



الصحة الجسدية والنفسية





ملخص الدورة

- عملية الهجرة
- الصحة ونمط الحياة
- **الصحة الجسدية والنفسية**
- الحياة اليومية الجديدة في النرويج
- الحق في الحياة الحرة والمستقلة في النرويج

القواعد الأساسية

- السرية
- الالتزام بالمواعيد
- المشاركة
- الاحترام
- الحضور الإلزامي
- كلما زادت الأسئلة، المناقشة تصبح أكثر ثراء
- لا تزعج الآخرين بمحدثات جانبية مع زميلك لا علاقة لها بموضوع الحصة
- لا تفشي معلومات شخصية قد سمعتها من المشاركين في الحصة
- وضع الهاتف الجوال على الصامت



+
○

الصحة الجسدية والنفسية





اضطراب ما بعد الصدمة PTSD

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



الإكتئاب

آدم يشعر في الكثير من الأيام أن
النهوض من السرير لتحضير
شطيرة هو معادل لتسلق جبل
إيفرست





It's hard

**You walk around.
You see what
people do.**



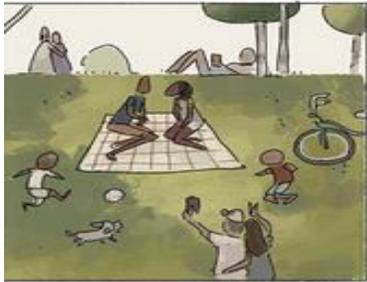
**You see but you
can't feel it.**



**It's like a wall
between you and
the world.**



Life is on the other side.



**It dulls everything.
The colors, the sounds,
the feelings.**



**You don't know what to do.
You are not even sure how to
explain it.**



**You are stuck in your own
gray world.**



**Nobody can see it.
And no one can fix it.**



**Maybe that's true.
They can't fix it.
But they can help.**



Please, let them.

Kilde: Pascal Campion for October 10, 2019
Mental Health day
<https://www.facebook.com/pascalcampionart/>

الإكتئاب

- الاكتئاب هو اضطراب نفسي شائع.
- ومن المقدر عالميًا أن 5% من البالغين يعانون من الاكتئاب.
- الاكتئاب هو سبب رئيسي للإعاقة في جميع أنحاء العالم.
- يتأثر عدد أكبر من النساء بالاكتئاب من الرجال.
- هناك علاج فعال للاكتئاب الخفيف والمتوسط والشديد.

نقاش



فاصل



Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

مراحل الحزن المختلفة:

مرحلة الصدمة:

- عدم القدرة على التفكير بوضوح أو التصرف بشكل طبيعي.
- عدم القدرة على فهم مدى أهمية الحدث.



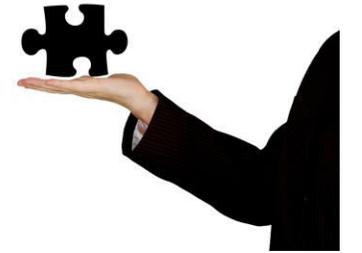
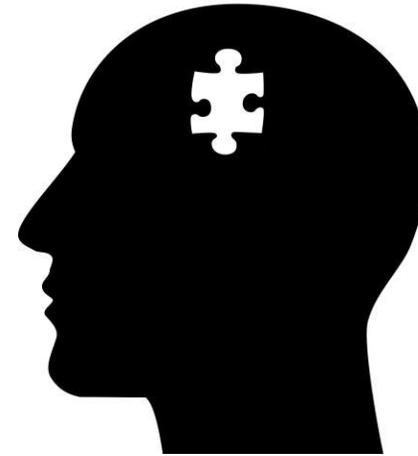
مرحلة الاستجابة:

- فهم ما حدث.
- قد تثار العديد من الأحاسيس فينا.
- قد يكون من الصعب النظر إلى المستقبل.
- الحاجة إلى المساعدة من خارج.



