

## درمورد وضعیت فشار روحی

بسیاری از مهاجرین به دلیل مشکلات زبان و نا آشنائی با فرهنگ غرب از کمک های روان درمانی در آلمان استفاده نمی کنند.

مهاجر بعد از ترک داوطلبانه و یا اجباری از وطن خود داخل محیط نا آشنائی می شود که با مشکلات جدید شخصی، اجتماعی و اقتصادی غیرقابل حل مواجه می شود که دور از انتظار و تصور وی است.

زندگی در یک مملکت بیگانه به معنی از دست دادن قوم و خویش، دوستان و نزدیکان، میهن و هویت فرهنگی می باشد.

سازگاری با محیط بیگانه منحصت مهاجر و عدم درک شرایط از فرهنگ نا آشنا در اکثر مواقع مشکلات جسمی، روحی و اجتماعی را با خود همراه دارد مانند:

- نا آرامی و عصبی بودن
- ترس و افسردگی
- درد و گرفتگی عضلات
- بیخوابی و مشکلات در روابط اجتماعی و جنسی
- امراض بدنی و روانی

با دوشیوه مؤثر از شما حمایت می کنیم که میتود های مختلف در آن شامل است. از جمله تمرین های مختلف برای آرامش روحی، گفتار های درمانی و تقویت آگاهانه مثبت

برای شما یک طرح کامل درمانی با توجه به زبان مادری شما و با در نظر گرفتن اصلیت فرهنگی تان عرضه می کنیم تا بتوانید صحت و نشاط خود را دوباره باز یافته و با استقامت و اعتماد به نفس مشکلات روزمره زندگی خود را حل کنید.