

Til dig som pårørende

لك كأقرباء

لقد بدأ أحد أقربائك المقربين (الزوج / الزوجة، أحد الوالدين، الأشقاء) العلاج هنا في مركز الاختصاص للطب النفسي عبر الثقافات (CTP).

بالنسبة لبعض الأقرباء، يمكن ان يكون من المفيد معرفة المزيد عن مركزنا ومسار العلاج لدينا. يمكنك قراءة المزيد على:

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

عندما يعاني شخص ما من مشاكل / أعراض نفسية، فغالبًا ما يؤثر ذلك بشكل أو بآخر على جميع أفراد الأسرة.

لذلك، فنحن نرحب بك للمشاركة في محادثة للأقرباء مع المعالج الذي يعالج الشخص المقرب اليك، إذا وافق هو/هي على ذلك. إذا كان هناك أطفال، فيمكن أيضًا تقديم محادثة عائلية (انظر الكتيب).

Region Hovedstandes Psykiatri منطقة العاصمة للعلاج النفسي و Psykiatrisk Center Ballerup مركز العلاج النفسي بالروب يقدمون بشكل دوري دورات للأطفال كأقرباء.

يمكن لمحادثة الأقرباء:

- o تساعدك على اكتساب نظرة أعمق عن المرض والاعراض التي يعاني منها أقربائك.
- o تعطيك نظرة واضحة في مسار العلاج.
- o تمنحك الفرصة لطرح الأسئلة والحصول على معلومات مكتوبة.
- o تجعل من السهل على أقربائك المقربين التعرف على احتياجاتك.
- o تقدم لك التوجيه فيما يتعلق بما يمكنك أن تدعمه وما لا ينبغي أن يكون مسؤوليتك.
- o تعطيك التوجيه فيما يتعلق بكيفية تقديمك الدعم بشكل ثابت وفي نفس الوقت الاعتناء بنفسك.

نصائح مفيدة:

- o أنت تدعم بشكل أفضل من خلال الاستماع والحضور بدلاً من محاولة تقديم نصائح جيدة - قد يكون الشعور بأن عليك تقديم المشورة صعبًا على علاقتك وغالبًا ما يكون غير مفيد على المدى الطويل.
- o في حالة نوبات القلق، يمكنك محاولة التهدئة والدعم لكي يستخدم الأقرباء المقربين الاستراتيجيات التي غالبًا ما يتم تعليمهم هنا.
- o كأحد الأقرباء، قد تكون فكرة جيدة التحدث مع شخص محترف أو صديق جيد.

o حافظ على أكبر عدد ممكن من نشاطاتك ذات المغزى قدر الإمكان والتي تعطي نفسك فرصة للراحة، بحيث يمكنك أيضاً أن تكون دعماً للأقرباء المقربين على المدى الطويل.

o على الرغم من أنها ليست مسؤوليتك، إلا أننا سوف نقدر عالياً إذا كنت تدعم الحضور في المواعيد.

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد عن التشخيصات /الأعراض المحددة:

سيتم توفير المعلومات المكتوبة ذات الصلة أثناء عملية العلاج. يمكن العثور عليها على الموقع.

إذا كان أحد أفراد أسرتك يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، يمكنك القراءة هنا

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

يمكنك قراءتها بست لغات مختلفة هنا:

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

عرض للأقرباء:

Psykinfo سيكوانفو للاستشارة النفسية بصفة مجهول بالتلفون او بالحضور الشخصي:

Rosengården 14 ,1174 København K tlf.: 38641300

Psykiatri fonden مؤسسة الطب النفسي للاستشارات الهاتفية المجهولة: .Psykiatrifonden.dk tlf. 39252525

الرابطة الوطنية للأقرباء: Landsforeningen for pårørende: BedrePsykiatri.dk; tlf. 53529900 وهناك أيضاً دورات الأقرباء المجانية.

Skolen for Recovery مدرسة الشفاء: Skolen-for-recovery.dk; tlf. 23600896 وهناك عروض لدورات الأقرباء.

وتوجد هناك أيضاً جمعيات التشخيص المحدد، التي تدعم الأقرباء.