

## الطب النفسي

- بأيد أمينة

نصائح مفيدة لك، ولأقاربك، إن كنت تعرضت لحادثة مروعة

لقد تعرضت لحادثة خطيرة. ومن الطبيعي أن يؤدي ذلك لردود فعل نفسية.

ستجد في هذه الصفحات بعض النصائح المفيدة التي يمكنك القيام بها في الساعات أو الأيام الأولى، إن كنت تشعر بأنه يمتلك إحساس بعدم الارتياح أو مشاعر وأفكار حول الذي حدث.

ستحصل أيضا على معلومات حول ردود الفعل المحتملة التي قد تظهر على المدى البعيد نسبيا، وما يمكنك القيام به إن تعرضت لبعضها.

قد يواجه أربابؤك المحيطون بك صعوبة بعد وقوع الحادثة، وقد يترددون في كيفية التصرف حيال ذلك. ستجد في الصفحتين ٥ و ٦ عددا من النصائح المفيدة الخاصة بهم.

كن منتبها لكيفية رد فعلك

يقوم الناس بردود فعل مختلفة حيال الأحداث الخطرة. فبعضهم يصاب برد فعل عنيف في الحال، بينما يكون رد الفعل لدى الآخرين بدرجة أقل، أو ربما يظهر بعد فترة وجيزة.

كن منتبها للحال التي تكون عليها. توقف عند ردود الفعل التي تظهر، وقم بطلب المساعدة إن كنت بحاجة إليها. انظر بمن تتصل في الصفحة الخلفية من هذا الكتيب.

نصائح مفيدة في الساعات الست الأولى بعد الحادثة

- قم بشيء لتهدئة نفسك

- تجنب النوم

- قم بتأجيل الحديث عن تفاصيل الحادثة التي مررت بها.

- تجنب البقاء وحيدا

- اترك للآخرين متابعة تفاصيل الحادث.

سيجري تفصيل وشرح هذه النصائح الخمسة في الفقرات التالية.

النصائح المفيدة في الساعات الأولى

الأشياء الأولى التي تفعلها في الساعات اللاحقة بعد الحادثة قد يكون لها دور كبير في ترسخ ذكريات عميقة ومزعجة يتم تخزينها في ذاكرتك.

أفضل ما يمكن أن تفعله هو أن تركز اهتمامك نحو شيء يمكنه صرف تفكيرك بطريقة جيدة.

اتبع هذه النصائح في الساعات الست الأولى:

١- قم بشيء لتهدئة نفسك

حاول بقدر المستطاع أن تسترخي بحيث يهدأ تيار المشاعر، التي من المؤكد أنه أصابك بعض الشيء. قم بنشاطات هادئة مريحة لك. استمع مثلا لموسيقى هادئة أو شاهد فيلما يتضمن أحداثا هادئة.

من شأن هكذا نشاطات أن تصرف تفكيرك عما حدث. إن نجحت في الحصول على الهدوء، فسيجري انتاج قدر أقل من الأدرينالين في الجسد، وستظهر فوائد ذلك بالنسبة لك.

تجنب القيام بنشاط جسدي مكثف من شأنه أن يزيد قوة النبض.

وتجنب أيضا شرب الكحول.

٢- تجنب الاستلقاء للنوم

قد يكون مغريا أن تحاول النوم للابتعاد عن كل شيء، لكن عليك الانتظار لحين مرور ٦ ساعات على الأقل.

من شأن النوم في الساعات الأولى أن يزيد من مخاطر تخزين الذكريات حول الأمور التي تعرضت لها في أعماق ذاكرتك.

٣- قم بتأجيل الحديث عن تفاصيل الحادثة التي مررت بها.

قم في الساعات الأولى بإعطاء معلومات حول وقائع الحادثة بأوجز قدر ممكن.

إن قمت بالتحدث عن تفاصيل الحدث فسيزيد ذلك من مخاطر تخزين الانطباعات المزعجة والتجارب الحسية في أعماق الذاكرة. وقد يؤدي ذلك إلى أن تتعرض لاحقا لاستعادة الذكريات المروعة على شكل ذكريات مفاجئة أو كوابيس.

