشارة مجانية وسرية ومجهولة عند
الطلب للمهاجرين والأشخاص المحتاجين للحماية
فوق سن 27 .

(Migrationsberatung im Bellevue di Monaco (hpkj e.V.)

- الإرشاد باللغات

- الإنجليزية والعربية والكردية والفرنسية

- ساعات الاستشارة (بدون تسجيل): الاثنين

والخميس: 10:00 حتي 12:00 ؛ الثلاثاء: 4
مساءً - 6 مساءً

العنوان: بلفيو دي موناكو ، المبنى الخلفي

Müllerstraße 2 ، 80469 ميونيخ

- هاتف: 017610491166 أو

017610491165

- البريد الإلكتروني:

migrationsberatung@hpkj-ev.de

- الموقع الإلكتروني:

<https://bellevuedimonaco.de/>

[veranstaltungen/kategorie/](https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kategorie/)

[migrationsberatung/list/](https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kategorie/migrationsberatung/list/)

migrationsberatung.muenchen
malteser.org

الموقع الإلكتروني:

migrationsberatung.muenchen@
malteser.org

www.malteser-bistum-muenchen.
de/hauptmenue/malteser-
migrationsberatung.html

العنوان: Streitfeldstr 1 München 81673

هاتف: 08943608552 وعلى ا

لتحويلات التالية ايضا : (553) (554) (555)

البريد الإلكتروني:

نظام الرعاية الصحية في ألمانيا

لكل شخص في ألمانيا الحق في الحصول على المساعدة الطبية المناسبة. هذا ينطبق على الجميع ، بغض النظر عن أصلهم وعمرهم ودينهم وخصائصهم الشخصية الأخرى .

بموجب القانون ، يجب على كل شخص يقيم في ألمانيا أن يكون لديه تأمين صحي (كرانكفيرزبارونق) هذا للتأكد من أن كل شخص محمي في حالة المرض

! هام: يُستثنى طالبو اللجوء من هذا الالتزام في أول 36 شهرًا من دخولهم ألمانيا. لا يزال يحق لك الحصول على رعاية طبية خلال هذا الوقت. يرجى ملاحظة أن هذا يتم إدارته في ملف بطريقة مختلفة عن نظام الرعاية الصحية العادي.
(انظر الصفحة 8)

تأمين صحي

يوجد نوعان من التأمين الصحي (كرانككاسي) في ألمانيا: التأمين الصحي القانوني (فريتسليشي كرانكفيرزبارونق) والتأمين الصحي الخاص (بريفات كرانكفيرزبارونق) يقوم مزود التأمين الصحي المعني (كرانككاسي) بإصدار بطاقة والتي يجب التحقق منها و يتم مسحها ضوئيًا عندما تتلقى علاجات طبية. باستخدام هذه البطاقة ، يتم دفع تكاليف الرعاية الطبية الخاصة بك مباشرة بواسطة كرانككاسي هناك العديد من كرانككاسي المختلفة في ألمانيا التي تقدم التأمين. أنت يمكنك اختيار فريتسليشي كرانككاسي الخاص بك بحرية. تكمن الاختلافات في الخدمات التي يقدمونها و مدفوعات تكميلية لعلاجات طبية محددة.

