

مسائل نفسية

من حق الذين لا يجيدون اللغة السويدية الاستعانة بمترجم شفوي في اتصالاتهم بمراكز الرعاية الصحية لذلك ذكر الذي تحجز الموعد لديه أن يطلب لك مترجماً.

غالباً ما تؤثر المعانات على الصحة النفسية وتبقى آثارها في الحياة الروحية. أن تعرّض الإنسان إلى أمراض نفسية مثل الكرب والحسرة والكآبة أمر عادي والجميع معرضون لمثل هذه الأمراض في مرحلة ما من مراحل حياتهم. ليس بالغريب أن ينفعل الإنسان، الانفعالات ردود فعل الجسم والروح الطبيعية مقابل الأحداث وما يمر بها الإنسان من معاناة في حياته.

من المفيد أن يعي المرء أنه:
يوجد أخصائيون بإمكانهم مساعدتك.
يوجد علاج

من المهم أن تطلب المساعدة والعلاج مباشرة وإلا هناك احتمال أن يتحول المرض إلى داء مزمن أو يدوم عدة سنوات.

من الحكمة أن تتقبل العلاج العصري في ميدان الطب النفسي من الأخصائيين السويديين هذا من أجلك أنت ومن أجل عائلتك. هناك فرص كبيرة للشفاء عندما تُعالج بالأدوية أو/ والتكلم مع الأخصائيين. إن الأدوية الحديثة ليست مسببة للإدمان أو تلحق الأذى بالدماغ ولكن يجب تعاطيها حسب وصفة الطبيب لبلوغ النتائج المطلوبة.

تذكّر:

أنه لا يطلع أحد خارج نطاق العمل بأنك قد طلبت المساعدة بدون رضاك.
العاملون في السلك الصحي والمترجمين والآخرين ذوي العلاقة ملزمون قانونياً بواجب كتمان الأسرار.

إن مرضك لا يجبرك ولا يحدد إمكانياتك في سوق العمل ولا يؤثر سلباً على الدراسة أو العمل أو نواياك المستقبلية.

بإمكان طلب المساعدة من الأماكن المدرجة أدناه

كيف تعرف بأنك بحاجة إلى طلب الرعاية النفسية؟

بعض الأعراض المؤشرة بذلك:

إذا شعرت بالحزن وفقدت الرغبة في الحياة

إذا فقدت شهية الأكل

إذا كانت لديك صعوبة بالنوم

إذا شعرت بالكرب النفسي والحسرة

إذا كانت لديك صعوبة التركيز

إذا كنت تنام وترى الكوابيس في الحلم

إذا ترى الكوابيس أثناء اليقظة