تجنب أيضا أن تتحدث عن التفاصيل حول المشاعر أو ردود الفعل الجسدية التي ولدتها الحادثة.

٢١ سبتمبر ٢٠١٧

الطب النفسي

٤- تقبل الرعاية - ولا تكن وحيدا

لا ينبغي أن تكون لوحده في الساعات الأولى. من المفيد أن يكون حولك أشخاص آخرون، يمكنهم منحك الرعاية ويقومون بمساعدتك. امسك نفسك عن الحديث عما وقع - قم بدلا من ذلك بالتركيز على أحاسيسك الإيجابية المريحة في الوقت الحالي، قم مثلا بوضع غطاء على أكتافك أو تناول كوبا من الشاي أو أمسك بيد شخص قريب منك.

المهم هو الشعور بعدم وجودك وحيدا. من شأن ذلك أن يقلل من الآثار الشعورية السلبية على المدى الطويل.

٥- احصل على مساعدة لكي تحيط بتفاصيل الحادثة

إن حضر موظفو الإسعاف، أو وجد أشخاص آخرون في المكان، فينبغي عليك تلقي المساعدة منهم لكي تحيط بما وقع. وحين تدرك ما حدث فسوف يساهم ذلك بتخفيف بعض بواعث القلق والتهكن لديك.

إن حاولت أن تقدم تفسيراً بناء على ما تتذكره مباشرة، فسيكون هناك مخاطر من التمسك بالانطباعات المزعجة التي تلقيتها، وهو ما ينبغي أن تتجنبه.

عليك الشعور بالرضى إن حصلت في هذه المرحلة على الخطوط العريضة لسير الأحداث.

قد يكون مفيدا لاحقا أن تتكلم مع الآخرين الذين شملتهم الحادثة بحيث تحاولوا سويا الوصول إلى تفاصيل الوقائع بأكبر قدر ممكن من الترابط والموضوعية.

من شأن التحدث سويا عن الحادثة التخفيف من احتمال ظهور مشاعر الوحدة لدى كل منكم بصورة خاصة.

ردود الفعل التقليدية في الفترة الأولى

يقوم الناس بردود فعل مختلفة بعد وقوع حادثة عنيفة. ستجد فيما يلي قائمة بردود الفعل التقليدية التي تنشأ في الساعات أو الأيام الأولى:

قد تشعر بأن الأحداث غير حقيقية - وكأن كل شيء يحدث في حلم.

- تغيير الشعور بالزمن. قد تشعر وكأن الزمن قد توقف - أو أنه يمر بسرعة فائقة.

- الانطباع الحسي قد "يترسخ بقوة" و "يلتصق" في الوعي بقدر مكثف غير معتاد، حيث يجري تذكر الروائح والأصوات بوضوح كبير.

- ردود الفعل الجسدية. قد يقوم الجسد برد فعل كالارتعاش وضربات القلب والتوعك والصداع، وقد تتناوب الجسد البرودة والتعرق.

- ردود الفعل الشعورية. مباشرة بعد الحادثة العنيفة قد تشعر بألم شديد من انطباعات الأحاسيس، لأنها ترسخت في الذاكرة على أشكال صور تفصيلية جدا.

قد تتمحور الأفكار مثلا حول فقدان المعنى والموت.

- انعدام ردود الفعل. لا يقوم الجميع بردود فعل شعورية بسبب ما يتعرضون له، وقد يؤدي ذلك بالنسبة للبعض إلى تساؤلات عما إذا كان طبيعيا عدم التأثر بالحادثة.

تقبل ردود الفعل الشعورية التي تنشأ، لكن عليك قدر المستطاع أن تتجنب تقويتها من خلال "التعمق" فيها.

ردود فعل أخرى قد تنشأ في الفترة الأولى

قد تحرك الحادثة العنيفة بعض الأفكار والمشاعر الجياشة بقوة كبيرة:

قد يفقد المرء في لحظة إيمانه بأن العالم آمن ويمكن توقع ما سيحدث فيه. ربما تسيطر على المرء أفكار من مثل "كيف يمكن لشيء كهذا أن يحدث؟"، و"ماذا علي أن أفعل إن حدث ذلك مرة أخرى؟" قد يؤدي ذلك إلى أن يشعر المرء بالعجز والإحباط.

