

## أنتم فارون وتحتاجون إلى علاج نفسي؟

ليس الجسم فقط وإنما النفس أيضا يُمكن أن تتضرر نتيجة لأسباب مختلفة وتمرض. هذا أمر طبيعي جدا، ويمكن أن يُصيب أي إنسان. بعض الناس يُصابون في كثير من الأحيان بالحزن لفترة طويلة، عندهم مخاوف شديدة أو هُوم، وبعض الناس لا يستطيعون أحيانا النوم بعمق وذلك لفترات طويلة، أو تُساورهم أفكار سلبية عن أنفسهم.

خصوصا إذا مر الناس بتجارب رهيبية (مثل الحرب والعنف)، يُمكن أن تمس هذه النفس. بعض الناس يُفكرون دائما بتجارب مروعة مرت بهم أو يُعانون من أحلام مُزعجة في الليل. أحيانا يُريد الناس أن يكونوا وحيدين، ويفقدون الثقة بالآخرين.

يصعب على الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي غالبا رعاية أنفسهم والآخرين. إنهم يعانون كثيرا من مشاكلهم. يصعب عليهم أحيانا الذهاب إلى العمل أو إلى المدرسة. كما يُمكن أن يترتب عن ذلك صراعات مع الآخرين.

### العلاج النفسي عندنا

يمكنكم الحصول في عيادتنا للعلاج النفسي على علاج نفسي لهذه المشاكل أو ما يُشابهها.

يتعلق الأمر في أول محادثة تعرف تمهيدية الاطلاع على مشاكلكم واحتياجاتكم الخاصة. يتبع ذلك أربع جلسات أخرى، يطرح فيها المُعالج النفسي 1 عليكم العديد من الأسئلة. انه يريد أن يعرف بالضبط كيف حالكم وما تودون تغييره. كما أنه مُهم بطبيعة الحال أيضا أن تتعرفوا على المُعالج النفسي والتأكد ما إذا كان باستطاعتكم العمل معه لمدة طويلة. بعد هذه الجلسات يبدأ العلاج النفسي. بعد ذلك تلتقي في الحالات العادية مرة واحدة في الأسبوع بالمُعالج النفسي وتتكلم معه. يُساعدكم على فهم مشاعركم، أفكاركم وطريقة تصرفاتكم الخاصة بصورة أفضل والبحث عن حلول للمشاكل. المهم أنه ليس باستطاعة المُعالج النفسي أن يحل مشاكلكم وحده أو تغيير حياتكم – يجب عليكم مع هذا المُشاركة الفعالة.

إذا كنتم تتكلمون اللغة الألمانية أو الإنجليزية، يُمكن إجراء العلاج النفسي دون مترجم. أما إذا كنتم تتكلمون لغة أخرى، سيكون مترجم شفوي حاضرا في الاجتماع مع المُعالج النفسي الذي يُساعد على التفاهم.

يُمكن الحديث عن كل شيء مع مُعالج نفسي (ومُترجم شفوي). لا يُسمح لهم بالإباحة بما يُقال. هذا يُسمى "واجب الكتمان". لا يُسمح إعطاء معلومات إلى مصالِح وأطباء وأقارب، أصدقاء أو إلى أشخاص آخرين دون إذنكم.

يُمكننا تقديم مُحادثة أولية وعلاج نفسي لكم، إذا تكلفت مصلحة رعاية الشباب، مصلحة الضمان الاجتماعي أو التأمين الصحي بالتكاليف. عندما يتم الاتفاق على طريقة دفع بالتكاليف، يُمكننا غالبا تقديم أول مُحادثة لكم بسرعة. قد يستغرق البدء بعلاج نفسي عندنا بعض الوقت بسبب كثرة الطلبات.

إذا كانت عندكم أسئلة أو ترغبون بتحديد موعد لإجراء مقابلة آلية، يُمكنكم كتابة رسالة إلكترونية لنا أو الاتصال بمكتبنا هاتفياً:

الهاتف: 0521/1062606

البريد الإلكتروني: psychotherapie-ambulanz@uni-bielefeld.de

يسرنا الإجابة على مُكالماتكم الهاتفية أو رسالتكم الإلكترونية!

1 قد يكون مُعالجون نفسانيون ومترجمون فوريون رجالاً ونساءً؛ تُستعمل هنا صيغة المُذكر فقط، وذلك لقراءة أفضل للنص.