

اگر حالتان خوب نیست، اشکالی ندارد

این راهنما برای افرادی‌ست که در جست‌وجوی پناه و امنیت هستند

با همکاری

شهردار لندن

DOCTORS OF THE WORLD

Thrive LDN

یادداشتی راجع‌به استفاده از هوش مصنوعی:

برای تولید برخی از تصاویر استفاده‌شده در این سند، از ابزارهای هوش مصنوعی کمک گرفته شده است. هدف از استفاده از این تصاویر، صرفاً کمک به انتقال بهتر مفاهیم است و این تصاویر به‌هیچ‌وجه جایگزین شواهد واقعی یا تجربه‌های واقعی افراد نیستند و بازتاب‌دهنده آن‌ها نیز محسوب نمی‌شوند.

در نگارش و ویرایش متون این سند از هیچ‌گونه ابزار هوش مصنوعی استفاده نشده و کاربرد آن صرفاً محدود به تصاویر مصور است.

محتواها

استفاده از هوش مصنوعی	02
پیش‌گفتار	04
مقدمه	05
این دفترچه راهنما برای چه افرادی مناسب است؟	06
نحوه تهیه این راهنما	07
نحوه استفاده از آن	08
وقتی تحمل زندگی سخت می‌شود	09-10
نکته ۱- لازم نیست این مسیر را به‌تنهایی طی کنید	11
مطالعه موردی ۱ ـ کارول و پیتر	12
نکته ۲ ـ به ذهن‌تان استراحت بدهید	13-14
نکته سوم- با خودت مهربان باش	15
مطالعه موردی ۲ ـ ماریا	16
نکته ۴- تکانی به خودت بده	17
نکته ۵ ـ از ایمان، خلاقیت و فرهنگ کمک بگیرید	18
کمک و حمایت خوب به چه صورت است؟	19-20
مطالعه موردی ۳ ـ امیر و سوفی	21
کمک در دسترس است	22-23
مراکز خدماتی و حمایتی	24-29
سازمان‌هایی که مشارکت دارند	30-31
در مورد این دفترچه راهنما	32



پیش‌گفتار

نوشتهٔ فیلومنه اووامالیا

این راهنمای سلامت روان با عنوان «اگر حالتان خوب نیست، اشکالی ندارد» زمانی تهیه شد که بسیاری از افراد با فشارها و دشواری‌های سنگین عاطفی، اجتماعی و زندگی روزمره دست و پنجه نرم می‌کنند.

در سراسر بریتانیا، جوامع مهاجر با ترس و نگرانی ناشی از روایت‌های ضد مهاجرتی، بلاتکلیفی درباره وضعیت مهاجرتی خود، فشارهای مالی، نژادپرستی و رنج دوری از عزیزانشان روبه‌رو هستند. این چالش‌ها باعث می‌شوند زندگی روزمره طاقت‌فرسا و دشوار شوند.

این راهنما تهیه شده است، زیرا شما سزاوار حمایت، مهربانی و اطلاعات روشن و آرامش‌بخش هستید؛ به‌ویژه زمانی که دنیا ناامن به نظر می‌رسد.

این راهنما بازتابی از توانمندی‌ها و چالش‌های واقعی زندگی است.

این راهنما با گرد هم آوردن ایده‌ها و راهکارهای عملی به سلامت شما کمک می کند. همچنین، با بازگو کردن قصه‌ها قدرت و اهمیت گروه‌های محلی را نشان می‌دهند و یادآور این است که در مواجهه با مشکلات و چالش‌های خود تنها نیستید.

تمامی مطالب این راهنما با دقت و با زبانی ساده، صمیمی و قابل‌فهم تدوین شده‌اند، زیرا سلامت روان شما، فارغ از وضعیت، پیشینه یا شرایط زندگی‌تان، حائز اهمیت است.

این راهنما با مشارکت و همکاری مشاوران ملی سلامت از سازمان «پزشکان جهان بریتانیا» و افرادی تهیه شده است که مهاجرت، نظام پناهجویی، محرومیت از دسترسی به خدمات و بازسازی زندگی در بریتانیا را با پوست و استخوان تجربه کرده‌اند. به‌علاوه این راهنما بازتاب‌دهنده چالش‌ها و توانمندی‌های واقعی آنان است.

این راهنما به خرد و دانشی که در سنت‌های فرهنگی، ایمان، خلاقیت، دوستی و مراقبت جمعی نهفته است، ارج می‌گذارد.

این راهنما بر این باور است که سلامت و حال خوب فقط حاصل تلاش فردی نیست، بلکه در پیوند با ارتباط، برخورداری از حقوق، احترام و همدلی شکل می‌گیرد.

چه در تلاش برای مراقبت از خودتان هستید و چه از افراد مهم زندگی‌تان حمایت می‌کنید، امیدواریم این صفحات به شما کمک کنند تا احساس دیده شدن، حمایت و توانمندی بهتان دست دهد. مهم‌تر از همه، امیدواریم دلگرم شوید و کمک بخواهید، حرفتان را بزنید و هر روز را با برداشتن گام‌های کوچک پشت سر بگذارید.

امیدواریم این صفحات به شما کمک کنند تا احساس دیده شدن، حمایت و توانمندی بهتان دست دهد.

شما جزو جامعه‌ای هستید که افراد آن این چالش‌ها را درک می‌کنند و عمیقاً به شجاعت، کرامت و تاب‌آوری شما باور دارند.

اشکالی ندارد اگر گاهی وقت‌ها حالت خوب نیست لازم نیست همیشه همه‌ی بار زندگی را تنهایی به دوش بکشی.

فیلومنه اووامالیا از اعضای معتمد و دارای تجربه زیسته در سازمان «پزشکان جهان بریتانیا» است. ایشان همچنین به عنوان مدرس ارشد و مسئول حوزه پرستاری سلامت روان در دانشکده پرستاری، بهداشت عمومی و علوم وابسته به سلامت، دانشکده سلامت، نوآوری، فناوری و علوم دانشگاه لیورپول جان مورز است.

اگر حالتان خوب نیست، اشکالی ندارد

ما در دورانی زندگی می‌کنیم که بسیاری از مردم به دلیل اعتراض‌ها و سیاست‌های ضد مهاجرتی احساس نگرانی و اضطراب دارند و هم‌زمان نگران دوستان و اعضای خانواده خود در سراسر جهان هستند.

