



Röda Korsets Center
för torterade flyktingar

مركز الصليب الأحمر لعلاج اللاجئين المعرضين للتعذيب

عيادة نفسية للاجئين و ذويهم

العنوان:

Medborgarplatsen 25, Stockholm

العنوان البريدي:

Göta Ark 180,
118 72 Stockholm

الهاتف:

08-7721980

الموقع على الإنترنت:

www.redcross.se/rkcstockholm

المراجعين للعيادة

العديد من اللاجئين القادمين إلى السويد قد تعرضوا لأحداث صعبة مثل الحرب، السجن، التعذيب، الاغتصاب، الكوارث الطبيعية، الهروب أو النفى. ردود الفعل تختلف من شخص إلى آخر. عندما تتفاقم الأعراض وتؤدي إلى معاناة و صعوبات فى الحياة اليومية يمكنكم عند ذلك الاتصال بعيادتنا لطلب المساعدة.

الأعراض الشائعة

- ذكريات مؤلمة متكررة رغم محاولة نسيانها
- تجنب كل ما يدعو لتذكر الأحداث الصعبة
- الخوف، عدم الإحساس بالأمان و الحذر المفرط
- صعوبة فى النوم و كوابيس متكررة
- أعراض جسدية كخفقان القلب، ضيق فى الصدر و صعوبة فى التنفس
- التوتر الشديد و فقدان السيطرة على الأعصاب
- الشعور بالحزن و اليأس و الإحباط
- التعب و الارهاق و الآلام الجسدية
- النسيان و صعوبة التركيز
- الإنزواء و عدم الإختلاط بالآخرين

الرعاية الذاتية

السعى للتواصل الإجتماعى للحصول على الدعم النفسى، اتباع نظام غذائى صحى و النشاط الرياضى اليومى، لخلق توازن و إنسجام فى الحياة اليومية.

المقربين

المقربين لهم دور مهم فى تقديم الدعم النفسى للشخص الذى تعرض لأحداث صعبة. يمكن للمقربين ايضا الاتصال بالعيادة للحصول على الإرشادات الصحية.

العلاج

مركز الصليب الأحمر يحرص دائما على إعطاء العلاج النفسى المناسب لكل فرد.

- يتم الحصول على العلاج عن طريق إحالة طبية أو بعد الإتصال المباشر
- يمكن الإستفادة من مترجم عند الحاجة
- يقدم العلاج مجاناً

مرحباً بكم!