



# صحت و سلامتی اطلاعات برای پناهندگان

(Upper Bavaria) در بایرن بالا

سلامت یک حق انسانی است. این امر در مورد تمام افرادی که در آلمان زندگی می کنند صدق میکند. شما حق دارید که توسط یک دکتر درمان شوید. با این حال، به ویژه برای افرادی که در آلمان جدید هستند، مشکل است که سیستم مراقبت های بهداشتی آلمان را بدانند.

این بروشور برای افرادی است که در اوبربایرن به عنوان پناهجو یا پناهنده زندگی می کنند. که یک مرور کلی از سیستم صحتی در آلمان و حقوق صحتی شما در طول پروسه پناهندگی می دهد. سلامت روانی ما برای سلامت کلی ما بسیار مهم است. به همین دلیل در این بروشور بر سلامت روانی تمرکز ویژه ای شده است. این بروشور نشان می دهد که برای حفظ سلامت خود چه کاری را می توانید انجام دهید. و چه کسی میتواند شما را کمک کند.

سلامت جنسی و خود مختاری از الزامات مهم برای سلامت و رفاه کلی ما هستند. بنابراین ما بروشور دومی را با اطلاعاتی در مورد سلامت جنسی و حفاظت در برابر خشونت ایجاد کرده ایم. موضوعات این بروشور عبارتند از:

سلامت جنسی و خود مختاری جنسی  
بارداری و تولد  
حفاظت در برابر خشونت مبتنی بر جنسیت :

شما می توانید این بروشور را  
در اینجا پیدا کنید :



شماره تلفن های اضطراری مهم  
(همه شماره ها رایگان هستند و در دسترس در همه زمان ها)

..... ۱۱۲	آمبولانس و آتش نشانی
(Rettungsdienst und Feuerwehr)	
..... ۱۱۰	پلیس
..... ۰۸۰۰۶۵۵۳۰۰۰	Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
	خدمات بحران روانی اوبربایرن، کمک در بحران های ( روانی و شرایط اضطراری )
..... ۱۱۶۰۱۶	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
	(خط تلفن کمکی خشونت علیه زنان، با مترجمان زن)
..... ۱۱۶۱۱۷	(Ärztlicher Bereitschaftsdienst)
	خدمات همیشگی پزشکی از طریق تماس

صحت و سلامتی	4
حقوق صحی در روند یا پروسه پناهندگی	7
مراقبت های صحی در طول ۱۸ ماه اول پس از ورود به آلمان	8
مراقبت های صحی پس از ۱۸ ماه اول بودن در آلمان	11
مراقبت های صحی پس از قبولی	12
سیستم مراقبت های بهداشتی در آلمان	14
بیمه درمانی	15
شماره تلفن اضطراری ۱۱۲ و اتاق های اورژانس	16
. داکتران و معاینه خانه ها	17
معاینه صحی برای کودکان	17
واکسیناسیون	18
جستجوی دکتر، خدمات پزشکی از طریق تماس و داروخانه های اضطراری	20
سلامت روانی	21
استرس روانی در ارتباط با بیرون شدن از کشور و پناهندگی	22
چه کاری می توانم برای سلامت روانی خود انجام دهم؟	22
چه کسی می تواند به من کمک کند؟	

# صحت و سلامتی

« سلامتی، حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً عدم وجود بیماری یا ناتوانی. » (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۴۸)

## صحت و سلامت چیست؟

سلامت جسمی و روانی ارتباط خیلی نزدیک با هم دارند. اگر شما از نظر روانی رنج می‌برید، می‌تواند باعث بیماری‌های جسمی شما شود. این بیماری‌های روانی نامیده می‌شوند. که می‌تواند، مثلاً، سردرد یا معده درد باشد. از سوی دیگر، رنج جسمی می‌تواند علائم روانی ایجاد کند. به عنوان مثال، درد طولانی مدت می‌تواند ما را غمگین یا ناامید کند. تمام بیماری‌ها و دردها باید جدی گرفته شوند و به درستی درمان شوند. درمان یک بیماری گام مهمی به سوی یک زندگی سالم است.

سلامتی اساس و پایه‌ای رفاه ما است. هر فرد حق دارد، از بالاترین میزان سلامتی قابل دستیابی برخوردار شود. که شامل سلامت جسمی، روانی و عاطفی است. اگر جسم ما، ذهن و روح ما خوب باشد، ما سالم هستیم. تعدادی از بیماری‌های مختلف می‌تواند بر سلامت ما تأثیر بگذارد. بیماری‌های حاد و یا بیماری‌های مزمن وجود دارد. بیماری‌های حاد باعث علائمی می‌شوند که به طور موقت ظاهر می‌شوند و پس از مدت زمان نسبتاً کوتاهی دوباره از بین می‌روند. آنها نیاز به درمان کوتاه مدت دارند. بیماری‌های مزمن بیشتر طول میکشند و به سختی درمان می‌شوند. آنها نیاز به درمان طولانی مدت دارند. بیماری‌ها می‌توانند علل مختلفی داشته باشند: برای مثال می‌توانند میراثی باشند، ناشی از عفونت، تصادف یا ضربه باشند.

## برای حفظ سلامتی خودم چیکاری انجام بدهم؟

- به طور منظم ورزش کنید و به ورزشی بپردازید که از آن لذت می‌برید.
- تا حد امکان وقت خود را در بیرون سپری کنید، به عنوان مثال، هر روز برای پیاده روی بروید.
- اطمینان حاصل کنید که شما یک رژیم غذایی متعادل و منظم دارید. مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید. مقدار مواد غذایی حاوی شکر و چربی، مانند آب نبات، چیپس، لیموناد یا کولا را محدود کنید. کمبود ویتامین‌ها و رژیم غذایی بد می‌تواند باعث بیماری‌های جسمی و روانی و یا بدتر شدن آنها میشود. بنابراین یک رژیم غذایی متعادل و غنی از ویتامین نه تنها برای بدن بلکه برای ذهن مهم است. اگر سالم غذا بخوریم، اغلب احساس بهتری داریم و انرژی بیشتری داریم.
- مقدار زیادی آب بنوشید، حداقل ۱٫۵ لیتر در روز.
- از سگرت، الکل و یا مواد مخدر دیگر دور بمانید.
- اطمینان حاصل کنید که شما به اندازه کافی و به طور منظم خواب میکنید. هر شب تقریباً در زمان معینی به تخت‌خواب بروید. اکثر بزرگسالان هر شب به حدود ۷-۸ ساعت خواب نیازمند هستند.
- به خودتان زمان برای استراحت بدهید.
- به بهداشت خود توجه کنید: دست‌های خود را به طور منظم با صابون بشویید. در صورت امکان فاصله خود را با افراد دیگر حفظ کنید. زخم‌های خود را با پلاستر صحتی/یا بانداژ محافظت کنید. اتاق خود را به طور منظم هوا دهید.
- محافظت از خود را در برابر عفونت‌های جنسی! اگر مطمئن نیستید که خود یا شریک جنسی‌تان ممکن است بیماری عفونی داشته باشید، همیشه از کاندوم استفاده کنید.
- به بهداشت دهان و دندان خود توجه کنید: روزی دو بار دندان‌های خود را مسواک زده و از نخ دندان استفاده کنید. مسواک زدن دندان‌های فرزند خود را دو بار در روز به محض اینکه آنها اولین دندان خود را در آوردن شروع کنید. شما می‌توانید برس دندان و خمیر دندان خاص برای کودکان را در دواخانه‌ها پیدا کنید.
- به یک برنامه منظم روزانه توجه کنید: نظم و روال در مورد خواب کردن، غذا خوردن، ورزش و آرامش به شما کمک میکند تا تناسب اندام داشته باشید و در زندگی روزمره خود ثبات پیدا کنید.

