

Abschiebegefahr - Tipps bei Stress und Angst

خطر اخراج از کشور - نکاتی برای مقابله با استرس و ترس

متأسفانه فقط با هوش مصنوعی ترجمه شده است. لطفاً به ما کمک کنید
اطلاعات را بهبود بخشیم و برایمان ایمیل بفرستید

همسایگان ما را برگردانید



با هم در همبستگی علیه سیاست اخراج زاکسن

ترس، خشم یا بی‌خوابی واکنش‌های طبیعی بدن تو هستند وقتی که خطر اخراج وجود دارد. زیرا خطر اخراج فشار روانی بسیار شدیدی ایجاد می‌کند علت وجود خطر اخراج، قوانین نژادپرستانه و عملکرد برخی ادارات است. این مشکلات را نمی‌توان تنها با توصیه‌های ساده حل کرد. اما شاید بعضی از این راهکارها بتوانند به تو کمک کنند تا وقتی دچار وحشت می‌شوی، آرام‌تر شوی. شاید این روش‌ها به تو کمک کنند احساس قوی‌تری داشته باشی و بتوانی در برابر اخراج مقاومت کنی

اگر دچار ترس شدید یا حمله‌ی وحشت می‌شوی، یا احساس می‌کنی که از بدنت جدا شده‌ای یا در دنیای دیگری هستی، می‌تواند کمک کند که چیزی را با مزه یا بوی قوی یا احساس شدید تجربه کنی. این تجربه‌ها می‌توانند به تو کمک کنند از حالت شوک بیرون بیایی. برای مثال :

مزه: در یک لیمو یا فلفل تند گاز بزن، یا آدامسی با طعم قوی بجو
بو: بوی شدید مانند لیمو، اسطوخودوس، پچولی یا عطری که برایت خوشایند است را نزدیک بینی‌ات نگه‌دار

لمس: با توپ ماساژ، برس یا چیزی زیر روی پوستت بکش. یا کش لاستیکی دور مچت بنداز و آن را رها کن. می‌توانی دستانت را زیر آب سرد بگیری یا دوش آب گرم و سرد بگیری
صدا: آهنگ مورد علاقه‌ات را گوش بده یا صدای دریا، باد، باران یا جنگل را پخش کن

مهم این است که این تکنیک‌ها برای لحظه مفید باشند و در درازمدت ضرری نداشته باشند. هدف این است که از حالت فلج‌شدگی در اثر ترس یا وحشت بیرون بیایی تا دوباره بتوانی فعالانه برای مقابله با خطر اخراج تلاش کنی
ترس از اخراج گاهی خاطرات سختی از فرار، جنگ یا تعقیب را زنده می‌کند. خودِ ترس از اخراج هم می‌تواند آسیب‌زا باشد. در این مواقع، روان‌درمانی حرفه‌ای می‌تواند برای خیلی‌ها بسیار کمک‌کننده باشد. اما به‌ویژه برای افرادی که دولدنگ دارند، دسترسی به درمان بسیار سخت است. در زاکسن مراکزی به نام PSZ (مراکز مشاوره روانی اجتماعی) وجود دارند که گاهی سریع‌تر کمک می‌کنند و مترجم هم دارند

PSZ Sachsen
psz-sachsen.de

ویدیو درباره تکنیک تپینگ (بدون نیاز به زبان) :

bbonlink.de/tapping 

ویدیوهایی برای پناهجویان به ۱۷ زبان مختلف با اطلاعاتی درباره تروما :

bbonlink.de/flightandtrauma 🌐

تمرین‌های متنی و صوتی از Refugee Trauma Help :

bbonlink.de/nawafa 🎧

با ترس‌هایت تنها نمان: با دیگران ملاقات کن، درباره احساسات صحبت کن، درخواست کمک کن. از خانه بیرون برو و حرکت کن (ورزش کن، بدو، پیاده‌روی کن) تا با ترس فلج‌کننده مقابله کنی. برای بسیاری از افراد مفید است که فعال شوند و همراه دیگران با اخراج مبارزه کنند. تو می‌توانی کاری انجام دهی! اگر کسی را نمی‌شناسی، می‌توانی اینجا با پناهجویان فعال سیاسی و حامیان آن‌ها تماس بگیری :

bbonlink.de/w2eufa 🌐

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Traduction en français disponible



در اینجا می توانید اطلاعات بیشتری در مورد کارهایی که می توانید برای جلوگیری از اخراج انجام دهید بیابید
[/bringbackourneighbours.de](https://bringbackourneighbours.de)

آخرین به روز رسانی: ۱۴۰۴/۴/۱۴
حک: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden