

التعبير عن العواطف

بدء حياة جديدة في بلد جديد ليس بالأمر السهل، فالأمر يتعلق بتعلم لغة جديدة، والتعرف على ثقافة جديدة. هناك أيضاً الشعور بالحنين إلى الوطن وإلى الأهل والأصدقاء، وقد تمر أوقات عصيبة بشكل خاص، ويصبح العبء النفسي ثقیل جداً.

غالباً ما يحتاج المرء إلى مرور بعض الوقت حتى يشعر بالاستقرار في بلد جديد. وقد يحدث أيضاً أن يشعر المرء خلال الفترة الأولى بالإرهاق أو الوحدة. الشعور بالغربة وعدم الانتماء ليس بالأمر الغريب في هذا الوضع، بالنظر إلى غياب إيقاع الحياة اليومية الطبيعي، وإلى وجود حاجز اللغة. التجارب الصعبة في الماضي أو الذكريات الحزينة، أو أيضاً الشعور بالحنين إلى الأصدقاء والعائلة، قد تعمق من المعاناة في بعض الأحيان.

طلب الدعم لدى الخبراء المتخصصين

من الطبيعي أن يساور المرء شعور أحياناً أنه وحيد تماماً، وأنه يحمل أعباء تفوق طاقته. المرحلة الأولى التي تلي الوصول إلى بلد جديد، هي مرحلة عصيبة، لكنها لا تدوم إلى الأبد. أحياناً تمر هذه الفترة بسلام، لكن في أحيان أخرى يكون العبء أكبر من القدرة عندما يشعر المرء بأنه على التحمل، ومن المهم عندئذ البحث عن دعم لدى الخبراء في الجهات المتخصصة. يمكن ملاحظة ذلك مثلاً أنه خائر القوى تماماً، وأن الكوابيس تطارده في منامه، أو أنه لا يستطيع النوم والأكل كما يجب، أو كذلك عندما يميل إلى البكاء دائماً. يعرف المتخصصون كيفية تقديم المساعدة لمن يمرون بضغوط نفسية كبيرة. هناك وسائل متعددة لتقديم الدعم النفسي في هذه الحالات. الحديث إلى المتخصصين والخضوع لجلسات العلاج يفيد كثيراً، وفي بعض الأحيان يلجأ الطبيب إلى وصف أدوية محددة.

قد يكون الإفصاح عن المشاعر أمراً صعباً، خصوصاً عندما تكون مصدراً للانزعاج وعدم الارتياح لصاحبها. ويُعتبر الحديث عن المشاعر في الكثير من الثقافات علامة على ضعف، وقد يُوصم من يعانون من مرض نفسي ما، بأنهم مجانيين. طلب العلاج النفسي وزيارة العيادات المتخصصة في الدعم النفسي يُعد هنا في ألمانيا أمراً عادياً.

الدعم النفسي للاجئين

توجد في كل المدن الألمانية مراكز متعددة متخصصة في تقديم الدعم النفسي، أي ما يعرف بالمراكز النفسية والاجتماعية. تهتم هذه المراكز بشكل أساسي باللاجئين، فهناك قسم منهم يحتاج إلى الرعاية النفسية لمعالجة الآثار التي خلفتها تجربة اللجوء مثلاً.

وإذا لم يكن المرء قادراً على الحكم بشأن حاجته بالفعل إلى جعم نفسي، فيمكن أولاً استشارة الطبيب الخاص في ذلك، فالطبيب العمومي يستطيع المساهمة بشكل كبير في تقييم الحالة، وهو من يقوم في حالة الضرورة بتحويل المريض إلى المراكز المتخصصة لتلقي العلاج النفسي.

تقديم الدعم للأصدقاء والأقارب

قد يمثل الاعتراف بوجود المشكلة تحدياً في حد ذاته، وعندها أيضاً يجد البعض صعوبة في المبادرة وطلب العلاج النفسي، لذا لا بد من التدخل بشكل إيجابي في حال ملاحظة معاناة أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء من ضغوط نفسية كبيرة، إلى حد يحول دون قيامه بأعباء الحياة اليومية العادية. ولعل من المفيد في هذه الحالة التأكيد على أن المعاناة النفسية لا تختلف عن المعاناة الجسدية، وكلاهما لا يُشفى من تلقاء ذاته، وإنما على يد الطبيب المتخصص والخبير.