



Röda Korsets Center
för torterade flyktingar

مرکز صلیب سرخ برای پناهندگان آسیب دیده از شکنجه، جنگ و خشونت

درمانگاهی برای توانمندسازی پناهندگان روانی -
جسمی آسیب دیده و خانواده‌های ایشان

آدرس مراجعه
استکهلم، مدبریاریپلاتسن شماره ۲۵
Medborgarplatsen 25, Stockholm

آدرس پستی:
Göta Ark 180,
118 72 Stockholm

تلفن:
08-7721980

صفحه خانگی وب سایت:
www.redcross.se/rkcstockholm

چه کسانی به ما رجوع میکنند؟

تعداد زیادی از پناهندگانی که به سوئد می‌آیند تجارب سختی از جنگ، زندان، شکنجه، تجاوز جنسی، بلایای طبیعی، فرار و یا تبعید دارند. هر کسی به نوعی از این خشونت‌ها متاثر میشود. در بعضی از موارد این متاثر شدن‌ها طولانی میشوند و منجر به رنج و سختیهای زیادی در زندگی روزمره میشوند و این دلیل واضحی است برای مراجعه به ما.

مراقبت از خود

برای پیدا کردن یک تعادل بهتر در زندگی روزمره، امر مهم که کمک می‌کند داشتن یک شبکه اجتماعی حمایت کننده، رژیم غذای به طور منظم و فعالیت بدنی روزانه است.

بستگان

در حمایت از افرادی که در زندگی دچار وقایع ناگوار شده‌اند بستگان فرد میتوانند نقش مهمی ایفا کنند و این امر میتواند برای بستگان تونفرسا باشد. به همین دلیل بستگان میتوانند مشاوره و پشتیبانی از ما دریافت کنند.

نشانه‌های معمولی ناراحتیهای جسمی - روانی

- با وجود تلاش فراوان برای فراموش کردن خاطرات دردناک تصاویر این خاطرات در ذهنم ظاهر میشوند
- اجتناب از موقعیتهای و جاهایی که مرا بیاد خاطرات دردناک می‌اندازد
- ترس و عدم توانی در آرام شدن و هوشیاری بیش از اندازه
- کابوس و مساله داشتن با خوابیدن
- تپش قلب و واکنشهای بدنی، فشار بر روی قفسه سینه و مشکلات تنفسی
- زود عصبانی شدن و تنش در بدن
- احساس غمزدگی، ناامیدی، و اماندگی
- فرسودگی روانی (در اثر استرس و نگرانی و غیره) و ناراحتیهای جسمی
- عدم تمرکز و فراموشی
- اجتناب از اجتماعات و معاشرت با دیگران

درمان

مرکز تخصصی روانپزشکی و رواندرمانی صلیب سرخ برای پناهندگان آسیب دیده از شکنجه، جنگ و خشونت خدمات درمانی خود را بر اساس احتیاجات فرد پناهنده ارائه میدهد.

- در صورت تماس شما با مرکز صلیب سرخ برای پناهندگان آسیب دیده از شکنجه، جنگ و خشونت مترجمان مجرب در دسترس میباشند
- مراجعه به ما کاملاً رایگان می‌باشد
- مراجعه به ما از طریق خود شخص و یا از طریق گواهی صورت می‌گیرد

خوش آمدید!