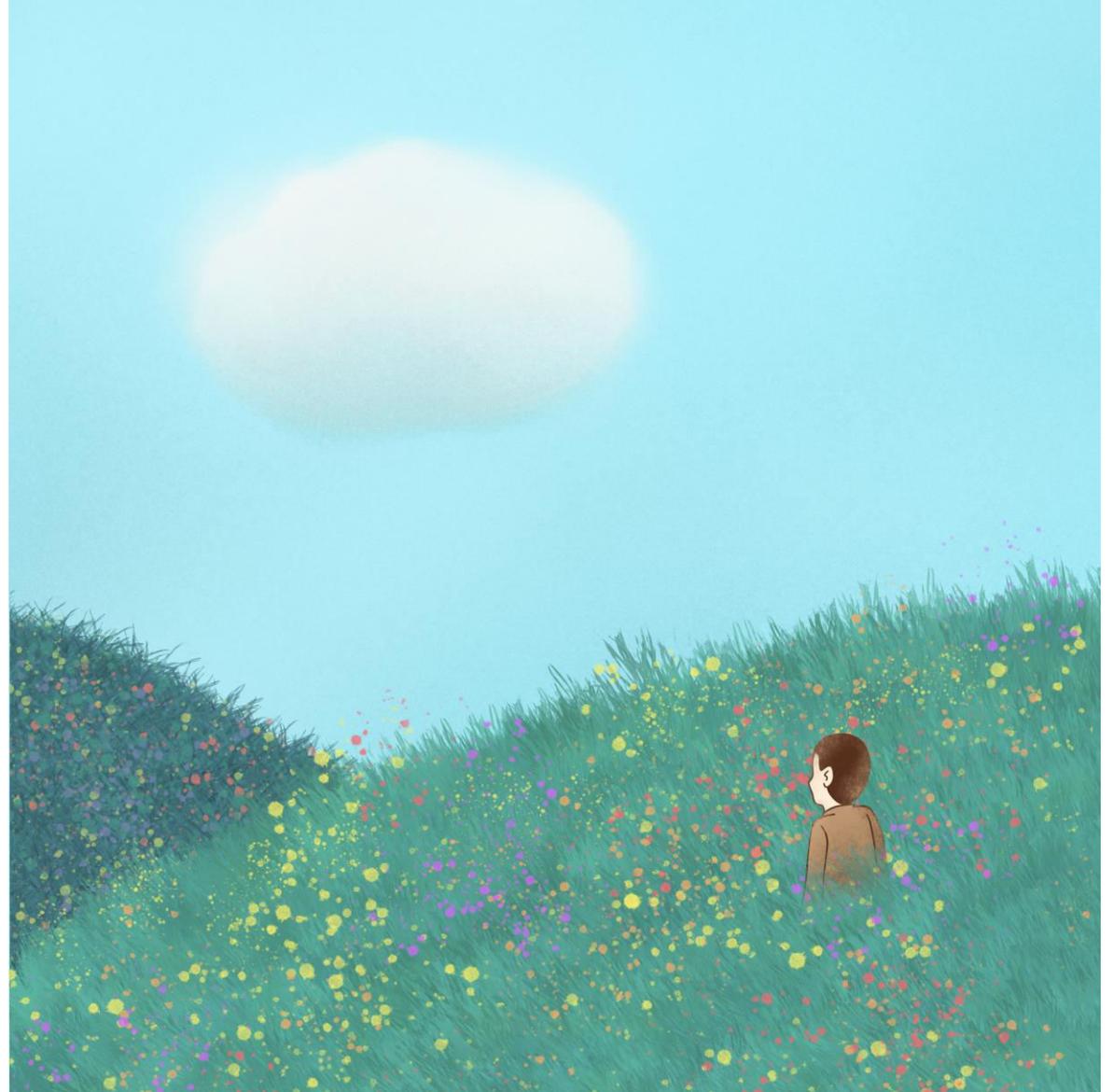
مرحلة الإصلاح:

- القدرة على توجيه جزء من انتباهنا نحو البيئة المحيطة.
- القدرة على الشعور ببعض الفرح والاهتمام من محيطنا.



مرحلة إعادة التوجيه:

- القدرة على التطلع إلى المستقبل.
- البدء في وضع استراتيجيات لكيفية متابعة الحياة.
- النتيجة النهائية لردة الفعل على الحزن.



للنقاش

من المهم أن تسمح لنفسك
أن تشعر بما تشعر به وأن تكون
مستعدًا لتغير المشاعر.

تأكد من حصولك على ما يكفي
من التغذية والنوم.

لا تتردد في التحدث مع الذين
فقدوا شيئًا أحبوه.

عندما يصبح الحزن ثقيلًا بشكل
خاص، من المهم الاتصال
بشخص يمكنك التحدث إليه.

