

الصحة والانتظار والدعم:

ما الذي يمكنك فعله عندما تشعر
بالوحدة أو تواجه صعوبات



#1

النظام الصحي الوطني.

في إيطاليا، للجميع الحق في الحصول على الرعاية الطبية.

يمكنك الذهاب إلى:
طبيب عام (للبالغين)
طبيب للأطفال
طبيب أو قسم الطوارئ في حالة الطوارئ



↓
أمثلة عملية

#2



هل تعاني من صداع؟ ←
يمكنك الذهاب إلى
طبيب العائلة.



هل يعاني أحد أطفالك
من الحمى؟ ←
يمكنك الذهاب إلى
طبيب الأطفال.



هل تشعر بالتعب
ليلاً؟ ←
يمكنك الاتصال
بعيادة الطبيب.



هل تعرضت لحادث؟ ←
يمكنك الاتصال
بالرقم 118.



هل تحتاج إلى زيارة
طبيب مختص؟ ←
يمكنك حجز موعد في
عيادة خارجية.



هل تحتاج إلى دواء؟ ←
يمكنك الذهاب إلى
صيدلية.

#3

الصحة النفسية: ممن يمكنك طلب المساعدة

هل تشعر بالحزن، أو التوتر، أو الوحدة
الشديدة؟

< يمكنك التحدث إلى طبيبك، وسيوجهك
إلى أخصائي نفسي أو مركز للصحة
النفسية.

تتوفر خدمات مجانية في جميع مناطق
إيطاليا.



#4

كيف تتعامل مع الضغوط

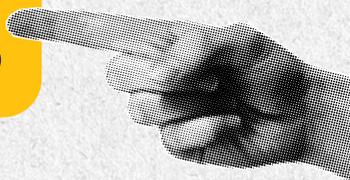
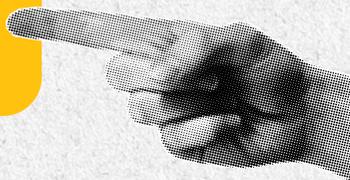
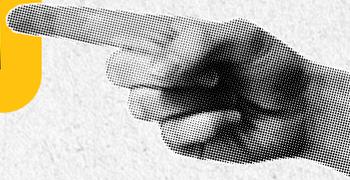
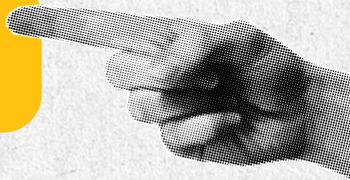
عندما تشعر بالضيق بسبب الانتظار، يمكن لبعض التصرفات البسيطة أن تساعدك على الشعور بتحسن.
يمكنك:

التحدث مع شخص ما عن ذلك

الخروج في نزهة قصيرة واستنشاق الهواء النقي

سماع الموسيقى التي تحبها

ممارسة تمارين التنفس



#5

الإصابة بالمرض وأنت بعيد عن الوطن.

عندما تكون في بلد آخر غير بلدك، تكون الإصابة بالمرض مخيفة أكثر.

عدم معرفة إلى أين نذهب أو ماذا نفعل قد يجعلنا نشعر بالضيق.

ابحث عن شبكة للدعم حولك: الأصدقاء، أو الجيران، أو الجمعيات التي يمكنها مساعدتك.



#6

العافية أثناء المرض.

العافية لا تعني الشفاء فقط.

يمكنك إيجاد التوازن، حتى وأنت مريض:
القيام بشيء تحبه وإيجاد القوة في العلاقات التي
تربطك بالآخرين.

هذا هو معنى العافية أيضاً.



#10

مشروع .HERE4U

هل عمرك بين 14 و24 عاماً؟

إذا كنت تشعر بالوحدة، أو الحيرة، أو الحزن، تتيح لك خدمة Here4U، وهي خدمة مجانية تضمن سرية هويتك، فرصة التواصل مع أطباء نفسيين وأخصائيين نفسيين بلغتك الأم.

تواصل معنا عبر **U-REPORT**
:ON THE MOVE



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