این راهنما برای مراقبت از سلامت و حال شما تهیه شده است؛ در دورانی که زندگی، مهاجرت و شرایط جهان سنگین و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند. چنانچه در تلاش هستید به کسی کمک کنید و با او مهربان باشید، این توصیه‌ها تأثیرگذار هستند. **«اگر حالتان خوب نیست، اشکالی ندارد»**

راهنمای موجود با همکاری و مشارکت مشاوران ملی سلامتِ سازمان «پزشکان جهان بریتانیا» تهیه شده است. ما افرادی هستیم که مهاجرت، نظام پناهجویی بریتانیا و یافتن مسیر دسترسی به خدمات درمانی را با پوست و استخوان تجربه کرده‌اند.

نویسندگان: Ruth E., Patricia A., Sonia I., Oladapo O.,
Esther O. Rukayat A., Anne C., Shola. A, Hassan H.,
Philomene U., Sohail J.

در این مسیر تنها نیستید. ما در کنارتان هستیم. تو و صدایت مهم هستید. ساکت نمان، صدایت را به گوش دیگران برسان.

ما با هم قوی‌تر هستیم.



ای دفترچه برای چه کسی مناسب است؟

تهیه‌کنندگان این راهنما مهاجرت را تجربه کرده‌اند و با دشواری‌های دسترسی به خدمات درمانی در بریتانیا روبرو شده‌اند.

بنابراین، اگر در حال طی کردن روند پناهندگی یا تمدید ویزای خود هستید یا درباره وضعیت اقامت‌تان نگرانی دارید، احتمالاً این راهنما برای شما کاربرد بیشتری خواهد داشت.

- چنانچه با مشکلات مالی یا مشکل مسکن روبه‌رو هستید.
- یا حامی اعضای خانواده‌تان در کشورهای دیگری هستید.
- یا به‌دلیل معلولیت، جنسیت، دگرباشی جنسی (ال‌جی‌بی‌تی)، تجربه قاچاق انسان یا عوامل دیگر با موانعی روبه‌رو هستید.
- برای ثبت نام نزد پزشک عمومی یا دسترسی به پشتیبانی سلامت روان با مشکل مواجه هستید.
- یا به‌دلیل نژادپرستی، تبعیض یا اعتراضات نگران هستید.

اما این راهنما به‌گونه‌ای نوشته شده که می‌تواند برای هر کسی که دوران سختی را پشت سر می‌گذارد، مفید باشد. این راهنما همچنین می‌تواند برای معلمان، داوطلبان، کارکنان حوزه سلامت، اعضای خانواده و دوستانی که از افراد تحت تأثیر مهاجرت حمایت می‌کنند، مفید باشد.



اما این راهنما به شکلی نوشته شده که می‌تواند برای هر کسی که دوران سختی را پشت سر می‌گذارد، مفید باشد

نحوه آماده‌سازی این راهنما

این راهنما در سال ۲۰۲۰ و برای همه‌گیری کرونا منتشر شده بود. سپس در دو کارگاه با حضور مشاوران سلامت ملیِ سازمان پزشکان جهان در بریتانیا، با هدایت دکتر سهیل جان نساری و حسن حسین، بازنویسی شد.

ما با هم:

- راجع به راه‌هایی که برای کمک به خودمان و دیگران در مواقع بی‌حوصلگی، دل‌مردگی یا اضطراب انجام می‌دهیم، با هم صحبت کردیم.
- راجع‌به دیدگاه‌ها و باورهای مختلف درباره سلامت و حالِ خوب با هم گفتگو کردیم.
- در مواقعی که شخصی دوران سختی را سپری می‌کرد و مورد حمایت قرار گرفته بود داستان‌های کوتاهی نوشتیم.
- راهنمای قبلی را به‌طور مستقیم بازبینی و اصلاح کردیم؛ بخش‌هایی را که مناسب نبود خط زدیم، عبارت‌ها را تغییر دادیم و مطالبی را که کم بود به آن اضافه کردیم.
- صفحه‌های جدید، جلدهای تازه و تصاویری طراحی کردیم که جذاب‌تر و دلنشین‌تر باشند.

در این فرایند، تجربه‌های واقعی و زیسته افراد را نوعی تخصص و دانش ارزشمند در نظر گرفتیم.

یعنی زبان، مثال‌ها و توصیه‌های این راهنما را افرادی تدوین کرده‌اند که خود این تجربه‌ها را از نزدیک و شخصاً لمس کرده بودند؛ به‌گونه‌ای که راهنما بازتاب‌دهنده مشکلات و توانمندی‌های واقعی در جوامع مهاجر باشد.

نحوه‌ی استفاده‌ی این راهنما

لازم نیست این راهنما را از ابتدا تا انتها بخوانید. می‌توانید:

- امروز سراغ بخشی بروید که احساس می‌کنید برایتان مفید است.
- از مطالعه‌ی موردی شروع کنید که احساس می‌کنید بیشترین شباهت را به شرایط شما دارد.
- اگر همین حالا به کمک نیاز دارید، مستقیماً به بخش «کمک در دسترس است» بروید.

این راهنما تراپی نیست و نمی‌تواند جای مشاوره‌های تخصصی سلامت روان یا مشاورهٔ حقوقی را بگیرد. این راهنما منبعی حمایتی است که می‌توانید در کنار سایر کمک‌ها و حمایت‌ها از آن استفاده کنید. چیزهایی که برایتان مفید است را نگه داشته و هر چیزی که به کارتان نمی‌آید، کنار بگذارید.

اگر برای درک بهتر این راهنما، توضیح دادن شرایط خود به دیگران، یا کمک به دیگران نیاز به کمک دارید، می‌توانید این مطالب را با یک دوست، مددکار، پزشک عمومی یا وکیل در میان بگذارید.





