

مساعدة سريعة في الصحة النفسية

منطقة سوندرنا نورستراوند



خدمة مجانية وبعثبة منخفضة لك
إذا كنت تقيم في الحي وتعاني من
أعراض خفيفة إلى متوسطة من
القلق أو الاكتئاب أو مشاكل النوم.

مساعدة سريعة في الصحة النفسية

منطقة سوندرنا نورستراوند

اتصل بـ:

هاتف 918 57 837 في أوقات الاتصال:

الثلاثاء الساعة 09:00 – 11:00 og

الأربعاء الساعة 12.30 – 14.30

عنوان الزيارة:

Ravnåsveien 1, 1254 Oslo



لِمَن تُقَدِّمُ خدمة المساعدة السريعة في الصحة النفسية؟

العرض موجّه للبالغين فوق سنّ 16 عامًا الذين يرغبون... مساعدة في أشكال خفيفة إلى متوسطة من القلق، الاكتئاب، صعوبات النوم، التوتر، وزيادة الارتباط بالعمل. معظم الذين يتلقون المساعدة لدينا يعتبرون مثل هذه الصعوبات لأول مرة، أو قد استفادوا كثيرًا من عروض مماثلة في السابق. نرغب أن يقرأ من يلجأ إلينا للمساعدة عن الأمور التي يمكننا مساعدته بها و يقيّم ما إذا قدمنا خدمة مناسبة له.

ما نوع العلاج الذي تحصل عليه؟ ٨٣

يعتمد العلاج على العلاج السلوكي المعرفي، ونعمل وفق عدة طرق: دورات ومجموعات، المساعدة الذاتية الموجهة، والعلاج الفردي قصير المدى. يقدّم الدعم الصحي النفسي من قبل فريق متعدد التخصصات.

ما هو العلاج السلوكي المعرفي؟

جوهر العلاج السلوكي المعرفي هو دعمك في التعامل مع مشاكل حياتك من خلال تغيير أنماط التفكير والسلوك غير المناسبة المرتبطة بهذه المشاكل. يتطلب العلاج أن تشارك بنشاط من خلال التمارين والواجبات المنزلية.

ما هو الاكتئاب؟

من الأعراض الرئيسية، على سبيل المثال، انخفاض المزاج، الكآبة، فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة أو بالآخرين، الانعزال، وانخفاض الطاقة. يمكن للمرء أن يعاني أيضًا من تراجع تقدير الذات، وأفكار عن الموت صعوبات في التركيز، زيادة التهيج، أو شعور باليأس.

هل تعتقد أن العرض

مناسب لك

اتصل بنا في أوقات الاتصال

918 57 837

الثلاثاء الساعة 09.00-11.00

الأربعاء الساعة 12.30 -14.30

ما هو القلق؟

اضطرابات القلق هي مصطلح عام للحالات التي يكون العرض الرئيسي فيها هو القلق، سواء كان مرتبطًا بأشياء أو مواقف معينة، أو القلق المستمر، أو نوبات القلق المفاجئة. غالبًا ما يتضمن القلق أعراضًا مثل التعب، القلق الداخلي، التهيج، الصداع، توتر العضلات، صعوبات في التنفس، رعشة، التعرق، والأرق. غالبًا ما يحدث القلق والاكتئاب معًا.

متى ينبغي أن تطلب المساعدة؟

عندما تعاني من أعراض تستمر لأكثر من أسبوعين، وتلك الأعراض تؤثر على رفاهيتك، أو مهامك اليومية، أو التعلم، أو الأداء الاجتماعي والمهني.

حينها سنقيّم ما إذا كانت عروضنا مناسبة لك، ويمكننا تقديم المشورة والمساعدة لك في العثور على الدعم الذي تحتاجه.

العرض مجاني ولا يتطلب إحالة من الطبيب. ومع ذلك، نشجع على التعاون مع طبيبك العام.