



می‌دانیم که خروج از محل اقامت انتقالی احتمالاً یک وضعیت تشویش‌آور است و ممکن است از این تغییر نگران یا مضطرب شده باشید.

انتقال محل اقامت می‌تواند یک رویداد پرتشویش باشد و کاملاً طبیعی است که هنگام آمادگی برای نقل مکان احساس ناراحتی یا اضطراب کنید. مسئولان ارتباطی وزارت داخله (HOLOS) اینجا هستند تا از شما حمایت کنند و این رهنمود برای ارائه توصیه‌های عملی برای شما و خانواده شما طراحی شده است.

این رهنمود شامل معلوماتی راجع به:

- چگونه با نگرانی‌ها یا اضطراب مقابله کنید
- در تاریخ خروج چه اتفاقی خواهد افتاد و چه کاری باید انجام دهید
- فعالیت‌های عملی برای کمک به شما در صورتی که احساس اضطراب کنید

این موارد برای کمک به مدیریت هرگونه احساس نگرانی یا تشویش در جریان نقل مکان طراحی شده است.

## واکنش‌های رایج به یک تغییر مانند انتقال محل اقامت

پاسخ‌های رایج به موقعیت‌های تشویش‌زا عبارتند از:

- زود رنج، عصبانی یا غمگین شدن
- داشتن احساس نگرانی، اضطراب، ناامیدی یا ترس
- به سختی تصمیم گرفتن، داشتن افکار پریشان یا احساس اضطراب.

تشویش همچنین می‌تواند علائم فیزیکی ایجاد کند از جمله:

- مشکلات معده، سردرد و سایر اشکال درد فیزیکی
- واکنش‌های پوستی مانند دانه، و کهیر (خارش پوست)
- احساس سرگیجه، دل‌بندی یا غش

## از شما پشتیبانی می‌شود

متوجه خواهید شد که هرگونه احساسات ناراحت‌کننده تسکین خواهد یافت و می‌توانید ظرف چند هفته به زندگی عادی‌تر برگردید. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده، واکنش‌های پیچیده‌تری را تجربه می‌کنید، ممکن است به کمک فردی با مهارت‌های تخصصی نیاز داشته باشید.

اگر اغلب احساس غم یا اضطراب دارید، و این احساس زندگی روزمره شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، توجه داشته باشید که تنها نیستید و گرفتن کمک راجع به این موضوع قابل درک است. مطرح نمودن این موضوع با داکتر محلی خانواده (که به عنوان داکتر عمومی یا "GP" شناخته می‌شود) می‌تواند نقطه خوبی برای شروع باشد. درخواست کمک راجع به این موضوع می‌تواند سخت باشد، ممکن است برای شما نوشتن آنچه را که می‌خواهید به داکتر خود بگویید آسان‌تر باشد، و می‌توانید درخواست کنید که یک مترجم برای تان فراهم شود تا به شما کمک کند.

شما قبلاً در یک معاینه‌خانه داکتر عمومی نزدیک هتل خود ثبت نام کرده اید. اگر هنوز در نزدیکی آن معاینه‌خانه زندگی می‌کنید، ممکن است بتوانید پس از ترک هتل از داکتر فعلی خود کمک بگیرید. اگر از آن داکتر دورتر شده اید، باید با داکتر دیگری نزدیک محل زندگی خود ثبت نام کنید. آنها برای انتقال سوابق شما از نزد داکتر قدیمی اقدام می‌کنند.

هنگامی که با داکتر خود صحبت می‌کنید، احتمالاً از شما چند سؤال در مورد خلق و خو، خواب و اشتهاها شما و هر تغییری که اخیراً در زندگی تجربه کرده اید، خواهد پرسید. سپس داکتر شما ممکن است چند گزینه حمایتی به شما پیشنهاد کند، از جمله:

**نظارت** - ممکن است داکتر بخواهد از وضعیت صحتی شما برای مدتی نظارت کند و از شما بخواهد بعد از چند هفته برگردید



**تغییرات شیوه زندگی** - ممکن است داکتر به شما پیشنهاد کند که تغییرات کوچکی در نحوه ورزش، خوردن غذا و خواب خود ایجاد کنید

**ارجاع** - اغلب مفید است اگر احساس تان را با شخصی خارج از شبکه اجتماعی که دارید در میان بگذارید. داکتر شما ممکن است شما را به حمایت سرویس صحتی ملی (NHS) مانند گفتار درمانی یا خدمات سلامت روانی ارجاع دهد. این خدمات رایگان خواهد بود.

**دوا** - ممکن است داکتر انواع خاصی از دواها را به شما تجویز کند. اگر داکتران این کار را انجام دهند، خطرات و مزایای احتمالی را توضیح می‌دهند تا بتوانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید آن را مصرف کنید یا نه. بسته به محل زندگی شما در بریتانیا، ممکن است تحت سرویس صحتی ملی (NHS) حق دریافت دوا رایگان داشته باشید. لطفاً برای معلومات بیشتر به آدرس زیر مراجعه کنید:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/prescriptions-and-pharmacies/who-can-get-free-prescriptions/>

داکتران تمام موضوعاتی را که به آنها می‌گویید، محرمانه نگه می‌دارند، مگر در مواردی بسیار نادر که معتقدند شما در معرض خطر آسیب جدی به خود یا شخص دیگری هستید. آنها در صورت وقوع چنین موردی به شما اطلاع می‌دهند و راجع به اتفاقی که رخ خواهد داد توضیح می‌دهند.