وقتی زندگی دیگر از توانت خارج می‌شود

گاهی نمی‌دانیم که فشارها از حد توانمان خارج شده و از پا درآمده‌ایم. در ادامه، نشانه‌های هشداردهنده‌ای آمده‌اند که ممکن است بهتان کمک کنند متوجه این وضعیت شوید:

- تمام شب گوشی‌تان را چک می‌کنید تا ببینید کسی از کشورتان برایتان پیامی فرستاده است یا نه.
- هر بار که پست می‌رسد، تن و جان‌تان می‌لرزد که نکند دوباره نامه‌ای از هوم آفیس باشد.
- با دیدن اخبار، دل‌آشوبه می‌گیرید.
- برای اطرافیانتان، فرزندان، شریک زندگی و والدینتان، قوی می‌مانید و فراموش می‌کنید از جسم و روان خودتان مراقبت کنید.
- در خوابیدن مشکل دارید یا همیشه احساس خستگی می‌کنید؛ درست غذا نمی‌خورید یا بیشتر از معمول غذا می‌خورید؛ از سردرد، گرفتگی شانه‌ها یا تپش قلب رنج می‌برید.

ادامه در صفحه بعد



وقتی زندگی دیگر از توانت خارج می‌شود

ادامه

- برای تأمین هزینه اجاره و تمدید ویزا، استرسِ شغل‌های کم‌درآمد و شیفت‌های طولانی‌مدت را به دوش می‌کشید.
- علاقه‌تان را به کارهایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید، از دست می‌دهید.

این موارد نشان می‌دهد که تو نیز انسانی.

این راهنما پنج نکته را با شما به اشتراک می‌گذارد تا از این دوران عبور کرده و از دیگران حمایت کنید.

«طبیعی است که چنین احساساتی داشته باشید، چون هیچ‌کدام از ما ابرانسان نیستیم.»



نکته اول: لازم نیست به‌تنهایی این بار را به دوش بکشید.

سلامت و حال شما تنها به مسائلی که در ذهن ما وجود دارند محدود نمی‌شود. بلکه در میان ما جریان دارد.

وقتی ارتباط با اعتماد و رازداری همراه باشد، می‌تواند به افراد کمک کند احساس بهتری داشته باشند. وقتی ارتباط با اعتماد و رازداری همراه شود، می‌تواند حال آدم‌ها را بهتر کند. می‌توانید با روش‌های زیر ارتباط برقرار کنید یا به برقراری ارتباط کمک کنید:

- در مواقعی که حال خودتان یا فرد مورد اعتمادتان خوب نیست، **با او تماس بگیرید یا برایش پیام بفرستید.**
- به شیوه سنتی و آرام با آن فرد **قهوه یا چای** بخورید و گپ بزنید.
- **با دقت به حرف‌هایش گوش دهید،** البته بدانید که «گاهی افراد نمی‌خواهند صحبت کنند؛ فقط به کسی نیاز دارند که کنارشان باشد تا آماده شوند.»
- **عضویت در گروه‌های آنلاین با** افرادی که زبان یا فرهنگ مشترکی با شما دارند.
- **شرکت در گروه‌های رایگان تئاتر و نمایش،** گروه‌های مذهبی، هنری، رویدادهای اجتماعی محلی یا کلاس‌های رقص.



«انسان بودنِ ما در ارتباط با دیگران معنا پیدا می‌کند.»

«قدرت ما زمانی معنا پیدا می‌کند که با هم باشیم.»

مطالعه موردی ۱: خانه پیتر و کارول

کارول سال‌ها در اسکس زندگی می‌کرد، اما در اقامتگاه موقت با مشکلات زیادی روبرو بود.

او هر شب با این فکر به رختخواب می‌رفت: «اگر دفعه بعد جایی برای رفتن نداشته باشیم، چه؟»

این مسئله فشار زیادی به ذهنش وارد کرده بود و آرامش و احساس آزادی‌اش را از او گرفته بود. اولین بار او را در یک مرکز خدماتی دیدیم؛ او همراه با فرزندش پیتر بود. پیتر پنج‌ساله بود و با نامه کانسل که در مورد مسکن بود، هواپیمای کاغذی درست کرده بود.

کارول به ما گفت: «من باید بتوانم از پس تأمین نیازهایشان بربیایم.» «من نباید برای غذا اینجا باشم.» یکی از افرادی که در آن مرکز بود، حرف‌هایش را شنید و آرام به او گفت: **«تسلیم نشو.» «اوضاع تغییر خواهد کرد.»**

از آن به بعد، هر هفته یکی از ما با یک کیسه مواد غذایی به خانه او می‌رفت که حاوی برنج، روغن، سبزیجات، غلات صبحانه و میوه بود. ما با در نظر گرفتن نیازها و علاقه بچه‌ها، تمام تلاشمان را می‌کردیم تا غذاهایی را که دوست داشتند برایشان فراهم کنیم.

کارول همیشه عذرخواهی می‌کرد ولی ما به او می‌گفتیم: **«اشکالی ندارد، همسایه‌ها در حق یکدیگر همین کارها را می‌کنند.»** هرچه بیشتر به دیدنش می‌رفتیم، او هم بیشتر با ما درد دل می‌کرد. پنجمین باری که به دیدنش رفتیم، کارول برایمان چای درست کرد و نامه‌های کانسل را بیرون آورد. او تا همان لحظه هم زحمت زیادی کشیده بود؛ زیر قسمت‌های مهم خط کشیده و سؤال‌هایش را یادداشت کرده بود.

ما او را به مرکز مشاوره محلی معرفی کردیم.

آن‌ها به او کمک کردند تا به تصمیمات مربوط به مسکن که باعث شده بود خانواده‌اش در بلاتکلیفی به سر ببرند، اعتراض کند. همین‌که می‌دانست افرادی در کنارش هستند، به او اعتمادبه‌نفس داد و کم‌کم آن تصمیم‌ها را به چالش کشید.

چند ماه بعد، به خانه‌ی دائمی دیگری که در آن ساکن شده بود، سر زدیم.

نقاشی‌های دایناسورِ پیتر به دیوار چسبانده شده بود و نور چهره‌اش از همیشه درخشان‌تر بود.



نکته ۲: به ذهنتان کمی استراحت بدهید.

در مواقعی که تحت فشار هستیم و درمانده‌ایم، افکارمان مدام دور سرمان می‌چرخند و به جایی نمی‌رسیم. اخبار، شبکه‌های اجتماعی، نامه‌ها، خاطرات و نگرانی‌ها می‌توانند ما را از هر سو احاطه کنند.

استراحت کردن و فاصله گرفتن از این فضاها به معنای «فرار از واقعیت» نیست؛ بلکه راهی سالم است و به ذهن و بدن خود فرصت می‌دهیم تا دوباره توانشان را به دست آورند.

