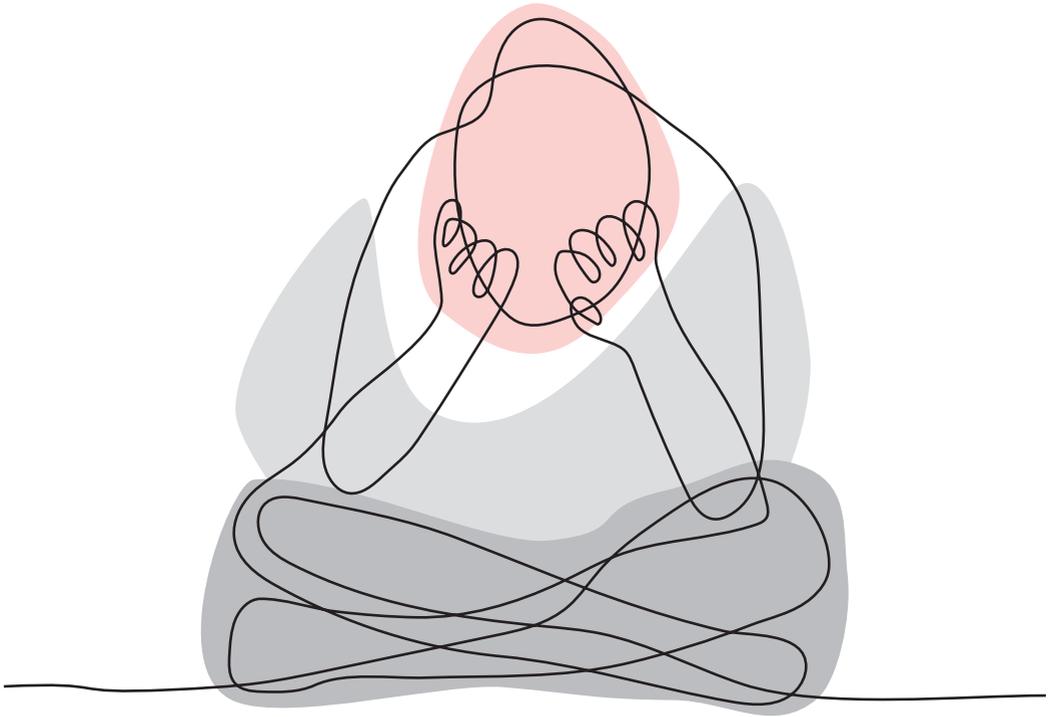


# مركز الصليب الأحمر لعلاج مصابي الحرب والتعذيب





مرحباً بك في مركز الصليب الأحمر لعلاج مصابي  
الحرب والتعذيب، والذي يقع في وسط مدينة مالمو!  
على الأرجح أنك تحمل هذا الكتيب في يدك لأنك  
تعيش حالة سيئة بسبب معاشتك للحرب و/أو تعرضك  
للتعذيب وربما اضطررت إلى الهروب من وطنك.  
نحن الذين نعمل في مركز العلاج مكونين من الأطباء  
النفسانيين وأخصائيي العلاج  
الطبيعي والمرشدين الاجتماعيين والأطباء والمترجمين  
الشفويين والإداريين. نعلمك من  
خلال هذا الكتيب كيفية سير العلاج عندنا.

## الزيارة الأولى والتقييم

على الأرجح أنك قمت بالتكلم مع طبيبك أو موظف آخر ضمن خدمة الرعاية الصحية حول حالتك الصحية وبموجب ذلك تم تحويلك إلينا. يتم وضعك على قائمة الدور للمعالجة فور وصول الإحالة إلينا. للأسف فإن الدور لدينا طويل في الوقت الحاضر.

ستقابل طبيباً نفسانياً عندما يحين موعد زيارتك. ستتكلم في الزيارة الأولى عن حالتك الصحية وعمّا هو الشيء الذي يجعلك لا تعيش حالة صحية جيدة. سنبلغك عن آلية سير العلاج. إن الجزء الهام من العلاج هو أن تقوم بالتكلم عن الأحداث الصعبة التي قد عشتها. سيقوم الطبيب النفسي بدعوتك لاستكمال التقييم في حال شعرت بأن التكلم عمّا قد عشته قد يساعدك.

