

## 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 بدنياً.** 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 كثيرًا.** قضاء الوقت مع الأصدقاء وممارسة النشاط البدني سوف يساعدك في تشتيت ذهنك عن الذكريات والقلق.
5. **اعتني بجسدك.** كل واشرب الماء بانتظام ، حتى لو كنت تشعر أنك لا تريد ذلك. ابقا نشطا. قم بزيارة الطبيب إذا كنت قلقًا بشأن صحتك.
6. **تعلم تمارين الاسترخاء** مثل تمارين التنفس ، الاسترخاء، تمارين اليقظة أو عنق الفراشة. كثير من الناس يجدونها مفيدة. يمكنك العثور على التمارين في قنوات الـ 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 جيدًا.** قد تجد النوم صعبًا للغاية ولكن تعلم عادات نوم جيدة قد يساعدك كثيرًا. بعض العادات التي تساعد هي: 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 تشعر

قد يساعدك التحدث إلى شخص تحبه وتثق به ، على 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 على 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 على السماع من الأشخاص الذين يعانون من الضيق.

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

- الطبيب العام سيعرف ما هو متاح في منطقتك المحلية.
- السامريون اتصل على ١١٦١٢٣ للتحديث إلى متطوع مدرب. يمكنك طلب مترجم.
- خط المساعدة لبولو اتصل على ٠٨٠٠١٥١٢٦٠٥ للحصول على استشارة مجانية عبر الإنترنت و دعم عاطفي ودعم علاجي. يتحدث المستشارون والمعالجون مجموعة من اللغات المختلفة ولديهم إمكانية الوصول إلى المترجمين الفوريين. لمزيد من المعلومات أو لاستخدام صفحات الدردشة على الإنترنت <https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline>
- معلومات مجلس اللاجئين يمكن أن يخبرك إذا كانت هناك خدمات أخرى بالقرب منك. اتصل ب ٠٨٠٨١٩٦٢٧٢٧٢ في أيام الاثنين أو الخميس من ٩:٣٠-١٢:٣٠ للحصول على 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 الشابة أرسل YM إلى ٨٥٢٥٨ سيقوم أحد المتطوعين المديرين بإرسال رد برسالة نصية إليك ٠٨٠٠١١١١
  - خط الطفل [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) اضغط على علامة "الحصول على دعم". أو اتصل على
  - الخليط [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) جرب علامة التبويب "الحصول على دعم". أو

## إذا كنت تشعر بالسوء حقًا

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.

الدعم بالقرب منك

معرفة التعذيب ، مايو ٢٠٢٣