(التأمين الصحي القانوني) فريتسليشي كرانكفيرزبارونق

- يتلقى جميع المؤمن عليهم نفس الخدمات الطبية بغض النظر عن جنسهم وأعمارهم والمساهمات المدفوعة.
- هناك تأمينات عائلية فاميليانفيرزبارونق للعائلات. زوجتك أو شريك حياتك و / أو أطفالك حتى سن 18 أو 25 (إذا كانوا لا يزالون في المدرسة أو يدرسون أو يدرسون تدريب مهني) مشمول أيضًا.
- تشمل الخدمات الطبية في فريتسليشي كرانككاسي العلاجات الطبية العامة و الدواء الذي وصفه الطبيب. من أمثلة هذه العلاجات الطبية: علاج الأمراض أو العلاج في المستشفى أو المساعدة أو العلاج من قبل (مساعدة) أثناء و بعد الحمل ، العلاج من قبل طبيب الأسنان ، الفحوصات الطبية للأطفال والكبار ، العلاج النفسي والرعاية التمريضية.
- يجب على المؤمن عليه دفع مساهمة إضافية لأي علاجات طبية أخرى. تعتمد المساهمة على كرانككاسي وسوف يخبرك الطبيب بالتكاليف قبل العلاج.
- بشكل عام ، يجب على الموظف دفع مساهمة شهرية في فريتسليشي كرانكفيرزبارونق هذا يعتمد على الأجر الحالي للموظف. صاحب العمل الخاص بك أيضا يساهم في تكاليف التأمين الخاصة بك.
- يجب على الأشخاص غير العاملين (مثل الطلاب والعاملين لحسابهم الخاص) أن يدفعوا كامل المبلغ المساهمة الشهرية نفسها والتي تختلف حسب الدخل. إذا لم يكن لديك دخل منتظم ، سيتعين عليك دفع الحد الأدنى من المساهمة.
- إذا كنت تتلقى إعانات من جوب سنتر ، فإن جوب سنتر يغطي عنك كرانكفيرزبارونق.
- يمكنك إضافة المزيد من التأمينات إلى فريتسليشي كرانكفيرزبارونق الخاص بك. ومع ذلك ، سوف يكون عليك أن تدفع ثمن هذه بنفسك. لا يدفع الموظف مقابل أي تأمينات إضافية.

التأمين الصحي الخاص : بريفات كرانكنفيرزيشارونق

التأمين الصحي الخاص هو للأشخاص غير المؤمن عليهم بتأمين قانوني تأمين صحي. هؤلاء الأشخاص ، على سبيل المثال ، يعملون لحسابهم الخاص وموظفي الخدمة المدنية والأشخاص من ذوي الدخل المرتفع. الاشتراكات الشهرية تختلف حسب العمر والحالة الصحية. يمكن أن تشمل عقود التأمين الصحي الخاص الخدمات التي لا يغطيها التأمين الصحي القانوني ، على سبيل المثال ، استبدال الأسنان.

هام : الأشخاص الذين يخضعون لإجراءات اللجوء في ألمانيا ليس لديهم تأمين صحي حتى الآن. اقرأ عن الخدمات الطبية التي يمكنك الحصول عليها أثناء إجراءات اللجوء وكيفية الحصول عليها في (الصفحة 7) فقط بعد قبول طلب اللجوء الخاص بك سوف تصبح مؤمناً بشكل منتظم

من يمكنه مساعدتي في المشاكل الصحية؟

رقم الطوارئ 112
تحت رقم هاتف الطوارئ 112 ، يمكنك الوصول إلى خدمات الطوارئ (الإسعاف ، وحدة المطافي ، الشرطة) في كل ألمانيا وفي دول الاتحاد الأوروبي مجاناً.

حالة الطوارئ الطبية عندما تكون هناك حاجة إلى مساعدة طبية عاجلة ولا يمكن تأجيلها. هذا يعني أنه بدون مساعدة طبية يمكن أن يكون هناك ضرر لصحة شخص ما أو أن حياته في خطر وفي هذه الحالة اتصل على الرقم 112 في حالات:

- إصابات شديدة أو حروق.
 - فقدان الوعي.
 - الأعراض التي تدل على الإصابة بسكتة دماغية ، على سبيل المثال مشاكل حادة في الحركة أو الكلام أو النظر .
 - مؤشرات لنوبة قلبية مثل ضيق في الصدر ، التعرق مع الشعور بالبرد .
 - آلام شديدة.
 - صدمة الحساسية.
 - ضيق التنفس الحاد والشديد ، على سبيل المثال ، أثناء نوبة الربو الشديدة.
- خدمات الطوارئ والإنقاذ (ريبتونفيدنيست) يتحدثون الألمانية والإنجليزية، سوف يسألونك أسئلة حول الهاتف، استمع جيداً وحاول الإجابة على الأسئلة قدر الإمكان، بهذه الطريقة يمكن لخدمة الطوارئ أن تصل إليك في أسرع وقت ممكن ، وتعالجك وتنقلك إلى المستشفى إذا كان ذلك ضروري أ .

