

Abschiebegefahr - Tipps bei Stress und Angst

დეპორტაციის საფრთხე – რჩევები სტრესისა და შფოთვის დროს



დააბრუნეთ ჩვენი
მეზობლები

ერთად სოლიდარობით საქსონიის დეპორტაციის პოლიტიკის წინააღმდეგ

შიში, ბრაზი ან უძილობა სხეულის ბუნებრივი რეაქციებია, როდესაც დეპორტაციის საფრთხე არსებობს. რადგან ის ძალიან დიდ სტრესს იწვევს. დეპორტაციის საფრთხის მიზეზი რასისტული კანონები და სახელმწიფო უწყებებია. ამ პრობლემებს ასეთი რჩევებით ვერ მოვაგვარებთ. მაგრამ შესაძლებელია, ზოგიერთი რჩევა დაგეხმაროს, პანიკის დროს დამშვიდდე, თავი უფრო ძლიერად იგრძნო და გააგრძელო ბრძოლა დეპორტაციების წინააღმდეგ.

თუ ძალიან ძლიერი შიში და პანიკა გაქვს, თითქოს სამყაროსგან მოწყვეტილი ხარ, მაშინ შეიძლება დაგეხმაროს რალაცის ძალიან ინტენსიური დაგემოვნება, ყნოსვა ან შეგრძნება. ამან შეიძლება შოკიდან დაგაბრუნოს.

მაგალითად, შეგიძლია:

- **დაგემოვნება:** ჩაკბიჩე ლიმონ ან წინაკა, ან დალეჭე ძალიან ძლიერი საღებავი რეზინი.
- **სუნი:** ცხვირთან მიიტანე ძლიერი სუნები, მაგალითად ლიმონი, ლავანდა, პაჩული ან შენთვის სასიამოვნო არომატი.
- **შეგრძნება:** გადაისვი კანზე მასაჟის ბურთი, ჯაგრისი ან რაიმე უხეში ნივთი. ან შეგიძლია ხელის მაჯაზე რეზინი გაანკაპუნო. ასევე შეგიძლია ხელებზე ან სახეზე ცივი წყალი გადაისხა, ან მონაცვლეობით ცხელი და ცივი შხაპი მიიღო.
- **მოსმენა:** მოუსმინე შენს საყვარელ სიმღერას ან დამამშვიდებელ ხმებს — ზღვის, ქარის, წვიმის ან ტყის ხმებს.

მნიშვნელოვანია: ეს არის სტრატეგიები, რომლებიც მოკლე ვადაში გეხმარება და გრძელვადიან პერსპექტივაში არ გაყენებს ზიანს. მიზანია, შიშისა და პანიკისგან გამოწვეული გაშუშებული მდგომარეობიდან გამოხვიდე, რათა შემდეგ ისევ გააქტიურდე და დეპორტაციის საფრთხის წინააღმდეგ რამე მოიმოქმედო.

დეპორტაციის შიშმა შეიძლება გააღვიძოს მძიმე მოგონებები გაქცევაზე, ომზე და დევნაზე. თავად დეპორტაციის შიშიც შეიძლება ტრავმული იყოს. ასეთ დროს პროფესიონალური ფსიქოლოგიური თერაპია ბევრი ადამიანისთვის დიდი დახმარებაა. მაგრამ განსაკუთრებით დულდუნგის სტატუსის მქონე ადამიანებისთვის ძალიან რთულია ფსიქოთერაპიის მიღება. საქსონიაში არსებობს PSZ — ფსიქოსოციალური საკონსულტაციო ცენტრები, რომლებიც ზოგჯერ უფრო სწრაფად შეძლებენ დახმარებას და უზრუნველყოფენ თარჯიმნებს.

აქაც ხშირად რამდენიმე კვირა მოგიწევს ლოდინი. ამიტომ აქ ნახავ მრავალენოვან ინფორმაციას ფსიქიკური დაავადებების, ტრავმისა და პანიკის შესახებ, და იმის შესახებ, რა შეგიძლია თავად გააკეთო, რომ თავი უკეთ იგრძნო:

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO) უფასო ონლაინწიგნი მრავალი სავარჯიშოებით, სურათებით, აღწერებითა და აუდიოფაილებით:

 **bbonlink.de/whoka**

ვიდეო ტეპინგის შესახებ (ენა არ არის საჭირო):

 **bbonlink.de/tapping**

ვიდეოები ტრავმის შესახებ დევნილი ადამიანებისთვის 17 ენაზე :

ეს ინფორმაცია შეგიძლიათ ნახოთ ინგეხნეგ-ვეხსიაში
Refugee Trauma Help-ის ტექსტური და აუდიო სავარჯიშოები:

ეს ინფორმაცია შეგიძლიათ ნახოთ ინგეხნეგ-ვეხსიაში

არ დარჩე მართო შენს შიშთან: შეხვდი სხვა ადამიანებს, ილაპარაკე შენს გრძნობებზე, ითხოვე დახმარება. გარეთ გადი და იმოძრავე (ვარჯიში, სირბილი, სასეირნოდ წასვლა) გამაშეშებელი შიშის წინააღმდეგ. ბევრს ეხმარება ასევე აქტიურად ყოფნა და სხვებთან ერთად დეპორტაციის წინააღმდეგ ჩართულობა. შენ შეგიძლია რამე გააკეთო!

თუ არავის იცნობ, აქ შეგიძლია ნახო პირველი კონტაქტები პოლიტიკურად აქტიური დევნილების და მხარდამჭერების:

ეს ინფორმაცია შეგიძლიათ ნახოთ ინგეხნეგ-ვეხსიაში



الترجمة إلى العربية

Translation to English available

Traduction en français disponible

Deutsche Übersetzung verfügbar

Traducción al español disponible

Wergera bi Kurdî heye

აქ შეგიძლიათ იპოვოთ შეტი ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ დეპორტაციის წინააღმდეგ bringbackourneighbours.de/

ბოლო განახლება: 8.7.2025

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