



معلومات تُوزَّع في مراكز الإيواء

الدعم عند الحاجة:

قد تشعرين بالتعب، أو القلق، أو الحزن، أو الأرق، أو تراودك أفكار متكررة. أحياناً، تشعرين ببساطة بأنك "مختلفة" عن ذي قبل. هذا ردة فعل شائعة للتجارب الصعبة، ويحدث للعديد من الفتيات والنساء اللواتي مررن بتجربة مماثلة.

ما يمكنك فعله:

في مركز الرعاية الصحية المحلي، يمكنك طلب الحديث مع طبيب متخصص في الصحة النفسية والعاطفية للأطفال والمراهقين. ويمكنك القيام بذلك عن طريق:

- التحدث مع أخصائي علم النفس أو المربي في المركز، والذي سيساعدك في تحديد موعد؛
- دون سبب "جدي": يمكنك طلب هذا الدعم حتى لمجرد مناقشة مشاعرك؛
- بسرية تامة: ما نقوله سيبقى بينك وبين الشخص الذي يستمع، إلا في الحالات التي تكون فيها سلامتك معرضة للخطر؛
- مجاناً، كجزء من الرعاية الصحية التي يحق لك الحصول عليها.

ما لا يحدث عند طلب هذا الدعم:

- لا يؤثر على إجراءاتك ومعاملاتك القانونية؛
- لا يعني ذلك تصنيفك بأي شكل من الأشكال؛
- ليس إلزامياً: بل الخيار لك دائماً، ويمكنك حتى التوقف في أي وقت!

متى قد يكون من المفيد التحدث؟

- إذا كنت تعاني من كوابيس متكررة أو ذكريات تزعجك وتطاردك.
- إذا كنت تواجه صعوبة في النوم أو الأكل أو التركيز.
- إذا كنت تشعر بالحزن أو الخوف أو الغضب أو اليأس بشكل متكرر.
- إذا كنت ترغب ببساطة في مساحة للتحدث عما مررت به أو كيف تشعر الآن.

للحصول على معلومات ولتحديد موعد، تحدث إلى الأخصائي النفسي أو المستشار في مركزك.