

Laufende Abschiebung

მიმდინარე დეპორტაცია

დედაბუნებით ცენი მემობლები

გერმანიაში უკანონო იმigrantsების დეპორტაციის პროცედურის სინაქსის მიხედვით



ბერლინისთვის ეს შოკია: პოლიციის არსი იქ. შეიძლება ბევრი პოლიციელი მოვიდეს და ისინი შესაძლოა არამეტირულად იყვნენ. ისინი ვერ ხვდებიან, რატომ ხდება რთულ სიტუაციაში ხარ. მათ არ ყავთ თარგმანები. ხშირად რთულია მათთან საუბარი და ვერ მიხვდები, რას გთხოვენ.

ამ ბროშურაში იპოვებ მეთხუთმეტი მათგანის პოლიციის და დეპორტაციის შესახებ **bbonlink.de/flyer-ka-police**

მიუხედავად იმისა რომ ეს ძალიან რთულია მაინც უნდა იცოდოდ მშვიდად ყოფნა. თუ ისინი აგრესიულად ჩაგვრდებიან პოლიციელებმა შეიძლება გამოიყენონ ძალადობა. დედადონ ხელბორკილები ამ საუბარში დასაშვებია ერთმანეთს.

ვინ არის ხელმძღვანელი პოლიციელი? მშვიდად უსაუბრებ მას. გაცნობა უნდა იქნას მშვიდმანერად: მშვიდმანერად უსაუბრებ: რა არის რა იმეორება სახელი? რა არის რა კოლიცია თავიდან აიცილოს რაჯახის ერთმანეთთან დაპირება?

• აქვს რა რამდენიმე რაჯახის წევრს წარმართელობის პრობლემა ან არის ისინი დეპორტაციის დაპირებული?

პოლიცია დაუწევს წინააღმდეგობას და ამოიღებს დეპორტაციის შედეგებს, შეიძლება ჩაგსვან **სადეპორტაციის ცენტრში bbonlink.de/flyer-ka-detention** და დედადონ შენს რაჯახს გთხოვ. აცნობე დეპორტაციის ფაქტი ან მისი მცდელობის SFR e.V.-ის დეპორტაციის მოწოდებების რინგის საშუალებით:

Abschiebemonitoring des Sächsischen Flüchtlingsrates
www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/abschiebemonitoring/

Deutsche Übersetzung verfügbar
 Traducción al español disponible
 Translation to English available
 Traduction en français disponible
 Wergera bi Kurdî heye disponible

ბოლო განახლება: 8.7.2025
 გამომცემლის მონაცემები: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehelf e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden



რა შეგიძლიათ იპოვოთ მუხი ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ დეპორტაციის წინააღმდეგ **bringbackourneighbours.de/**

გადახედეთ მის ნდობის პირს ან შენს ადვოკატს. თუ შესაძლებელია, მოვიდეს მხარდაჭერა და დეპორტაციის დროს გვერდში დაგვიდგეს. ან მას შეუძლია შენს ნაცვლად განახორცილოს ზარები, მან ადვოკატთან დაგვიკავოს. ასევე შეგიძლია დაუჩვენო ნაცვლებს ან მეგობრებს დეპორტაციის დანიშნულების ქალაქში, რომ დაგხვდნენ და შენთვის ღამის გასათევო მოახსონ.

შენ ან შენმა მხარდაჭერმა ასევე უნდა **დეპორტაციის შედეგების შესახებ bbonlink.de/page-ka-contacts** დაეკავშირებოთ. მიანდოდ ინფორმაცია შენი მდგომარეობის შესახებ და ჰკითხე როგორ შეიძლება შენი დახმარება.