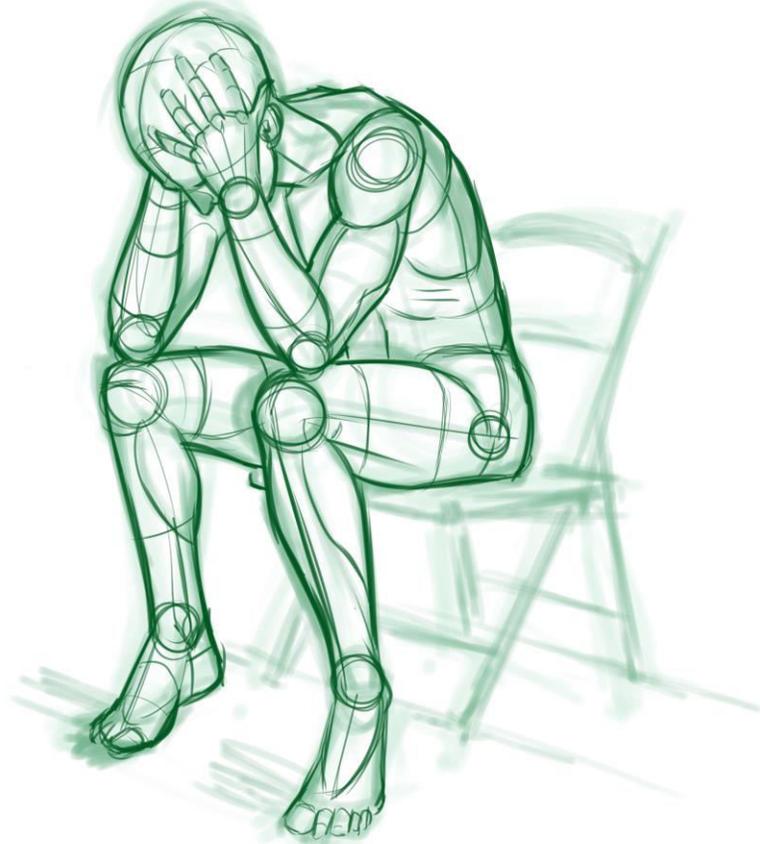
قد يكون من الجيد محاولة العودة إلى الروتين
والحياة الطبيعية.

من الطبيعي أن تكون غاضبًا ومنزعجًا، وقد يكون
من الجيد التعبير عنه.

الضحك مسموح ومرغوب فيه.

من الطبيعي أن تقضي وقتًا ممتعًا مع أصدقائك،
حتى لو كنت تشعر بالحزن.

من المهم بشكل خاص طلب المساعدة إذا
كان الحزن يؤثر على حياتك اليومية سلبيًا
لفترة طويلة، أو إذا كنت لا تشعر بأي راحة أو
تباين في المشاعر الثقيلة.



يمكنك الحصول
على المساعدة
هنا

المساعدة من المتخصصين أو غيرهم:
الخدمات الصحية بالبلدية المدرسة،
اتصل بالمعلم أو ممرضة الصحة
العامّة الطبيب العام

الانشطة والصحة النفسية



Pasientrettigheter

Kapitteloversikt:

Kapittel 1. Alminnelige bestemmelser (§§ 1-1 - 1-3)

Kapittel 2. Rett til helse- og omsorgstjenester og transport (§§ 2-1 - 2-8)

Kapittel 3. Rett til medvirkning og informasjon (§§ 3-1 - 3-6)

Kapittel 4. Samtykke til helsehjelp (§§ 4-1 - 4-9)

Kapittel 4 A. Helsehjelp til pasienter uten samtykkekompetanse som motsetter seg helsehjelpen mv. (§§ 4A-1 - 4A-11)

Kapittel 5. Rett til journalinnsyn (§§ 5-1 - 5-3)

Kapittel 6. Barns særlige rettigheter (§§ 6-1 - 6-5)

Kapittel 7. Klage mv. (§§ 7-1 - 7-8)

Kapittel 8. Pasient- og brukerombud (§§ 8-1 - 8-8)

Kapittel 9. Ikrafttredelse og endringer i andre lover (§§ 9-1 - 9-2)

https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63#KAPITTEL_1

الاستعانة بمترجم







شكراً على متابعتكم
ومشاركتكم