قد يشعر أيضا بفقدان السيطرة أو أن الحياة قد فقدت معناها الآن.

الثقة بالآخرين قد تتأثر، وقد تنشأ أفكار من مثل: "بمن يمكنني أن أثق الآن؟"

قد يصاب المرء بلوم الذات وشعور بالخذلان. "كان علي أن أتوقع حصول ذلك"، أو "لماذا لم أقم بشيء ما"، هذه بعض الأفكار التي تعقب الحادثة.

تجنب الشعور بالذنب أو العار

إن أصبحت مثقلا بالتفكير حول ما كان يجب، أو ينبغي أن تقوم به في هذا الموقف، فلا تقسو على نفسك. تذكر أننا جميعا نتصرف في اللحظة الأنينة بناء على ما نراه وندركه في اللحظة المعينة.

وبعدها، عندما نحصل على نظرة شاملة عما حدث، فقد يتبين لنا أنه كما ينبغي التصرف بطريقة مختلفة. إلا أنه هذه النظرة لم تكن متوفرة عند وقوع الحادثة، ولذلك فلا معنى للوم الذات بسبب عدم القيام بذلك.

قد تنشأ ردود فعل أخرى أيضا

- قد يصبح المرء منزعا أو غاضبا أو عدائيا بشكل مباشر تجاه محيطه.
- قد يصبح المرء حذرا و/أو متشككا.
- قد ينغلق المرء على نفسه ويدمر ذاته.

سيفقد بعض الأشخاص الاهتمام بما حولهم، أو قد يشعرون بالابتعاد وكأنهم ليسوا جزءا من محيطهم. بعض الأشخاص ليست لديهم القدرة على حمل مشاعر إيجابية.

ردود الفعل بعد ٤ اسابيع

تظهر ردود الفعل النفسية بصورة "قطرات". فقد تبرز وتختفي ثانية، مع تفاوت في القوة وخلال وقت قصير وطويل.

تختلف المدة الزمنية من شخص لآخر.

قد يتمكن البعض سريعا من وضع الحادثة خلف ظهورهم والعودة إلى حياتهم اليومية العادية، بينما يتأثر الآخرون لفترة طويلة.

إلا أن ردود الفعل القوية خلال الشهر الأول لا تعني أنها ستمتد لفترة طويلة.

اطلب المساعدة إن ازدادت ردود الفعل قوة أو استمرت

إن كنت بعد ٤ أسابيع لا تزال متأثرا فينبغي عليك طلب الحصول على مساعدة محترفة.

اتصل أولا بطبيبك الخاص، الذي سيقدر إن كنت بحاجة لعلاج لدى طبيب نفسي مثلا.

إمكانية الحصول على دعم حكومي للعلاج النفسي

إن كنت عضوا في شركة التأمين الصحي Sygeforsikringen Danmark، المجموعة ١ أو ٢، فسيجري تحويلك إلى

فترة للعلاج النفسي الخاص بالمساعدة عند الأزمات. سيقوم طبيبك الخاص أو طبيب الطوارئ بتحويلك إلى الطبيب النفسي

المختص بحالتك.

سيكون العرض من جلسات مراجعة يصل عددها إلى ١٢ جلسة، وينبغي البدء بها خلال ٦ أشهر والانتهاؤها منها في مدة أقصاها

١٢ شهرا بعد وقوع الحادثة التي كانت سببا في الحاجة للعلاج.

لا ينبغي أن تتغلب لوحدهم على جميع الصعاب

إن كنت من الأشخاص الذين اعتادوا على تدبير معظم شؤونهم لوحدهم، فقد يكون من الصعب الإقرار بالحاجة للمساعدة.

لكن يجب عليك أن تتذكر أنك تعرضت لحادث عنيف وغير عادي.  
ولذلك فلا تعتبر الأمر وكأنه هزيمة إن كنت بحاجة للمساعدة من قبل شخص ما في وضع معين.

العوارض التي ينبغي عليك التنبيه لها

إن كنت لا زلت تعاني خلال الأسابيع أو الأشهر الأولى من العوارض المرهقة المذكورة هنا فينبغي عليك التفكير بالحصول على مساعدة محترفة.