چه کسی می تواند به من کمک کند؟

در صورت داشتن علایم بیماری یا درد به داکتر مراجعه کنید. اگر شما هر گونه علایم بیماری دارید، در اسرع وقت پشتیبانی صحی دریافت کنید. به این ترتیب علائم شما را می توان به سرعت تسکین داد. بسیاری از بیماری ها اگر زود تشخیص داده شوند بهتر قابل درمان هستند. (نگاه کنید به صفحه ۴۱).

# حقوق پزشکی در روند پروسه پناهندگی

که معمولاً شامل درمان های لازم و فوری توسط  
داکتران و داکتران دندان، واکسیناسیون ضروری و  
چک آپ های صحیحی است. شما حق مراقبت های  
صحیحی را در صورتی که بیمار هستید، تصادف کرده  
یا درد می کشید و یا بعضی مراقبت های خاص را در  
(صورت نیاز) دریافت کرده می توانید. لطفاً به نکات  
زیر توجه کنید.

در اولین دوره پس از رسیدن شما به آلمان، سازمان های  
دولتی به عنوان مثال دفتر رفاه اجتماعی یا بخش صحت  
و سلامت مسئول ارائه مراقبت های صحیحی شما هستند. در  
بسیاری از مناطق شما این بخش ها را در اداره منطقه  
پیدا کرده می توانید.  
تا زمانی که شما در جریان پرورسه پناهندگی هستید، بیمه  
درمانی منظمی دارید و فقط به بخش های کم خدمات  
پزشکی دسترسی دارید. این بیانیه توسط قانون مزایای  
پناجویان تنظیم شده است.

## مراقبت های پزشکی در ۱۸ ماه اول پس از ورود به آلمان افراد با ANKUNFTSNACHWEISE و یا، AUFENTHALTSGESTATTUNG DULDUNG

- در هنگام ورود به مرکز ثبت نام اولیه خود شما باید تحت یک بررسی صحیحی ضروری قرار بگیرید.  
که در آنجا قرار است بیماری های عفونی کشف و درمان شوند. لطفاً در مورد بارداری و یا شک در بارداری  
به داکتر اطلاع دهید. در این حالت شما معاینات اشعه ایکس (اکسری قفسه سینه) نمیشوید و داکتران آن معاینات  
را با روش های دیگری انجام خواهند داد.
- بسیاری از مراکز ثبت نام اولیه، یا به اصطلاح کمپ های اولیه، ساعات مخصوص مشاوره و  
یا معاینه های صحیحی را در داخل کمپ های اولیه ارائه می دهند. که شما را در صورت لزوم به داکتران  
متخصص معرفی خواهند کرد.
- در ایالت بایرن برای دیدن داکتر بیرون از مراکز پناهندگان (کمپ) به فورمه یی برای درمان صحیحی  
نیاز دارید.

## یک KRANKENBEHANDELUNGSSCHEIN چیست؟

یک فرم با اطلاعات شخصی شما است که شما باید به دکتر در خارج از مرکز پناهندگان (کمپ) آن را نشان دهید.  
با استفاده از این فرم، شما می توانید درمان صحیحی حتی بدون بیمه درمانی و بدون پرداخت هر گونه پول دریافت  
کنید. که بعداً اداره منطقه آن را به داکتر مستقیماً پرداخت خواهد کرد.



## از کجا میتوانم KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN را بگیرم؟

در اکثر موارد شما باید این فرم را از اداره منطقه تان یا لندرسمت درخواست کنید. تان درخواست کنید. که این فرم برای سه ماه اعتبار دارد. که شما می توانید پس از این دوره سه ماهه آنرا دوباره بگیرید. گرفتن این فرم نیاز به کمک دارید، از خدمات اجتماعی در مرکز خود و یا مراکز مشاوره دیگر بپرسید. به صفحه (۱۳) مراجعه کنید.

این فرم باید برای داکتر در وقت ملاقات آورده شود. فرم اصلی نزد داکتر عمومی (یا جی پی) می ماند. قبل از تحویل فرم اصلی به داکتر عمومی (یا جی پی). حداقل یک کاپی از آن بردارید و آنرا نزد تان نگه دارید.

**مهم!** در زمان های اضطراری - به عنوان مثال اگر شما زخمی شده اید و یا درد بسیار قوی، تب بالا، و یا سرگیجه ناگهانی و قوی دارید - شما بدون این فرم در اتاق عاجل در شفاخانه درمان می شوید. ، به طور مثال، شما مجبور نیستید که یک کرانک شاین را نشان دهید تا تحت درمان قرار بگیرید. اگر شما اصل یا یک کاپی از این فرم را دارید، آن را به کارمندان شفاخانه نشان دهید.

به طور کلی، درمان های اضطراری به این معنی است که مراقبت های صحی فوری است که نمی تواند به تعویق بیفتد. در غیر این صورت، آسیب شدید بهداشتی و صحتی رخ می دهد، و یا زندگی در معرض خطر خواهد بود.

در اکثر موارد شما باید این فرم را از اداره منطقه تان یا لندرسمت درخواست کنید.

## با این فرم کدام داکتران را میتوانید ببینید؟ KRANKENBEHANDLUNGSSCHEIN

این برای داکتران عمومی، متخصصان زنان (داکتران زن)، متخصصان اطفال (داکتران اطفال) و داکتران چشم معتبر است

**مهم!** برای دیدن یک داکتر عمومی معمولاً این فرم به طور منطقه ای به ولسوالی که شما در آن زندگی می کنید محدود می شود. برای قرار ملاقات با داکتران متخصص، معمولاً امکان رفتن به ولسوالی های دیگر وجود دارد. در این فرم شما نوشته است که شما در کدام ولسوالی ها می توانید درمان دریافت کنید.

## برای کدام داکتران به یک فرم متفاوت ضرورت دارم؟

• متخصصان دیگر: اگر می خواهید به داکتران متخصص دیگری (به عنوان مثال، دکتر ارتوپدی، روانشناس، متخصص قلب) مراجعه کنید، باید ابتدا با داکتر عمومی وقت ملاقات کنید. در آنجا شما در صورت لزوم به داکتر متخصص مربوطه معرفی می شوید. با این فرم شما یک فرم متفاوت دریافت میکنید که شما می توانید یک وقت ملاقات با داکتر متخصص مربوطه داشته باشید. لطفاً این فرم را در زمان ملاقات با داکتر متخصص با خود ببرید.