سيتم وضع مخطط أثناء استكمال التقييم يتضمن ما هي الأحداث الصعبة التي عشتها ولا تزال تؤثر عليك حتى هذا اليوم. وبعد ذلك ستقرر أنت والطبيب النفسي سوياً فيما إذا كنت ستبدأ بالعلاج. ستقابل حينها أيضاً أخصائي العلاج الطبيعي والمرشد الاجتماعي وربما الطبيب.

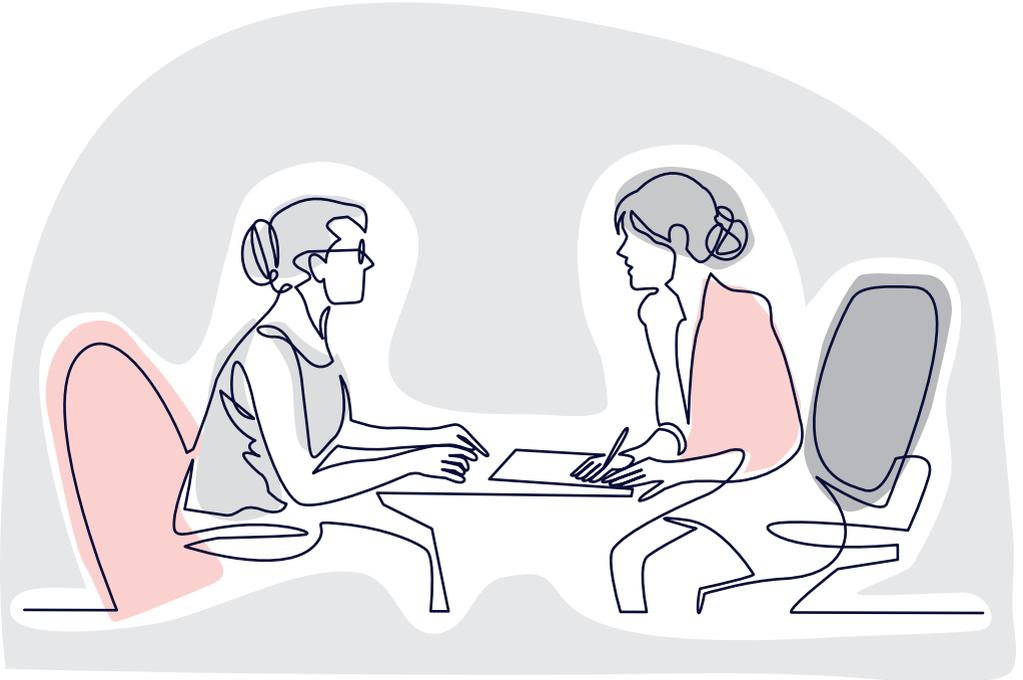
## لعلاج

يعني العلاج أنه يجب عليك الحضور إلى مركزنا مرة واحدة على الأقل في الأسبوع وغالباً أكثر اعتماداً على عدد المعالجين الذين تقابلهم وما إذا كنت تشارك في أية مجموعات. إن العلاج هو تعاون بينك وبين المعالجين وتعتبر مشاركتك الفعالة أمر مهم لتحقيق النتائج. يتم وضع خطة رعاية بعد مقابلتك لطبيب نفسي وأخصائي علاج طبيعي ومرشد اجتماعي وربما طبيب. تصف خطة الرعاية معاناتك وطرق العلاج التي تم اختيارها وأهدافك وكيف ستحققها. من الصعب تحديد المدة التي سيستغرقها العلاج بالضبط ولكن العديد من العلاجات تستمر حوالي مدة عام.

سنصف هنا بشكل مختصر عن كيفية العلاج.

