

This information is for you, if you're looking for or if you have received international protection in Bulgaria, and you have or are experiencing any of the following:

- ✓ You feel lack of energy, frequent fatigue and exhaustion or don't want to perform daily activities.
- ✓ You often feel fear, tension, or find it difficult to feel safe.
- ✓ You feel a lack of pleasure from normal activities.
- ✓ Confused thoughts, painful feelings, unpleasant memories invade your mind and are difficult to control.
- ✓ There are times when you have difficulties and conflicts in your relationships with others and you have no explanation why.
- ✓ You have trouble controlling your habits. For example, you use drugs or abuse alcohol. You indulge in gambling and can't stop.
- ✓ You think despairingly about the meaning of your life and you want to end your life.
- ✓ You have the feeling or worry that you may go crazy.
- ✓ You don't believe that you are behaving and thinking like a normal person.

Very often such experiences are shared by people who have lost a loved one, have been bullied or subjected to other forms of violence (woman and girls are especially vulnerable). Experiences can be traumatic, for example, if someone witnesses a murder or other forms of violence (including within their own family). Lack of sleep over a prolonged period of time, the family's rejection of a romantic partner or a particular lifestyle, isolation, and perhaps having no means to survive or practice basic hygiene all contribute to feelings of detachment or hopelessness.

What you are experiencing is a reaction of your body and psyche to the circumstances in which you find yourself. This is a mental health disorder. Anyone can experience this and we are all vulnerable.

IT'S IMPORTANT TO KNOW that these conditions are **treatable**, and many people have such mental health conditions.

If you or a loved one is experiencing something similar, do not hesitate to talk to a member of our team. Contact us so we can provide you with support.

Telephone:

- ☎ Arabic – 0876 114 161, 0886 649 697, 0878 952 691;
- ☎ Persian – 0878 607 550

Address: Sofia, 95th Ekzarh Yosif str, www.crw-bg.org

These conversations and everything you share in them will remain **confidential**. They will not be used or affect the procedure for obtaining international protection.



Тази публикация е част от проекта „Подобряване на здравния статут на деца – бежанци и мигранти в Южна и Югоизточна Европа“, който е получил финансиране от Здравната програма на Европейския съюз (2014-2020). Съдържанието на публикацията представлява само възгледите на авторите и са изцяло тяхна отговорност; не може да се смята, че тя отразява възгледите на Европейската комисия и/или на Европейска изпълнителна агенция за здравеопазването и цифровизацията или друго звено на Европейския съюз. Европейската комисия и Агенцията не поемат никаква отговорност за начина, по който се използва представената информация.

The publication is part of the Project Strengthening Refugee and Migrant Children's Health Status in Southern and South Eastern Europe, co-funded by the Health Programme of the European Union (the 'RM Child-Health' initiative). Its contents represent the views of the authors only and are their sole responsibility; it cannot be considered to reflect the views of the European Commission and/or the European Health and Digital Executive Agency or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

**STRENGTHENING
REFUGEE AND MIGRANT
CHILDREN'S HEALTH STATUS**
IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE



Тази информация е за вас, ако търсите или сте получили международна закрила в България, и сте преживели или преживявате:

- ✓ Усещате липса на енергия, честа умора и изтощение или нямате желание да извършвате ежедневни дейности;
- ✓ Чувствате често страх, напрежение или трудно се чувствате в безопасност;
- ✓ Усещате липса на удоволствие от обичайни дейности;
- ✓ Объркани мисли и болезнени чувства, неприятни спомени нахлуват в ума ви и е трудно да ги контролирате;
- ✓ Има моменти, в които имате трудности и конфликти в отношенията с другите и нямате обяснение за това;
- ✓ Имате проблем да контролирате някои от навиците си – употребявате вещества, увличате се по хазартни игри и не можете да се справите с това;
- ✓ Мислите за смисъла на живота си и/или имате желание да сложите край на живота си;
- ✓ Имате усещането и/или се страхувате, че може да полудеете;
- ✓ Преживявате неща, които много хора отхвърлят или биха сметнали за странни и неразбираеми.