პოლიციის მიერ ადამიანები პოლიციის განყოფილებაში. შემდეგ აეროპორტში ან ავტობუსში, რომლითაც დეპორტაციის მოხდება. დეპორტაცია ხშირად რამდენიმე საათს გრძელდება. ამ დროს შენ მხარდაჭერა უნდა იპოვო. ან ადვოკატის მეშვეობით გამოიყენოს დრო, რათა სამართლებრივად შეაჩერონ დეპორტაცია. თქვენს ახლა მათ ბევრი სახელი აქვთ, უნდა იმუშაოდნენ სწრაფად და იყვნენ ტელეფონზე ხელმისაწვდომები. შესაძლოა, მათ შეეძლოს BAMF-ს თავშესაფრის ახალი

დაუჩვენო შენს ნდობის პირს ან შენს ადვოკატს. თუ შესაძლებელია, მოვიდეს მხარდაჭერა და დეპორტაციის დროს გვერდში დაგვიდგეს. ან მას შეუძლია შენს ნაცვლად განახორცილოს ზარები, მან ადვოკატთან დაგვიკავოს. ასევე შეგიძლია დაუჩვენო ნაცვლებს ან მეგობრებს დეპორტაციის დანიშნულების ქალაქში, რომ დაგხვდნენ და შენთვის ღამის გასათევო მოახსონ.

შენ ან შენმა მხარდაჭერმა ასევე უნდა **დეპორტაციის შედეგების შესახებ bbonlink.de/page-ka-contacts** დაეკავშირებოთ. მიანდოდ ინფორმაცია შენი მდგომარეობის შესახებ და ჰკითხე როგორ შეიძლება შენი დახმარება.

პოლიციის მიერ ადამიანები პოლიციის განყოფილებაში. შემდეგ აეროპორტში ან ავტობუსში, რომლითაც დეპორტაციის მოხდება. დეპორტაცია ხშირად რამდენიმე საათს გრძელდება. ამ დროს შენ მხარდაჭერა უნდა იპოვო. ან ადვოკატის მეშვეობით გამოიყენოს დრო, რათა სამართლებრივად შეაჩერონ დეპორტაცია. თქვენს ახლა მათ ბევრი სახელი აქვთ, უნდა იმუშაოდნენ სწრაფად და იყვნენ ტელეფონზე ხელმისაწვდომები. შესაძლოა, მათ შეეძლოს BAMF-ს თავშესაფრის ახალი

დაუჩვენო შენს ნდობის პირს ან შენს ადვოკატს. თუ შესაძლებელია, მოვიდეს მხარდაჭერა და დეპორტაციის დროს გვერდში დაგვიდგეს. ან მას შეუძლია შენს ნაცვლად განახორცილოს ზარები, მან ადვოკატთან დაგვიკავოს. ასევე შეგიძლია დაუჩვენო ნაცვლებს ან მეგობრებს დეპორტაციის დანიშნულების ქალაქში, რომ დაგხვდნენ და შენთვის ღამის გასათევო მოახსონ.

შენ ან შენმა მხარდაჭერმა ასევე უნდა **დეპორტაციის შედეგების შესახებ bbonlink.de/page-ka-contacts** დაეკავშირებოთ. მიანდოდ ინფორმაცია შენი მდგომარეობის შესახებ და ჰკითხე როგორ შეიძლება შენი დახმარება.

პოლიციის მიერ ადამიანები პოლიციის განყოფილებაში. შემდეგ აეროპორტში ან ავტობუსში, რომლითაც დეპორტაციის მოხდება. დეპორტაცია ხშირად რამდენიმე საათს გრძელდება. ამ დროს შენ მხარდაჭერა უნდა იპოვო. ან ადვოკატის მეშვეობით გამოიყენოს დრო, რათა სამართლებრივად შეაჩერონ დეპორტაცია. თქვენს ახლა მათ ბევრი სახელი აქვთ, უნდა იმუშაოდნენ სწრაფად და იყვნენ ტელეფონზე ხელმისაწვდომები. შესაძლოა, მათ შეეძლოს BAMF-ს თავშესაფრის ახალი

დაუჩვენო შენს ნდობის პირს ან შენს ადვოკატს. თუ შესაძლებელია, მოვიდეს მხარდაჭერა და დეპორტაციის დროს გვერდში დაგვიდგეს. ან მას შეუძლია შენს ნაცვლად განახორცილოს ზარები, მან ადვოკატთან დაგვიკავოს. ასევე შეგიძლია დაუჩვენო ნაცვლებს ან მეგობრებს დეპორტაციის დანიშნულების ქალაქში, რომ დაგხვდნენ და შენთვის ღამის გასათევო მოახსონ.