در ادامه، با انجام چند تغییر ساده در طرز فکرتان می‌توانید به خود و دیگران کمک کنید:

خواندن داستان‌های تخیلی و تماشای سریال‌های تلویزیونی تا مدتی «از این شرایط فاصله بگیرید».

گوش دادن و به اشتراک گذاشتن موسیقی‌های کشورتان یا ترانه‌های مذهبی.

ادامه در صفحه بعد



«زندگی مثل یک موج است؛ پس سوار موج شوید.»

نکته ۲: به ذهنتان کمی استراحت بدهید

ادامه

اخبار خواندن یا پاسخ دادن به پیام‌های استرس‌زا را محدود کنید و با فاصله گرفتن از آنها به ذهن‌تان استراحت بدهید.

استفاده از تمرین‌های تنفسی یا تکنیک‌های ساده برای بازگرداندن تمرکز به حال؛ **(مثلاً شمردن ۵ چیزی که می‌بینید، ۴ چیزی که می‌توانید لمس کنید، ۳ چیزی که می‌شنوید، ۲ چیزی که می‌توانید بو کنید و ۱ چیزی که می‌توانید بچشید.**

این کار را به دیگران هم یاد بدهید!

فعالیت‌هایی که می‌توانید برای حمایت از سلامت روان خود انجام دهید



نکته ۳: با خودتان و دیگران مهربان باشید

بسیاری از ما با خودمان بی‌رحم هستیم. زندگی خودمان را با زندگی دیگران یا با آنچه تصور می‌کردیم مقایسه می‌کنیم.

می‌بینیم دوستان‌مان به جایگاه، شغل و خانه‌ای که خواسته‌اند رسیده‌اند، در حالی که ما هنوز منتظریم. یا می‌بینیم دوستانمان از ما عقب مانده‌اند. سال‌هاست که تکلیف پرونده پناهندگی ما مشخص شده، اما آن‌ها هنوز درگیر اعتراض و تجدیدنظر در پرونده‌شان هستند.
باید با یکدیگر مهربان باشیم، چون همه ما در مسیرهایی متفاوت اما دشوار قدم برمی‌داریم. مهربانی می‌تواند شامل این موارد باشد:

- **داشتن دفترچه شکرگزاری** یا کاغذهای یادداشتی چسب‌دار برای ثبت اتفاقاتی که بابتشان قدردان هستید.
- **توجه کردن به دستاوردهای** خود و دیگران و نام بردن از آن‌ها: «تو به نوبت (برای مثال نوبت دندان پزشکی) خود رسیدی.» «تو با پزشک عمومی خود تماس گرفتی.» «امروز را پشت سر گذاشتم.»
- **روزی ۱۰ دقیقه اختصاص دادن به خود،** حتی چنانچه در خلوت و سکوت سپری کنید.
- **«بله» گفتن** به فردی که مایل است در نگهداری از فرزند، آشپزی یا انجام کارهای اداری به شما کمک کند.
- **کمک به افرادی** که از دسترسی پیدا کردن به منابع آنلاین رنج می‌برند و نمی‌توانند منابع و حمایت‌های لازم (مثل همین راهنما!) را بیابند.

چنین چیزهایی باعث می‌شوند پی ببرید که در برخی مسائل کاری از دستتان برنمی‌آید؛ مثلاً اینکه چقدر طول می‌کشد تا درباره پرونده پناهندگی‌تان پاسخ دریافت کنید.



مطالعهٔ موردی ۲: ماریا و انتظار طولانی

درخواست پناهندگی ماریا سال‌ها پیش ثبت شده بود، ولی با این وجود هنوز پاسخی دریافت نکرده بود.

این بی‌خبری و بلاتکلیفی، برایش مثل برزخ بود.

او خودش را مثل پرنده‌ای بال‌وپرشکسته می‌دید که مدام درد می‌کشید و پرواز می‌خواست. سرانجام، بعد از آن همه انتظار، نامه رد درخواست به دستش رسید.

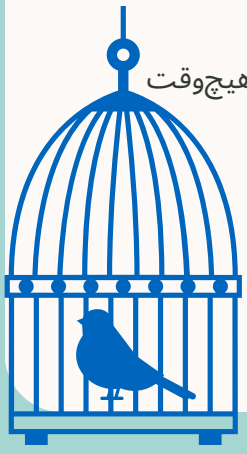
شب‌ها خوابش نمی‌برد، سردرد داشت و هر بار که یک ون جلوی ساختمان سرعتش را کم می‌کرد، تمام وجودش پر از ترس می‌شد. او مجبور شد مسکنی که هوم آفیس به او داده بود را تخلیه کند و همان کمک‌هزینه ناچیزی هم که می‌گرفت، از دست داد. وقتی او را به گروه حمایتی ما معرفی کردند، دچار درد قفسه سینه و لرزش دست بود و مدام احساس می‌کرد اتفاق وحشتناکی در شرف وقوع است.

ما با شنیدن حرف‌هایش، یک صندلی خالی و یک فنجان چای کار خود را شروع کردیم.

بعد از چند جلسه، به سراغ اقدامات عملی رفتیم. او پزشک خانواده (جی‌پی) نداشت، چون نگران بود که این کار روی پرونده پناهندگی‌اش اثر منفی بگذارد. ما به ماریا توضیح دادیم که این حق قانونی اوست و سپس موقع ثبت‌نام، وقتی برای گرفتن حقش تلاش می‌کرد، از او حمایت کردیم.

ما او را به خدمات مختلفی معرفی کردیم (کلاس‌های زبان انگلیسی و خیاطی، فودبانک و حمایت‌های سلامت روان)، از جمله یک موسسه حقوقی که مشاوره رایگان ارائه می‌داد.

آن‌ها مدارک او را بررسی کردند و راه‌هایی را پیدا کردند که قبلاً هیچ‌وقت درباره‌شان به او چیزی گفته نشده بود.



با گذشت زمان، ماریا فعالیت داوطلبانه خود را در یکی از خیریه‌های محلی که به او کمک کرده بودند، آغاز کرد. او احساس خود را این‌گونه توصیف کرد:

دیگر کمتر احساس می‌کنم زندگی‌ام متوقف شده باشد، بلکه بیشتر حس یک انسان واقعی را دارم.

