

قابل توجه بستگان

یکی از افراد نزدیک به شما (همسر، پدر یا مادر، خواهر یا برادر) دوره درمانی خود را در مرکز تخصصی روانپزشکی فرافرهنگی (سی-پی) شروع کرده است.

برای بعضی از بستگان مفید است که اطلاعات بیشتری درباره این مرکز و دوره درمانی داشته باشند. برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

<https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/kompetencecentre/transkulturel-psykiatri/Sider/default.aspx>

وقتی که فردی دچار مشکلات یا علائم روحی روانی میشود، غالباً همه اعضای خانواده او به درجات مختلف تحت تاثیر قرار میگیرند.

به همین دلیل شما می توانید در **جلسه گفتگو با بستگان** شرکت کنید و با درمانگری که فرد نزدیک به شما را میشناسد، مشورت کنید، در صورتی که او رضایت دهد.

در صورت وجود کودکان، امکان **جلسه گفتگوی خانواده** نیز وجود دارد (به برشور مراجعه کنید).

سازمان روانپزشکی منطقه کشوری پایتخت و مرکز روانپزشکی بلرپ مرتباً کلاسهایی نیز **مخصوص کودکان** برای کودکانی که جزو بستگان هستند، برگزار میکنند.

جلسه گفتگو با بستگان می تواند:

- به شما کمک کند که شناخت بهتری درباره بیماری و علائم فرد نزدیک به شما بدست آورید
- شما را با مراحل دوره درمانی آشنا کند
- به شما امکان دهد که پرسشهای خود را مطرح کنید و اطلاعات کتبی را دریافت کنید
- به فرد نزدیک به شما کمک کند که به نیازهای شما احترام بگذارد
- به شما راهنمایی کند که در چه مواردی میتوانید کمک کنید و چه چیزهایی نباید مسئولیت شما باشد
- به شما راهنمایی کند که به طور مشخص چگونه می توانید کمک کنید و در عین حال از خودتان مواظبت کنید

نکات مفید:

- بهترین راه کمک این است که به حرفهای او گوش دهید و حضور داشته باشید، نه اینکه تلاش کنید به او راهنمایی کنید – این احساس که باید راهنمایی کنید، ممکن است به روی رابطه شما اثر منفی بگذارد و در درازمدت مفید واقع نشود.
- در صورت بروز حملات اضطرابی، میتوانید تلاش کنید که آرامش دهید و کمک کنید که فرد نزدیک به شما از روشهایی که در اینجا یاد گرفته است، استفاده کند.

- فکر خوبی است که شما به عنوان بستگان، با یک مشاور و یا یک دوست خوب صحبت کنید.
- سعی کنید تا حد امکان به فعالیتهای مفید خود ادامه دهید و به خود امکان آرامش دهید تا در نتیجه بتوانید به مدت طولانی تری به فرد نزدیک به شما کمک کنید.
- اگرچه مسئولیت شما نیست که کمک کنید که فرد نزدیک به شما در قرارها حاضر شود، بسیار ممنون میشویم اگر این کار را انجام دهید.

اگر مایلید مطالب بیشتری در مورد تشخیص های پزشکی یا علائم معین بخوانید:

در طول دوره درمانی، اطلاعات کتبی لازم داده خواهد شد. به سایت اینترنتی مراجعه کنید.

اگر فرد نزدیک به شما دچار اختلال پی‌تی‌اس‌دی است، میتوانید به این سایت مراجعه کنید:

https://www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/Patientinformation/Til-voksne/Documents/21317-%20PTSD-RHP-DA_TG.pdf

در سایت زیر اطلاعات به شش زبان مختلف نوشته شده است:

<https://www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/Patientinformation/Foreign-language-adults/Sider/default.aspx>

امکانات مخصوص بستگان:

مرکز مشاوره روح و روان (سوک اینفو) جهت مشاوره تلفنی و حضوری بدون ذکر نام:

Psykinfo, Rosengården 14, 1174 København K; tlf. 3864 1300

بنیاد روانپزشکی جهت مشاوره تلفنی بدون ذکر نام: psykiatrifonden.dk; telefon 39 25 25 25

انجمن سراسری بستگان: Landsforeningen for pårørende: BedrePsykiatri.dk; telefon 53 52 99 00 که کلاسهای رایگان مخصوص بستگان نیز ارائه میکند.

مدرسه بهبودی: Skolen-for-recovery.dk; telefon 23 60 08 96 که کلاسهای رایگان مخصوص بستگان ارائه میکند.

به علاوه انجمن هایی نیز وجود دارند که مخصوص بیماریها و نارسایی های معین هستند و به بستگان کمک میکنند.