შენ ან შენმა მხარდაჭერმა ასევე უნდა **დეპორტაციის შედეგების შესახებ bbonlink.de/page-ka-contacts** დაეკავშირებოთ. მიანდოდ ინფორმაცია შენი მდგომარეობის შესახებ და ჰკითხე როგორ შეიძლება შენი დახმარება.

პოლიციის მიერ ადამიანები პოლიციის განყოფილებაში. შემდეგ აეროპორტში ან ავტობუსში, რომლითაც დეპორტაციის მოხდება. დეპორტაცია ხშირად რამდენიმე საათს გრძელდება. ამ დროს შენ მხარდაჭერა უნდა იპოვო. ან ადვოკატის მეშვეობით გამოიყენოს დრო, რათა სამართლებრივად შეაჩერონ დეპორტაცია. თქვენს ახლა მათ ბევრი სახელი აქვთ, უნდა იმუშაოდნენ სწრაფად და იყვნენ ტელეფონზე ხელმისაწვდომები. შესაძლოა, მათ შეეძლოს BAMF-ს თავშესაფრის ახალი

დაუჩვენო შენს ნდობის პირს ან შენს ადვოკატს. თუ შესაძლებელია, მოვიდეს მხარდაჭერა და დეპორტაციის დროს გვერდში დაგვიდგეს. ან მას შეუძლია შენს ნაცვლად განახორცილოს ზარები, მან ადვოკატთან დაგვიკავოს. ასევე შეგიძლია დაუჩვენო ნაცვლებს ან მეგობრებს დეპორტაციის დანიშნულების ქალაქში, რომ დაგხვდნენ და შენთვის ღამის გასათევო მოახსონ.

პოლიციას შეუძლია დეპორტაციისთვის ბევრი ადვილად მივიღო, მაგ. სახლი, სახელმწიფო დაწესებულებებში შეხვედრის დროს, სახსარზე ან ქუჩაზე. ზოგჯერ პოლიცია ცდილობს ლეგალიზაციის მიზნით მიიღოს გადაწყვეტილება. ყველა მისამართი, რომელიც რაიმე უწყვეტობისთვის (სოციალური სამსახური, უცხოელი სამმართველო, BAMF, მერია) ცნობილია, არის საშიში. პოლიცია ნებისმიერ დროს შეიძლება მოვიდეს, ხშირად დილით ადრე. ამ შემთხვევაში ხშირად დეპორტაციის შეჩერება უკვე შეუძლებელია. თვითმფრინავით დეპორტაციამდე მხოლოდ რამდენიმე საათით დაჭირება.

ამ ბროშურაში იპოვი ინფორმაციას **მიმდინარე დეპორტაციის დროს** **hbonlink.de/flyer-ka-ongoining-deportation** რისი გაცემები შეიძლება.

პოლიცია საცხოვრებლის ნიშნ?

იყავი მშვიდად და გამოიჩინე შეუი თუ შენ ხარ ის ადამიანი, ვისი დეპორტაცია უნდა, არ გააღო კარი, თუ არ გინდა დეპორტაცია: თუ ბინაში სხვა ადამიანებიც ცხოვრობენ, რომლებსაც დეპორტაცია არ ეშუქება, ისინი უნდა ესაუბრონ პოლიციას და შეიძლება ბინაშიც შეუშვან. შენ შეგიძლია დაიბნელო სხვის ოთახში და ჩაჯექო კარი. ამის შემდეგ რაც შეიძლება სწრაფად შეაქრობი შენ ადრევე ან მზარდამ-ქერებს. სასწრაფოდ გჭირდება კონსულტაცია. თუ პოლიციამ ერთხელაც დაუკავშირებ შენთვის ისინი ისევ დაბრუნდებიან და ხელახლა ცდიან.

დაიბნელო სხვის ოთახში და ჩაჯექო კარი. ამის შემდეგ რაც შეიძლება სწრაფად შეაქრობი შენ ადრევე ან მზარდამ-ქერებს. სასწრაფოდ გჭირდება კონსულტაცია. თუ პოლიციამ ერთხელაც დაუკავშირებ შენთვის ისინი ისევ დაბრუნდებიან და ხელახლა ცდიან.