• شما معمولاً علاوه بر این فرم به یک کرانک شاین نیز نیاز خواهید داشت. به طور کلی، یک کاپی از کرانک شاین کافی است متخصص بدهد.

**اطلاعات بیشتر در مورد سیستم مراقبت های صحی آلمان، بیمه درمانی و تخصص های مختلف صحی در آلمان را در صفحه (۱۴) پیدا کرده میتوانید.**



## کدام خدمات صحی را دریافت کرده می‌توانم ؟

- اگر شما بیمار هستید و درد میکشید، شما مراقبت های صحی لازم را دریافت میکنید. که شامل هزینه دارو ها و همچنین هزینه ترجمان برای رفتن به داکتر میباشد. که شما میتوانید از کارمندان اجتماعی ویا لندرسمت منطقه تان درمورد آن بپرسید.
- همچنین، اگر شما از علائم روانی رنج می برند، مراجعه کنید شما باید به یک متخصص روانشناسی نگاه کنید به صفحه (۲۰).
- هرگاه خطر تصادف یا سایر آسیب های صحی وجود داشته باشد، خدمات لازم اضافی صحی ارایه میشود (به عنوان مثل عینک به عنوان کمک برای دیدن بهتر).
- در صورت درخواست خودتان ، شما می توانید تمام واکسین های توصیه شده رسمی را دریافت کنید تمام افرادی که در مراکز پناهندگان زندگی میکنند و پس از سال ۱۹۷۰ متولد شده اند، باید پس از یک ماه علیه سرخکان واکسین شوند. واکسیناسیون علیه سرخکان اجباری است . نگاه کنید به صفحه(۱۸).
- زنان باردار و مادران که تازه طفل به دنیا آورده اند نیز مانند دیگر افراد دارای بیمه منظم درمانی میباشد. که شامل چک آپ برای مادر و کودک، کمک از قابله، ثبت درشفاخانه و دارو یا درمان میشود. (لطفا اطلاعات بیشتر در مورد موضوع بارداری و تولد در دفترچه معلوماتی ( سلامت جنسی و حفاظت از خشونت) را از طریق کیو آر کود آن دنبال کنید .
- شما حق دارید تمام معاینات قبلی توصیه شده برای سلامتی نوزادان و کودکان تا سن ۵ سالگی انجام بدهید. نگاه کنید به صفحه (۱۷).
- شما حق دارید تمام معاینات توصیه شده برای جلوگیری از سرطان را انجام بدهید. که شامل چک آپ سالانه نزد متخصص زنان برای زنان از سن ۲۰سال به بعد، و بررسی سالانه پروستات نزد متخصص ادرار برای مردان از سن ۴۵سال به بعد میباشد .

## !مهم: به افراد آسیب پذیر به خصوص اجازه مراقبت های اضافی داده میشود !

- پدر و مادری که فرزندان آنها افراد زیر سن قانونی هستند
- افراد تحت تاثیر قاچاق انسان،
- شکنجه و خشونت قرار گرفته اند
- افراد مبتلا به بیماری های شدید جسمی و روانی
- زیر سن قانونی بدون همراه
- افراد معلول
- افراد مسن تر
- افراد باردار

،لطفاً اگر به مراقبت های پزشکی اضافی نیاز دارید به کارمندان اجتماعی خود نیز اطلاع دهید. نیز اطلاع دهید. اگر احساس خطر می کنید یا در معرض تهدید هستید، حمایت دریافت میکنید. اگر شما در خطر حاد خشونت قرار دارید، می توانید حفاظت را در سازه از پناهگاه یا پناهگاه زنان پیدا کنید. (لطفا اطلاعات بیشتری را در کیو آر کود ببینید) پیدا کنید).

این توسط اتحادیه اروپا تنظیم شده است که این گروه از مردم حمایت و حفاظت (روانی) بیشتر را دریافت میکنند. لطفاً در صورت تعلق به یکی از این گروه ها، به اداره فدرال مهاجرت و پناهندگان، مدیریت مرکز پناهندگان و خود اطلاع دهید

## کدام خدمات صحتی را به طور کلی دریافت نمی کنم؟

- در این دو فورم های صحتی شما گفته شده است که شما در ۱۸ ماه اول اقامت خود در آلمان کدام خدمات صحتی را دریافت میکنید و یا کدام خدمات صحتی را دریافت نمی کنید. اگر شما برای مراقبت های صحتی اضافی درخواست داده اید و آن تایید شده است، این در فورم صحتی ثبت خواهد شد
- به طور کلی، درمان های صحتی زیر انجام داده نمی شوند و حذف شده اند:
- درمان دندان مصنوعی. خدمات درمانی دندان تنها شامل درمان های فوری و لازم میباشد
- (IVF) کود آزمایشگاهی (IVF)
- درمان بیماری های مزمن، اگر شما درد دارید و یا درمان فوری لازم است. شما قطعاً باید ادعا برای دریافت درمان کنید، اگر بیماری بدون درمان بدتر خواهد شد

## ۲. مراقبت های طبی پس از ۱۸ ماه بودن در آلمان برای افراد دارای

### ANKUNFTSNACHWEISAUFENTHALTSGESTATTUNG و DULDUNG

پناهجویان دارای منع خروج و افراد دارای دولدونگ که بیش از ۱۸ ماه است در آلمان به سر می برد، کارت صحتی الکترونیکی دریافت می کنند

## چيست؟ GESUNDHEITSKARTE

آنالوگ دریافت می کنید. این به این معنی است که شما تقریباً تمام خدمات صحتی از بیمه درمانی را به طور منظم دریافت کرده می توانید. (نگاه کنید به صفحه ۱۵).

به شما دسترسی مستقیم به مراقبت های پزشکی می دهد. این به این معنی است که شما به یک فورم کراکتشاین نیاز ندارید. شما خدمات به اصطلاح

## از کجا می توانم کارت الکترونیکی را بگیرم؟

ماه بودن در آلمان، آن را صادر کند. اگر این طور نیست، به یا به مراکز مشاوره دیگر بروید مرکز خدمات اجتماعی. (نگاه کنید به صفحه ۱۳).

شما را از سوسیالامت یا اداره رفاه اجتماعی خود گرفته می توانید. کارت بیمه را. به طور کلی، سوزیالامت موظف است که بلافاصله پس از ۱۸

اگر شما یک جواب مثبت در مورد روند پناهندگی خود از اداره بامف دریافت کنید، شما عضوی از سیستم مراقبت های بهداشتی منظم در آلمان خواهید شد. این به این معنی است که شما باید عضو یک ارائه دهنده بیمه درمانی شوید. (نگاه کنید به صفحه ۱۴).

