

ARABIC
VERSION

الطريق لصحة

النسخة
العربية

أفضل



دليل الصحة النفسية للأقليات
العرقية في أيرلندا

Cairde
Challenging ethnic minority health inequalities



be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

الطريق لصحة أفضل

ISBN 0 9536304 0 4

طبعة 2016,1

حقوق الطبع والنشر لمؤسسة

Cairde 2016

يستخدم هذا المنشور كدليل فقط و بالرغم من كل الجهود المبذولة لضمان دقة و حداثة المعلومات داخل هذا المنشور، إلا أن مؤسسة Cairde لا تتحمل مسؤولية أية أخطاء فيه. ان مضمون هذا المنشور ليس هو ضمان لمعيار ولا يعني أن أية خدمة أو مؤسسة تحظى بالتأييد. وفي حال إذا ما رغبتم في إعادة كتابة أي جزء من هذا المنشور لأغراض تجارية، يرجى الحصول على تصريح من Cairde. ويسعدنا لو تمت مشاركة مضمون هذا المنشور على أسس غير تجارية بين الأفراد والمؤسسات.

إقرار

ألّفت Cairde هذا الدليل بالتعاون مع فريق مخصص من لجان التنسيق الاجتماعي. ونود أن نشكر بشكل خاص أعضاء منتدى Balbriggan للاندماج (Balbriggan Integration Forum): Betsy Abu،

Elizabeth Ogwude، John Oghenetano، Amran Lidia Bujon بالإضافة إلى Abdalla، Pastor Thywill Musicantia، Aleksandra Kiwala - Izabela Ciulin Hytros-Parasol، Rima Kawash، Daniela Juri NCP، Violeta Mooney - PS، Mantas Klova، Krzysztof IPS، Ejiro Ogbevoen Foluke Oladosu من Kiedrowski - Swan FSO، Nerigna Putalierie، Sylwia Matwiejczuk Tian، ممثل الجالية الأفغانية، CKU، Nasrudin Saljuqi من Barnarba Dorda، و Yu Lloyd من منتدى بولندا/لنقابة العمال (Forum Polonia/SIPTU).

وشكرا جزيلا لـ Avi Sukhwal، متدرّبه لدى Cairde

ونود أيضا أن نشكر المكتب الوطني لمنع الانتحار، ومركز Fairview للصحة النفسية، والطبيبة Joanna Koniorczyk، وموئسة Jigsaw North Fingal لمراجعتهم لمحتوى هذا الدليل.

تم تطوير هذا الدليل بدعم من منحة القرعة لدى وزارة الصحة HSE.

مرحبًا،

تهدف مبادرة Cairde بعنوان Be Aware Be Well (كن على معرفة كن سليماً) إلى تحسين الصحة النفسية للأقليات العرقية في إيرلندا. وقد طورنا هذا الدليل ليساعدك في سعيك إلى صحة نفسية جيدة. فاعن الحياة تلقي علينا الكثير من التحديات. وعلى سبيل المثال، عندما تنتقل للعيش في بلاد جديدة قد نشعر بالعزلة بسبب العوائق الثقافية واللغوية أو بسبب التمييز العرقي، مما يسبب ضغوطاً معينة لها تأثير سلبي على الصحة النفسية وعلى جودة الحياة.

لذى فاعن هذا الدليل يحتوي على ارشادات لتساعدك للاهتمام بنفسك في إيرلندا و يلقي الضوء على الخدمات المتاحة لك اذا ما احتجت الى المساعدة.

Be Aware, Be Well

Cairde

ما هي الصحة النفسية؟

تماما يمثل ما لدينا صحة جسدية، لدينا أيضا صحة نفسية. عندما تكون صحتنا النفسية معافاة، نشعر بحال أفضل و يمكننا الإستمتاع بالحياة اليومية. ان الصحة النفسية الجيدة تساعدنا أيضا على التعامل مع الأوقات العصيبة وتخطي المراحل التي يتخللها الشعور بالاحباط في حياتنا.

