

مردم عزیز از کشورها و فرهنگهای مختلف

ما می دانیم که زمانهای فعلی چقدر دشوار است. فکر می کنیم که چت خانه به سر. مامیافتد و چیزهایی که روزگاری سرگرم کننده بودند اکنون در حال تبدیل شدن به عدم علاقه هستند. برخی احساس خشم یا ناامیدی عمیق می کنند، برخی دیگر غمگین و ترسناک هستند. شرایط کنونی برای همه ما جدید و دشوار است. مرکز روانی اجتماعی ی پناهندگان آسیب دیده در این شرایط دشوار با شما میماند و از نگرانی ها، مشکلات و استرس شما پشتیبان میکند. آنجا که ماهمچنان اجازه ارتباط با کسی را نداریم، سه بار تلفن مختلف را تنظیم کردیم که از طریق آنها می توانیم به شما برسیم.

سه شنبه ها از 9 صبح تا 11 صبح به زبان فارسی یا دری با شماره 70559493-0431
چهارشنبه ها از 9 صبح تا 11 صبح به زبان عربی با شماره 70559493-0431
پنج شنبه ها از 9 صبح تا 11 صبح به روسی با شماره 70559491-0431

تماس بگیرید و افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارید و ما با هم سعی می کنیم اطمینان حاصل کنیم که احساس بهتری پیدا نماید و جهت گیری خوبی را به دست بیاورید! اگر اطلاعات و مشاوره به زبانهای دیگر نیز لازم باشد

ارسال کنید یا با شماره 70559492-0431 یا 93- تماس بگیرید psz@bruecke-sh.de است، لطفاً یک ایمیل به البته، در حال حاضر به خصوص در خانه ماندن، حداقل نگه داشتن تماس ها به منظور جلوگیری از شیوع ویروس و محافظت از افرادی که بیماری های قبلی دارند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در اینجا چند نکته در مورد چگونگی کمک به خود در این مواقع خاص که همه چیز بیش از حد اساس است، آورده شده است

در مورد نحوه انجام کار، چه با ما و چه با دوستان یا خانواده صحبت کنید. مهم این است که آنچه را که استرس زا هست نقطه کنید. حرکت خود را ادامه دهید، به خصوص اکنون مهم است دستورعملی را اجرا کنید بیرون بروید هوا. خوری. نماید واز دو YouTube استفاده نماید

خلاق بودن یک روش خوب است. شما می توانید احتمالاً با فرزندان خود (برای یک یا چند نفر از اهالی مهمی که در حال حاضر نمی توانید ببینید، هدیه ای کوچک تهیه کنید. نقاشی، پخت، خیاطی، بافندگی، پخش موسیقی! تعمیر - ماندگار باشید

ریتم روزمره را حفظ کنید، بسیار مفید است که در مواقع معمول از خواب بلند شوید، لباس معمولی بپوشید و در مواقع معمول دوباره به خواب بروید. این امر مخصوصاً برای کودکان بسیار مهم است

از اینترنت استفاده کنید، ارتباط برقرار کردن و مصروف کردن خود و یا دوره های آنلاین برای یادگیری چیز جدید یا استفاده از آن استفاده کنید

، بهبود زبان آلمانی فیلم هایی را تماشا کنید که برای شما سرگرم کننده یا لمس کننده باشد • کتاب بخوانید داستانهای زیبا بخوانید که خیلی هیجان انگیز نیستند. اگر بچه دارید، برای کودکان افسانه یا داستان بخوانید. شما و فرزندان از این امر بهره مند می شوید • پیش بینی را ایجاد کنید، برنامه هایی را انجام دهید که مطلقاً می خواهید به هنگام پایان دوره کرونا به آنجا بروید؟ با چه کسی می خواهید دیدار کنید؟ برنامه های شما چیست؟ این موقعیت ها را در تصور خود تصور کنید • خاطرات مثبت را فعال کنید، در حال حاضر ممکن است خاطرات تجربیات دشوار به شما برگردد و شما را بر دوش بکشد. با وجود همه مشکلات گذشته، هر یک از شما لحظات شادی خاصی را در زندگی داشته اید، به عنوان مثال. کودکی همسایه را به یاد بیاورید که باعث شده شما در کودکی بخاطر خندیدن یا شادی با حیوان خانگی مورد علاقه خود بخندید. حداقل 10 لحظه شادی از زندگی خود جمع کنید. روحیه شما بعد

از آن تغییر خواهد کرد! پسند خواندن / خواندن اخبار به صورت خوب ، بعضی از افراد در این زمان به سختی می توانند از اخبار جدا شوند ، شما می توانید تعداد را بالا ببرید و با آن نیز پی قرار و وضعیت خودتان بدتر می شود . زمان گوش دادن به پیام ها را تا صبح و عصر محدود کنید . این اخبار را فقط از منابع رسمی بگیرید ، به اخبار جعلی که اکنون به طور فعال توزیع می شود ، اعتماد نکنید آلمان و کل دنیا در تلاش هستند تا از جمعیت محافظت کنند و ، هرچه سریعتر داروهای درمانی و واکسن ایجاد کنند . ، برای هر روز کاری پرتمر انجام دهید ، مانند مرتب کردن انجام کارهایی که قبلاً وقت نداشته اید . چیز جدیدی یاد بگیرید ، با کودکان بازی کنید و غیره - فعال باشید ! اگر خانواده شما به دلیل استرس ، خشونت و بحرانهای عمده را تجربه کرده اند ، راهنمایی کنید . در مواقع اضطراری می توانید از هر دو شماره 110 یا در مورد صدمات شدید در اورژانس ها به شماره 112 کمک بگیرید . از نظر جسمی و روحی سالم بمانید و در پذیرش پشتیبانی ما دریغ نکنید ! با احترام ، تیم

Herzliche Grüße

Ihr PSZ -Team

Kirsten Beckmann, Amelie von Eye, Olga Pavlovych