تاریخی که شما می توانید به بیمه سلامت بپیوندید بستگی به چگونگی نوع قبولی تان دارد. با بعضی انواع قبولی شما حق دارید که از روز اول ماه بعد به یک بیمه سلامت بپیوندید. برخی دیگر از قبولی ها تنها به شما اجازه می دهد که پس از صدور کارت مجوز اقامت به آن بپیوندید. صدور کارت می تواند کمی به تاخیر بیفتد (زمان بیشتری را دربر بگیرد). اگر شما هر گونه مشکلی (قبل از صدور کارت) دارید، به لندرسمت یا یک مرکز مشاوره مراجعه کنید. (نگاه کنید به صفحه ۱۳)

### خودم چی کاری می توانم انجام دهم؟

جستجو در مورد چگونگی حقوق صحت خود را و استفاده از آنها! شما حق دارید که در طول روند پناهندگی همیشه برای حوادث، دردها یا بیماری ها درمان شوید

○ وزارت صحت فدرال: راهنمای آنلاین - بهداشت برای پناجویان در آلمان. به زبان آلمانی یا انگلیسی (در ادامه در وب سایت راهنمای آنلاین کامل را می توان به زبان های فارسی، دری، زبان های کردی و عربی دانلود کرد).

○ کتاب راهنمای آلمان: راهنمای آنلاین خدمات مراقبت های بهداشتی فعلی برای پناهندگان در آلمان. به زبان انگلیسی (با صوت شنیداری برای گوش دادن).

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/internationale-gesundheitspolitik/migration-und-integration/fluechtlinge-und-gesundheit/online-ratgeber-fuer-asylsuchende/allgemeine-informationen-zur-gkv.html>

<https://handbookgermany.de/en/healthcareforrefugees>

## چه کسی می تواند به من کمک کند؟

اولین نقطه تماس برای گرفتن کرانکشاین یا پیوستن به یک (بیمه قانونی)، سوزیالدینست، که در مرکز پناهندگان، شما مسئول است (مانند، کاریتاس، دیاکونی).

سایر مراکز مشاوره :

### ○ (Malteser Migrations- und Integrationsberatung für Erwachsene) مشاوره مهاجرت و ادغام مالترس برای بزرگسالان

رایگان، محرمانه و در صورت درخواست، مشاوره ناشناس برای مهاجران و افراد نیازمند به حفاظت بالای ۲۷ سال

مشاوره برای همه مسائل اجتماعی و حقوقی ادغام در آلمان، به عنوان، بهداشت، امور مالی، اقامت

مشاوره به زبان های آلمانی، فرانسوی، یونانی، اسپانیایی، لینگالا

مشاوره با مترجم برای زبان های دیگر (ممکن است لازم است به تعیین وقت ملاقات قبلی)

ساعات مشاوره باز: دوشنبه و پنجشنبه:  
۹:۳۰ صبح تا ۱ بعد از ظهر، ساعت مشاوره با قرار ملاقات

آدرس: استریتفلدستر.اسه. ۱, ۸۱۶۷۳ مونیخ  
Streitfeldstr. ۱, ۸۱۶۷۳, Munich

تلفن: 089 43 608 552, -553, -554, -555

ایمیل:

migrationsberatung.muenchen@malteser.org

www.malteser-bistum-muenchen.de/hauptmenue/malteser-migrationsberatung.html

### ○ مهاجرت ها د (hpkj e.V.) Bellevue di Monaco (مشاوره مهاجرت در بلویو دی موناکو)

مشاوره رایگان و محرمانه برای سوالات عمومی، به عنوان مثال در مورد مراقبت های بهداشتی.

پشتیبانی با برنامه های کاربردی

مشاوره به زبان های انگلیسی، عربی، کردی و فرانسوی ممکن است

ساعات مشاوره (بدون ثبت نام): دوشنبه و پنجشنبه: ۱۰:۰۰ - ۱۲:۰۰؛ سه شنبه: ۴ بعد از ظهر تا ۶ بعد از ظهر

آدرس: بلویو دی موناکو، ساختمان پشت. مولرستر.اسه. ۲, ۸۰۴۶۹ مونیخ

Bellevue di Monaco, back building. Müllerstraße ۲, ۸۰۴۶۹, Munich

تلفن: ویا 0176 – 104 911 66  
0176 – 104 911 65

ایمیل

migrationsberatung@hpkj-ev.de  
https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kategorie/migrationsberatung/list/

# سیستم مراقبت های صحی در آلمان

هر فرد در آلمان حق دریافت کمک های صحی مناسب را دارد. این امر در مورد همه، صرف نظر از منشاء، سن، مذهب و دیگر ویژگی های شخصی آنها اعمال می شود.

قانوناً هر فرد دارای اقامت در آلمان باید بیمه درمانی داشته باشد. این برای اطمینان از محافظت از هر فرد در صورت بیماری است.

**مهم!** پناهجویان در ۱۸ ماه اول بودن در آلمان از این تعهد مستثنی هستند. در طول این زمان شما هنوز هم حق دریافت مراقبت های صحی را دارید. لطفاً توجه داشته باشید که این به روشی متفاوت با سیستم مراقبت های بهداشتی معمولی به طور منظم مدیریت میشود (نگاه کنید به صفحه ۸).

## بیمه درمانی

در آلمان دو نوع بیمه درمانی وجود دارد: بیمه درمانی قانونی و بیمه درمانی خصوصی. ارائه دهنده بیمه درمانی مربوطه کارتی صادر کارت میکند که باید هنگام دریافت درمان های صحی بررسی و اسکن شود. با استفاده از این کارت، مراقبت های صحی شما مستقیماً توسط پرداخت می شود. در آلمان بیمه های درمانی مختلف زیادی وجود دارد بیمه درمانی شما دارد که بیمه ارائه می نوع بیمه درمانی دهند. شما می توانید خود را آزادانه انتخاب کنید. تفاوت ها در خدمات ارائه شده و پرداخت های تکمیلی برای درمان های صحی خاص است

## بیمه درمانی قانونی :

- همه بیمه شده ها بدون در نظر گرفتن جنسیت، منشاء، سن و حق بیمه پرداختی از خدمات صحی یکسانی برخوردار میباشند.
- بیمه های خانوادگی برای خانواده ها وجود دارد. همسر یا شریک زندگی شما و / یا فرزندان شما تا سن ۱۸ یا ۲۵ سالگی ( اگر آنها هنوز در مدرسه، در حال تحصیل و یا شاگردی هستند) نیز تحت پوشش قرار میگیرند.
- خدمات طبی یک بیمه درمانی قانونی شامل تداوی های عمومی طبی و دارویی است که توسط یک داکتر تجویز شده است. نمونه هایی برای این درمان های صحی عبارتند از درمان بیماری ها، درمان های مربوط شفاخانه، کمک یا درمان توسط قابله در دوران بارداری و بعد از آن، درمان توسط یک داکتر دندان، معاینه صحی برای کودکان و بزرگسالان، روان درمانی و مراقبت های پرستاری.
- شخص بیمه شده باید برای هر گونه درمان های صحی بیشتر سهم اضافی پرداخت کند. سهم بستگی به نوع بیمه درمانی شما دارد و دکتر شما قبل از درمان شما را در مورد هزینه های اضافی رهنمایی میکند.
- به طور کلی، یک کارمند باید ماهانه سهمی در بیمه درمانی شما بپردازد. این امر وابسته به دستمزد فعلی کارمند است. کارفرمای شما نیز به هزینه های بیمه شما کمک می کند
- افرادی که شاغل نیستند (به عنوان مثال، دانش آموزان، افراد خوداشتغال)، باید کل سهم ماهانه خود را پرداخت کنند که با توجه به درآمد متفاوت است. اگر درآمد منظمی نداشتید، باید حداقل سهم را بپردازید.
- اگر شما در حال دریافت مزایای از جاب سنتر هستید، جاب سنتر هزینه های شما را می پردازد.
- شما می توانید بیمه های بیشتری را به بیمه قانونی خود اضافه کنید. با این حال شما باید خودتان هزینه این ها را بپردازید. کارفرما هزینه هیچ بیمه اضافی را پرداخت نمی کند