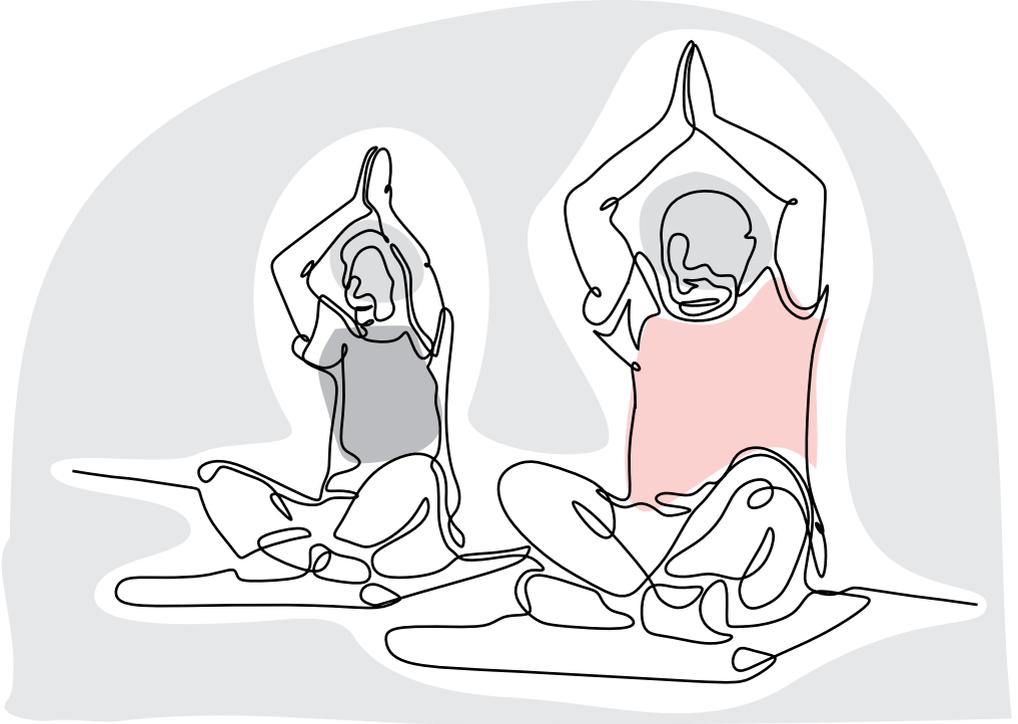
## عند الطبيب النفسي

يعتمد العلاج عند الطبيب النفسي على المحادثات مما يعني أنك ستتحدّث عن الأحداث الصعبة التي مررت بها. من الطبيعي أن تشعر بالقلق بشأن الحديث عمّا قد حدث ودور الطبيب النفسي هو إيجاد طرق للقيام بذلك. ستركز ان أثناء العلاج على فهم معاناتك وأسبابها وما يمكنك القيام به للتأثير عليها. يتم العلاج مع الطبيب النفسي بشكل فردي وتلتقيان مرة واحدة في الأسبوع.