عندما نمر بأوقات صعبة، من الممكن أن نجد صعوبة في مواكبة الحياة اليومية. وهذه المشاعر طبيعية وعادة ما نتخطاها، لكن ان عجزنا عن ذلك، فالحصول على المساعدة قد يدعمننا.

توفر الدعم للتعامل
مع ضغوطات الحياة
اليومية

المساهمة في
المجتمع

الشعور بالعافية
والسعادة

إدراك القدرات
والإمكانيات

الإنتاج والعمل
المثمر

الصحة النفسية

السليمة تعني

الخطوات للحصول على صحة نفسية سليمة

تقبل الذات

طلب المساعدة

الاسترخاء

الغذاء الصحي

الابداع

التعبير عن المخاوف

المحافظة على النشاط الجسدي

الاتخراط في نادي أو مجموعة
أودورة تعليمية

التواصل مع العائلة والأصدقاء وأبناء
الجالية



تعزير الصحة



التطوع



مجموعات
دعم الرضاعة



المكتبات
العامة



مراكز تعليم
البالغين



المتاحف
والمعارض
الفنية



مراكز دعم
الأسرة



الجري
والمشي



الانضمام الي
نادي سينما أو
نادي كتاب
MEETUP.COM

هناك العديد من المؤسسات التي يمكن
التواصل معها والعديد من الانشطة المتاحة
مجانا أو بسعر منخفض.



المراكز
الرياضية
والترفيهية
العامة



مشاهدة
الأفلام
الكوميدية



الاتصال
بالطبيعة
عبر العناية
بالزراعة



المراكز
الاجتماعية



مجموعات
التواصل
الاجتماعي عبر
FACEBOOK



المجموعات
الثقافية
WWW.CAIRDE.IE-

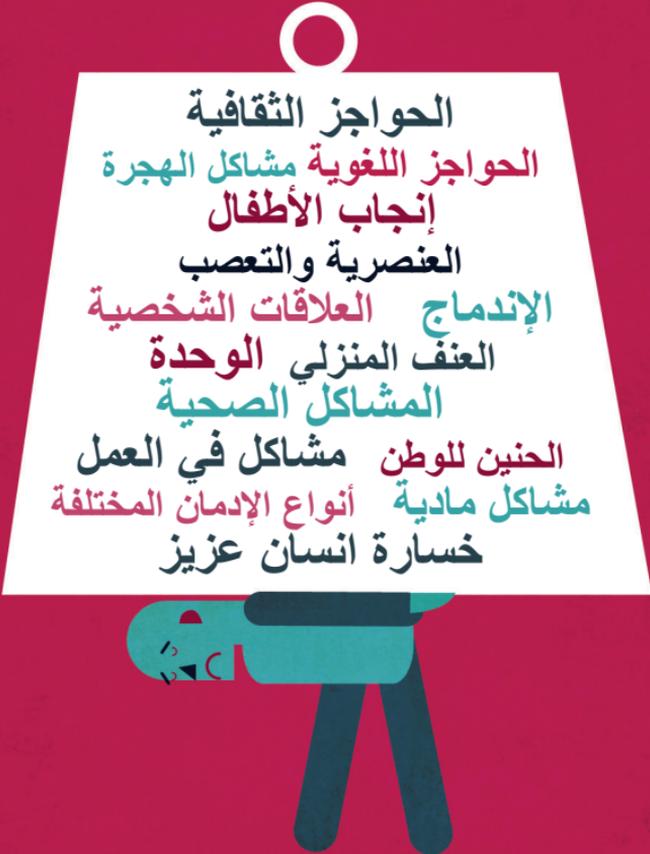


دورات اليوجا
والتأمل



التجمعات
الدينية

التعامل مع مشاكل الحياة:



الحواجز الثقافية
الحواجز اللغوية مشاكل الهجرة
إنجاب الأطفال
العنصرية والتعصب
الإندماج العلاقات الشخصية
العنف المنزلي الوحدة
المشاكل الصحية
الحنين للوطن مشاكل في العمل
مشاكل مادية أنواع الإدمان المختلفة
خسارة انسان عزيز

أعراض نفسية علينا العلم بها لدى أنفسنا و لدى الآخرين.