نکته ۴: بدنت را حرکت بده، فضایت را تغییر بده

استرس علاوه بر ذهن، روی بدن هم تأثیر می‌گذارد. وقتی حس می‌کنید همه چیز درجا می‌زند، یک تکان کوچک هم می‌تواند حالتان را عوض کند.

نیازی نیست حتماً ورزش حرفه‌ای انجام دهید یا به تناسب اندام برسید. هدف این است که به بدنتان یادآوری کنید هنوز زنده است و توانایی تجربهٔ لذت‌های کوچک را دارد.

وقتی بی‌حوصله یا غمگین هستید، این کارها را امتحان کنید:

انجام کارهای خانه برای «انحراف ذهن و حفظ تحرک»
پیاده‌روی (یا حتی عضویت در یک گروه پیاده‌روی)، رفتن به پارک محلی همراه با دوستانتان یا تنهایی، و یا حتی پاساژگردی و تماشای مغازه‌ها.
باغبانی کردن، مثلاً در باغچه‌های عمومی محله و تماشای بزرگ شدن گل و گیاه‌ها.
رقص و شادی با موزیک‌های سنتی و میهنی در کنار دوستان و خانواده.
انجام ورزش‌های روی صندلی و کشش‌های ملایم اگر ایستادن برایتان سخت است؛ مثل بلند کردن چیزهای سبک، تکان دادن شانه‌ها یا چرخاندن مچ پا برای اینکه بدنتان خشک نشود.
برای بهتر شدن روحیه و وضعیت جسمی‌تان، می‌توانید **باشگاه رفتن، یوگا یا مدیتیشن** را نیز امتحان کنید.



نکته ۵: به‌کارگیری ایمان، خلاقیت و پیشینه فرهنگی.

برای بسیاری از ما، حال خوب با معنویت، فرهنگ و قوه تخیل گره خورده است.

گذشته و پیشینهٔ همهٔ ما مثل هم نیست، و هر یک به شیوه‌ی خاصی از این مؤلفه‌ها بهره می‌بریم. شاید مایل باشید موارد زیر را انجام بدهید.

دعا یا چند دقیقه خلوت کردن در جایی دنج و آرام (مثلاً با پهن کردن سجاده، روشن کردن شمع، یا با یک کتاب و وسیله‌ای که شما را یاد وطن می‌اندازد.)

زنده نگه داشتن رسم و رسوم فرهنگی مثل شب یلدا (جشن ایرانی‌ها برای طولانی‌ترین شب سال و شروع دوباره روزهای بلند).

تولید یک ریتم یا صدای منظم با بدن؛ مثلاً زدن ضربه‌های آرام و هماهنگ با دست روی پاها یا سینه.

بهره‌گیری از روش‌های هنردرمانی یا رفتن به گروه‌های رایگان محلی (مثل گروه‌های سرود و همخوانی رایگان).

نوشتن داستان کوتاه یا شعر پیرامون تجربیات خود، یا پناه بردن به نقاشی و رنگ‌آمیزی زمانی که بیان کردن احساسات با کلمات برایتان سخت است.



حمایت خوب و اثربخش چه ویژگی‌هایی دارد؟

اولین جلسهٔ مراجعه به متخصص سلامت روان، بسیار آسیب‌زا و تلخ بود. طرز سوال پرسیدنش طوری بود که انگار کار اشتباهی انجام داده بودم و مقصر بودم.

«وقتی دوباره امتحان کردم، خیلی ترسیده بودم. اما مشاور جدید گفت: این یک ساعت تماماً متعلق به توست. اینجا حریم و فضای اختصاصی شماست؛ اگر دلت نمی‌خواهد به سؤالی جواب بدهی، جواب نده. اگر دلت می‌خواهد گریه کنی، گریه کن. اگر هم می‌خواهی در سکوت بنشینی، هیچ اشکالی ندارد. فشار روانی من فروکش کرد. واقعاً مثل فرشته بود. سپس، آرام‌آرام سفرهٔ دلم را باز کردم.»

مراکز حمایتی همیشه نیز خوش‌برخورد نیستند و زمان می‌برد تا آدم چیزی را که واقعاً به دردش می‌خورد پیدا کند. کمک و حمایت خوب باید:

- آن‌ها باید روند کار را برایتان توضیح دهند و با عزت و احترام با شما برخورد کنند.
- در صورت نیاز به مترجم، باید بهتان پیشنهاد دهند؛ در غیر این صورت، باید از زبان انگلیسی ساده و روان استفاده کنند.
- باید بهتان زمان بدهند تا فکر کنید و بعد جواب بدهید، رازدار باشند و چنانچه مایل نبودید چیزی را بگویید، به انتخابتان احترام بگذارند.
- از پیشینه و تاریخچه شما آگاهی داشته باشند، بدون اینکه مجبورتان کنند تجربه‌ای تلخ و دردناک را بارها و بارها بازگو کنید.

ادامه در صفحه بعد



حمایت خوب و اثربخش چه ویژگی‌هایی دارد؟

جهت آمادگی برای حضور در جلسات می‌توانید از موارد ذیل استفاده نمایید؛ زیرا در اغلب موارد، احقاق حقوق و تأمین نیازها مستلزم پیگیری و مطالبه‌گری از سوی خود شماست. می‌توانید موارد زیر را یادداشت کنید:

- مواردی که در آن‌ها نیاز به کمک دارید (مانند: بی‌خوابی، حملات پانیک، سردرد، پرخاشگری یا احساس تنهایی).
- مسائلی که در حال حاضر تمایلی به بازگو کردن آن‌ها ندارید.
- کارهایی که در گذشته به شما کمک کرده‌اند (مانند موسیقی، دعا و نیایش، دوستان، یا کارهای روزمره.)
- شناسایی عوامل محرک یا چیزهایی که حالتان را بدتر می‌کنند

شما حق استفاده از مترجم را دارید؛ همچنین چنانچه محیط جلسه را امن یا محترمانه نمی‌دانید، می‌توانید درخواست کنید که متخصص دیگری روند درمان شما را بر عهده بگیرد.



مطالعه موردی ۳: امیر و صوفی در کانسل / بخش مسکن

صوفی پشت میز خود در بخش مسکن کانسل لندن نشسته بود و مرد جوانی را نظاره می‌کرد که با اضطراب و گام‌هایی لرزان وارد اتاق میشد.