დაიბნელო სხვის ოთახში და ჩაჯექო კარი. ამის შემდეგ რაც შეიძლება სწრაფად შეაქრობი შენ ადრევე ან მზარდამ-ქერებს. სასწრაფოდ გჭირდება კონსულტაცია. თუ პოლიციამ ერთხელაც დაუკავშირებ შენთვის ისინი ისევ დაბრუნდებიან და ხელახლა ცდიან.

პოლიცია თავშესაფარში / ბანაკში?

მოზადება ძალიან მნიშვნელოვანია: გაარკვიე, ვინ მიიღო BAMF-ისგან უარყოფითი გადაწყვეტილება და ვის ეშუქება დეპორტაცია. სად არის ბანაკი კარგი დამალოვის ადგილები, სადაც სწრაფად შეიძლება მისვლა? რომელი სოციალური შემსახარ-წყობილი და შეუძლიათ დახმარება? ესაუბრე მათ: მიიღე ინფორმაცია დაგეგმილი დეპორტაციების თარიღების შესახებ! ასევე შეგიძლიათ თარიღების შეცვლა ან შეწყვეტა, როდეს შეიძლება პოლიცია ბანაკში შევიდეს. ინფორმაცია, მაგ. შეგიძლიათ იპოვო Instagram-ზე, Facebook-ზე ან Telegram-ზე:

Deportation Alarm
de.deportationwatch.net/en
Facebook: @Deportation-Alarm
Instagram: @deport_alarm
Telegram: @deportation_alarm

თუ პოლიცია ბანაკში შევა, ისინი, ვისაც დეპორტაცია ეშუქება, უნდა დაიბნელონ. მათ ვისაც დეპორტაცია არ ეშუქება, შეუძლიათ დახმარება და მხარდაჭერის გაწევა. ამისთვის ნინას არ უნდა მოეზადოთ. ესაუბრე ადამიანებს შენს თავშესაფარში. ბევრს ეშინია ან საკუთარ თავშესაფარს პროცესზე დაუბნელო, მაგრამ ერთად შეგიძლიათ დეპორტაციების შეჩერება: ადამიანებს, ვისაც დეპორტაცია არ ეშუქება, შეუძლიათ სხვები დამალონ. აგრეთვე შესაძლებელია ოთახების გაცვლა. შეგიძლიათ დეპორტაციის დროს შესავალიდან შეიკრიბოთ, ხმაური ატეხოთ და პოლიციის ყურადღება გადაიტანოთ. შეგიძლიათ ერთმანეთი სასტუმროებში გააერთიანოთ. პოლიცია ცდილობს

დამხმარებელი ინფორმაცია

გერმანიის ფედერაციის მთავარი სამსახური
Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehelfer e.V. Heimrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden
T: +49 (0)351 463 90 00
E: kontakt@kga.de

გერმანიის ფედერაციის მთავარი სამსახური
Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehelfer e.V. Heimrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden
T: +49 (0)351 463 90 00
E: kontakt@kga.de



დასაბრუნებელი

Polizei und Abschiebungen

ქართული | GEORGISCH

სხვა ოთახებშიც მოძებნოს ადამიანები, იმ ოთახებშიც კი, სადაც ისინი არ ცხოვრობენ! თუ პოლიცია შენს ოთახში შემოვა და სხვას ეძებ, მკაფიოდ, მაგრამ მშვიდად გააპროტესტე.

პოლიცია შეუძლია შენს ოთახში „შეხველა“, მაგრამ არა „ჩხრეკა“. ანუ არ აქვს უფლება კარადებში ან საწოლის ქვეშ ჩაიხედოს. აცნობე სხვებს დეპორტაციების და პოლიციის ქვეყნის შესახებ! სცადე ფარულად გადალო ვიდრე ან გააკეთო აუცილობელი ნაბიჯები. ყურადღებით დააკვირდი ყველაფერს და შემდეგ ყველაფერი დაეხმარე.