## بیمه درمانی خصوصی :

**مهم!** افرادی که در طول پروسه پناهندگی در آلمان هستند و بیمه درمانی هنوز ندارند. در مورد خدمات صحتی که شما می‌توانید در طول پناهندگی خود دریافت کنید و چگونگی دریافت آنها را در صفحه (۷) بخوانید. تنها پس از پذیرش درخواست پناهندگی، شما به طور منظم « بیمه خواهید شد.

یک بیمه درمانی خصوصی برای افرادی است که با یک بیمه قانونی بیمه نیستند. این افراد به عنوان مثال افراد خوداشتغال، کارمندان دولتی و افرادی هستند که درآمد بالایی دارند. کمک‌های ماهانه با توجه به سن و وضعیت سلامت متفاوت است. قراردادهای بیمه درمانی خصوصی می‌تواند شامل خدماتی باشد که بیمه قانونی آنرا پوشش نمی‌دهد، به عنوان مثال تعویض یا شانندن دندان .

## چه کسی می‌تواند به من در مشکلات صحتی کمک کند؟

### شماره تلفن اضطراری ۱۱۲

با شماره تلفن اضطراری ۱۱۲ می‌توانید به صورت رایگان به خدمات اضطراری (آمبولانس، آتش‌نشانی، پلیس) در کل آلمان و در کشورهای اتحادیه اروپا تماس بگیرید. "اورژانس پزشکی زمانی است که به کمک فوری پزشکی نیاز است و نمی‌توان آن را به تعویق انداخت. این بدان معنی است که بدون کمک پزشکی می‌تواند آسیبی به سلامت یک فرد وارد شود یا زندگی آنها در خطر است." شماره 112 را در موارد زیر شماره گیری کنید:

- جراحات یا سوختگی شدید
  - بیهوشی
  - علائمی که نشان دهنده سکتة مغزی هستند، به عنوان مثال، مشکلات حاد در حرکت، گفتار یا بینایی
  - شاخص‌های حمله قلبی، به عنوان مثال، سفتی در قفسه سینه، عرق سرد
  - دردهای شدید
  - شوک آلرژیک
  - تنگی نفس حاد و شدید، به عنوان مثال، در هنگام حمله آسم بزرگ
- خدمات اضطراری به زبان‌های آلمانی و انگلیسی صحبت می‌کنند. آنها از طریق تلفن از شما سوال می‌پرسند با دقت گوش کنید و سعی کنید تا حد امکان به سوالات پاسخ دهید. به این ترتیب سرویس اورژانس می‌تواند هر چه سریع‌تر به شما دست پیدا کند، شما را درمان کند و در صورت لزوم به بیمارستان منتقل کند

## اورژانس در بیمارستان

اگر زندگی شما در خطر نیست اما شما نیاز به مراقبت‌های فوری پزشکی دارید و تمام معاینه‌خانه‌های دکتر بسته است، شما می‌توانید به اورژانس نزدیکترین بیمارستان خود مراجعه کنید. هیچ پزشک یا بیمارستانی نمی‌تواند در شرایط اضطراری از درمان خودداری کند، حتی اگر بیمار بیمه درمانی ندارد. در شرایط اضطراری نیازی به کارت بیمه یا فرم برای درمان پزشکی نیست. اگر شما یک کارت بیمه، و یا یک کپی از کرانکشانین خود را دارید، لطفاً آن را به بیمارستان ببرید .

**مهم!** اطلاعات شخصی شما به عنوان یک بیمار محرمانه بوده و توسط دکتر محافظت می‌شود و نمی‌تواند به هیچ یک از مقامات ایالتی مانند اداره مهاجرت منتقل شود .



تشخیص و درمان یک بیماری توسط دکتر در معاینه خانه انجام می شود. او می تواند نسخه هایی برای دارو بنویسد یا شما را برای درمان های بیشتر به بیمارستان بفرستد. معاینه یا درمان توسط بیمه درمانی یا اداره رفاه اجتماعی پرداخت می شود. شما می توانید برای هزینه ها (به عنوان مانند، برای خدمات اضافی) خودتان در صورت تمایل پرداخت.

**مهم:** لطفا توجه داشته باشید که همه پزشکان مقید به محرمانه بودن پزشکی هستند و تنها برخی بیماری های عفونی نیاز به گزارش به مقامات دیگر دارند. در هر صورت تشخیص پزشکی شما تاثیر منفی بر پرونده شما نخواهد داشت.

**مهم:** لطفا تمام مدارک صحتی را که دریافت می کنید در امان نگه دارید. نمونه هایی از این اسناد کارت واکسیناسیون و اسناد بارداری هستند. این اسناد حاوی اطلاعات لازم است که می تواند برای مراجعه دکتر دیگر و یا اقامت در بیمارستان مهم باشد.

### پزشکان عمومی، (ALLGEMEINÄRZT\*INNEN):

دکتران بخش عمومی و یا «دکتران خانه / یا خانوادگی» معمولا اولین فرد تماس در نزدیکی شما برای هر گونه سوال در مورد سلامت و بیماری

ها هستند. آنها می توانند بسیاری از بیماری ها خودشان درمان کنند. برای بیماری های خاص، یا دکتر عمومی شما را به یک متخصص ارجاع خواهد داد.

### دکتران متخصص (FACHÄRZT\*INNEN):

دکتران متخصص وجود دارند که شما می توانید به طور مستقیم برای چک آپ های صحتی و درمان به آنها مراجعه کنید. نمونه هایی برای حوزه های تخصصی:

**مهم:** برای مراجعه به دکتر دندان یا پزشک متخصص، ممکن است به فرمی برای درمان دندان یا ارجاع نیاز داشته باشید. اطلاعات بیشتر در مورد حقوق پزشکی را در صفحه (۷) ببابید.

پزشکان متخصص در بیمارستان ها یا در معاینه خانه های تخصصی خود کار می کنند. احتمال زیادی وجود دارد که دکتران متخصص مناسب دور باشد و شما باید مدت زیادی صبر کنید تا قرار ملاقات دریافت کنید. در موارد فوری دکتر عمومی شما می تواند به شما کمک کند تا به سرعت قرار ملاقات بگیرید.