نام او امیر بود؛ جوانی که به‌تازگی از سوریه آمده بود و نامه‌ای مچاله شده از صاحب‌خانه‌اش در دست داشت.

با چشمانی مصمم کل اتاق را برانداز کرد تا شخص مسئول را پیدا کند. وقتی صوفی با او احوالپرسی کرد، امیر کمی تودار و محتاط بود.

با اینکه او به سه زبان دیگر مسلط بود، اما زبان انگلیسی را به‌سختی متوجه می‌شد. صوفی به جای عجله کردن، با اشارهٔ دست از او خواست که بنشیند و یک برنامهٔ ترجمه را روی تبلت خود باز کرد.

آرام‌آرام و با صبوری، شروع به تایپ کردن جملات ساده کرد. با ظاهر شدن کلمات عربی بر روی صفحهٔ نمایش، شدت اضطراب چهرهٔ امیر کاسته شد. کم‌کم و قدم‌به‌قدم، آن‌ها توانستند داستان زندگی او را کنار هم بگذارند و از ماجرا سر درآورند. **صاحب‌خانه‌اش اجاره‌بها را به‌طور غیرمنصفانه‌ای افزایش داده بود و امیر از تخلیه خانه وحشت داشت.**

صوفی در پر کردن مدارک به او کمک کرد؛ تک‌تک فرم‌ها را برایش ترجمه نمود و حقوق قانونی‌اش را قدم‌به‌قدم توضیح داد. تا پایان جلسه‌شان، امیر نه تنها از حقوق مسکن خود باخبر شد، بلکه فهمید کجا می‌تواند در کلاس‌های رایگان زبان در نزدیکی خود شرکت کند.

هفته بعد امیر برگشت. او هنوز خانه‌ای پیدا نکرده بود، اما با لبخندی از روی اعتمادبه‌نفس، به انگلیسی به صوفی گفت: **«ممنونم»** او حالا از حقوق خود آگاه بود و احساس می‌کرد که توانایی لازم را برای تلاش و پافشاری دارد.



کمک در دسترس است

اگر در خطر فوری هستید یا احساس می‌کنید ممکن است به خودتان یا شخص دیگری آسیب بزنید، فوراً با شماره ۹۹۹ تماس بگیرید.

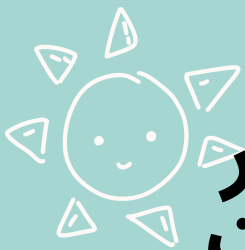
اگر به کمک پزشکی فوری نیاز دارید اما وضعیت اضطراری نیست، با شماره ۱۱۱ (ان‌اچ‌اس) تماس بگیرید. می‌توانید فارغ از وضعیت مهاجرتی خود با این شماره‌ها تماس بگیرید؛ خدمات درمانیِ اورژانسی همیشه رایگان است.

ثبت‌نام پزشک خانواده (جی‌پی) و دسترسی به خدمات سلامت روان:

- شما فارغ از وضعیت مهاجرتی یا توانایی مالی خود، حق ثبت نام پزشک خانواده (جی‌پی) دارید.
- برای ثبت‌نام نیازی به ارائه مدرک سکونت، کارت شناسایی یا مدارک مهاجرتی ندارید؛ هرچند بعضی از درمانگاه‌ها ممکن است همچنان این مدارک را از شما بخواهند.

اگر برای ثبت‌نام پزشک خانواده (جی‌پی) به راهنمایی نیاز دارید، می‌توانید با سازمان پزشکان جهان (Doctors of the World) تماس بگیرید. پزشک خانواده (جی‌پی)تان می‌تواند شما را به خدمات سلامت روان معرفی کند، اما مدت‌زمان انتظار ممکن است طولانی باشد.

ادامه در صفحه بعد



ادامه

کمک و حمایت در دسترس شماست

از راهکارهای ارائه‌شده در این دفترچه برای مراقبت از خود و حفظ ارتباط با دیگران استفاده کنید.

در حین انتظار:

- با برخی از گروه‌ها و سازمان‌هایی که در صفحات بعد معرفی کرده‌ایم، تماس بگیرید.
- از پزشک عمومی خود (جی‌پی) درباره‌ی مؤسسات خیریه‌ای که خدمات مشاوره یا گروه‌های حمایتی ارائه می‌دهند، سؤال کنید.
- پرس و جو شوید که آیا گروه‌های محلی در نزدیکی‌تان وجود دارند که خدمات حمایتیِ رایگان یا ارزان‌قیمت ارائه دهند.
- این حق شماست که به زبان دلخواه خود اطلاعات دریافت کنید. لطفاً هر زمان که نیاز داشتید درخواست مترجم شفاهی و مطالب ترجمه‌شده بدهید.

مراکز خدماتی و حمایتی

تمامی خدمات زیر به‌صورت رایگان و کاملاً محرمانه ارائه می‌شوند (مگر در مواردی که خطر جدی شما یا دیگران را تهدید کند. ساعات کاری ممکن است تغییر کنند، بنابراین در صورت امکان، پیش از مراجعه وب‌سایت‌ها را بررسی کنید یا تماس بگیرید.

ساماریتن: کمک‌های عاطفی به طور شبانه روزی؛وب‌سایت: www.samaritans.org; خط تماس رایگان: 116 123 (۲۴ ساعته)

مؤسسه ریفیوج: حمایت از زنان و کودکان در برابر خشونت خانگی وب‌سایت: www.refuge.org.uk خط مشاوره خشونت خانگی: 0808 200 247 (۲۴ ساعته)

مؤسسه سیتیزنز ادوایس (Citizens Advice): مشاوره در زمینه‌های مالی، مسکن، بنفیت و مهاجرت. پیدا کردن نزدیک‌ترین شعبه: citizensadvice.org.uk; شماره تماس رایگان (انگلستان): 0800 144 8848 (بسته به منطقه متفاوت است)

صلیب سرخ بریتانیا (British Red Cross): حمایت در شرایط بحرانی برای پناهندگان و افراد نیازمند و آسیب‌دیده؛ وب‌سایت: www.redcross.org.uk/get-help شماره تماس: 0344 178 1111.