الانعزال تغيرات كبيرة في المزاج
الشعور بالأحباط لبعض الوقت
ألم مجهول السبب نوبات فرح
الشعور بالأنهزام قلة النوم أو كثرته
الشعور بالضيق القلق الزائد
تناول الطعام بشكل أقل أو أكثر من المعتاد
الأنشغال بأشياء معينة أو الهوس بها
إهمال المظهر الخارجي أو المسؤوليات الشخصية
انخفاض الأداء وقلة الاهتمام
سماع أصوات أو رؤية أشياء لا يمكن للآخرين رؤيتها
القلق شعور غامر بالإجهاد
الشعور بالحزن والبكاء الدائم
القيام بأفعال غير منطقية
التفكير في الانتحار أو إيذاء النفس



مشاكل شائعة بما يخص الصحة النفسية

الصعوبات التي يواجهها الفرد في
الصحة النفسية الذاتيه هي شائعة
نوعا ما، إلا أن هذه الصعوبات
غالبا ما يُساء فهمها.



القلق والفرع

الشعور بالفرع، وقلة النوم، و القلق
الزائد. هذه المشاكل تكون شائعة بعد
حدث خلل في الحياة مثل الحرمان أو
البطالة.



الضغط

حالة من الضغط النفسي أو العاطفي،
أو التوتر الناجم عن ظروف صعبة.



إيذاء النفس أو التفكير في الإنتحار

إيذاء النفس كطريقة للتعامل مع الإضطراب النفسي..



الشعور بالإحباط

الشعور بالحزن و فقدان الأمل، صعوبة ممارسة الانشطة اليومية.



التوتر ما بعد الصدمة

تذكر الماضي، أحلام سيئة بعد معاناة أحداث صادمة.

يتوجب استشارة الطبيب حتى يشخص هذه الإضطرابات بدقة. الحالات المرضية الأقل شيوعا و التي تحتاج إلى طبيب تشمل: الاكتئاب، الشيزوفرنيا (الفصام)، الاضطراب ثنائي القطب، واضطرابات تناول الطعام.

كيفية تلقي المساعدة في أيرلندا



هل تحتاج إلى المساعدة الآن؟

تواصل مع قسم الطوارئ المحلي أو اتصل
على 999

اتصل بمنظمة ساماريتانز
Samaritans 116 123

طبيب العائلة

يستطيع الطبيب إعطائك النصائح والأدوية، وإجراء الفحوصات لك، وإرشادك للخدمات المتخصصة

الإستشارة في مراكز الرعاية الاولية يمكن لطبيب العائلة تحويلك اذا كان لديك بطاقة طبية (Medical Card) وتريد الحصول على المساعدة لتجاوز الصعوبات النفسية البسيطة او المتوسطة.

مراكز HSE للرعاية الأولية تقدم خدمات إجتماعية وصحية (مثل: طبيب نفسي) في مجتمع خارج إطار المستشفى.

خدمات الصحة النفسية يمكن لطبيب العائلة تحويلك لمراجعة متخصصين في مجالات عدة: طبيب/ة نفسي/ة، و عامل/ة إجتماعي/ة، و معالج/ة وظيفي/ة.

الإستشارة والعلاج

يمكنك التحدث إلى أحد المختصين عن مشاعرك ومخاوفك، وكيفية تخطيها

مجموعات الدعم (ويمكن ان تكون من نفس مجتمعك العرقي او الجالية) يمكنك مقابلة اشخاص خاضوا نفس التجارب والمخاوف لتحصل على التشجيع والراحة والنصيحة.

يمكنك أن
تطلب
مترجما فوراً

دليل مراكز الدعم



يمكن للمكتب المحلي لمنظمة HSE أن يزودك بتفاصيل حول مراكز الدعم في منطقتك. اتصل على 1850241850 أو تفضل بزيارة موقع www.hse.ie ويمكن ان تجد مراكز خدمات الصحة النفسية في جميع أنحاء أيرلندا في الموقع التالي:
www.yourmentalhealth.ie

أطباء ومراكز الرعاية الأولية

تفضل بزيارة موقع www.hse.ie ، حيث توجد لائحة بالأطباء ومراكز الرعاية الأولية في منطقتكم.