غرفة الطوارئ في المستشفى

إذا لم تكن حياتك في خطر ولكنك بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة وأغلقت جميع العيادات الطبية ، يمكنك الذهاب إلى (قسم الطوارئ) في أقرب مستشفى بنفسك .

لا يمكن لأي طبيب أو مستشفى رفض العلاج في حالة الطوارئ ، حتى لو كان المريض لا يملك تأمين صحي . في حالات الطوارئ ، لا تحتاج إلى بطاقة تأمين أو (كرانكبيهانلدونقشابين) نموذج للعلاج الطبي أو شهادة علاج طبي. إذا كان لديك بطاقة تأمين أو شهادة علاج طبي أو نسخة من شهادة العلاج الطبي الخاصة بك/ي ، يرجى إحضارها إلى المستشفى.

هام : معلوماتك الشخصية كمريض محمية بالسرية الطبية و لا يمكن نقله إلى أي سلطات حكومية ، مثل (اوسليندريهوردي) سلطة الهجرة.

تشخيص المرض وعلاجه من قبل الطبيب في عيادة الطبيب. هو أو هي يمكنهم كتابة وصفات طبية للأدوية أو إرسالك/ي إلى المستشفى لمزيد من العلاجات. يتم دفع تكاليف الفحص أو العلاج من قبل التأمين الصحي أو مكتب الرعاية الاجتماعية (سوسيال ام ت) يمكنك دفع التكاليف (على سبيل المثال ، للخدمات الإضافية) بنفسك إذا كنت ترغب في ذلك بشكل عام ، سوف تحتاج إلى موعد لزيارة الطبيب. يمكنك/ي تحديد موعد عبر الهاتف أو عبر الإنترنت .

! هام: يرجى ملاحظة أن جميع الأطباء ملزمون بالسرية الطبية وهم فقط ملزمون بالإبلاغ عن الأمراض المعدية إلى السلطات الأخرى. في أي حال التشخيص الطبي الخاص بك ليس له تأثير سلبي على إجراءات اللجوء الخاصة بك **! هام:** يرجى الاحتفاظ بجميع مستندات الفحص التي تتلقاها بأمان. أمثلة على ذلك المستندات (بطاقة التطعيم) وسجل الأمومة. (بطاقة حماية الأمومة). تحتوي هذه المستندات على المعلومات الضرورية التي قد تكون مهمة لزيارات الأطباء الآخرين أو الإقامة في المستشفى .

الممارسون العامون أو الأطباء العامون: (القيمانيدارتست)

عادة ما يكون أطباء الطب العام أو «أطباء المنزل / الأسرة» هم أول جهة اتصال بالقرب منك لأية أسئلة حول الصحة والأمراض. يمكنهم علاج العديد من الأمراض بأنفسهم. بالنسبة لأمراض معينة ، سيحيلك الطبيب العام إلى أخصائي .

الأطباء المتخصصون: (فاخ ارتستى)

هناك أطباء متخصصون يمكنك الذهاب إليهم ورؤيتهم مباشرة لإجراء فحوصات طبية وللعلاجات. أمثلة لمجالات متخصصة :

- الرعاية الصحية للأطفال
- العناية بالعيون
- أمراض النساء
- جراحة العظام
- أمراض القلب
- الطب النفسي

! هام: لرؤية طبيب أسنان أو طبيب متخصص ، قد تحتاج إلى نموذج لعلاج الأسنان (تسانبيهانلونقشابين) أو الإحالة (اوبرفايونقشابين)
العثور على مزيد من المعلومات حول الحقوق الطبية في نظام اللجوء من (الصفحة 7).

يعمل الأطباء المتخصصون في المستشفيات أو في عياداتهم المتخصصة. هناك احتمال كبير أن الطبيب المختص المناسب بعيد جداً وسيتعين عليك الانتظار لفترة طويلة للحصول على موعد. في الحالات العاجلة يمكن أن يساعدك طبيبك في الحصول على موعد سريع.

فحوصات الأطفال الطبية

. بافاريًا ، تعد فحوصات الكشف المبكر إلزامية وهي فحوصات للأطفال حديثي الولادة والأطفال حتى سن 6 سنوات . وهي مهمة جدًا للتحقق من النمو الصحي للطفل والوقاية من الأمراض . تعتبر الاختبارات من U1 إلى U9 مهمة بشكل خاص . يتم إجراء فحص U1 بعد الولادة مباشرة وعادة في المستشفى . الامتحانات التالية U2 إلى U9 تجري في الوقت المحدد على فترات متقطعة حتى يبلغ الطفل 6 سنوات من العمر .