ریفیوجی کانسل (Refugee Council): ارائه دهنده مشاوره، حمایت‌های حقوقی و حمایت از پناهجوها شماره تماس: 0076 020 6437 ; وب‌سایت: www.refugeecouncil.org.uk

ادامه در صفحه بعد

مراکز خدماتی و حمایتی

ادامه

تمامی خدمات زیر به‌صورت رایگان و کاملاً محرمانه ارائه می‌شوند (مگر در مواردی که خطر جدی شما یا دیگران را تهدید کند. ساعات کاری ممکن است تغییر کنند، بنابراین در صورت امکان، پیش از مراجعه وب‌سایت‌ها را بررسی کنید یا تماس بگیرید.

سازمان رینبو مایگریشن (Rainbow Migration): حمایت از پناهجویان ال‌جی‌بی‌تی در بریتانیا. وب‌سایت: rainbowmigration.org.uk.

Say it Loud Club: حمایت‌های روحی برای پناهجویان ال‌جی‌بی‌تی وب‌سایت: www.sayitloudclub.org.

کرایسیس: حمایت از افرادی که در آستانه بی‌خانمانی هستند یا در حال حاضر بی‌خانمان هستند. وب‌سایت: www.crisis.org.uk; شماره تماس: 0300 636 1967.

ریفیوجی اکشن: ارائه مشاوره و حمایت‌های عملی به پناهجویان و پناهندگان در بریتانیا (همانند: مسکن، مشاوره مهاجرتی، کمک‌های رفاهی و ادغام شدن در جامعه. وب‌سایت: www.refugee-action.org.uk; شماره تماس: 07725 638218.

بلک ماینِدز متر در بریتانیا: ارائه خدمات تراپی رایگان و همسو با فرهنگ متقاضی، برای سیاه‌پوستان توسط متخصصان سیاه‌پوست. وب‌سایت: www.blackmindsmatteruk.com.

مراکز خدماتی و حمایتی

ادامه

تمامی خدمات زیر به‌صورت رایگان و کاملاً محرمانه ارائه می‌شوند (مگر در مواردی که خطر جدی شما یا دیگران را تهدید کند. ساعات کاری ممکن است تغییر کنند، بنابراین در صورت امکان، پیش از مراجعه وب‌سایت‌ها را بررسی کنید یا تماس بگیرید.

خدمات و حمایت‌های محلی و شهری (نمونه‌های کشوری)

پراکسیس: ارائه مشاوره و حمایت‌های عملی به مهاجرانی که با فقر شدید و بی‌خانمانی، دسترسی نداشتن به خدمات رفاهی، مسکن و موارد دیگر مواجه هستند. وب‌سایت: https://praxis.org.uk

هِستیا: ارائه کمک‌های محرمانه از بازماندگان خشونت خانگی و برده داری مدرن، تأمین اقامتگاه امن، مشاوره‌های حقوقی و خدمات روان‌شناختی. وب‌سایت: https://hestia.org

سازمان سیتی آف سنکچوری یا گروه‌های پناهگاه شهر (City of Sanctuary) بسیاری از شهرهای بریتانیا دارای این گروه هستند که به پناهندگان خوش‌آمد گفته و از آن‌ها حمایت می‌کنند. این گروه‌ها ارائه دهنده خدماتی همانند ادغام در جامعه، برگزاری رویدادهای اجتماعی و ایجاد شبکه‌های حمایتی هستند. برای پیدا کردن نزدیک‌ترین گروه محلی، به وب‌سایت https://cityofsanctuary.org مراجعه کنید.

مرکز روان‌درمانی میان‌فرهنگی نفسیات: ارائه خدمات روان‌درمانیِ حساس به مسائل فرهنگی، برای افرادی با پیشینه‌های نژادیِ سیاه‌پوست، آسیایی، اقلیت‌های قومی و مهاجر، از جمله پناهندگان و پناهجویان. خدمات روان‌درمانی فردی و گروهی به زبان‌های مختلف. وب‌سایت: https://www.nafsiyat.org.uk; شماره تماس: 020 7263 6947.

مراکز خدماتی و حمایتی

ادامه

تمامی خدمات زیر به‌صورت رایگان و کاملاً محرمانه ارائه می‌شوند (مگر در مواردی که خطر جدی شما یا دیگران را تهدید کند. ساعات کاری ممکن است تغییر کنند، بنابراین در صورت امکان، پیش از مراجعه وب‌سایت‌ها را بررسی کنید یا تماس بگیرید.

نمونه‌هایی از خارج از لندن:

- **ماسترد تری (منچستر):** ارائه خدمات اسکان، کمک به سلامت و رفاه، و حمایت‌های عملی. وب‌سایت: www.mustardtree.org.uk.
- **موسسه Positive Action for Refugees and Asylum Seekers - شعبه لیدز** تأمین مسکن و غذا، ارائه مشاوره و حمایت‌های بلندمدت از پناهجویانی که با فقر شدید و بی‌خانمانی مواجه هستند. وب‌سایت: www.pafras.org.uk
- **شبکه پناهجویان لیدز (LASSN):** حمایت از پناهجویان در زمینه‌های مشاوره، مسائل حقوقی، پیگیری تخصصی پرونده پناهجویی، حمایت از فقر شدید و بی‌خانمانی، و فعالیت‌های اجتماعی. وب‌سایت: www.lassn.org.uk

مراکز خدماتی و حمایتی

ادامه

تمامی خدمات زیر به‌صورت رایگان و کاملاً محرمانه ارائه می‌شوند (مگر در مواردی که خطر جدی شما یا دیگران را تهدید کند. ساعات کاری ممکن است تغییر کنند، بنابراین در صورت امکان، پیش از مراجعه وب‌سایت‌ها را بررسی کنید یا تماس بگیرید.