- استرجاع الحادثة المرة تلو الأخرى؛ انطباعات قوية "ترسخت بشدة" في الذاكرة على شكل صورة عنيفة. وهي تظهر خاصة حين تخلد للنوم وهي تؤثر سلبا على نومك.

- الخوف والاضطراب؛ قد تصاب مثلا بالخوف من تعرضك أو تعرض عائلتك لشيء خطير. ربما تشعر بعدم الاطمئنان أو التوتر أو العجز أو الإحباط.

- ردود الفعل الجسدية؛ وهي تأتي على شكل تشنجات وألم في المعدة وصداع في الرأس والتعب وغير ذلك.

- خلل في التوازن الشعوري. وهو يحدث مثلا على شكل ردود فعل عنيفة غير نسبية لأصغر المشاكل اليومية.

- سرعة الهيجان؛ وقلة الصبر.

- الغضب؛ ويأتي عادة على شكل غضب عنيف ضد الشخص أو الأشخاص المسؤولين عن الحادثة.

- الشعور بالذنب والعار ولوم الذات؛ وهي مشاعر قد تنشأ بالرغم من عدم وجود سبب لها فعليا.

- قابلية الانعزال؛ وتحدث مثلا عند الشعور بحاجة شديدة "للانسحاب" من صحبة الآخرين والاختلاط فقط بأقرب المقربين. ربما تشعر أنك سلبي ودون مبادرة حتى بالنسبة لأبسط المسائل اليومية.

- صعوبات في التركيز والذاكرة؛ فقد يكون مثلا من الصعب التركيز على مهام العمل أو الأشياء العملية. وقد تشعر بأن الواجبات اليومية غير مهمة.

قم بوضع شروط واقعية لنفسك - وأشرك الآخرين في أوضاعك

إن ردود الفعل التي تشعر بها قد تكلفك استهلاك الكثير من قواك وربما لفترة طويلة. إن لم تستطع في فترة معينة التغلب على جميع الأمور التي اعتدت عليها، فعليك أن تتقبل الوضع كما هو.

عليك مثلا أن تقبل المساعدة من الآخرين لكي تتمكن من التخفيف عن نفسك.

إن ما تعرضت له لا ينبغي أن يسيطر على حياتك كلها. ولذلك يجب عليك أن تضع أولويات بمشاركة الأشخاص الذين تحبهم والذين لهم أهمية لديك.

نصائح مفيدة للعودة إلى الحياة اليومية

- لا تخشى ردود الفعل التي تحدث، سواء الشعورية أم الجسدية. فأنت على الأرجح تنشأ لديك ردود فعل عادية بسبب حدث غير عادي.
- لا تحاول أن تكبت ردود فعلك عبر الدواء أو الكحول أو المواد المخدرة الأخرى.
- استأنف أعمالك اليومية التي اعتدت عليها بأسرع وقت ممكن. فربما تمنحك فرصة استراحة من الخوف الذي قد تشعر به أحياناً.
- إن لم تتمكن من إنجاز الأمور المعتادة، كالذهاب إلى العمل أو المدرسة مثلاً، فعليك قبول هذا الأمر وأن ذلك رد فعل طبيعي.
- ضع الأمور المهمة على رأس الأولويات.
- تحدث مع أشخاص آخرين حول ما تعرضت له. استخدم الألفاظ للتعبير عما تفكر به. حين تكون مع عائلتك أو أصدقائك فيمكنك استعادة الحادث المأساوي الذي ستضطر أن تتعلم كيفية التعايش معه.
- تقبل المساعدة والدعم من الأصدقاء والعائلة.
- تجنب الانعزال في المنزل؛ قم بدعوة أفراد العائلة والأصدقاء ليقوموا بزيارتك.
- قد تمثل الكتابة عما تعرض له المرء وسيلة مساعدة لبعض الأشخاص. لكن عليك الانتظار لحين مرور فترة من الوقت.