يقوم طبيب الأطفال بإجراء هذه الفحوصات ويقدم لك/ي المشورة بشأن تطور طفلك إذا كان لديك/ي أي أسئلة أو مشاكل .

! هام : حافظ/ي على المواعيد المحددة لهذه الفحوصات لأطفالك . فقط من خلال القيام بذلك ، يمكن مراقبة نمو الطفل بشكل أفضل ويمكن العثور على الدعم المناسب إذا لزم الأمر . إذا أنت لم تلتزم بهذه المواعيد ، فقد تضطر إلى التعامل مع التخفيض من قيمة الدعم المقدم من قبل التأمين الصحي .

! هام : في أول امتحان U1 سوف تحصل على كتيب فحص لطفلك (كندراونترزوخونقشافت) جميع الامتحانات موثقة في هذا الكتي ب . احتفظ/ي بالكتيب بأمان . أحضر/ي كتيب فحص طفلك وبطاقة التطعيم إلى جميع زياراتهم الطبية .

التطعيمات الوقائية

هناك عدد قليل من التطعيمات الموصى بها في ألمانيا. وتشمل هذه ، من بين أمور أخرى ، التطعيم ضد الكزاز والدفتيريا وشلل الأطفال والنكاف والحصبة والحصبة الألمانية. اسأل/ي طبيبك/ي العام عن التطعيم الموصى به التطعيم ضد الحصبة إلزامي للأشخاص المذكورين أدناه :

- المقيمون في مراكز اللاجئين من مواليد 1970.
- الأطفال من سن 1 الموجودين في حضانة (كيتا) أو (كندرقارتن) روضة أطفال أو مدرسة أو ما شابهها من مؤسسات .
- الأشخاص الذين ولدوا بعد 1970 ويعملون في سكن مشترك أو منشأة طبية منشأة (على سبيل المثال ، مدرسة أو مستشفى).

! هام : إذا لم يكن لديك بطاقة تطعيم حتى الآن ، فستحصل على كتيب ورقي من طبيبك . جميع التطعيمات الخاصة بك موثقة في هذا الكتيب . احتفظ بسجل التطعيمات هذا في مكان آمن لأنه عادة لا يوجد نسخة احتياطية أو نسخة رقمية .

البحث عن طبيب

يمكنك العثور على جنرال براكتيشين ر الطبيب العام أو الطبيب المتخصص المناسب بالقرب منك على هذه الصفحة

الرئيسية : https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfache_Vision.htm

إذا قمت بالنقر فوق)اكسبيرتنزوخ ي(بحث الخبراء(ثم)فايتري اوبتسيونن(مزيد من الخيارات) فيمكن أن تبحث عن طبيب يتحدث لغتك .

مجاًناً على مستوى ألمانيا رقم الخدمة عند الطلب

هام : يرجى ملاحظة أنك/ي قد تحتاج/ي إلى
كرانكيبهانولونقشالين خلال اعتر/ي على مزيد من
المعلومات حول الحقوق الطبية خلال اجرات اللجوء
(من الصفحة 7) الموظفين في (الخدمة الطبية عند
الطلب).
يتحدثون عادة الألمانية والإنجليزي ة .

هل أنت/ي لست/ي في حالة خطر شديد لكنك/ي
بحاجة إلى استشارة طبية عاجلة؟ هذا هو ما هو من
أجل. وهي متوفرة في الليالي وعطلات نهاية الأسبوع
وأيام العطل الرسمية. إذا اتصلت برقم 116117
سينم نقلك إلى الطبيب المناسب مجاناً .

