

عروض المعلومات والدعم لضحايا وشهود العنف العنصري والمعاداة للسامية واليمينيين وأفراد أسرهم وأصدقائهم

معلومات للمتعرضين لصدمة نفسية بعد الاعتداء العنصري الارهابي

إذا عايشت تجربة مفاجئة و رهيبه، تسمى هذه التعرض لصدمة نفسية. ردة فعل النفس على هذه التجربة تكون غير ردة الفعل في الظروف العادية. هذا يمكن ملاحظته على الجسد، على الاستيعاب، و على المشاعر. رداً الفعل هذه لها مغزى و هو المساعدة على استيعاب هذه التجربة. ردة الفعل لا تعنى، أنكم اصبحتم مجانين. إنها ردة فعل طبيعية على واقعة غير طبيعية.

يمكن ظهور عوارض طبيعية

من الممكن ان يحدث، انه خلال إستيعابكم للتجربة أو بعدها أن تشعرون بما يسمى تبدد الشخصية. يمكن ان يحصل ان تشعرون انكم لم تعودوا جزء مما يحدث حولكم.

يمكن أن تتكون عندكم مشاعر قوية على سبيل المثال من الغشيان، العجز او الخوف. إذا كنتم تقعون تحت الارهاق او التوتر الداخلي، يمكن ان لا يكون باستطاعتكم النوم بشكل جيد. هذه كلها رداً فعل طبيعية.

الكثير من الناس روى أنهم بعد تجارب مروعة ظهرت عليهم العوارض التالية:

- التعرض للكوابيس
- يتولد عندهم صعوبة بالتركيز
- سرعة الغضب
- عدم التخلص من صور الواقعة في الرأس
- تولد شعور بالعزلة

بعد التعرض لصدمة نفسية من المهم جداً أن تأكلوا جيداً، تشربوا و تماموا جيداً. إعتنوا جيداً بصحتكم و حاولوا الحصول على الهدوء. استيعاب الصدمات النفسية تحتاج إلى وقت. تختلف ردة الفعل من كل شخص الى آخر و كل شخص يحتاج الى دعم و مساعدة تختلف عن الشخص الآخر.

هذه التجربة طبيعية في مثل هذه الحالة. ومع ذلك ، ينطبق ما يلي: يمكنك طلب المساعدة من طبيب أو معالج. خاصة إذا كنت تعاني كثيراً من ردود الفعل وإذا لم تقل التفاعلات بمرور الوقت.

يمكنك أيضاً الاتصال بمراكز الاستشارات الخاصة بـ VBRG e.V. هناك يمكنك التحدث عن ما مررت به ، والحصول على المشورة النفسية والاجتماعية والتواصل مع الأطباء والمعالجين.

التواجد هناك ، تحمل الأكم مع المتضررين وضمان الهدوء

ما يمكنك القيام به كمساعدين. من المهم أن تخفف الناس.

في نفس الوقت ، يساعد ضد العجز الجنسي إذا كان يمكن للمتأثرين القيام بالأشياء بأنفسهم.

يمكن أيضاً أن تنتقل الصدمات النفسية والمشاعر إلى المساعدين.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة ، يمكنك الاتصال بمراكز الاستشارات المهنية والتضامن لضحايا العنف العنصري والمعاداة للسامية واليمين في ولاياتك الفيدرالية. يمكنك العثور على العناوين في الملحق وعلى الموقع الإلكتروني لجمعية مراكز تقديم المشورة لضحايا العنف اليميني والعنصري والمعاداة للسامية (VBRG).

VBRG

VERBAND DER BERATUNGSSTELLEN FÜR
BETROFFENE RECHTER, RASSISTISCHER
UND ANTISEMITISCHER GEWALT E.V.

VBRG e.V.

Schlesische Str. 20

10997 Berlin

030 - 55574371

info@verband-brg.de

www.verband-brg.de

Gefördert vom



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**