عيادة Crosscare Cathedral

خدمات طبية مجانية للمهاجرين البالغين، والأطفال ممن لديهم صعوبة في الحصول على الرعاية الطبية العنوان:

1 Cathedral Street ,Dublin 1
01 873 2844

استشارات عبر الانترنت

Turn2Me.ie
MyMind.ie

لأنواع الإدمان المختلفة

alcoholicsanonymus.ie

معلومات حول اللقاءات متوفرة بلغات متعددة -01 8420700
Drugs.ie معلومات متوفرة بلغات متعددة

مجموعات الدعم

Grow – 01 840 8236

Shine – 1890621631

Aware – 1800804848

Hearing voices - www.voicesireland.com

مصادر مفيدة عن الصحة النفسية في أيرلندا

Mental Health Ireland

01 284 1166

info@mentalhealthireland.ie

mentalhealthireland.ie

yourmentalhealth.ie

mentalhelp.ie

[#LittleThingsCampaign](https://www.instagram.com/LittleThingsCampaign)

دليل مراكز الدعم



المؤسسات

Samaritans

خدمات استماع 24 ساعة في اليوم ، سبع أيام في الأسبوع ، لمن يعاني من صعوبات في التعامل مع المشاكل النفسية

jo@samaritans.org

ستجد أقرب فرع في: samaritans.ie

ويمكن توفير مترجمين منتطوعين

Inside Matters

الصحة النفسية للمهاجرين واللاجئين

Dublin 1

01 891 0703

085 203 1487

مساعدة النساء Women's Aid

خدمات العنف المنزلي للنساء والأطفال

1800 341 900

وهذا رقم مجاني متوفر على مدار 24 ساعة

طوال الأسبوع

وتتوفر لكم ترجمة فورية

Amen

خدمة ضحايا العنف المنزلي من الذكور

0469023718

Crisis Centre

لمن تعرض للإغتصاب أو الإستغلال الجنسي

88 88 77 1800

Pieta House

لحالات الانتحار أو إيذاء النفس

01 601 0000

pieta.ie

mary@pieta.ie

Bodywhys

ضطرابات تناول الطعام

alex@bodywhys.ie -1890200444

Jigsaw

المركز الوطني لصحة الشباب النفسية

jigsaw.ie

01 9603020

مساعدة المثليين

مساعدة المثليين

1890 929 539

دليل مراكز الدعم



بعض مراكز الدعم اللغوية والثقافية

افريقي

Thru Talk
Dublin Sth
ejirovoen@yahoo.com
1861983697

Fetter cairn Community Swan FSO
0863101120
folusey@gmail.com

صيني

Cairde
19 Belvedere Place, Dublin 1
0879906111
Junyu@cairde.ie

ليتواني

PS Clinic – خدمات نفسية
400 North Circular Road,
Dublin 7; 086 898 2161;
psclinicdublin@gmail.com
www.sveikatos-informacija.com

AA, AL-Anon

aaairijoje.weebly.com/aa-grup279s-airijoje.html

معلومات عن الصحة النفسية باللغة الليتوانية

www.sveikatos-informacija.com; Facebook
sveikatos-informacija Airija ;