صيدلية الطوارئ (نوتفال ابوتيكى)

بعض الصيدليات بالتحديد مفتوحة حتى في الليالي وعطلات نهاية الأسبوع وأيام العطل الرسمية. هناك خدمة صيدلية الطوارئ بالتناوب. لذلك ، الصيدلية نفسها لن تكون دائماً مفتوحة خارج ساعات العمل العادية. يمكنك معرفة الصيدلية المفتوحة حالياً على مدار 24 ساعة بالقرب منك على الصفحة الرئيسية التالية .
أدخل رمزك البريدي للقيام بذلك على
الرابط التالي:

<https://www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche>

مزيد من الخدمات الطبية

توجد مجموعة كبيرة من الخدمات الطبية في ألمانيا. يتضمن ذلك أشكالاً مختلفة من العلاج ، على سبيل المثال ، العلاج فيزيائي ، العلاج الطبيعي ، علاج الآلام. يمكنك أيضاً العثور على طرق علاجية شاملة في الممارسات ، مثل الطب الطبيعي. يمكنك أن تسأل طبيبك العام أو طبيب الأسرة عن إمكانيات العلاج الإضافية .

يمكنك العثور على مجموعة مفصلة من المعلومات حول نظام الرعاية الصحية في ألمانيا في دليل (الصحة للجميع) ، بما في ذلك معلومات حول التأمين الصحي ، الرعاية الصحية الوقائية وتأمين الرعاية التمريضية. وهو متاح للتنزيل بـ 14 لغة مختلفة :

<https://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download>

الصحة النفسية

ماذا تعني الصحة النفسية؟

- أن نشعر بالأمان ونعيش حياة خالية من العنف.
- أن يكون لدينا مستقبل آمن ودخل آمن.
- أن يمكننا اتخاذ قراراتنا الخاصة بشأن حياتنا والتحكم في حياتنا.

تعني أننا نشعر بأننا بحالة جيدة عاطفياً ونفسياً، بحسب منظمة الصحة العالمية، الصحة النفسية هي حالة يمكننا فيها الاستفادة الكاملة من قدراتنا والتعامل معها مع التحديات اليومية، تحدد صحتنا العقلية كيف نفكر ونشعر ونتصرف، تتأثر صحتنا العقلية بعدة عوامل مختلفة، من المهم جداً:-

يمكن أن يكون للأشخاص الموثوق بهم ، مثل الأصدقاء والعائلة والشركاء تأثير إيجابي على عقليتنا الصحة، يساهم في ذلك اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام وروتين يومي منتظم وراحة ونوم كافيين للصحة النفسية.

الضغط النفسي المتعلق بالفرار واللجوء

يضطر الكثير من الناس إلى الفرار من أوطانهم بسبب الحرب والعنف، كثير من الناس أيضا قد مروا بتجربة العنف أثناء الفرار إلى ألمانيا، يمكن للتجارب العنيفة أن تترك جروحاً في أرواحنا، خاصة عندما نتعرض لهم بلا حول ولا قوة، يشير مصطلح الصدمة إلى حالة استثنائية الوضع النفسي الذي تكون فيه حياتنا أو صحتنا الجسدية أو العقلية في خطر، تجربة الحياة أو الصحة العامة لشخص في خطر يمكن أن تسبب الصدمة أيضاً.

تماماً كما يعاني جسمنا من جروح بعد الإصابة، يمكن أن تتأذى روحنا بالتجارب السيئة، هؤلاء يمكن أن تظهر الجروح عليهم كأعراض مختلفة، مثل مشاكل النوم أو النوم المتقطع خلال الليل، كوابيس، ذكريات متكررة لما حدث، صعوبة في التركيز والسيان، القلق والتهيج والعوان، يفقد بعض الناس الاهتمام بالأشياء التي كانوا يستمتعون بها، البعض الآخر يشعر باستمرار بالحزن أو الوحدة.

هذه الأعراض هي رد فعل طبيعي لتجربة سيئة، الكثير من الناس الذين تعرضوا لصدمة في حياتهم يعانون من أعراض مماثلة، الأعراض لا تعني أن الشخص مجنون، هذه الأعراض بشرية، خاصة إذا كنت/ي لا تشعر/ين بالراحة أو الأمان في وضعك المعيشي بعد الأحداث الصادمة، فإنه من الممكن أن تصبح الأعراض أسوأ، لذلك يمكن أن يكون وضع طالبي اللجوء في ألمانيا عبئاً ثقيلاً على الروح.

