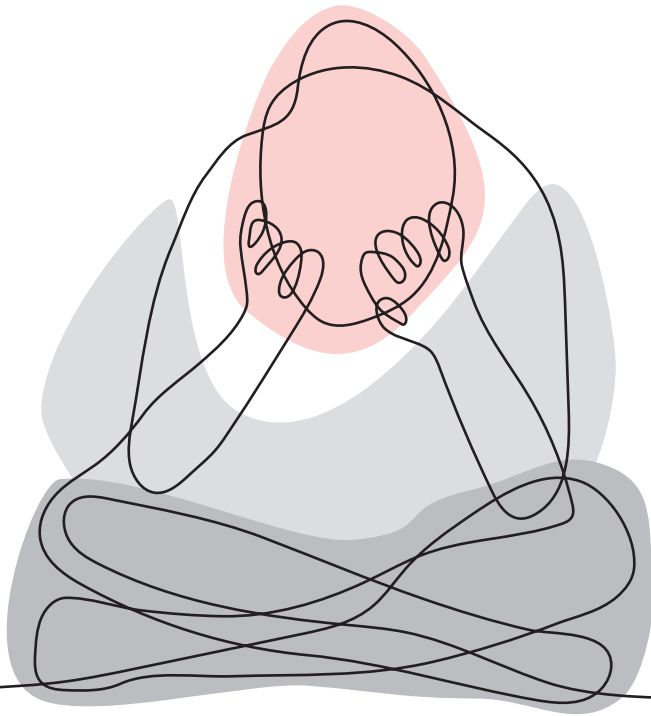


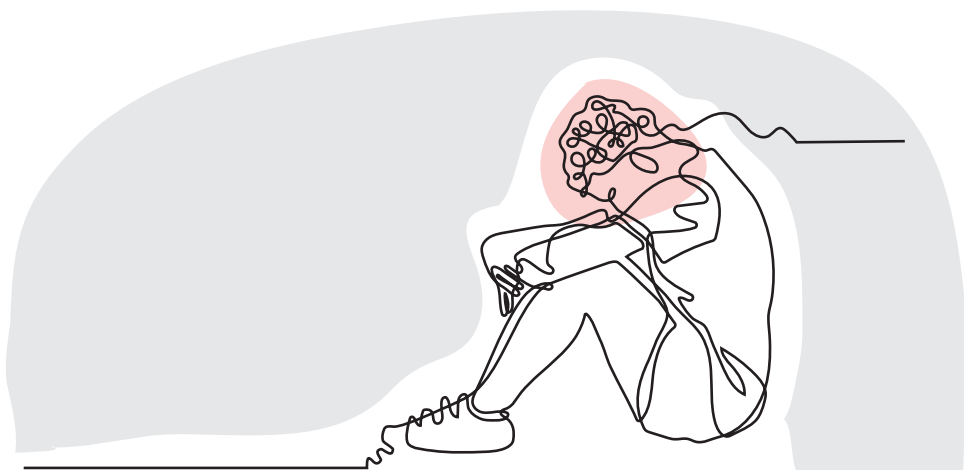
مرکز درمانی صلیب سرخ برای افراد آسیب دیده در اثر جنگ و شکنجه



PERS



Svenska Röda Korset



به مرکز درمانی صلیب سرخ برای افراد آسیب دیده در اثر جنگ و شکنجه خوش آمدید که در مرکز شهر مالمو قرار دارد.

احتمالا به این دلیل شما این بروشور را در دست دارید که پس از آنکه جنگ و/یا شکنجه و مانند آن را تجربه نموده‌اید حال بدی داشته و مجبور به گریختن از کشور خود شده‌اید.

ما که در این مرکز درمانی کار می‌کنیم روانشناس، فیزیوتراپیست، مددکار اجتماعی، پزشک، مترجم و کارمندان اداری می‌باشیم. در این بروشور ما نحوه انجام درمان نزد خود را شرح می‌دهیم.

اولین ملاقات و تشخیص

شما احتمالاً قبلاً با پزشک یا یکی از پرسنل درمانی در مورد حال خود صحبت نموده و بهمین دلیل آنها معرفی نامه ای برای ما ارسال نموده‌اند. هنگامی که معرفی نامه توسط ما دریافت گردد شما در نوبت انتظار درمان قرار می‌گیرید. در حال حاضر متأسفانه نوبت‌های انتظار ما طولانی می‌باشد.

