



"عندما بدأت العلاج النفسي، كان رأسي مليئاً بالأفكار السلبية."

"كنت أعيش تحت ضغط كبير، أفقد عائلتي، تناولت المخدرات، وفكرت بالانتحار. أحد أصدقائي أخبرني عن العلاج النفسي. لم أكن أريد الذهاب إلى مستشفى، لكن صديقي شرح لي أن الأمر مجرد جلسات حوارية، وأني سأعود للمنزل بعد كل جلسة. وهذه الجلسات ساعدتني فعلاً — لم تغيرني 100%، لكنها ساعدتني في إيجاد الطريق الصحيح. الكثير من الناس في وضعي يبحثون عن الحل في الكحول أو المخدرات، لكن هذا يزيدهم دماراً. العلاج النفسي هو بداية جيدة لتغيير المشاكل فعلياً. لكن يجب أن تكون مستعداً للعمل على نفسك."

جواد، 20 سنة من أفغانستان، 4 أشهر في العلاج النفسي

"إذا أراد الإنسان أن يصنع مستقبله، يجب ألا يكون أسيراً لماضيهِ."

"في البداية، لم أكن أرغب في التحدث عن قصتي. لكنني حاولت. أخصائية العلاج النفسي أخبرتني أنني لا أستطيع الشفاء إلا إذا توقفت عن إخفاء ألمي. وهذا ساعدني فعلاً."

كانت هذه أول مرة يستمع لي فيها أحد دون أن يدينني. شعرت حينها بأن لي قيمة. وقد تحدثت فقط عما أردت التحدث عنه. لم يجبرني أحد أو يضغط عليّ لأقول شيئاً."

سمير، 24 سنة من تركيا، 3 أشهر في العلاج النفسي

المخاوف والتحديات في الحياة اليومية. لكن لا تزال هناك الكثير من الأفكار الخاطئة حول العلاج النفسي.

ربما يمكن أن تساعدك تجارب هؤلاء اللاجئين الخمسة في اتخاذ قراراتك الخاصة. إذا كانت لديك أسئلة أخرى بعد القراءة، فيرجى استخدام المعلومات المتوفرة.

هل ترغب في معرفة المزيد؟  
هل ترغب في تجربة العلاج النفسي؟

Kontakt

جهة الاتصال:  
furchtlos.projekt@uni-konstanz.de



## اللاجئون

## اللاجئون يروون تجاربهم

هل يمكن للعلاج النفسي أن تساعدني؟

خمسة أشخاص يروون  
لماذا لجأوا إلى العلاج النفسي.

"عندما جئت إلى ألمانيا، كنت وحيداً تماماً"

"لم يشرح لي أحد كيف تسير الحياة هنا أو ماذا يجب أن أفعل. كنت أشعر بالخوف طوال الوقت – من ماضي، ومن الناس هنا. لم أكن أستطيع الذهاب إلى المدرسة أو التركيز على أي شيء. عندما نصحني أحدهم بالعلاج النفسي، فكرت: هذا الشيء فقط لكبار السن أو لمن فقدوا عقولهم. لكنني جربته على أي حال – وكان الأمر مختلفاً تماماً عما توقعت."

كان من الصعب أن أفتح قلبي وأتحدث عن حياتي، لكن ذلك غيّر أشياء كثيرة. تخلصت من ذلك الخوف المستمر، وحتى عندما أشعر به الآن، أستطيع التعامل معه بشكل أفضل. اليوم لدي روتين في حياتي اليومية، وأعمل في رعاية المسنين. أصبحت أكثر ثقة بنفسِي، ولم أعد أشعر أنني وحيد كما كنت من قبل. من السهل أن تلاحظ الفرق بين من خضعوا للعلاج النفسي ومن لم يفعلوا – أولئك الذين تعلموا التعامل مع مشاكلهم."

إبريما، 19 سنة، من غينيا، خضع للعلاج لمدة 5 أشهر



"عندما أرى اليوم أن أصدقائي يمزون بأوقات صعبة، أخبرهم عن العلاج النفسي."

"قبل أن أبدأ العلاج، كانت حياتي مليئة بالتوتر. كانت لدي الكثير من الأفكار السيئة، وابتعدت عن الناس ولم أسمح لأحد بالاقتراب مني. عندما أخبرتني الأخصائية الاجتماعية عن العلاج النفسي، كنت متردداً – لكنني قررت أن أجرب. كان من الصعب جداً التحدث عن ماضي. لكن أخصائية العلاج كانت لطيفة وصبورة، وهذا ساعدني على الانفتاح. بكيت كثيراً خلال الجلسات، وكنت أقول لنفسِي دائماً: المرة القادمة لن أعود."

لكن بطريقة ما، لاحظت أن العلاج يساعد. لم أعد أغضب بسرعة، وأصبحت أنظر لماضيّ بطريقة مختلفة. حدثت لي أشياء سيئة، لكنها انتهت. الآن أستطيع أن أتذكر كل شيء دون أن أفقد السيطرة. وأنا ممتن لمعالجتي النفسية، لأنه من دونها لم أكن لأصل إلى هنا."

سامبا، 23 سنة من غامبيا، 7 أشهر في العلاج النفسي

"الكثير من اللاجئين يشعرون بالسوء والاكتمال لأنهم لا يشعرون بأنهم مرحب بهم"

"بدأت العلاج النفسي عندما جاءت جائحة كورونا. كنت وحيداً في غرفة ضيقة، بدون عائلة، وبدون أصدقاء حقيقيين. كنت أبعد دائماً بعيداً من الخارج، أخرج إلى النوادي وأنتقل كثيراً. لكن في الحقيقة كنت وحيداً. كان الضغط الناتج عن إجراءات اللجوء كبيراً، والناس هنا كانوا يعاملونني بعدوانية، ولم يكن لدي أحد أتحدث معه. العلاج النفسي كان فرصة لي لأتحدث مع أحد."

عندما لا يكون هناك استشارة جيدة أو دعم، يظن الشخص أن كل الخطأ فيه هو. تبقى وحدك مع أفكارك، وهذه الأفكار تبدأ بالتحكم بك. لكن معالجاتي النفسية أعطتني الكثير من النصائح وكانت بجانبني. شعرت بأنني مرحب بي ومُريء، وأنا الآن مستعد لمستقبلي."

أليكس، 25 سنة من غامبيا، 5 أشهر في العلاج النفسي