Много често такива преживявания се споделят от хора, които са загубили близък, били са обект на тормоз или други форми на насилие (особено жени и момичета, заради това, че са от женски пол); били са свидетели на убийства или други форми на насилие (включително в собственото си семейство); дълги периоди от време не са имали необходимия сън и почивка; близките им отхвърлят романтичните им партньори и начина им на живот; имат усещането за изолация или имат недостиг на средства за базисно оцеляване и хигиена, както и много други ситуации.

Това, което преживявате, е реакция на вашето тяло и психика, на обстоятелствата, в които се намирате, и се нарича психично-здравно разстройство. Всеки човек може да преживее такава и никой не е застрахован.

ВАЖНО Е ДА ЗНАЕТЕ, че тези състояния са **лечими**, ако са адекватно лекувани, и много хора са се справили с подобни психично здравни състояния.

Ако вие или ваш близък преживявате нещо подобно, не се колебайте и потърсете разговор или среща с член на екипа ни, за да можем да ви окажем подкрепа.

Телефон за връзка:

- ☎ Арабски език – 0876 114 161, 0886 649 697, 0878 952 691;
- ☎ Персийски език – 0878 607 550

Адрес: гр. София, ул. „Екзарх Йосиф“ 95, www.crw-bg.org

Тези разговори и всичко, което споделите в тях, остават задължително **в тайна**. Те няма да се използват и да повлияят върху процедурата за получаване на международна закрила (ако сте в такава).

هذه المعلومات لكم ، اذا كنت طالب الحماية الدولية أو حصلت عليها في بلغاريا وكنت قد واجهت أو تواجه:

- الشعور بنقص النشاط (الحيوية) الطاقة والارهاق المتكرر وعدم الرغبة في اداء الانشطة الحيوية.
- الشعور بالخوف والتوتر وصعوبة الشعور (الاحساس) بالأمان.
- الشعور بنقص (بقلة) في الاستمتاع بالاعمال الاعتيادية المفضلة من قبلك.
- تشوش في الافكار ومشاعر مؤلمة وصعوبة في السيطرة على ذكريات غير سارة التي تغزو عقلك.
- أوقات تواجه فيها صعوبات ونزاعات في علاقتك مع الآخرين وليس لديك تفسير لذلك.
- صعوبة في التحكم ببعض عاداتك (كتعاطي المخدرات) الانحراف الى صالات القمار وعدم القدرة لايجاد الحل.
- التفكير المتكرر في معنى (هدف) حياتك أو الرغبة في وضع نهاية لحياتك (الانتحار).
- القلق (الشعور) من الاصابة بالجنون.
- تعايش أشياء مرفوضة من قبل الكثيرين من الناس ويجدونها غريبة وغير منطقية.

غالبا يتم مشاركة هذه التجارب من قبل الاشخاص الذين فقدوا احد افراد اسرتهم أو تعرضوا للقهْر أو اشكال اخرى من العنف (وبشكل خاص النساء والفتيات لانهم من الاناث) أو اشخاص الذين شهدوا جرائم قتل وأشكال اخرى للعنف (هما في ذلك داخل اسرتهم) اشخاص الذين لن يحصلوا على المقدار الكافي من النوم أو الراحة ، ورفض أقاربهم لشركائهم الرومانسيين ومُط حياتهم. أشخاص اللذين لديهم الشعور بالعزلة ويفتقرون الى الوسائل الاساسية من أجل البقاء والنظافة العامة بالاضافة الى العديد من المواقف الاخرى.

ما تعانیه هو ردة فعل لجسديك وحالتك النفسية ، والظروف التي تجد نفسك فيها ، وتسمى اضطراب الصحة النفسية.

كل شخص معرض للتعایش مع تجربة كهذه ، ولا شخص لديه الضمان بعدم اصابته.