خلال عملية اللجوء، الكثير من الناس ليس لديهم يقين بشأن مستقبلهم، إمكانياتهم باتخاذ قرارات بشأن مستقبلهم محدودة للغاية، يشعر الكثير من الناس أنهم تحت رحمة نظام اللجوء، عدم اليقين والعجز بشأن مستقبل المرء ومستقبل عائلته ممكن أن تضع ضغطاً كبيراً على الروح، في العديد من مراكز اللاجئين، تكون الظروف المعيشية مرهقة للغاية، غالباً ما يكون السكان غير قادرين على اتخاذ قرارات تتعلق بحياتهم، على سبيل المثال: لا يمكنهم إعداد وجباتهم بأنفسهم، عليهم أن يعيشوا مع أشخاص لا يعرفونهم، الصخب والإزدحام صفة ملازمة في هذه المراكز، هناك جدالات بأصوات مرتفعة، لا توجد خصوصية، هناك احتمالات محدودة للانخراط في أنشطة مفيدة، من الصعب الحصول على معلومات موثوقة، على سبيل المثال: حول كيفية عمل نظام اللجوء أو الحقوق التي يتمتع بها الشخص، من الطبيعي والإنساني تماماً أن تعيش/ي تجارب مؤلمة ومستقبل غير مؤكد وحياة صعبة الظروف مما يؤثر ذلك على الصحة العقلية، ذكر/ي نفسك/ي أن العيش في مركز اللاجئين هو مجرد مرحلة من مراحل حياتك/ي، لن تعيش/ي في مركز اللاجئين إلى الأبد، وسيكون من الممكن أن تقود/ي حياتك/ي بشكل مستقل مستقبلاً لهذا من المهم جداً أن تكون/ي على دراية جيدة بإجراءات اللجوء وخيارات الإقامة الخاصة بك/ي .

ماذا يمكنني أن أفعل لصحتي العقلية؟

- احصل/ي على معلومات موثوقة واطلب/ي المشورة الشخصية حول مواضيع مهمة مثل اجراءات اللجوء أو الفرص التعليمية.
- الاستفادة من الأحداث الإعلامية و خدمات الدعم .
- انخرط /ي في الأنشطة التي تستمتع/ي بها مثل الرياضة والرسم والقراءة والرقص والصلاة.
- خذ/ي وقت لنفسك، كافي/ي نفسك بالسلام والاسترخاء، خاصة الأمهات في كثير من الأحيان ليس لديهم وقت لاحتياجاتهم الخاصة.
- حاول/ي أن تفعل/ي شيئاً لنفسك فقط كل يوم، مثل الذهاب في نزهة خارج مركز اللجوء .
- ضع/ي خططاً للمستقبل القريب والبعيد، على سبيل المثال: «سأدرس يوم الاثنين الألمانية ثم اقابل صديقي/تي» « في يوم من الأيام سأعمل كمرضى/ة» .
- اقضِ/ي وقتاً مع الأشخاص المناسبين لك/ي غالباً ما يساعد التحدث إلى الأشخاص الموثوق بهم عن مشاعرك، هذا يجعلك/ي تشعر/ين بأنك/ي أقل وحدة ، وهذا يظهر أيضاً أن الآخرين لديهم مخاوف مماثلة.
- استمر في تذكير نفسك بنقاط قوتك، حقيقة أنك/ي تمكنت/ي من الوصول إلى ألمانيا بالفعل تؤكد أنك/ي شخص قوي للغاية، جرب/ي أشياء جديدة مثل التنزه أو القيام بشيء إبداعي.
- كن/كوني لطيفاً/لطيفة مع نفسك ولا تلوم/ي نفسك.
- تجنب/ي الكحول والمخدرات.
- تأكد/ي من اتباع أسلوب حياة صحي والحصول على قسط كافٍ من النوم، كثير من الناس يعانون من مشاكل في النوم، يظلون مستيقظين في السرير لساعات، ولا يمكنهم النوم أو النوم طوال الليل بسبب الهموم والمخاوف والتوتر.

