

روان درمانی برای پناهندگان نوجوان با اختلالات فشارآور پس از آسیب خوردگی

اختلالات فشارآور پس از آسیب خوردگی چیست؟ (PTBS)
بسیاری از مردم پس از یک سانحه ی بد دارای مشکلات ی میشوند:
خاطره های ناراحت کننده یا کابوس (خوابهای بد).
احساس شادی کمتر و تمایل به تنها بودن.
ترس، بروز خشم یا مشکل تمرکز حواس.
➔ **روان درمانی کمک میکند که حالت بیمار بهتر شود!**



1. آشنا شدن و اطلاع رسانی 1 ساعت



2. معاینه 2 + 2 ساعت

مشکلات را دریافتن و روش درمان را مشخص کردن
(مصاحبه و برگه ی سوالات)



3. درمان 12-15 ساعت

درمان به بهبودی PTBS کمک میکند:

- ➔ کمتر شدن انقباض جسمانی
- ➔ کمتر شدن فشار در اثر خاطرات
- ➔ کمتر شدن افکار و احساسات دردآور
- ➔ افزایش امنیت و امیدواری

برگه ی اطلاعاتی: روان درمانی چیست؟



روان درمان گر چه کسی است؟

- رواندرمانگر کسی است که بتو کمک میکند اگر برای تو حادثه ی بدی اتفاق افتاده باشد.
- رواندرمانگر با تودر باره این حادثه بد گپ میزند. با گپ زدن حال تو بهتر میشود؛ برضد خاطرات بد دارویی وجود ندارد.
- رواندرمانگر یک متخصص است که فقط با تو گپ میزند و در مورد وضعیت اقامت تو در آلمان اوحق هیچگونه تصمیم گیری را ندارد.

رواندرمانی چگونه انجام میشود؟

- اگر حالت روحی تو خوب نیست، میتوانی رواندرمانی بکنی، ولی مجبور نیستی.
- تو میتوانی رواندرمانی را امتحان کنی. اگر از این درمان خوشت نیامد یا احساس کردی که با رواندرمانگر دوستی نداری، اجازه داری معالجه را قطع کنی.
- خود تو تعیین میکنی که چه می خواهی گزارش بدهی و چه نه.
- از نظر قانونی روان درمانگر حق ندارد گپ های تورا برای کسی گزارش کند. گپ های تو را پیش خود نگه میدارد. وظیفه ی قانونی او سکوت کردن است.
- روان درمانگر آلمانی گپ میزند. اگر بخواهی، یک ترجمان کمکت میکند. وظیفه ی قانونی او هم سکوت کردن است.
- روان درمانی یکبار در هفته انجام میگیرد.
- خرج معالجه را بیمه ی درمان میدهد.
- بعد از یک دوره گپ زدن بسیاری از نوجوانان احساس میکنند که حالت روحی آنها بهتر شده است، دوست دارند با دوستان باشند و میتوانند در مکتب بهتر به درس توجه کنند.