პოლიცია შენი სამსახურიდან წაგიყვანს:

ოფისში ან კომპანიის ტერიტორიაზე შესასვლელად პოლიციას ესაჭიროება ჩხრეკის განკარგულება თხოვე შენს უფროსს ან ხელმძღვანელს, პოლიციას ეს განკარგულება მოსთხოვე. შეგიძლია კოლეგებს აუხსნა, რომ პოლიცია შენს კომპანიას უფრო დახმარებულია, არამედ დეპორტაციის დროს ხშირად ძალიან სასტიკი ხდებიან. თუ

გერმანიის ფედერაციის მთავარი სამსახური
Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehelfer e.V. Heimrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden
T: +49 (0)351 463 90 00
E: kontakt@kga.de

დასაბრუნებელი ინფორმაცია

გერმანიის ფედერაციის მთავარი სამსახური
Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehelfer e.V. Heimrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden
T: +49 (0)351 463 90 00
E: kontakt@kga.de

როდის შეეძლება დეპორტაცია ...

დეპორტაციის შესაჩერებლად, უნდა იქონიე ნამდვილად ემუქრება თუ არა დეპორტაცია და რამდენად დიდია საფრთხე:

- „დულდუნგი“ ნიშნავს ხშირ შემთხვევებში დეპორტაციას.
- დულდუნგი ნიშნავს: „გაუქმდება დეპორტაციის დღეს, მიუხედავად იმისა რომ ჯერ კიდევ აქვს ვადა.“
- განსაკუთრებით საშიშია, როცა დულდუნგს მხოლოდ 3 თვე აქვს ვადა.
- სამუშაო ან სასწავლო დულდუნგი საფრთხის არ წარმოადგენს.
- მაშინაც კი, როდესაც ადამიანს ეძლევა „დროებითი საცხოვრებლის დაზღვევის მოწოდება“ (BfV), საფრთხე დიდია. BfV არის DIN A4 ფორმატის ფურცელი, რომელსაც უცხოელთა სამსახურ-რისგან მიიღობთ „პასპორტის“ სახით, რომელსაც ხშირად მხოლოდ 1 თვე აქვს ვადა და დიდ საშიშროებას წარმოადგენს დეპორ-

ტაციის თვალსაზრისით. გთხოვ, რაც შეიძლება სწრაფად მიმართე კონსულტაციის ცენტრს, თუ დულდუნგის ნაცვლად BfV-ს მიიღე.

- მნიშვნელოვანია იცოდე, რომ უცხოელთა სამართლებრივი დანიშნულ შეხვედრებზე შეუძლიათ შენი დეპორტაცია. თუ შეხვედრა არაორდინალურია, უნდა იყო ფრთხილი და უმჯობესია გააუქმო შეხვედრა.
- დეპორტაცია შესაძლებელია მაშინაც, თუ პასპორტი არ გაქვთ ჩაბარებული.
- თუნდაც გქონდეს განცხადება ცხოვრების უფლებებზე შეთანხმდის, დეპორტაცია შესაძლებელია მაინც, სანამ უცხოელთა სამართლებრივი შენს განაცხადზე გადაწყვეტილებას არ მიიღებ. დეპორტაციის თავიდან აიცილებ, თუ დამატებით შეიტანს სასწრაფო განცხადებას (Eilantrag) ან მოითხოვ Landdirektion-იდან წერილობით განაცხადს, რომ

დეპორტაცია არ განხორციელდება.

ამაში ადვოკატები ან საკონსულტაციო ცენტრები დაგეხმარებიან.

- ადამიანებს, რომლებსაც აქვთ დროებითი და გრძელვადიანი ცხოვრების უფლება ან ევროკავშირის მოქალაქეებს თავისუფალი გადაადგილების უფლებით, საფრთხე არ ემუქრებათ.
- მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანი დიდხანს ცხოვრობს გერმანიაში, აქვს სამსახური, ჯანმრთელობის პრობლემები ან ბავშვები დადიან სკოლაში, დეპორტაცია მაინც შესაძლებელია.
- ყოველი შემთხვევა განსხვავებულია. შენ გჭირდება დახმარება **საკონსულტაციო ცენტრების ხხოლიკ.de/page-ka-contacts** ან ადვოკატების, რომლებიც კარგად ერკვევიან მიგრაციის საბართალოში. მათ უნდა შეამოწმონ შენი საქმე დეტალურად.