لا تستسلم

- ربما تواجه صعوبة في التركيز، أو تواجه صعوبات بشأن قدرتك على الشعور بوجود دافع أو رغبة أو فرح. حاول بالرغم من ذلك القيام بشيء يبعث فيك عادة السعادة.
- يجدر بك أن تلاحظ إن كنت تقوم برد فعل مختلف عما اعتدت عليه حين تكون بصحبة آخرين؛ عليك أن تتقبل الوضع الذي أصبحت عليه في الوقت الراهن.

إن أدت الحادثة إلى أن تفقد الحياة معناها لديك، فنقترح أن تفكر في التحدث إلى عالم دين أو طبيب نفسي. فالأشخاص المهنيون هم الذين اعتادوا الحديث عن الأشياء الصعبة في الحياة.

معلومات للأقارب

إن كنت أحد أقارب شخص تعرض لحادثة عنيفة، فمن الطبيعي أن يحدث ذلك لديك مشاعر وردود فعل قوية.

من المؤكد أنك ستقوم بما تستطيعه للمساعدة، لكن ينبغي عليك أيضاً أن تلاحظ الحال التي أنت عليها، والإمكانيات المتوفرة لديك لتتمكن من المساعدة.

هكذا يمكنك أن تساعد

ستجد هنا بعض النصائح حول كيفية قيامك بالمساعدة، سواء في الفترة الأولى أم على المدى البعيد.

- أخبر قريبك أنك بجانبه. من المهم في المرحلة الحرجة الأولى أن لا يشعر المصاب بالأزمة بالوحدة. ولذلك ينبغي عليك أن تكون حاضرا وأن تقول مباشرة للمعني: "أنت لست لوحديك، فأنا بجانبك".
- امنح العناية؛ أنصت وتحدث واحضن. أنصت واسأل عن أحوال المصاب بالأزمة. فهو أو هي قد يكونا بحاجة لأن يتحدثنا عن تجربتهما مرارا وتكرارا، لكن من المهم أيضا أخذ استراحة، بحيث لا تأخذ الحادثة أو الأحران الحيز كله.
- اصرف الانتباه. اقترح أن تذهبا في نزهة أو تقوما بشيء معا. قل لقريبك أنك ترغب بالإنصات لكن عليك أيضا أن تتحمل المسؤولية بحيث تتحدثنا عن أشياء أخرى، أو تقوما سويا بأمر أخرى من شأنها أن تصرف الانتباه عن الصعوبات.
- تقبل ردود الفعل والطفرات. خاصة في الفترة الأولى يمكن أن يقوم المصاب بالأزمة بأشياء أو يفعل أشياء لا ينبغي أن تؤخذ حرفيا. فحتى الأشخاص الذين عادة ما يحافظون على توازنهم، قد يفعلوا و/أو يغضبوا، وقد يجري توجيه المشاعر السلبية القوية تجاه الأشخاص الأكثر قربا.
- كن موجودا لأجل الشخص الآخر. كن قريبا وحاول أن تهدئ المصاب بالأزمة، إن كانت هناك حاجة لذلك. الأطفال يجدون الهدوء عادة إن قام المرء بمسح ظهورهم بين الكتفين بلطف. ذات اللمس قد يخفف من الألم إن كان الشخص الراشد يشعر بخوف شديد أو يبكي بشدة، لكن لا ذلك لا يصح القيام به إن كان الشخص تعرض لاعتداء جسدي. قم بدلا من ذلك بوضع غطاء حول الشخص، أو اقترح أن تذهبا في نزهة معا.
- كن متنبها؛ وركز انتباهك إن وجدت علامات بأن الشخص قد يسبب الأذى لنفسه أو للآخرين.
- كن صبورا. إن معالجة الحوادث الخطيرة يأخذ بعض الوقت.
- كن متواجدا؛ بالقدر المتاح لك. اعرض أن تبقى سويا مع المصاب بالأزمة في الأيام والليالي الأولى.
- اعرض أيضا المساعدة بالأشياء العملية (طهي الكعام، وغسل الثياب وغير ذلك). يمكنك أيضا المساعدة بما يجري خارج المنزل، كالتسوق مثلا، لكن كن متنبها إن كان المصاب بالأزمة في طريقه للإنعزال في المنزل.
- قوما بشيء معا. ساعدا بعضكما البعض بالأمر العملية - أو قوما بشيء آخر معا. إن الاشتراك بالقيام سويا قد يساعد في الحد من المشاعر القوية للوحدة والألم التي ربما تنشأ لدى المصاب بالأزمة.

