

# العلاج للشباب اللاجئين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة

ما هو اضطراب ما بعد الصدمة؟

كثير من الناس يعانون من مشاكل بعد الأحداث السيئة

- ذكريات قوية أو كوابيس .

- قلة الفرح و حب الانفراد.

- قلق او نوبات غضب أو مشاكل في التركيز.

العلاج يمكن أن يساعد المرء على أن يشعر بشعور أفضل. ➔



## 1. لقاء و معلومات

1 ساعة



## 2. فحص

2+2 ساعة

كشف المشاكل و خطة العلاج  
(المقابلة والاستبيان)



## 3. العلاج

12-15 ساعة

العلاج يساعد على التخلص من اضطرابات ما بعد الصدمة:

⬇️ قل حمولة التوتر بسبب الذكريات

⬇️ قلة الأفكار والمشاعر المؤلمة.

⬇️ المزيد من الأمن والأمل .



# ورقة المعلومات ما هو العلاج النفسي؟



## ما هو المعالج النفسي؟

- المعالج النفسي يساعدك اذا واجهت شيئاً سيئاً
- المعالج النفسي يتحدث معك عن هذه الاحداث الرهيبة, وعن طريق الحديث ستشعر بتحسن.
- لا يوجد حبوب ضد الذكريات المؤلمة
- المعالج النفسي هو خبير و شريك محادثة وليس له أي سلطة لاتخاذ قرارات بالنسبة لوضع اقامتك

## كيف يتم العلاج النفسي؟

- يمكنك الحصول على العلاج النفسي إذا لم تكن على ما يرام, العلاج طوعي وليس اجباري
- يمكنك تجربة العلاج, إذا لم يعجبك العلاج أو لم تشعر بالراحة مع المعالج يمكنك ان توقف العلاج
- أنت تقرر ما تريد الحديث عنه و ما لا تريد
- المعالج لا يسمح له ان يخبر احدا عن ماقلته. لديه الواجب لكتمان الحديث و السرية
- المعالج يتحدث الألمانية. اذا كنت تريد يمكنك الحصول على مترجم. المترجم أيضا يجب عليه كتمان السر.
- العلاج يكون كل أسبوع مرة .
- لا يجب عليك أن تدفع تكاليف العلاج . التأمين الصحى هو الذي يتحمل الدفع.
- بعد المحادثات يشعر الكثير من الشباب بتحسن , ويفضلون أن يقضوا أوقاتهم مع الأصدقاء, وتركيزهم فى المدرسة يتحسن.