إذا كنت/ي تعاني من مشاكل في النوم، يمكنك/ي اتباع هذه النصائح :

- لا تتم أثناء النهار أو ٢٠ دقيقة في الظهيرة على الأكثر
- تأكد من أن لديك روتين يومي منتظم
- اذهب إلى الفراش في نفس الوقت تقريباً كل يوم -قضاء بعض الوقت في الخارج خلال النهار ، أو الذهاب في نزهة على الأقدام أو ممارسة الرياضة
- لا تشرب أي شيء يحتوي على مادة الكافيين ، مثل الشاي الأسود أو الأخضر ، ومشروبات الطاقة ، القهوة أو فحم الكوك قبل النوم بأربع ساعات على الأقل
- لا تستخدم هاتفك الذكي قبل ساعة من النوم
- اعمل شيئاً يبعث على الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش، على سبيل المثال: تمارين التنفس أو الاستماع لموسيقى هادئة اذهب إلى الفراش فقط عندما تكون متعباً
- إذا استيقظت من كابوس ، فافعل شيئاً يشبت انتباهك ويعيدك هنا والآن، اشرب رشفة من الماء البارد ، خذ أنفاساً قليلة في نافذة مفتوحة ، خذ حماماً ، واقرأ شيئاً ، وما إلى ذلك

من يمكنه مساعدتي ؟

غالبًا ما تكون الجروح العاطفية عميقة جدًا بحيث لا يمكننا التعامل معها بمفردنا. هناك طرق تخفيف الأعراض النفسية. مع العلاج ، يمكن للجروح العاطفية أن تلتئم بشكل أسرع وأفضل ، تمامًا مثل الإصابة الجسدي لديك الحق في الحصول على دعم مختصين ، على سبيل المثال من قبل طبيب نفساني انظر الصفحة (23).

الأطباء النفسيون متخصصون في الصحة العقلية. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك لطبيب نفسي. رؤية طبيب نفسي لا يعني أنك مجنون. لا يوجد سبب للخجل منه. يمكن للطبيب النفسي إيجاد طرق لتخفيف الأعراض النفسية. مع بعض الأعراض من الضروري تناول الدواء لفترة محدودة. يمكن لبعض الأدوية أن تساعدك العودة إلى النوم بانتظام. يمكن أن تساعدك الأدوية الأخرى على الشعور بأنك أقوى وأكثر تحفيزاً تكراراً. يمكن للطبيب النفسي أن يصف مثل هذا الدواء. من المهم جداً أن تأخذ الدواء تماماً وفقاً لتعليمات طبيبك النفسي. إذا كنت لا تشعر بأي تغيير أو حتى الأعراض الخاصة بك والأسوأ من ذلك ، من المهم جداً أن تذهب إلى طبيبك النفسي.

المعالجين النفسيين أيضاً يمكنهم المساعدة في التعامل مع الجروح النفسية. في العلاج النفسي ، تتحدث مع المعالج بانتظام حول الأعراض الخاصة بك. يمكن للمعالج أن يوجهك ويدعمك بشكل سري. هو أو تقترح إمكانيات وتمارين للمساعدة في معالجة تجاربك والتخفيف عنك أعراض. على عكس الطبيب النفسي ، لا يمكن للمعالج النفسي أن يصف الدواء. في بعض مراكز الاستقبال التي تسمى مراكز انكر، يوجد علماء نفس وأطباء نفسيين. إذا أنت تريد الحصول على دعم نفسي ، من فضلك اطلب ذلك من الخدمة الاجتماعية في مركزك. أيضاً يمكن أن تساعدك الخدمة الاجتماعية في ترتيب موعد مع طبيب نفسي أو مقدمي خدمة آخرين خارج المركز .

نقاط اتصال اخرى في حالة ظهور الأعراض النفسية :

