



هكذا تستعد بشكل جيد لموعد العلاج النفسي الخاص بك

إذا كانت صحتك النفسية ليست جيدة لفترة طويلة
فمن الممكن إنك بحاجة إلى علاج نفسي
لتنظيم موعد ، يمكنك الاتصال بنقطة خدمة المواعيد في
KV Saarland وذلك على الرقم التالي 116117
أو على الموقع التالي على الإنترنت
www.eterminservice.de/Terminservice
ستساعدك خدمة البحث في غرفة سارلاند للمعالجين النفسيين أيضًا في البحث
www.psych-info.de



هل تريد البحث عن الصور السريرية والعلاج النفسي مقدمًا على الإنترنت؟ هنا موقع
غرفة سارلاند للمعالجين النفسيين www.ptk-saar.de أو
www.wege-zur-psychotherapie.org



إذا لزم الأمر، اصطحب شخصًا تثق به معك إلى الموعد الأول
وخذ معك نتائج الفحوصات السابقة وبطاقة التأمين الصحي، وإذا
لزم الأمر، مخطط الأدوية الخاصة بك لهذا الموعد الأولي لا تحتاج
إلى ورقة تحويل يحتاج الأشخاص الذين تم إخراجهم من وطنهم
الأم أثناء الحرب والذين ليس لديهم بطاقة تأمين صحي حتى الآن
إلى وثيقة للعلاج ، والتي يمكنك الحصول عليها من مكاتب الاتحاد
المسؤولة في البلدية أو المنطقة / المنطقة. (PSZ). يمكنك

في الموعد الأول:



الرجاء مراعاة قواعد السلامة الصحية في
العيادات



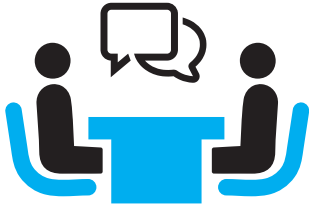
رجاء الدقة في الوصول
إلى الموعد

كن متيقظًا في التواصل بين
المعالج والمريض

أبلغ عن مشاكلك ومخاوفك بصراحة قدر الإمكان

منذ متى تظهر لديك هذه الأعراض؟ هل هناك أي ضغوط نفسية أو جسدية أخرى؟ هل
لديك مزاج منخفض أفكار مرهقة مثل التفكير بالانتحار مثلاً؟

قم بإخبار الطبيب عن العلاجات السابقة وعن كل الإجراءات الأخرى التي قمت بها



أسأل عن التشخيص وعن
نصائح العلاج بشكل دقيق



يقوم المعالج النفسي بتشخيص حالتكم. كما يمكنكم البحث عن أعراض تلك الأمراض
بشكل شخصي وفردى على الموقع التالي
www.bptk.de/publikation/patientenratgeber

في نهاية استشارة العلاج النفسي ، سنتلقى دائمًا معلومات مكتوبة مفصلة عن المرض.
يلتزم معالجك النفسي بواجب السرية ، ويعلمك وينصحك بشأن العلاج النفسي وخيارات
الدعم الأخرى بالإضافة إلى عروض المساعدة الذاتية
www.selbsthilfe-saar.de

في العلاج النفسي ، تعتبر علاقة الثقة بين المعالج والمريض مهمة للغاية. يمكنك العمل
معه لفترة أطول على حالتك. انتبه إلى ، شعورك الغريزي " إذا كنت تشعر الراحة وقادر
على الانفتاح

بعد الموعد:

- تحدث إلى شخص تثق به حول خيارات
العلاج المختلفة
- فكر في الأمر وقرر بهدوء ما إذا كنت
تريد بدء العلاج
- المواعيد المنتظمة مهمة جدًا لنجاح
العلاج. تحقق مما إذا كان من الممكن
التوصل إلى اتفاق لمتابعه.
- بعد جلسات العلاج ، يجب أن تعطي
نفسك وقتًا للتفكير. هذا هو المكان الذي
يمكن أن تحصل فيه على مساعدة يومية
للعلاج