- مراقبت های بهداشتی کودکان (متخصصان کودکان)
- مراقبت از چشم
- زنان (مراقبت های بهداشتی زنان)
- ارتوپدیک ها (مفاصل و استخوان ها)
- قلب و عروق (قلب)،
- روانشناس (ذهن و روح)

### معاینات صحتی برای کودکان

تشخیص و درمان یک بیماری توسط دکتر در معاینه خانه انجام می شود. او می تواند نسخه هایی برای دارو بنویسد در باینر معاینات تشخیصی زود هنگام اجباری است. این به اصطلاح معاینات نوزادان و کودکان تازه متولد شده تا سن ۶ سالگی است. آنها برای بررسی رشد سالم کودک و جلوگیری از بیماری ها بسیار مهم هستند. معاینات (یو تا یو ۹) اهمیت ویژه ای دارند. که معاینات (یو ۱) بلافاصله از پس از تولد معمولا در بیمارستان صورت میگیرد. معاینات (یو ۲ تا یو ۹) در فواصل زمانی معین شده تا زمانی که کودک به سن ۶ سالگی میرسد انجام میشود. این معاینات را دکتران متخصص اطفال انجام میدهد. او همچنین در صورت هر گونه سوال و یا مشکل در مورد رشد فرزندتان به شما مشوره میدهد.

**مهم!** به زمان های تعیین شده برای این معاینات برای فرزندانتان توجه کنید. تنها با این کار می توان رشد فرزند شما را به بهترین وجه زیر نظر گرفت و در صورت نیاز می توان حمایت درست را دریافت کرد. اگر شما به این قرار ملاقات ها پایبند نباشید، ممکن است مجبور به مقابله با کاهش بیمه درمانی . هستید

**مهم!** در اولین معاینه ( یو ۱) یک دفترچه چک آپ برای فرزندتان دریافت خواهید کرد. تمام معاینات در این دفترچه مستند شده است. جزوه را در امان نگه دارید . فرزندتان و دفترچه چک آپ . کارت واکسیناسیون را به تمام قرار ملاقات های زیر به همراه داشته باشید

## واکسیناسیون حفاظتی

چند واکسیناسیون توصیه شده در آلمان وجود دارد. از جمله این موارد می توان به واکسیناسیون علیه تیتانوس، دیفتیری، فلج اطفال، اوریون، سرخکان و سرخجه اشاره کرد. از داکتر عمومی خود در مورد واکسیناسیون توصیه شده پرسید واکسیناسیون سرخکان برای افراد زیر اجباری است :

- افرادی که در مراکز پناهندگان زندگی می کنند که پس از سال ۱۹۷۰ به دنیا آمدند.
- کودکان از ۱ سالگی که در مهد کودک (کیتا)، مهد کودک، مدرسه یا موسسات مشابه هستند.
- افرادی که پس از سال ۱۹۷۰ به دنیا آمدند و در یک مرکز اقامتی مشترک یا مرکز پزشکی کار می کنند (به عنوان مثال، مدرسه یا بیمارستان)

شما می توانید داکترخانوادگی عمومی مناسب و یا داکتر متخصص در نزدیکی خود را در این صفحه اصلی پیدا کنید :

<https://dienste.kvb.de/arzt suche/app/einfacheSuche.htm>

اگر شما با کلیک بر روی (جستجوی متخصص) و سپس (گزینه های بیشتر) شما می توانید به دنبال یک داکتر باشید که به زبان شما صحبت می کند

## جستجوی دکتر

## خدمات حین مکالمه صحی (ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST):

۱۱۶۱۱۷ (شماره خدمات حین تماس رایگان در سراسر آلمان)

**مهم!** لطفا توجه داشته باشید که شما ممکن است در طول پروسه پناهندگی نیاز به فورم بیمه داشته باشید. برای پیدا کردن اطلاعات بیشتر در مورد حقوق پزشکی در طول پروسه پناهندگی به صفحه (۷) مراجعه کنید. کارکنان معمولاً به زبان های آلمانی و انگلیسی صحبت می کنند.

شما در خطر حاد نیستید اما نیاز به مشاوره فوری از یک دکتر دارید؟ این همان چیزی است که برای آن است. شب ها، تعطیلات آخر هفته و در تعطیلات بانکی در دسترس است. در صورت تماس با شماره ۱۱۶۱۱۷ شما به صورت رایگان به دکتر مناسب وصل خواهید شد.

## دواخانه های اضطراری (NOTFALLAPOTHEKE)

ساعت در نزدیکی شما باز است. برای انجام این کار کد پستی خود را وارد کنید:

<https://www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche>

داروخانه های خاص حتی شب های، تعطیلات آخر هفته و در تعطیلات بانکی باز هستند. یک داروخانه خدمات اضطراری متناوب وجود دارد. بنابراین، همیشه همان داروخانه ای نیست که خارج از ساعات کاری عادی باز است. در صفحه اصلی زیر شما می توانید بفهمید که کدام داروخانه در حال حاضر ۲۴

## خدمات پزشکی بیشتر

راهنمای (سلامت برای همه)، از جمله اطلاعات در مورد بیمه درمانی، مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه و بیمه مراقبت های پرستاری پیدا کنید. برای دانلود به ۱۴ زبان مختلف در دسترس است:

<https://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download>

طیف وسیعی از خدمات پزشکی در آلمان وجود دارد. این شامل اشکال مختلف درمان، به عنوان مثال، فیزیوتراپی، ارگوتراپی، درد درمانی میشود. شما همچنین می توانید روش های جامع تر درمان را، به عنوان مثال، طب طبیعی پیدا کنید. شما می توانید خود را در مورد امکانات درمان اضافی بپرسید.

شما می توانید یک مجموعه دقیق از اطلاعات در مورد سیستم مراقبت های بهداشتی در آلمان در

# سلامت روان

## چه چیزی است؟

سلامت روانی به این معنی است که ما احساس خوبی از نظر عاطفی و روانی داشته باشیم. از نظر سازمان صحت جهان، صحت روانی یک حالت است که در آن ما می‌توانیم از توانایی‌های خود استفاده کامل کنیم و با چالش‌های روزانه کنار بیاییم. سلامت روانی ما تعیین‌کننده این است که ما چگونه فکر می‌کنیم، احساس می‌کنیم و عمل می‌کنیم. سلامت روان ما تحت تاثیر عوامل مختلف است. این بسیار مهم است که

- ما احساس امنیت کنیم و زندگی عاری از خشونت داشته باشیم

- ما یک آینده امن و یک درآمد امن داشته باشیم

- ما بتوانیم تصمیم‌گیری خود ما در مورد زندگی ما و در کنترل بر زندگی خود ما داشته باشیم

افراد مورد اعتماد، مانند دوستان، خانواده و شرکا، نیز می‌توانند تاثیر مثبتی بر سلامت روانی ما داشته باشند. یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، یک روال منظم روزانه، استراحت کافی و خواب به سلامت روان کمک می‌کند.

## خدمات پزشکی بیشتر

بسیاری از مردم به دلیل جنگ و خشونت مجبور به فرار از کشور خود هستند. بسیاری از مردم نیز در هنگام فرار به آلمان خشونت را تجربه می‌کنند. تجربه‌های خشونت آمیز می‌تواند از لحاظ روحی ما را ضربه بزند، به ویژه هنگامی که ما درمانده هستیم و به کمک آنها ضرورت داریم. اصطلاح ضربه روحی به وضعیت روانی استثنایی اشاره دارد که در آن زندگی یا رفاه جسمی یا روانی ما در معرض خطر است. تجربه زندگی یا رفاه افراد دیگری که در خطر هستند نیز می‌تواند باعث ضربه روحی شود.

