

التعامل مع التوتر

يشعر الكثير من طالبي اللجوء بالتوتر الشديد. قد تشعر بالغضب ، الانزعاج ، القلق و الأصبغ الشعور بالخجل ، الحزن ، الارتباك أو الانزعاج من الذكريات. قد يكون من الصعب النوم، ويصعب الشعور بالهدوء بعد التحدث عن وضعك. إذا كنت تعيش تجارب مؤلمة فمن الطبيعي أن تتأثر بهذا الشكل. بعض الناس قد تشعر بتحسن مع الوقت. هناك أشياء مختلفة يمكن أن تساعد .

ثمانية أشياء يمكن أن تساعد

فيما يلي بعض الأشياء البسيطة التي يمكن أن تساعد. إذا كنت تشعر بالسوء ، فقد لا ترغب في فعل ذلك. لكنها لا تزال مهمة لسعادتك. هذه الأشياء ستساعدك كثيرًا إذا واصلت فعلها .

1. **تواصل مع الآخرين.** حاول قضاء الوقت مع أشخاص آخرين عندما تستطيع ، ربما مشاهدة التلفاز ، تناول الطعام أو الخروج معًا .
2. **البقاء نشط بدنيا .** الخروج للمشي والتواجد بالخارج في الطبيعة يمكنه أن يساعدك حقًا. حاول القيام ببعض التمارين الرياضية كل يوم .
3. **ابحث عن الدعم.** تعرف على منظمة لاجئين واحدة على الأقل لمساعدتك .
4. **شئت نفسك من التفكير كثيرا.** قضاء الوقت مع الأصدقاء وممارسة النشاط البدني سوف يساعدك في تشتيت ذهنك عن الذكريات والقلق
5. **اعتني بجسدك.** كل واشرب الماء بانتظام ، حث لو كنت تشعر أنك لا تريد ذلك. ابقا نشطا. قم بزيارة الطبيب إذا كنت قلقًا بشأن صحتك .
6. **تعلم تمارين الاسترخاء** مثل تمارين التنفس ، الاس يحاء، تمارين اليقظة أو عناق الفراشة. كثري من الناس يجدونها مفيدة. يمكنك العثور على التمارين في قنوات ال YouTube أو يمكنك استخدام تطبيق اليقظة Headspace .
7. **تحدث إلى شخص ما حول ما تشعر به.** ابحث عن شخص تثق به لتأتمنه. قد يكون صديقًا أو أخصائيًا صحيًا أو شخصًا في مجموعة دعم محلية .
8. **النوم جيد .** قد تجد النوم صعبًا للغاية ولكن تعلم عادات نوم جيدة قد يساعدك كثيرًا . بعض العادات التي تساعد

به: الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم ؛ مع تجنب النوم في النهار؛ تجنب الكافيين. يوجد المزيد من المعلومات

على موقعنا: <https://tortureid.org>

للتحدث عن كيف تشع ر

قد يساعدك التحدث إلى شخص تحبه وتثق به ، عل سبيل المثال صديق أو قريب أو شخص آخر يدعمك. قد تكون مشاركة مخاوفك مع شخص ما أمرًا صعبًا ولكنها غالبًا تساعد أيضًا .

إذا كنت تشعر أنه لا يمكنك التحدث إلى أي شخص تعرفه ، فهناك خدمات يمكن أن تساعدك. طبيبك العام يعرف ما هو متاح في منطقتك المحلية. إذا كنت عل اتصال بمجموعة دعم اللاجئين ، فقد يمكنهم أيضًا المساعدة.

يمكنك أيضًا التحدث إلى طبيبك العام حول ما تشعر به. قد يكون هذا صعبًا ، لكن طبيبك العام معتاد عل السماع من الأشخاص الذين يعانون من الضيق .

العثور على مزيد من المساعدة إذا كنت متضايقا (هذه الخدمات مجانية)

- الطبيب العام سيعرف ما هو متاح في منطقتك المحلية .
- السامريون اتصل على ١١٦١٢٣ للتحدث إلى متطوع مدرب. يمكنك طلب م يجم.
- خط المساعدة لبولوه اتصل على ٠٨٠٠١٥١٢٦٠٥ للحصول عل استشارة مجانية عري الإن ين و دعم عاط في الودم عم علاريج. يتحدث المستشارون والمعالجون مجموعة من اللغات المختلفة ولديهم إمكانيه

الوصول إلى يجم ري الفوري ري. لمزيد من المعلومات أو لاستخدام صفحات الدردشة عل الان

[.https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline](https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline)

- معلومات مجلس اللاجئين ي يمكن أن يخريك إذا كانت هناك خدمات أخرى بالقرب منك. اتصل ب ٠٨٠٨١٩٦٢٧٢٧٢ ي أيام الاثن ري أو الخميس من ٩٣٠:-١٢:٣٠ للحصول عل معلومات حول الخدمات

الأخرى القريبة منك وكيفية الوصول إليها. <https://www.refugeecouncil.org.uk/get->

/ support/services/infoline

خدمات إضافية للشباب (هذه الخدمات مجانية)

إذا كان عمرك أقل من ٢٥ عامًا ، فهناك خدمات أخرى يمكن أن تساعدك :

- العقول الشابه أرسل YM إلى ٨٥٢٥٨ سيقوم أحد المتطوع ري المدرب ري بإرسال رد ب رسالة نصية إليك ٠٨٠٠١١١١

- خط الطفل www.childline.org.uk اضغط عل علامة "الحصول عل دعم". أو اتصل عل

- الخليط www.themix.org.uk جرب علامة التبويب "الحصول عل دعم". أو

إذا كنت تشعر بالسوء بحق ا

إذا كنت تشعر حقًا بالحزن أو الغضب ، أو تعاني من اضطراب النوم الشديد أو العديد من الكوابيس ، فمن المهم بشكل خاص طلب المساعدة .

إذا كنت تفكر في الموت ، فلا تحتفظ بهذه الأفكار بسرية.

في حالات الطوارئ ، يمكنك أنت أو أي شخص يساعدك الاتصال بطبيبك العام أو الاتصال برقم ١١١ للحصول على المشورة بشأن الحصول على المساعدة بشكل عاجل .

إذا لم تتمكن من الحصول على مساعدة في أي مكان آخر ، يمكنك الذهاب إلى قسم الطوارئ في المستشفى ف.

الدعم بالقرب منك