من المهم معرفة ان هذه الحالات يمكن علاجها (اذا تم علاجها بشكل صحيح ومناسب) والعديد من الاشخاص قد تعافوا من هذه الاضطرابات.

لا تتردد واذا احد أفراد عائلتك (أو انت) لديه (لديك) شعور مماثل أو إحدى الاعراض السابقة في البحث عن محادثة أو مقابلة أحد اعضاء فريقنا حتى نتمكن (نستطيع) تقديم الدعم والمساعدة.

هاتف للاتصال

باللغة العربية 0876114161 ، 0886649697 ، 0878952691

باللغة الفارسية 0878607550

العنوان : صوفيا شارع اكرارخ يوسف 95

هذه المحادثات والمعلومات التي تشاركونهم تبقى سرا (في سرية تامة) . لن يتم استخدامها ولن تؤثر على اجراءات الحصول على

الحماية الدولية (اذا كنت طالب اللجوء)



اگر پناهجو یا پناهنده در بلغارستان هستيد و تجربه کرده ايد يا داريد تجربه می کنید:

- احساس کمبود انرژی، خستگی یا نخواستن انجام فعالیت های روزانه
- اغلب احساس ترس، تنش و یا ناامنی
- احساس عدم لذت بردن از فعالیت های عادی
- افکار گیج شده و احساسات دردناک ، خاطرات ناخوشایند به ذهن شما حمله می کنند و کنترل آن ها سخت است.
- مواقعی وجود دارد که در روابط خود با دیگران دچار مشکل و درگیری می شوید و هیچ توضیحی در این مورد ندارید.
- در کنترل برخی عادات خود با مشکل روبرو هستید - از مواد استفاده می کنید ، قمار می کنید و نمی توانید با آن کنار بیایید.

• شما به معنای زندگی خود فکر می کنید و یا می خواهید به زندگی خود پایان دهید.

• احساس دارید یا می ترسید که امکان دارد دیوانه شوید.

• چیزهایی را تجربه می کنید که بسیاری از مردم آن را رد می کنند یا برای آنها عجیب و غیرقابل درک است.

اغلب چنین تجربیاتی توسط افرادی که عزیزی را از دست داده اند ، مورد آزار و اذیت یا سایر انواع خشونت (به ویژه زنان و دختران به دلیل زن بودن) به اشتراک گذاشته شده اند. شاهد قتل یا سایر انواع خشونت (از جمله در خانواده خود) بوده اند. مدت زمان طولانی خواب و استراحت لازم را نداشتند. بستگان آنها شرکای عاشقانه و شیوه زندگی آنها را رد می کنند. داشتن احساس انزوا یا نداشتن ابزاری برای بقا و بهداشت اولیه و همچنین بسیاری از شرایط دیگر. آنچه شما تجربه می کنید واکنش بدن و روان شما به شرایطی است که در آن قرار دارید و به آن اختلال سلامت روان می گویند. همه می توانند این را تجربه کنند و هیچکس بیمه نیست. مهم است که بدانید این شرایط در صورت درمان مناسب قابل درمان هستند و بسیاری از افراد با چنین شرایط سلامت روانی دست و پنجه نرم کرده اند.

اگر شما یا یکی از عزیزانتان تجربه مشابهی دارید ، در جستجوی گفتگو یا ملاقات با یکی از اعضای تیم ما دریغ نکنید تا بتوانیم از شما حمایت کنیم.

تلفن تماس:

عربی - 0876114161; 0886649697; 0878952619

فارسی - 0878607550

آدرس: صوفیه ، خیابان اکرارخ يوسف 95

این گفتگوها و هر چیزی که در طی آن ها به اشتراک می گذارید باید مخفی بماند. از آن ها استفاده نمی شود یا رویه ای برای به دست آوردن حمایت بین المللی (اگر شما در یکی از آنها هستید) تأثیر نمی گذارد.