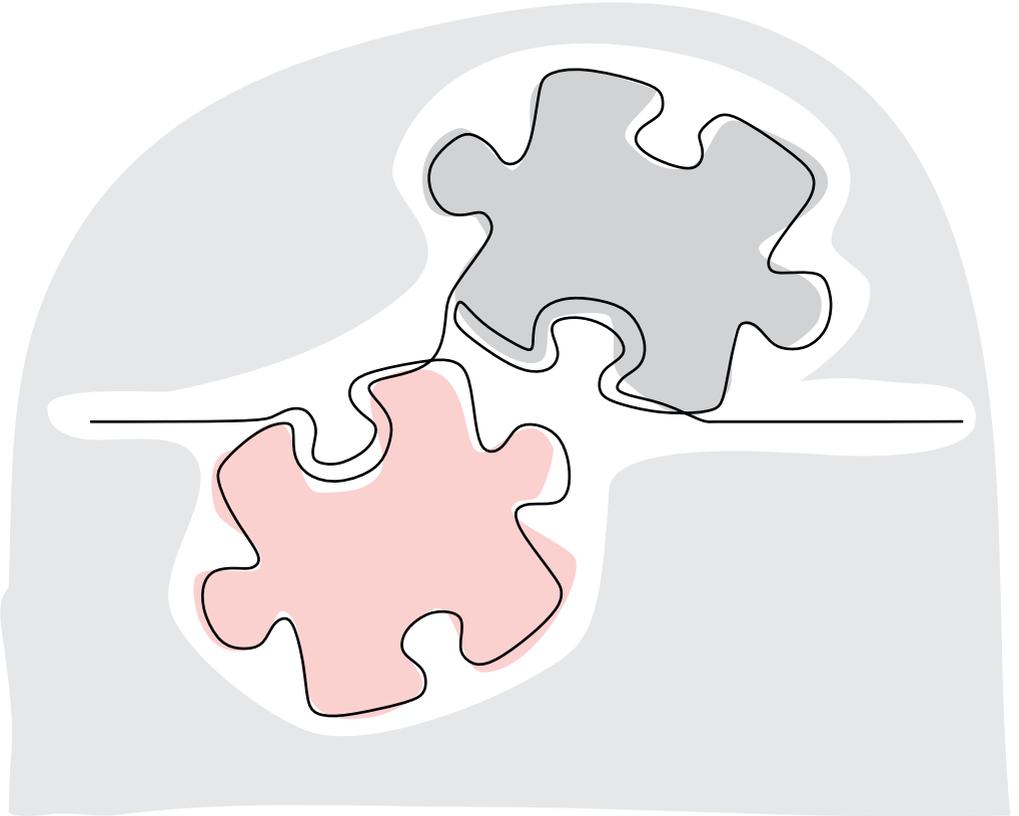
## عند أخصائي العلاج الطبيعي

ستحصل عند أخصائي العلاج الطبيعي على المساعدة في إيجاد الاستراتيجيات التي قد تساعدك في تقليل التوتر والهلع والآلام والبدء في ممارسة النشاط البدني. يتم العلاج مع أخصائي العلاج الطبيعي إما بشكل فردي و/أو في مجموعات على سبيل المثال، ممارسة اليوجا والرياضية البدنية والرياضية المائية. تلتقيان مرة واحدة في الأسبوع أو عدة مرات في حال مشاركتك في مجموعة.



## عند المرشد الاجتماعي

يقوم المرشد الاجتماعي بوضع مخطط لظروفك فيما يتعلق بالسكن والحالة المادية والوضع العائلي. يمكنك الحصول على الدعم بالاتصال بأرباب العمل والخدمات الاجتماعية ودائرة الهجرة والسلطات الأخرى. يقدم المرشد الاجتماعي أيضاً الدعم لأقاربك من خلال إخبارهم كيف يمكن أن يتأثر الناس من خلال تجربة الأحداث الصعبة. إذا كان لديك أطفال فمن الممكن أن يُعرض عليك المشاركة في أنشطة الأطفال التابعة للصليب الأحمر.



## عند الطبيب

سيحقق الطبيب سوياً معك بالمشاكل الطبية التي تحتاج إلى المساعدة فيها وما هي الرعاية التي تلقيتها منذ وصولك إلى السويد. يمكنه إذا لزم الأمر وصف لك العلاج الدوائي وكتابة الإحالات إلى مؤسسات الرعاية الصحية المختلفة.



## الختمة

سنقوم بإحالتك إلى المؤسسة الصحية المناسبة في حال كنت لا تزال بحاجة إلى العلاج و/أو الدعم بعد انتهاء العلاج لدينا.

**Svenska Röda Korsets behandlingscenter  
för krigsskadade och torterade, Malmö**  
– med filial i Hässleholm

<b>Besöksadress Malmö</b>	Drottninggatan 2C, Malmö
<b>Postadress</b>	Box 166, 201 21 Malmö
<b>Besöksadress Hässleholm</b>	Östergatan 17, Hässleholm
<b>Telefon</b>	040-32 65 30
<b>E-post</b>	rkc.malmo@redcross.se



Svenska Röda Korset

**Svenska Röda Korset**

Infoservice 0771-19 95 00

E-post: info@redcross.se | www.rodakorset.se