

دیگنیتی - مؤسسه دامارکی مقابله با شکنجه

توانبخشی تخصصی

و درمان پناهجویان آسیب‌دیده و بستگان آنها



 **DIGNITY**

# درمانی جامع و همه‌جانبه

دیگنیتی توسط اداره بهداشت دامارک به عنوان یک مرکز ملی بسیار تخصصی در زمینه توانبخشی پناهجویان به شدت آسیب‌دیده تأیید شده است.

در زمینه VISO دیگنیتی همچنین به عنوان یک ارائه‌دهنده خدمات “چالش‌های میان‌فرهنگی” در حوزه کودکان، نوجوانان و آموزش فعالیت می‌کند.

در کلینیک ما در کپنهاگ، با مشکلات اجتماعی، روانی و جسمی که پناهجویان آسیب‌دیده با آن‌ها روبه‌رو هستند، کار می‌کنیم. درمان ما جامع و چندرشته‌ای است. هدف اصلی کمک به پناهجویان آسیب‌دیده و خانواده‌هایشان برای پردازش تروماهای جسمی و روانی و مدیریت چالش‌های اجتماعی است تا بتوانند سطح عملکرد روزانه خود را بهبود بخشند.

## خدمات ما

برنامه‌های درمان و توانبخشی دیگنیتی بر اساس همکاری میان‌رشته‌ای بین پزشکان، روانشناسان، مددکاران اجتماعی و فیزیوتراپیست‌ها طراحی شده است.

به عنوان یک مرکز تخصصی، در صورت نیاز، امکان دریافت کمک از روانپزشک متخصص در مدت زمان کوتاه وجود دارد.

ما درمان‌های فردی برای کودکان و بزرگسالان ارائه می‌دهیم و همچنین مداخلاتی که شامل خانواده و بستگان می‌شود.

ما تیمی از مترجمان خبره داریم که به‌طور کامل با خدمات درمانی ما آشنا هستند.

همکاری با پزشکان عمومی، مقامات اجتماعی و مراکز کاریابی، بخش مهمی از تلاش‌های درمانی ما را تشکیل می‌دهد.

## درباره دیگنیتی

دیگنیتی یک سازمان دامارکی حقوق بشر است که درمان، پژوهش و توسعه بین‌المللی را زیر یک سقف گرد هم آورده است. ما در بیش از ۲۰ کشور فعالیت داریم و با سازمان‌های محلی همکاری می‌کنیم تا با شکنجه مقابله کرده و به قربانیان شکنجه و خانواده‌هایشان برای داشتن یک زندگی بهتر کمک کنیم.

دیگنیتی یکی از اولین مراکز جهان بود که به بازماندگان شکنجه درمان ارائه داد. ما بیش از ۳۰ سال است که روش‌های درمانی خود را توسعه داده‌ایم. در سطح جهانی، ما در زمینه‌های سیاسی، حقوقی و بهداشتی کار می‌کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که همه بازماندگان شکنجه به درمان موردنیاز خود دسترسی داشته باشند.

دیگنیتی همچنین برای پیشگیری و ریشه‌کن کردن شکنجه و بدرفتاری، هم در دامارک و هم در خارج از کشور، فعالیت می‌کند. ما این کار را انجام می‌دهیم زیرا می‌دانیم که شکنجه انسان‌ها را نابود می‌کند، خشونت را در جامعه افزایش می‌دهد و باعث ایجاد ترس و ناامنی در کشورهای می‌افتد. می‌شود که در آن‌ها شکنجه اتفاق می‌افتد.

## درمان فردی برای بزرگسالان

اهداف درمانی در همکاری با بیمار تعیین می‌شود. در طول درمان، بر آموزش روانی و توسعه استراتژی‌ها و ابزارهایی برای مدیریت مشکلات مرتبط با تروما مانند فلاش‌بک (بازگشت خاطرات دردناک)، اضطراب، کابوس و غیره تمرکز می‌شود. جلسات درمانی می‌توانند در محل دیگنیتی، در محیط زندگی بیمار یا در خانه وی برگزار شوند.