درست مثل بدن ما که پس از آسیب زخمی می‌شود، روح ما هم می‌تواند توسط تجارب بد زخمی شود. این زخم‌ها می‌توانند به عنوان علائم مختلف، مانند مشکلات به خواب رفتن و یا خوابیدن در طول شب، کابوس، خاطرات مکرر از آنچه اتفاق افتاده است، مشکل در تمرکز و فراموشی، اضطراب، تحریک پذیری و پرخاشگری خود را نشان بدهد. بعضی از مردم علاقه خود را به چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌برد از دست می‌دهند. برخی از مردم به طور مداوم احساس غمگین یا تنهایی می‌کنند.

این علائم یک واکنش طبیعی به یک تجربه بد است. که بسیاری از افرادی که تجربه آسیب‌زا داشته‌اند با علائم مشابه مبارزه می‌کنند. این علائم به این معنا نیست که فرد تجربه‌کننده آنها دیوانه است. این علائم یک انسان عاقل هست. به خصوص اگر شما احساس راحتی و یا امن در زندگی خود پس از این حوادث آسیب‌زا نمی‌کنید، علائم می‌تواند بدتر شود.

بنابراین وضعیت پناهجویان در آلمان می‌تواند بار بزرگی برای روح باشد: در جریان روند پناهندگی، بسیاری از مردم هیچ اطمینانی در مورد آینده خود

ندارد. امکانات آنها برای تصمیم‌گیری در مورد آینده خود را بسیار محدود است. بسیاری از مردم خود را کاملاً در بند سیستم پناهندگی احساس می‌کنند. عدم اطمینان و عدم قدرت در مورد آینده خود و آینده خانواده فشار زیادی بر روح قرار داده است.

در بسیاری از مراکز پناهندگان شرایط زندگی بسیار پراسترس است: ساکنان اغلب قادر به تصمیم‌گیری در مورد زندگی خود نیستند. به عنوان مثال، آنها نمی‌توانند وعده‌های غذایی خود را آماده کنند. آنها باید با افرادی که نمی‌شناسند زندگی کنند. این است که با صدای بلند و پر از دحام بحث‌هایی که وجود دارد زندگی کنند. هیچ حریم خصوصی وجود ندارد. امکانات محدودی برای شرکت در فعالیت‌های مفید وجود دارد. به عنوان مثال، دریافت اطلاعات قابل اعتماد در مورد چگونگی کار سیستم پناهندگی با اینکه یک فرد کدام حقوق را دارد، دشوار است.

این طبیعی و کاملاً انسانی است که تجربه‌های آسیب‌زا، آینده‌ای نامشخص و شرایط دشوار زندگی بر سلامت روان تاثیر می‌گذارد. به خودتان یادآوری کنید که زندگی در مرکز پناهندگان فقط یک مرحله از زندگی شماست. شما برای همیشه در یک مرکز پناهندگان زندگی نمی‌کنید. این امکان وجود خواهد داشت که یک زندگی مستقل و خودمصمم را در آینده رهبری کنید. برای این کار، بسیار مهم است که شما به خوبی در مورد روش پناهندگی و گزینه‌های اقامت خود را مطلع کنید.

## چه کاری می توانم برای سلامت روانی خود انجام دهم؟

- اطلاعات قابل اعتماد دریافت کنید و در مورد موضوعات مهمی مانند روش پناهندگی یا فرصت های آموزشی مشاوره شخصی دریافت کنید. از رویدادهای آموزنده و خدمات حمایتی استفاده کنید.
- شرکت در فعالیت هایی که شما لذت می برند، مانند ورزش، نقاشی، خواندن، رقص، دعا...
- برای خودتان وقت بگذارید، با خودتان در آرامش و خوبی رفتار کنید. به خصوص مادران اغلب هیچ وقت برای نیازهای خود ندارند. سعی کنید برای انجام کاری فقط برای خودتان هر روز، مانند رفتن برای پیاده روی در بیرون.
- برای آینده نزدیک و دور برنامه ریزی کنید، به عنوان مثال: «روز دوشنبه من آلمانی را مطالعه می کنم.» و سپس با دوستان ملاقات می کنم.» یا «روزی به عنوان پرستار کار خواهم کرد.»
- وقت خود را با افرادی که برای شما خوب هستند بگذرانید. این اغلب کمک می کند تا به صحبت کردن با افراد مورد اعتماد در مورد احساسات خود راحت شوید. این باعث می شود شما احساس تنهایی کمتر کنید و با این کار میفهمید که افراد دیگر نیز نگرانی های مشابه به شما را دارند.
- یادآوری از نقاط قوت خودتان، این واقعیت که شما موفق به آمدن به آلمان شده اید در حال حاضر نشان می دهد که شما یک فرد بسیار قوی است.
- سعی کنید چیزهای جدید مانند پیاده روی و یا انجام کاری خلاق را انجام بدهید.
- با خودت مهربان و خوب باش خودت را سرزنش نکن
- اجتناب از الکل و مواد مخدر.
- اطمینان حاصل کنید که شما یک شیوه زندگی سالم و خواب کافی دارید.
- بسیاری از مردم مشکلات خواب دارند. آنها ساعت ها در تخت خواب بیدار می مانند، به دلیل نگرانی، ترس و استرس نمی توانند در طول شب به خواب بروند یا بخوابند. اگر شما مشکلات خواب دارید، این راهنمایی می تواند به شما کمک کند:
- در طول روز یا در اکثر موارد، ۲۰ دقیقه در ظهر نخوابید.
- اطمینان حاصل کنید که شما یک روال منظم روزانه دارید. هر روز تقریباً در یک زمان به تختخواب بروید.
- وقت تان را بیشتر در طول روز در بیرون سپری کنید، برای پیاده روی و یا انجام ورزش.
- حداقل چهار ساعت قبل از خواب، چیزی که حاوی کافئین باشد، مانند چای سیاه یا سبز، نوشیدنی های انرژی بخش، قهوه یا کوکائین نخورید.
- در ساعت قبل از رفتن به تخت خواب از گوشی هوشمند خود استفاده نکنید.
- انجام کاری آرامش بخش قبل از رفتن به خواب (به عنوان مثال تمرینات تنفس و یا گوش دادن به موسیقی آرام).
- فقط وقتی خسته شدی برو خواب
- اگر شما بخاطر یک کابوس بیدار میشوید، کاری را انجام بدهید که شما را از آن حالت نجات بدهد و به حالت خودتان بیاید، مثلاً با نوشیدن یک گلیاس آب سرد، چند نفس در پنجره باز، دوش گرفتن، خواندن چیزی، و غیره.