اغلب مفید است که درباره احساس خود با شخص دیگری صحبت کنید، مسئولان ارتباطی وزارت داخله تا زمان نقل مکان شما برای پشتیبانی در دسترس خواهند بود.

همچنین ممکن است تماس با سازمان خیریه (Samaritans) (با نمبر تلفن 116 123 که استفاده از آن رایگان است) مفید باشد که به صورت 24 ساعته در دسترس هستند و فضایی محرمانه برای صحبت بدون قضاوت یا مشاوره در اختیار شما قرار می‌دهند. اگر ترجیح می‌دهید افکار خود را بنویسید، می‌توانید SHOUT را به 85258 مسیج کنید. هر دو سرویس رایگان و ناشناس هستند.

اگر نگران سلامت روان طفل (زیر 18 سال) هستید، می‌توانید با Childline به صورت رایگان با نمبر 0800 1111 تماس بگیرید. همچنین منابعی برای فرزندان شما به صورت آنلاین در وبسایت [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) موجود است.

لطفاً توجه داشته باشید که هر گونه پشتیبانی ارائه شده از طریق تلفون معمولاً فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.

اگر جان کسی در خطر است، یا احساس نمی‌کنید می‌توانید خود یا شخص دیگری را در امان نگه دارید، با نمبر 999 تماس بگیرید.

وبسایت سرویس صحتی ملی (NHS) همچنین جزئیات سازمان‌های حمایت‌کننده و خطوط تلفون آنها را ارائه می‌دهد که می‌توانید برای کمک و مشاوره با آنها تماس بگیرید. برای یافتن پشتیبانی در منطقه خود، همچنین می‌توانید به این آدرس مراجعه کنید: [www.hubofhope.co.uk](http://www.hubofhope.co.uk). اگر ترجیح می‌دهید، می‌توانید مستقیماً به برخی از خدمات نیز دسترسی داشته باشید، بدون اینکه ابتدا به داکتر خود مراجعه کنید.

### **چه حمایت‌هایی به شما در روز نقل مکان ارائه می‌شود (در دسترس خواهد بود)**

به زودی معلوماتی راجع به اتفاقاتی که در روز نقل مکان شما رخ خواهد داد، دریافت خواهید کرد. پشتیبانی در روز نقل مکان از طریق مسئول ارتباطی وزارت داخله شما، کارمندان حمایت‌کننده ادارات محلی و سایرین در سایت در دسترس شما خواهد بود.

برای آماده شدن برای نقل مکان، باید وسایلی را که دیگر به آن نیاز ندارید، دور بیندازید. مسئول ارتباطی وزارت داخله شما می‌تواند در مورد نحوه انجام این کار مشاوره دهد. شما باید زمان زیادی را برای انجام این کار به خود اختصاص دهید و ایده خوبی از میزان اثاثیه سفری که با خود انتقال می‌دهید داشته باشید تا بتوانید به مسئول ارتباطی وزارت داخله



## Home Office

خود اطلاع دهید و در مورد اثاثیه بزرگتر به او بگویید. ترانسپورت هماهنگ می‌شود و تاریخ و زمان تحویل به شما اطلاع داده می‌شود. بکس‌ها و وسایل شما باید دارای برچسب بوده و شب قبل از حرکت شما باید آماده انتقال باشد.

اگر در مورد روز انتقال از محل اقامت سوالی دارید، لطفاً با مسئول ارتباطی وزارت داخله خود تماس بگیرید، که می‌تواند به شما کمک کند.

**فعالیت‌های عملی برای کمک به شما در صورت احساس اضطراب**

<https://thrivedn.co.uk/wp-content/uploads/2022/02/ThriveLDN-Afghan-Support-English-1.pdf>

<https://thrivedn.co.uk/wp-content/uploads/2022/02/ThriveLDN-Afghan-Support-Dari.pdf>

<https://thrivedn.co.uk/wp-content/uploads/2022/02/ThriveLDN-Afghan-Support-Pashto.pdf>

[https://goodthinking-strapis3.eu-west-2.amazonaws.com/GT\\_Trauma\\_Workbook\\_Final\\_8dada6a4eb.pdf](https://goodthinking-strapis3.eu-west-2.amazonaws.com/GT_Trauma_Workbook_Final_8dada6a4eb.pdf)

[https://goodthinking-strapis3.eu-west-2.amazonaws.com/Dari\\_Trauma\\_workbook1\\_23f6c8666a.pdf](https://goodthinking-strapis3.eu-west-2.amazonaws.com/Dari_Trauma_workbook1_23f6c8666a.pdf)

[https://goodthinking-strapis3.eu-west-2.amazonaws.com/Pashto\\_trauma\\_workbook1\\_6b823b2e0a.pdf](https://goodthinking-strapis3.eu-west-2.amazonaws.com/Pashto_trauma_workbook1_6b823b2e0a.pdf)

این موارد به صورت چاپ شده نیز موجود است، بنابراین اگر قبلاً نسخه‌ای از آن را دریافت نکرده اید، لطفاً نسخه‌ای از آن را از کارمندان هتل بخواهید.