هنگامی که نوبت شما برسد، با یک روانشناس ملاقات خواهید نمود. در اولین ملاقات شما حال خود و آنچه موجب می‌شود حال خوبی نداشته باشید را شرح می‌دهید. ما نحوه انجام درمان را تشریح می‌نماییم. بخش مهمی از درمان آن است که شما پیرامون رویدادهای دشواری که تجربه نموده‌اید صحبت می‌کنید. اگر فکر می‌کنید صحبت کردن در مورد آنچه برای شما رویداده به شما کمک می‌کند، یک روانشناس شما را برای ادامه تشخیص فراخواهد خواند.

در جلسه ادامه تشخیص رویدادهای دشواری که برای شما اتفاق افتاده و تا به امروز شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، مورد بررسی قرار می‌گیرد. پس از آن شما و روانشناس مذکور با یکدیگر تصمیم می‌گیرید که آیا شما باید تحت درمان قرار بگیرید یا خیر. شما همچنین با فیزیوتراپیست، مددکار اجتماعی، و احتمالاً پزشک ملاقات خواهید نمود.

درمان

درمان دربرگیرنده آن است که شما باید حداقل یکبار در هفته، در بیشتر اوقات بدفعاتی بیشتر، به مرکز ما مراجعه نمایید، بسته به تعداد درمانگرانی که با آنها ملاقات می‌نمایید و اینکه آیا در گروه‌هایی شرکت می‌کنید یا خیر. این درمان یک همکاری بین شما و درمانگران شما می‌باشد و مشارکت فعالانه شما برای رسیدن به نتیجه اهمیت دارد. هنگامی که شما با روانشناس، فیزیوتراپیست، مددکار اجتماعی، و احتمالاً پزشک ملاقات می‌کنید، یک طرح درمانی تنظیم می‌شود. یک طرح درمانی به تشریح عوارض شما، روش‌های درمان انتخاب شده، اهداف شما و نحوه رسیدن شما به آنها می‌پردازد. گفتن آنکه یک درمان دقیقاً چقدر بطول می‌انجامد دشوار است اما بسیاری از درمان‌ها حدود یکسال در جریان است. در اینجا شرح کوتاهی از نحوه انجام درمان می‌آید:

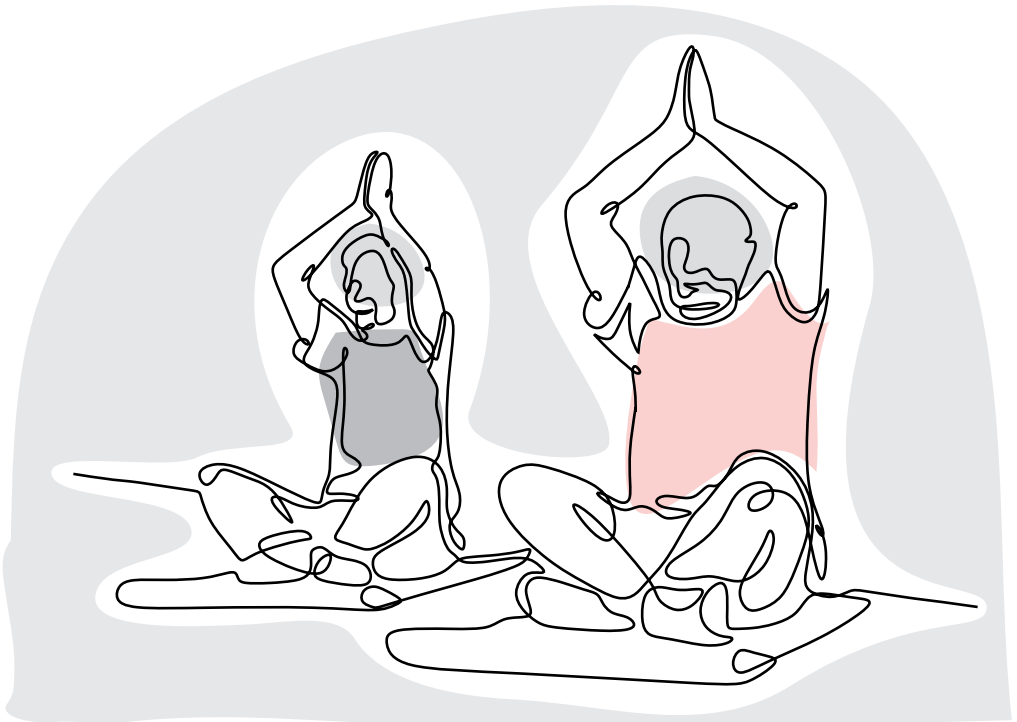
نزد روانشناس

درمان نزد روانشناس بر مبنای گفتگو می‌باشد که دربرگیرنده آن است که شما با ما پیرامون رویدادهای دشواری که تجربه نموده‌اید صحبت خواهید نمود. این امر معمول است که فرد نگران صحبت کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده باشد و نقش روانشناس آن است که روشی برای انجام آن بیابد. در این درمان تمرکز شما بر روی درک عوارضی که دارید، آنچه آنها را بوجود می‌آورد و آنچه می‌توانید برای تأثیر گذاشتن بر روی آنها انجام دهید، خواهد بود. درمان نزد روانشناس بصورت فردی انجام می‌گیرد. شما یک بار در هفته با یکدیگر ملاقات خواهید نمود.



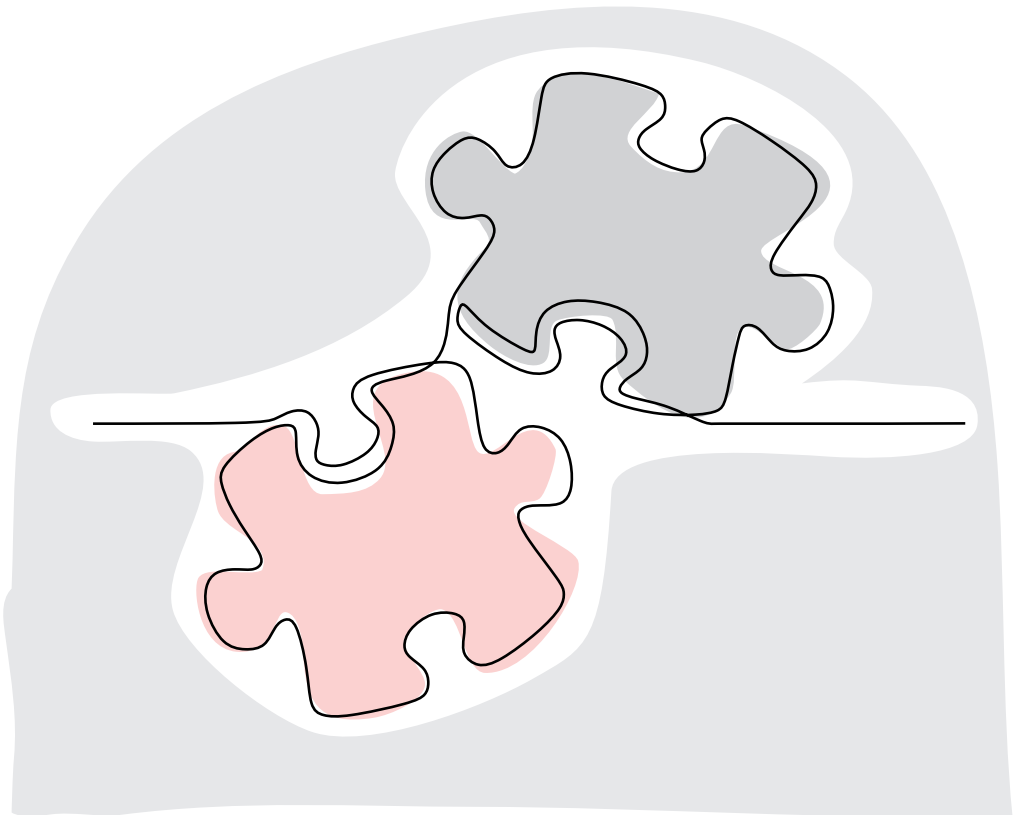
نزد فیزیوتراپیست

شما نزد فیزیوتراپیست برای یافتن استراتژی‌هایی که می‌تواند به شما برای کاهش استرس، اضطراب و درد، همچنین برای شروع فعالیت‌های بدنی، کمک دریافت خواهید نمود. درمان نزد فیزیوتراپیست بصورت فردی و/یا بصورت گروهی، بعنوان نمونه یوگا، حرکات ورزشی و حرکات ورزشی در آب، انجام می‌گیرد. شما هفته‌ای یکبار و یا در صورت مشارکت در گروه، بدفعات بیشتر، ملاقات می‌نمایید.