იტალიაში იმყოფებით



ფონდირებულია იტალიის რესპუბლიკის მიერ

სადაც ხართ

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

bringbackyourteighours.de/

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.



Deutsche Übersetzung verfügbar
 Traducción al español disponible
 Traduction en français disponible
 Werigera bi Kurdî heye

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

ფონდირებულია იტალიის რესპუბლიკის მიერ

...როგორ შემიძლია თავის დაცვა

დეპორტაციისგან? აქ შეგიძლია შეიტყუო კოლექტიური დეპორტაციის თარიღები:

Deportation Alarm
[de.deportationwatch.net/en](https://www.deportationwatch.net/en)
 Facebook: @Deportation-Alarm
 Instagram: @deport_alarm
 Telegram: @deportation_alarm

შენ შეგიძლია დამხმარე და სხვაგან დაიხირო. მაგრამ ხელისუფლების ორგანოების შეხვედრებზე მაინც უნდა გამოცხადდე – ან გააუქმო, მაგალითად, იმ მიზეზით რომ ხარ ავად.

ვინდა გავიგო, იყო თუ არა პოლიცია შენთან, როცა სახლში არ იმყოფებოდე? მეგობრებს შეუძლიათ გაგაზიარონ, თუ ნინასწარ აუხსნი სიტუაციას. თუ მართო ცხოვრობ, შეგიძლია პატარა ქალაქში ან კბილის ჯიხი მჭიდროდ ჩააქრო კარებში, როცა სახლს ტოვებ. სახლში დაბრუნების შემდეგ, ასე შეგიძლია შეამოწმო, გააღო თუ არა ვინმე კარი.

WZeu გამოაქვეყნა ბუკლეტი მნიშვნელოვანი რჩევებით, თუ როგორ შეიძლება დეპორტაციისგან შეგინდო.

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

Citizen Asylum Saxony
[citizenasylum.org/](https://www.citizenasylum.org/)

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

დაცვის საფრთხე

Abschiebung verhindern

ქართული | GEORGISCH

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

გთხოვთ, დაგვიწეროთ თქვენი მისამართი და სახელი, რომელიც გინდათ იტალიაში იმყოფებით. თქვენს მისამართს და სახელს გავაზიარებთ იტალიის რესპუბლიკის საგარეო უწყაროს.

Abschiebefahrt - Tipps bei Stress und Angst

დადასტურების სადასტურებელი სადასტურებელი სადასტურებელი სადასტურებელი სადასტურებელი სადასტურებელი

ფონაზე უპასუხოთ სტრესის დამამძიმებელი კომპლექსების სინამდვილეს

შიში, ბრძოლა ან უძილობა სხეულის ბუნებრივი რეაქციებია, რომლებიც დამამძიმებელი საფრთხე არსებობს. რადგან ის ძალიან დიდ სტრესს იწვევს.

დამამძიმებელი საფრთხის მიზეზი რასობრივი კანონები და სახელმწიფო უწყებებია. ამ კანონები ასეთი რჩევებით ვერ მოგვ-ვარები. მაგრამ შესაძლებელია, ზოგიერთი რჩევა დაგეხმაროს, პანიკის დროს დამამძიმებელი ტრავმა დამამძიმებელი გაზრდილი ტრავმა დამამძიმებელი ნინააღმდეგ.

თუ ძალიან ძლიერი შიში და პანიკა გაქვს, თიქონი საშუალოდ მონაცემები ხარ, მაშინ შეიძლება დაგეხმაროს რადიკალური ძალიან ინტენსიური დაგეხმარება, ყნოსვა ან შეგონება. ამან შეიძლება მოგვარდნა დაგეხმაროს.

მაგალითად, შეგიძლია:
•**დაგეხმარება:** ჩაკბიჩე ღრმად ან ნინაკა, ან დადგენე ძალიან ძლიერი სადღეისო რეჟიმი.

•**სუნე:** ცხვირთან მიიტანე ძლიერი სუნები, მაგალითად ღლიონი, ღვავანდა, პანკლი ან შენთვის სასიამოვნო არომატი.