منابع و روش‌های خودآموزی و کمک به دیگران:

کمپاسی (Kompasi): پایگاهی آنلاین و رایگان برای مهاجران و پناهندگانی است که در بریتانیا زندگی می‌کنند. این سامانه اطلاعات موثق و قابل‌اعتمادی را در زمینه‌های سلامت روان، مسکن، مهاجرت، خدمات درمانی، اشتغال و زندگی روزمره یک‌جا جمع‌آوری کرده است. وب‌سایت: https://kompasi.org

مؤسسه ثرایو ال‌دی‌ان (Thrive LDN): ساکنین لندن را به مراکز پشتیبانیِ سلامت روان و رفاه متصل می‌کند؛ این خدمات شامل برنامه‌های رایگان یا ارزان‌قیمتی است که توسط سازمان‌های محلی اداره می‌شوند. وب‌سایتشان منابع مرتبط زیادی در اختیارتان قرار می‌دهد. وب‌سایت: https://thriveldn.co.uk/all-resources/

گود تینگینگ برنامه‌ی مورد تأیید وزارت بهداشت (NHS) است که شما را به منابع مرتبط با اضطراب، بی‌حوصلگی، مشکلات خواب و استرس هدایت می‌کند. این ابزارها طوری طراحی شده‌اند که می‌توانید با تلفن همراه یا کامپیوتر، با سرعت و زمان‌بندی خودتان از آن‌ها استفاده کنید. وب‌سایت: https://www.good-thinking.uk

مراکز خدماتی و حمایتی
ادامه

تمامی خدمات زیر به‌صورت رایگان و کاملاً محرمانه ارائه می‌شوند (مگر در مواردی که خطر جدی شما یا دیگران را تهدید کند. ساعات کاری ممکن است تغییر کنند، بنابراین در صورت امکان، پیش از مراجعه وب‌سایت‌ها را بررسی کنید یا تماس بگیرید.

منابع و روش‌های خودآموزی و کمک به دیگران:

ساید بای ساید (Mind UK): ساید بای ساید انجمن آنلاین رایگانی است که مایند آن را اداره می‌کند و افراد می‌توانند در آن درباره سلامت روان خود صحبت کنند و با کسانی که شرایط مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنند. این انجمن به‌صورت شبانه‌روزی در دسترس است و از ساعت ۸ صبح تا نیمه‌شب بر آن نظارت می‌شود. علاوه بر این، فضایی امن برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و گوش دادن به حرف‌های دیگران فراهم می‌کند و باعث می‌شود کمتر احساس تنهایی کنید. وب‌سایت: sidebyside.mind.org.uk. برای دریافت کمک‌های کلی، با شماره مایند تماس بگیرید: 0300 123 3393.

سازمان‌های مختلف، وظایف متفاوتی دارند. برخی از آن‌ها مؤسسات خیریه مستقل هستند و برخی دیگر با نهادهای دولتی در ارتباط اند. برای مثال، مایگرنت هلپ سازمانی است که از طرف هوم آفیس خدمات حمایتی به پناهجویان ارائه می‌دهد. آن‌ها می‌توانند تصمیمات مربوط به محل اقامت یا کمک‌هزینه هفتگی را تغییر دهند، اما مستقل نیستند.

فقط اطلاعاتی در اختیارشان بگذارید که برای تصمیم‌گیری به آن نیاز دارند.

سازمان‌هایی که در این دفترچه راهنما مشارکت دارند

Doctors of the World UK یک مؤسسه خیریه پزشکی است که تلاش می‌کند همه افراد، فارغ از ملیت یا مدارک‌شان بتوانند با اطمینان و امنیت به خدمات درمانی دسترسی داشته باشند. آن‌ها در لندن فعالیت می‌کنند و در سطح ملی از حقوق افراد محروم از خدمات درمانی حمایت می‌کنند؛ از جمله مهاجران بی‌بضاعت، افرادی با وضعیت مهاجرتی نامشخص، کارگران جنسی و افرادی که محل اقامت ثابتی ندارند. این راهنما با همکاری مشاوران سلامت ملی Doctors of the World تهیه شده است؛ افرادی که هم تجربه واقعی از این شرایط دارند و هم از دانش و آگاهی ارزشمند جوامع مختلف برخوردارند. www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN همکاری مشترکی بین سازمان بهداشت (ان‌اچ‌اس) لندن، خدمات عمومی، شهردار لندن، کانسل‌ها و سازمان‌های خیریه است. این مجموعه با همکاری گروه‌های مختلف در تلاش است سلامت روان را در لندن بهبود بخشد. آن‌ها همچنین می‌کوشند با فراهم کردن زمینه گفت‌وگوی صریح‌تر درباره سلامت جسم، ذهن و روح، این موضوع را در محله‌ها، خانواده‌ها و محیط‌های کاری ترویج دهند. www.thriveldn.co.uk

راجع‌به سازمان‌هایی که در این راهنما نقش دارند

ادامه

این منبع با **همکاری شهردار لندن** تهیه شده است و بخشی از تلاش‌های گسترده جهت ساختن شهری سالم‌تر و عادلانه‌تر برای همه است. این رویکرد بازتاب این هدف است که لندن به شهری تبدیل شود که در آن از مردم حمایت می‌شود تا از سلامت روان خود مراقبت کنند و زندگی سالم‌تر و پربارتری داشته باشند.
www.london.gov.uk

دانشکده پرستاری و دوره‌های تخصصی پیشرفته دانشگاه جان مورز لیورپول متعهد به بهبود عدالت در سلامت، پیشبرد مراقبت‌های بهداشتی فراگیر و حمایت از افرادی با پیشینه مهاجرت، پناهندگی و پناه‌جویی است. این دانشکده با سازمان‌های محلی، کشوری و بین‌المللی همکاری دارد زیرا درصدد هستند تا خدمات درمانی منطبق با فرهنگ بیماران، مراقبت‌های مبتنی بر درک آسیب‌های روانی و رفاه عمومی جامعه ارتقا یابد.

این راهنما با **مشارکت فعالِ اجتماعیِ فیلوماین اوامالیا،** پرستار رسمیِ سلامت روان، مدرس و پژوهشگر دانشکده پرستاری و دوره‌های عالی تخصصی دانشگاه جان مورز لیورپول تدوین شده است www.doctorsoftheworld.org.uk

در مورد این راهنما

بسیاری از ما بار مشکلات سنگین و متعددی را به‌طور هم‌زمان به دوش می‌کشیم؛ از دغدغه‌های مهاجرت، مسائل مالی و مشکلات مسکن گرفته تا مسئولیت‌های شغلی و مراقبتی، نژادپرستی، اعتراضات خشونت‌آمیز، اخبار جنگ و بلایای طبیعی در کشورهایمان، و حس تلخ دوری از خانواده.

اگر شما هم برخی از این مشکلات را به دوش می‌کشید، این راهنما دقیقاً برای شما نوشته شده است.