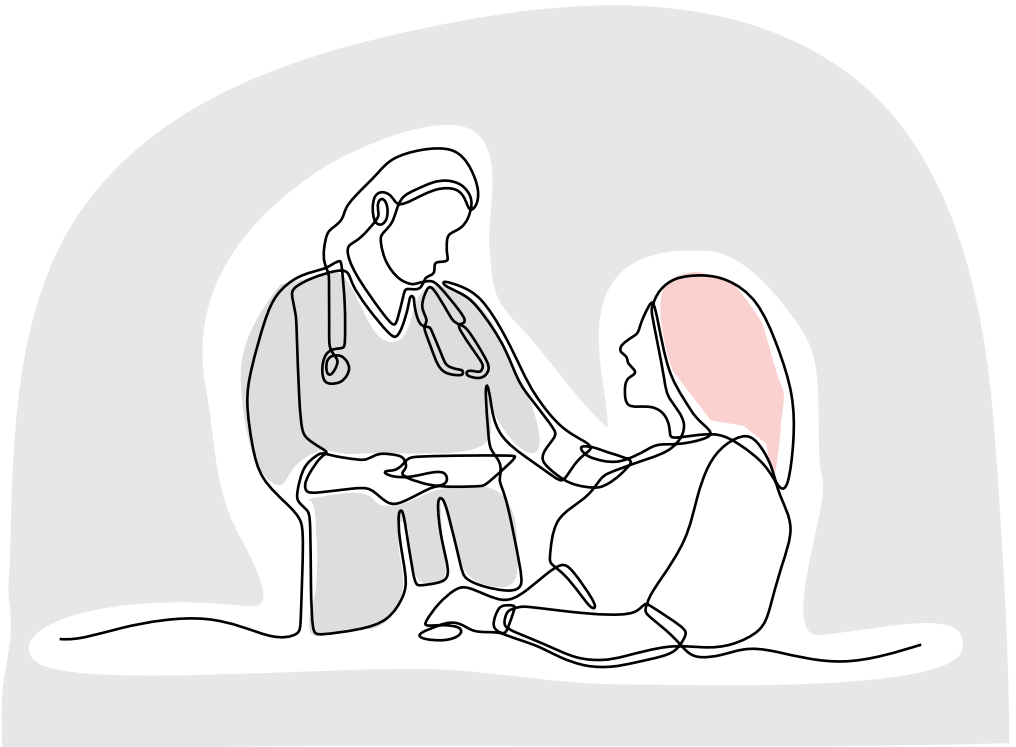
نزد مددکار اجتماعی

مددکار اجتماعی شرایط شما در ارتباط با مسکن، اقتصاد و وضعیت خانوادگی را مورد بررسی قرار می‌دهد. شما در تماس با کارفرما، سازمان خدمات اجتماعی، اداره مهاجرت و سایر سازمان‌های دولتی حمایت دریافت می‌نمایید. مددکار اجتماعی همچنین به بستگان شما نیز از طریق تشریح این امر که انسان‌ها چگونه در اثر تجربه رویدادهای دشوار تحت تاثیر قرار می‌گیرند نیز کمک می‌کند. اگر فرزندی دارید، به شما این امکان داده می‌شود که در فعالیت‌هایی همراه با بخش کودکان صلیب سرخ شرکت نمایید.



نزد پزشک

پزشک همراه با شما به بررسی مشکلات پزشکی که نیاز به کمک در مورد آنها دارید، و همچنین درمانی که از زمان ورود به سوئد دریافت نموده‌اید می‌پردازد. در صورت نیاز ممکن است درمان دارویی نیز بکار برده شود و برگه‌های ارجاع برای سایر مراجع درمانی نوشته شود.



در پایان

اگر پس از پایان درمان نزد ما، هنوز هم نیاز به درمان و/یا پشتیبانی داشته باشید، ما شما را به یک مرجع درمانی مناسب ارجاع خواهیم داد.

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade, Malmö

– med filial i Hässleholm

Besök: Drottninggatan 2C, Malmö

Postadress: Box 166, 201 21 Malmö

Vallgatan 18, 281 32 Hässleholm

Telefon 040-32 65 30

Mejl rkc.malmo@redcross.se