اسلاميه

المركز الثقافي الاسلامي في أيرلندا- مكتب الرعاية الاجتماعيه

Clonskeagh, Dublin 14

01 2080000/ 01 2080006

بولندي

AA

087 330 1230

irlandia@aa.org.pl

<http://www.aairlandia.com>

مركز CKU للاستشارات والعلاج

Coolmine House, 19 Lord Edward Street, Dublin 2

0860 861 018

pomoc@ckudublin.org

EMC Dublin عيادة

51 Parnell Sq. West, Dublin 1

01 4434540

للاستشارات والعلاج النفسي (PARASOL) مركز باراسول

Dublin

086 669 3094

cpp.parasol@gmail.com

Pogotowie Duchowe

083 128 3502

pogotowieduchowe@live.com

www.pogotowieduchowe.pl

روماني

Mind Shift Counselling

Lucan, Dublin

087 758 5589

mindshiftcounselling@gmail.com

Constantin Tui

Kiltalown House, Jobstown, Dublin

086 834 3309

constantintui@yahoo.com

روسي

Expatriate Therapy

Wexford

087 327 5484

counselling@live.ie

expattherapy.weebly.com

(معلومات) Swords House

Dublin, Swords

087 9792 770

swordshouse.com

Clinic PS - خدمات نفسية

(صفحة 20)

لغات متعددة

MyMind

Dublin Sth, Dublin Nth, Cork, Limerick
076 680 1060
mymind.org

Barka

استشارات في حالات الإدمان

0 838 420 548 (البولندية، الإنجليزية)
0 868 396 276 (البولندية، الروسية)



متردد في طلب المساعدة؟

إن من الحرّيّ بك معرفة التالي:



من يستطيع أن يحمي حقوقك وأن يقدم لك الدعم؟

الرعاية النفسية



Irish Advocacy Network
01 8728684

لجنة الصحة النفسية (Mental Health Commission)
(إدخال إجباري) info@mhcirl.ie

الأطفال



وكالة حقوق المرأة والطفل (Child and Family Agency)

تواصل مع عامل/ة اجتماعي/ة في منطقتكم
Tusla.ie
01 771 8500

خدمة دعم العائلة المهاجرة NCP
01 872 7842

العنصرية

اللجنة (Irish Human Rights & Equality Commission)
الأيرلندية لحقوق الإنسان والمساواة

1890 245545

publicinfo@ihrec.ie



الخدمة الوطنية لدعم ذوي الاحتياجات الخاصة
(The National Advocacy Service for People with Disabilities)

0761073000 info@advocacy.ie

لجنة علاقات مكان العمل (Workplace Relations Commission)
1890 808090



مؤسسة (Cairde)

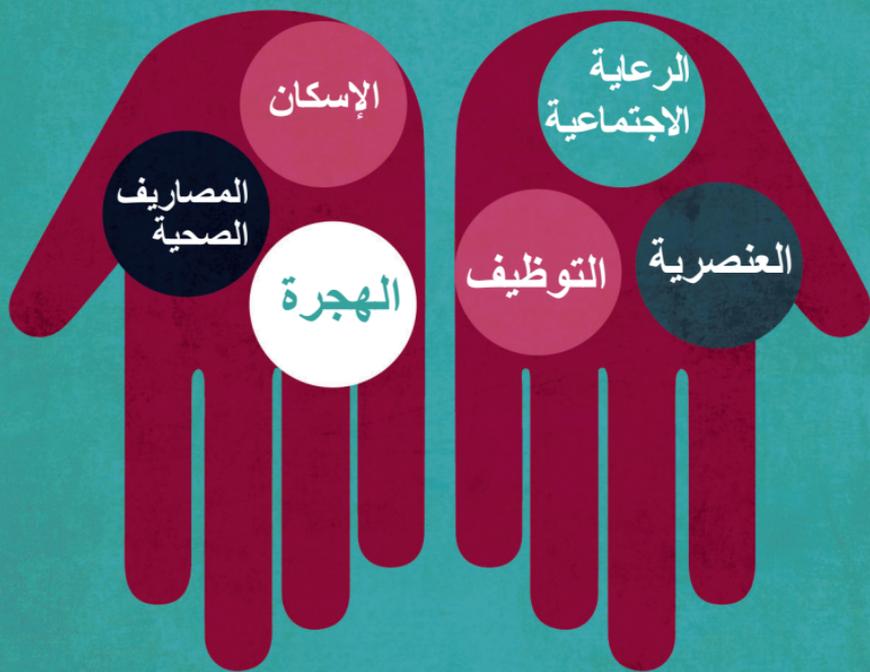
19 Belvedere Place, Dublin 1

01 855 2111

info@cairde.ie

متردد في طلب المساعدة؟ أتشعر بأن الصعوبات العملية هي التي تؤثر على صحتك النفسية؟

هناك مؤسسات يمكنها تزويدك بالمعلومات وتقديم
الدعم لك لحل المشكلات التالية:



من يمكنه المساعدة؟



دعم الأقليات العرقية

Barka

خدمات مواطني الإتحاد الأوروبي : الرعاية الاجتماعية، الإدمان، العودة للوطن
بولندي، إنجليزي) 0 276 396 868 (بولندي، روسي) 0 838 420 548

مؤسسة Cairde

P.30

مؤسسة Crosscare

الإجتماعية، التشرّد: عيادات صينية ورومانية وبولندية

Cathedral Street, Dublin 1,

01 873 2844

Drop in: 2 Sackville Place

ENAR Ireland

تبليغ عن حالات عنصرية (www.iReport.ie) نصائح للتعامل

مع العنصرية

01 889 7110,

info@enarireland.org

EPIC

برنامج توظيف

001 874 384

epic@bitc.ie [bitc.ie/business-action-programmes/
business-action-on-employment/are-you-a-jobseeker](http://bitc.ie/business-action-programmes/business-action-on-employment/are-you-a-jobseeker)

(مجلس الهجرة الايرلندي) Immigrat Council of Ireland

هجرة، لم شمل العائلات، العنف المنزلي، تهريب البشر

01 674 0200

(مجلس اللاجئين الايرلندي) Irish Refugee Council

طالبي اللجوء

01 764 5854; info@irishrefugeecouncil.ie;

37 Dame Street, Dublin 2

New Communities Partnership

المواطنة، ودعم العائلات

53 Upper Dorset St, Dublin 1

01 872 7842

(مركز حقوق المهاجرين الايرلندي) Migrants Rights Centre Ireland

توظيف، هجرة

37 Dame Street, Dublin 2

01 889 7570

info@mrci.ie

SIPTU Migrant and International Workers Support Network

(شبكة SIPTU لدعم المهاجرين والعمال الدوليين)

1890 747 881

SPIRASI

مساعدة الناجين من التعذيب

213 North Circular Road, Phibsborough, Dublin 7

01838 9664

عام

مراكز الرعاية الاجتماعية المحلية

التأمين الاجتماعي، و التدريب، و التوظيف
welfare.ie

مراكز معلومات المواطن المحلية

معلومات عن الخدمات العامة والاستحقاقات
citizensinformation.ie

MABS (مابس)

نصائح مالية
0761 07 2000
المحلي MABS مكتب
www.mabs.ie/contact-mabs/on.ie

THRESHOLD

للإسكان
21 Stoneybatter, Dublin;
1890 334 334
advice@threshold.ie
حماية المستأجر
1800 454 454

توفر Cairde لك المعلومات الصحية والاستشارات بما يخص:

- معلومات عن الخدمات الطبية في أيرلندا
- توجيهات بشأن الحقوق القانونية
- التأييد والدعم لحل المشاكل
- مساعدة باللغة التي يتحدث بها الشخص؛ فنحن نتحدث العربية، الفرنسية، والصينية، والإيطالية، والبولندية، والروسية
- استمارات طلب متعددة ومعلومات مفيدة متاحة للجميع
- تقدم الخدمات مجاناً وبالمحافظة على السرية التامة للفرد

19 Belvedere Place,
Dublin 1, Ireland.
Ph.: 01 855 2111 Fax:
01 855 2089
Email:
info@cairde.ie
www.cairde.ie

المكتب وسط المدينة

Old St Georges
School, Hampton St,
Balbriggan
Ph.: 01 8020785
Email:
balbriggan@cairde.ie

مكتب بالبريجان





be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

تهدف هذه المبادرة إلى تحسين الصحة النفسية للأقليات العرقية في أيرلندا مع التركيز على كيفية الحصول على خدمات الصحة النفسية والاستفادة منها، وعلى تعزيز الصحة النفسية على أسس اجتماعية وقانونية.

mentalhealth@cairde.ie

WWW.CAIRDE.IE