## درمان فردی برای کودکان

درمان فردی بر اساس نیازها و مشکلات کودک طراحی می‌شود. والدین و مراقبان اصلی کودک بخشی ثابت و یکپارچه از روند درمان خواهند بود. در صورت نیاز و پس از ارزیابی تخصصی، امکان دریافت کمک از روانپزشک کودک نیز وجود دارد.

## درمان خانوادگی

ما درمان خانوادگی را برای خانواده‌هایی ارائه می‌دهیم که یکی یا چند نفر از اعضای آن‌ها با مشکلات جسمی، روانی یا اجتماعی ناشی از تروما روبه‌رو هستند. درمان خانوادگی به بررسی تأثیر تروما بر خانواده می‌پردازد و تلاش می‌کند از تعارضات ناشی از تروما جلوگیری کند و آن‌ها را درمان کند. هدف ما افزایش رفاه خانواده، تقویت توانایی والدین در مراقبت از خود و فرزندان‌شان و حمایت از رشد مثبت کودکان است. درمان بر اساس روش‌های متناسب با سن کودکان، از جمله تهرینات و بازی‌های خاص، انجام می‌شود. به عنوان بخشی از روند درمان، جلسات هماهنگی با نهادهای دولتی برگزار می‌شود تا از ارائه حمایت مناسب به خانواده‌ها اطمینان حاصل

## درمان گروهی

درمان گروهی به بیمار این امکان را می‌دهد که تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارد و از انزوا خارج شود.

درمان گروهی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تهرینات بدنی
- (درمان آبی (هیدروتراپی)
- جلسات آموزش روانی در مورد موضوعاتی مانند مشکلات مهاجرت، درد، بی‌خوابی، اضطراب و افسردگی

## ارجاع برای درمان

پناهجویانی که به دلیل شکنجه، خشونت یا سایر رویدادهای آسیب‌زا در جنگ یا تحت آزار و اذیت سیاسی دچار مشکلات شدید روانی، جسمی یا اجتماعی شده‌اند، می‌توانند برای درمان به دیگنیتی ارجاع داده شوند. همچنین بستگان فرد آسیب‌دیده که با او زندگی می‌کنند، می‌توانند برای دریافت درمان ارجاع شوند.

درمان رایگان است، اما خانواده باید دارای مجوز اقامت در دانمارک باشد و بتواند هزینه‌های حمل‌ونقل را بپردازد یا برای تأمین آن کمک دریافت کند.

در بخش [www.dignity.dk](http://www.dignity.dk) فرم‌های ارجاع در وب‌سایت ما به آدرس کلینیک موجود است.

## اطلاعات بیشتر

اگر سؤالی دارید یا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، می‌توانید با دبیرخانه دیگنیتی تماس بگیرید:

+45 36 93 86 84

sekr@dignity.dk

## چه زمانی یک فرد دچار تروما شده است؟

فردی که دچار تروما شده ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

- مشکلات خواب و کابوس
- دردهای جسمی که علت مشخصی ندارند
- افکار آشفتنه و مزاحم
- خستگی روانی و جسمی
- احساس غم، افسردگی یا اضطراب
- احساس ناامنی و بی‌اعتمادی به دیگران
- حساسیت بیش از حد به صدا، نور، لمس یا برخی تصاویر
- احساس پوچی یا داشتن افکار خودکشی
- بازگشت ناگهانی خاطرات دردناک (فلاش‌بک)

چگونه تروما بر خانواده (از جمله کودکان) تأثیر می‌گذارد؟

اعضای خانواده ممکن است متوجه موارد زیر شوند:

- استرس مداوم در فرد آسیب‌دیده
- عدم تمرکز و فراموشی مکرر
- کناره‌گیری اجتماعی و تمایل به تنهایی
- بی‌علاقگی به فعالیت‌ها
- تحریک‌پذیری و خشم
- ناامیدی نسبت به آینده

تماس با ما

+45 33 76 06 00 - [info@dignity.dk](mailto:info@dignity.dk) - [www.dignity.dk](http://www.dignity.dk)