## چه کسی می تواند به من کمک کند؟

اغلب زخم ها و ضربه های عاطفی آنقدر عمیق است که ما نمی توانیم با آنها به تنهایی کنار بیاییم. راه هایی برای از بین رفتن علائم روانی وجود دارد. با درمان، زخم های عاطفی می تواند سریع تر و بهتر درمان شود، درست مثل یک آسیب فیزیکی. شما حق حمایت حرفه ای دارید، برای مثال توسط یک روانپزشک (به صفحه ۲۳ نگاه کنید).

روانشناسان متخصصین صحت روانی هستند. داکتر عمومی شما می تواند به شما یک ارجاع به یک روانشناس بدهد. دیدن یک روانشناس به این معنا نیست که شما دیوانه هستید. هیچ دلیلی برای شرمندگی بودن از آن وجود ندارد. روانشناس می تواند راه هایی برای از بین رفتن علائم روانی پیدا کند. برای برخی از علائم ضرورت به دارو برای مدت زمان محدود است. برخی از داروها می توانند به شما کمک کند خواب به طور منظم داشته باشید. داروهای دیگر می توانند به شما کمک کند احساس قوی تر و با انگیزه تر کنید.

یک روانشناس می تواند چنین دارویی را تجویز کند. این بسیار مهم است که شما دارو را دقیقاً همان طور که توسط روانشناس روان دستور داده است مصرف کنید. اگر شما هیچ تغییری را احساس نمی کنید و یا علائم شما حتی بدتر می شود، بسیار مهم است که شما به دوباره به دیدن روانشناس خود بروید.

روان درمانگران همچنین می توانند به مقابله با ضربه روانی کمک کنند. در روان درمانی، شما با یک درمانگر به طور منظم در مورد علائم خود صحبت می کنید. هر درمانگر می تواند شما را به صورت محرمانه راهنمایی و پشتیبانی کند. روان درمانگران با استفاده از تجارب خود پیشنهاد امکانات و تمریناتی برای کمک به از بین بردن علائم به شما می دهد. بر خلاف یک روانشناس یک روان درمانگر نمی تواند دارو تجویز کند.

## KRISENDIENST PSYCHIATRIE OBERBAYERN (خدمات روانپزشکی اضطراری برای بایرن):

- شما ممکن است مجبور به صبر ۱-۳ ماه برای گرفتن قرار ملاقات شوید
- Bayerstr. ۸۰۳۳۵, ۲. München, Caritas München-Mitte floor, Refugio München
- رفوجیو مونیخ
- درمان رایگان و مشاوره برای پناهندگان آسیب زده بزرگسالان و کودکان در مونیخ، لندشوت و آگسبورگ
- در مونیخ: ثبت نام روان درمانی فور و مشاوره اجتماعی برای بزرگسالان (۲۰ سال و بالاتر) تنها دو بار در سال (معمولاً در ماه های آوریل و اکتبر) امکان پذیر است. از دوره های ثبت نام آگاه باشید!
- ثبت نام در روان درمانی و مشاوره اجتماعی برای کودکان (تا سن ۱۹ سالگی) ممکن است در هر زمان آدرس در مونیخ:
- Rosenheimer Straße ۸۱۶۶۹, ۳۸ München
- تلفن: ۰۸۹۹۸۲۹۵۷۰
- ایمیل: info@refugio-muenchen.de
- https://www.refugio-muenchen.de/
- FrauenTherapieZentrum
- خدمات روانی اجتماعی برای زنان
- مشاوره و حمایت رایگان برای زنان مبتلا به مشکلات روانی و بیماری ها
- با مترجم در صورت نیاز
- رزرو قرار ملاقات از طریق تلفن لازم است (به زبان انگلیسی یا آلمانی): ۰۸۹۷۴۷۳۷۰۷۰
- آدرس: Gullstrasse ۸۰۳۳۶, ۳ München, spd@ftz-muenchen.de
- https://ftz-muenchen.de/home۲-/ftz-sozialpsychiatrischer-dienst/
- روانشناسان، روان درمانچیان و کارکنان نقاط تماس ذکر شده به صورت محرمانه کار می کنند و به پنهان کاری حرفه ای محدود هستند. این به این معنی است که آنها مجاز به دادن هر نوع معلومات در مورد شما به شخص دیگری نمیباشند.

- در دسترس روز و شب، رایگان: ۰۸۰۰۶۵۵۳۰۰۰
- پشتیبانی و مشاوره تلفنی در صورت وجود مشکلات روانی و اضطراری
- مراجعه به خدمات مشاوره و درمانگاه ها
- در صورت نیاز، بازدید از خانه به افراد از سن ۱۶ سالگی تا
- www.krisendienste.bayern/oberbayern
- Traumahilfezentrum München
- مرکز تروما مونیخ:
- مشاوره رایگان برای افراد مبتلا به علائم روانی پس از یک تجربه آسیب زا
- اطلاعات در مورد اشکال مناسب درمان
- با مترجم در صورت نیاز، زمان انتظار برای قرار ملاقات با مترجم: حدود ۳ هفته
- رزرو قرار ملاقات از طریق تلفن لازم است: ۰۸۹۴۳۲۷۹۵۰
- آدرس: Horemansstraße ۸ (back building), ۸۰۶۳۶ Munich, info@thzm.de
- www.thzm.de
- کاریتاس
- NUR
- حمایت و مشاوره رایگان روانی برای پناهندگان
- با مترجم در صورت نیاز
- لطفاً فرم ثبت نام را پر کنید
- https://docs.google.com/forms/d/e/۱FAIpQLScIWzcnThxDTiV^Owzg-Y۲AhbvT۳IefusZnW-NomZcS۰۳uLw/viewform
- ثبت نام و سواالنتیز از طریق تلفن (۰۸۹۲۳۱۱۴۹۴۳). لطفاً پیام و جزئیات تماس خود را بگذارید

آنچه ما برای آن ایستاده ایم:  
سلامتی یک حق بشر است

افراد بیشماری در سراسر جهان به زندگی سالم شرایط و مراقبت های بهداشتی مناسب دسترسی ندارند. حتی در آلمان، برخی مناطق و مردم از نظام سلامت مستثنی شده اند. پزشکان جهان متعهد هستند که از طریق کمک های سیاسی و پزشکی به مردم کمک کنند تا حق سلامت خود را به دست بیاورند.



**Ärzte der Welt e.v.**  
**Landsberger Straße 428**  
**81241 München**  
**Tel.: 0 4523081 089**  
**info@aerztederwelt.org**

#### **Impressum**

© **Ärzte der Welt e.v.**  
**V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick**  
**(Vorstandsvorsitzender)**

**Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert**  
**Stand März 2023**  
**Grafiken und Gestaltung Katherine Newton**  
**Übersetzung Zarifa Raji**  
**Druck EsserDruck Solutions GmbH**

**Spendenkonto**  
**Deutsche Kreditbank (DKB)**  
**IBAN: DE333660 1004 0000 061203**  
**BIC: BYLADEM1001**



Ärzte der Welt ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Seit April 2006 erhält Ärzte der Welt jährlich das DZI-Spendensiegel als Zeichen für Vertrauenswürdigkeit und erfüllt so die strengen Kriterien des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.