



ما الذي يجب فعله في حالة مواجهة صعوبات في الاستفادة من خدمات الصحة العقلية؟

الإتصال بـ:

الاستشارات النفسية لخط النظام الصحي الوطني 24

808 24 24 24

متوفر على مدار الـ 24 ساعة

خط دعم المهاجر

218 106 191

مكتب الصحة للإدارة الإقليمية للشبونة وضفة نهر تيجو في المركز الوطني لدعم إدماج المهاجرين

935 329 453 218 106 173

fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

إذا كنت بحاجة إلى خدمة الترجمة، يجب الاتصال بخدمة الترجمة التي توفرها المفوضية السامية للمهاجرين

808 257 257 218 106 191

خدمة متوفرة خلال أيام العمل من الساعة الـ 9 إلى الساعة 19

الاستفادة من خدمات

رعاية الصحة العقلية



الهجرة قد تزيد من مخاطر حدوث مشاكل في الصحة العقلية؟

هناك العديد من عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالهجرة والتي يمكنها زيادة خطر حدوث مشاكل نفسية وبالتالي الحاجة الى طلب الدعم:

- ❖ أي فعل من أفعال التمييز العنصري؛
- ❖ صعوبة ملف تسوية الوضعية والجهل بالقوانين الجاري بها العمل في بلد الاستضافة؛
- ❖ الخوف من الترحيل أو الاعتقال؛
- ❖ الصعوبات البيروقراطية للاستفادة من الخدمات العامة؛
- ❖ عدم الاستقرار وانعدام الأمن في ظروف العمل؛
- ❖ الحاجز اللغوي و/ أو الثقافي؛
- ❖ السكن غير القار والهشاشة الاجتماعية.

قد تؤدي هذه الحالات إلى الشعور بعدم الاستقرار، فقدان الثقة، الشعور بالذنب واليأس والخوف والوحدة وهو ما قد يعرض الراحة النفسية والعاطفية للخطر.

كيفية المساعدة

من المهم جدا الحرص على تحديد العلامات التي توحى بأن هناك شيء غير طبيعي: اضطرابات النوم أو الشهية، الأرق، اللامبالاة في التعبير الجسدي والكلام، إهمال النظافة الشخصية والاهتمام بالذات، حركات غير عادية، تعبير الوجه عن الخوف أو الحزن.

في هذه الحالات، كن مستعدا، لا تقم بأحكام مسبقة، اقترح دعم أخصائي في الرعاية الصحية إذا اقتضت الحاجة ذلك.

من أين أحصل على دعم في مجال الصحة العقلية؟

المركز الصحي التابع لمحل السكن.

في حال الحاجة إلى المساعدة الفورية، يجب التوجه الى قسم الطوارئ في المستشفى و/ أو اتصل بالأرقام المبينة في هذه الوثيقة.

لماذا نتحدث عن الصحة العقلية؟

الصحة العقلية حق اساسي للجميع.

لا يمكن الاستغناء عن الصحة العقلية للحصول على الراحة العامة لكل واحد منا. يبدو جلبا لجميع الأشخاص وأكثر من أي وقت مضى ان الصحة الجيدة تعني أننا بخير جسديا واجتماعيا ونفسيا، وهذا ما تؤكدته مقولة "العقل السليم في الجسم السليم"، أي أنه لا صحة بدون الصحة العقلية.

عندما نتطرق للحصة العقلية فإننا نتحدث عن:

- ❖ القدرة على التكيف مع ظروف وتغيرات الحياة؛
- ❖ تجاوز الأزمات والخسائر العاطفية وحل الصراعات العاطفية؛
- ❖ القدرة على التعرف على حدود ومؤشرات الانزعاج؛
- ❖ أن يكون لديك حس نقدي للواقع، لكن أيضاً روح دعابة وإبداع وقدرة على الحلم؛
- ❖ ربط علاقات مع باقي أفراد المجتمع؛
- ❖ أن يكون لديك مشروع للحياة، وبالخصوص اكتشاف معنى للحياة.

لماذا يجب الحفاظ على الصحة العقلية؟

الصحة العقلية الجيدة تساعدنا على التعامل مع عوامل الضغط اليومي، التكيف مع الظروف الجديدة، العمل بشكل أكثر إنتاجية وإفادة المجتمع. ومن الضرورة الاعتراف ان الصحة العقلية يمكن أن تتأثر بشكل سلبي بسبب العديد من العوامل مثل الصعوبات المادية، البطالة، المرور بتجربة صعبة أو الهجرة إلى مدينة أو دولة أخرى.

في بعض الحالات أو الظروف التي نمر بها في حياتنا يمكن ان نشعر بالحاجة إلى دعم آخر بالإضافة الى دعم العائلة والاصدقاء. إذا كان الامر كذلك، فلا داع للشعور بالخجل! يجب طلب المساعدة من أخصائي رعاية صحية، على غرار ما نقوم به في الحالات الصحية الأخرى، من خلال طلب تحديد موعد في المركز الصحي التابع لمحل الإقامة. بعد التقييم، سيقوم الطبيب باتخاذ الاجراء الذي يراه مناسباً.