- خدمة الطوارئ النفسية في بافاريا العليا متوفر ليلاً ونهاراً مجاناً: 08006553000
 - الدعم والاستشارة الهاتفية في حالة الأزمات والطوارئ النفسية.
 - الإحالة إلى خدمات الإرشاد والعيادات
 - إذا لزم الأمر ، زيارات منزلية للأشخاص من سن 16 وما فوق .
 - www.krisendienste.bayern/oberbayern
 - TAFF - خدمات علاجية للاجئين الخدمات المقدمة :
 - الدعم النفسي والاستشارات المجانية للاجئين
 - توفر مترجمين إذا لزم الأمر
 - المواقع :
 - فرايزنغ
 - مولدورف
 - روزنهايم
 - ستارنبرغ
 - فيلهيلم شونغاو
 - لاندسبيرغ أم ليخ
 - ميونيخ
 - معلومات الاتصال :
 - الشخص المسؤول: السيدة إرمغارد اميرت
 - الهاتف: ٠٩١١٩٣٥٤٣٩٥
 - البريد الإلكتروني: emmert@diakonie-bayern.de
 - لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقع TAFF الإلكتروني: <https://www.welten-verbinden.de/de/taff>
 - كاريثاس ن و ر
 - دعم واستشارة نفسية مجانية للاجئين.
 - مع مترجم إذا لزم الأمر.
 - الرجاء تعبئة استمارة التسجيل.
 - <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLS-clW4cNThxDtIV8OwzG-Y2AhbvT3IefusZnW-NomZcS03uLw/viewform>
 - التسجيل والاستعلام ممكن أيضاً عن طريق الهاتف
 - (08923114943) الرجاء ترك رسالة وتفاصيل الاتصال الخاصة بك.
- قد تضطر إلى الانتظار من شهر إلى ثلاثة أشهر للحصول على موعد.
- العنوان 2. floor, Bayerstr. 73 München 80335 Caritas München-Mitte
- ملجأ ميونيخ
- العلاج والمشورة المجانية للاجئين البالغين والأطفال المصابين بصددمات نفسية في ميونيخ ، لاندشوت وأوغسبورغ .
- في ميونيخ: التسجيل للعلاج النفسي والإرشاد الاجتماعي للكبار (20 سنة وما فوق أعلاه) ممكن فقط مرتين في السنة عادة في أبريل وأكتوبر. انتبه لفترات التسجيل!
- إمكانية التسجيل للعلاج النفسي والإرشاد الاجتماعي للأطفال (حتى سن 19) في أي وقت.
- العنوان Rosenheimer Straße 38 München - 81669 هاتف: 0899829570
- البريد الإلكتروني: info@refugio-muenchen.de
- الموقع الإلكتروني: <https://www.refugio-muenchen.de/>
- خدمة الطب النفسي الاجتماعي للنساء
- استشارة مجانية ودعم للنساء المصابات بأمراض وأزمات نفسية
- مع مترجم إذا لزم الأمر
- من الضروري حجز موعد عبر الهاتف (باللغة الإنجليزية أو الألمانية): 08974737070
- العنوان: Güllstrasse 3, 80336 Munich
- البريد الإلكتروني: spdi@ftz-muenchen.de
- الموقع الإلكتروني: <https://ftz-muenchen.de/home-2/ftz-sozialpsychiatrischer-dienst>
- يعمل الأطباء النفسيون والمعالجون النفسيون وموظفون ونقاط الاتصال المدرجة بشكل سري وهم ملزم بالسرية المهنية . هذا يعني أنه لا يُسمح لهم بنقل أي معلومات حولك.

ماتمثله :

الصحة هي حق إنساني
عدد لا يحصى من الناس في جميع أنحاء العالم لا يتمتعون بظروف معيشية صحية ورعاية صحية كافية.
حتى في ألمانيا هناك فئة من السكان مستعدة من نظام الرعاية الصحية المؤلف. أطباء العالم يلزمون
أنفسهم بضمان حق كل إنسان في كل مكان بالحصول على حقه من الصحة – بالعمل السياسي والمساعدة
الطبية .



Ärzte der Welt e.V.
Landsberger Straße 428
81241 München
Tel.: 0 4523081 089
info@aerztederwelt.org

Impressum

© **Ärzte der Welt e.V.**
V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick
(Vorstandsvorsitzender)

Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert
Stand März 2024
Grafiken und Gestaltung Katherine Newton
Übersetzung Baker Al-Sharif
Druck EsserDruck Solutions GmbH

Spendenkonto

Deutsche Kreditbank (DKB)

IBAN: DE333660 1004 0000 061203

BIC: BYLADEM1001



Ärzte der Welt ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Seit April 2006 erhält Ärzte der Welt jährlich das DZI-Spendensiegel als Zeichen für Vertrauenswürdigkeit und erfüllt so die strengen Kriterien des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.