

[ Arabisch ]

## مهدد بالترحيل ؟

هنا تجد بعض النصائح لتخفف عنك الخوف و التوتر

Stress



[bringbackourneighbours.de](http://bringbackourneighbours.de)



**BRING BACK OUR NEIGHBOURS**

المجموعة ضد سياسات ساكسونيا للترحي

Impressum

Herausgeber: Kontaktgruppe Asyl

und Abschiebehaft e.V.

Heinrich-Zille-Str. 6

01219 Dresden

تعتبر عمليات الترحيل ممارسة عنيفة. إذا كنت مهددًا بالترحيل وكان جسدك يتعرض لهذا الضغط المتكرر والمستمر ، و كنت تعاني من مشاكل النوم والخوف والتوتر الجسدي و الألم، فهذه ردود فعل صحية على هذا الإجهاد الدائم. و لكن يمكن أن ينعكس الإجهاد الحاد مع سنوات من التجارب العنيفة في بعض الأحيان في سياق اللجوء مثلا او مع العنصرية و هياكل السلطة الأخرى بعدة طرق في أجساد الناس ذو لون بشرة أو الأشخاص المعرضين لخطر الترحيل وله تأثير سلبي طويل المدى على الجسم والصحة.

التوتر والخوف والضغط وردود الفعل الجسدية الأخرى وكذلك الأسباب الاجتماعية الكامنة لا يمكن "التخلص منها" - ونحن هنا لا نسعى لتبسيط عمليات الترحيل او جعل الناس "يتعاملون معها بشكل أفضل"! ، الهدف من هذا المنشور هو تقديم بعض الموارد والتمارين التي يمكن استخدامها للقيام بشيء جيد لنفسك والهدوء ، وكذلك لاستعادة القوة والحيوية في جسدك. يجب أن تدعمك هذه التمارين حتى تتمكن من تقوية نفسك في مواجهة هذا الموقف العنيف

الاتصالات الهاتفية والخدمات عبر الإنترنت للمساعدة في حالات الميول الانتحارية ، والاكنتاب ، وما إلى ذلك  
خط المساعدة دريسدن - رقم الطوارئ للمهاجرين في دريسدن ، منطقة مايسن ،  
منطقة بيرنا (متاح دائما: ألماني + عربي + إنجليزي)  
0351 850 75 222  
خطوط هاتفية ساخنة للاستشارات متعددة اللغات  
030 440 30 8112

أعدت "عيادة الصدمات للصحة العقلية" في دريسدن كتيبًا يتضمن تمارين صغيرة أخرى يمكن أن تساعد في مقاومة التوتر والضغط. هي متاحة بعدة لغات  
[bbonlink.de/stressara](http://bbonlink.de/stressara)

في حالات الخوف والذعر الحادين ، وكذلك في اللحظات التي تشعر فيها وكأنك بمفردك أو منفصل عن الواقع  
"يمكن أن تساعد المنبهات الحسية الشديدة على العودة إلى اللحظة الحالية

قضم الليمون أو الفلفل الحار أو علكة ذو طعم حاد أو الإمساك بكرات ذواشواك صناعية، أو عقدة حادة على معصمك ، واستمع إلى أغنيتك المفضلة ،  
وقم بتشغيل الماء البارد على معصميك ، واستحم بماء بارد ، ...

من المهم أن تكون هذه الطرق مفيدة على المدى القصير  
وليست ضارة على المدى الطويل.

تمرين "12345" فعال أي قضا ؛ يمكنك العثور على إرشادات بلغات مختلفة  
على  
اليوتيوب: "تمارين اليقظة الذهنية"

يهدئ تمرين استرخاء العضلات التدريجي (مثل الإرشادات الموجودة على موقع يوتيوب) ، ويضمن استرخاء العضلات ويقلل من التنشج البدني

التواصل! تبادل الأفكار مع الآخرين في مواقف مماثلة ، افعل شيئًا مشترك  
مفيد لك!

الحركة! التمرين (المنتظم) يساعد الجسم على إفراز ما يسمى بهرمونات السعادة وتقليل هرمونات التوتر. يمكن أن تساعدك التمرين على النوم بشكل أفضل في الليل. اذهب للنزهة ، والرقص ، والركض ، ...

تقنية *Trauma Tapping*:

هي طريقة مساعدة ذاتية مثبتة لتخفيف الضغط العاطفي الذي يمكنك استخدامه أثناء وجودك انتظار المساعدة المهنية  
موقع YouTube:

"تعريف بتقنية الحرية النفسية EFT"