•**შეგონება:** გადაისვი კანზე მასაჟის ბურთი, ჯავრისი ან რაიმე უხეში ნივთი. ან შეგიძლია ხელის მკაპზე რეზინი გაანჯაპუნო. ასევე შეგიძლია ხელუბზე ან სახეზე ცივი წყალი გადაიხსა, ან მოწაცვლოებით ცხელი და ცივი მზაკი მიიღო.

•**მოსმენა:** მოუსმინე შენს საყვარელ სიმღერას ან დამამძიმებელ ხმებს — ზღვის, ქარის, წვიმის ან ტყის ხმებს.

მნიშვნელოვანია: ეს არის სტრატეგიები, რომლებიც მოკლე ვადაში გეხმარება და გრძელვადიან პერსპექტივაში არ გეხმარება. მიზანია, მიზნის და პანიკისგან გამოწვეული გემუბნული მდგომარეობიდან გამოხვიდე, რათა შემდეგ ისევ გააქტიურდე და დეპრესიის საფრთხის ნინააღმდეგ რაიმე მოიმიქმედო.

დამამძიმებელი შიში შეიძლება გააღვიძოს მძიმე მოგონებები გაქცევაზე და დევნაზე. თავად დამამძიმებელი შიში შეიძლება ტრავმული იყოს. ასეთ დროს კროდესიონალური ფსიქოლოგიური თერაპია ბევრი ადამიანისთვის დიდი დახმარებაა. მაგრამ განსაკუთრებით დულდუნგის

ბოლო განახლება: 8.7.2025


გამომცემლის მონაცემები: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehelf e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

ბრუნავთ bringbackourmeingebours.de/

გადასარჩევნებელი ინფორმაციისთვის, თუ გინდათ დაგეხმარებათ, გთხოვთ დაგეხმარებათ.

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible
Traduction en français disponible
Wergera bi Kurdî heye

الرجعة إلى العربية
Translation to English available
Traduction en français disponible



სტატუსის მქონე ადამიანებისთვის ძალიან რთულია ფსიქოლოგიის მიღება. საქსო-ნიამ არსებობს PSZ — ფსიქოლოგიური საკონსულტაციო ცენტრები, რომლებიც ზოგჯერ უფრო სწრაფად შეძლებენ დახმარებას და უზრუნველყოფენ თარჯიმნებს.

PSZ Sachsen psz-sachsen.de

აქაც ხშირად რამდენიმე კვირა მოგინჯეს ღოდინი. ამიტომ აქ ნახავთ მრავალენოვან ინფორმაციას ფსიქიკური დაავადებების, ტრავმისა და პანიკის შესახებ და მის შესახებ, რა შეგიძლია თავად გააკეთო, რომ თავი უკეთ იგრძნო:

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO) უფასო ონლაინინფორმაციის საკარგ-შოებით, სურათებით, ადნერებითა და აუდიოფაილებით:

📄 **bbonlink.de/wholka**
ვიდეო ტექნიკის შესახებ (ენა არ არის საცხრო):

📄 **bbonlink.de/tapping**
ვიდეოები ტრავმის შესახებ დენილი ადამიანებისთვის 17 ენაზე :

ეს ინფორმაცია შეგიძლიათ ნახოთ ინტერნეტ-ვერსიაში
Refugee Trauma Help-ის ტექსტური და აუდიო სავარჯიშოები:

ეს ინფორმაცია შეგიძლიათ ნახოთ ინტერნეტ-ვერსიაში

არ დარჩე მართო შენს შიშთან: შეხვდი სხვა ადამიანებს, ილაპარაკე შენს გრძობებზე, ითხოვე დახმარება. გარეთ გადი და იმორავე (ვარჯიში, სირბილი, სასეინო ნახვლა) გამაშებელი შიშის ნინააღმდეგ. ბევრს ეხმარება ასევე აქტიურად ყოფნა და სხვებთან ერთად დეპრესიის ნინააღმდეგ ჩართულობა. შენ შეგიძლია რამე გააკეთო!

თუ არავის იცნობ, აქ შეგიძლია ნახო პირველი კონტაქტები პოლიტიკურად აქტიური დევნილების და მხარდამჭერების: ეს ინფორმაცია შეგიძლიათ ნახოთ ინტერნეტ-ვერსიაში