#### العناية والمساعدة في الساعات الستة الأولى

- لا تطرح الكثير من الأسئلة بشأن ما حصل. أظهر العناية وساعد المثلث بمصابه لكي تهدأ نفسه.
- اقرأ المزيد عن الأمور المهمة في الساعات الأولى بعد الحادثة في الصفة الأولى والثانية.

ساعد بحذر لكي يتم "إرجاع الشخص إلى الواقع".

- الأشخاص الذين تعرضوا لحادثة عنيفة قد يوجد لديهم ميل لإنكار ما حدث. وهذا رد فعل طبيعي قد يتعلق بحماية الذات. وإحدى مظاهر رد الفعل هذا هو أن يعزل الشخص نفسه عن الألم الشعوري.



وقد يؤدي ذلك مستقبلا إلى حدوث مشاكل، إن لم يبدأ المصاب بالأزمة "بالانفتاح" والتعامل مع ما حدث.

يجب أن تنتبه للأمور التالية حين تقوم بالمساعدة؛ وقد يحتاج الأمر قليلا من التوازن:

- لا تقحم نفسك إن لم يكن الشخص جاهزا للتحدث "بعمق" حول ما حدث.

- تقبل أن يجري رفضك ولا تأخذ الأمر بصفة شخصية.

- اسأل بحذر حول الأوضاع الراهنة. فبذلك تظهر أنك جاهز للحديث عن الأمر، بالرغم من صعوبته.

- من المفيد أن تحاول تشجيع وإيجاد أجواء إيجابية، لكن عليك أيضا أن تظهر تفهما لكون المصاب بالأزمة بحاجة

لتشاركه/تشاركها شعوره/شعورها بالألم.

كن صبورا وقم فقط بالضغط بعض الشيء. فلا ينفع أن تقول "يجب أن تتولى أمورك بنفسك"، فسيؤدي ذلك على الأرجح إلى

تقوية المشاعر الصعبة لدى المصاب، فقد يشعر أو تشعر أن ما يقوم به ليس كافيا، وذلك لأن الألم الشعوري لا يطاق.

- اقترح القيام بنشاطات قد تصرف التركيز مؤقتا عن الخوف والألم الذي يشعر به المصاب بالأزمة. وقد يساهم ذلك في إعادة

بناء الثقة بالنفس والإيمان بالأشياء. وقد يصرف ذلك الكثير من الأفكار والمنغصات الصعبة.

تذكر: بوصفك قريبا فقد يكون دورك أيضا أن تساعد المصاب بالأزمة للحصول على مساعدة أو نصائح من قبل أشخاص

مخترفين. انظر المجالات المتاحة للاتصال لاحقا.

عليك ملاحظة محدودية قدراتك

بوصفك قريبا فأنت تستطيع أن تقدم مساندة قيمة. إلا أنه من المهم أن تنتبه لمحدودية قدراتك الذاتية:

- أخبر المصاب بالأزمة أنك غير متأكد من الكيفية الأفضل لكي تساعد وتعينه، لكن أخبره أيضا أنك ترغب بالمساعدة.

- كن منتبها أيضا إن كنت أنت نفسك بحاجة للتحدث مع آخرين لكي تعالج الموقف.

ليس مستغربا أن يحتاج الأقراب مساعدة من قبل أشخاص مخترفين. اتصل بطبيبك الخاص أو مرشدك الاجتماعي أو الأخصائي

النفسي. وبالنسبة للبعض فقد يساعد التحدث إلى عالم دين.

إن كانت هناك حاجة لمزيد من المساعدة

سواء بالنسبة لك إن تعرضت لحادثة عنيفة، وكذلك بالنسبة لأقربائك فقد تحتاجون جميعا الحصول على مساعدة من قبل

أشخاص مخترفين. وفيما يلي قائمة ببعض العروض الخدمائية التي قد تحتاجون إليها:

الطبيب الخاص؛ يمكن أن يساعد أو يحول إلى/يساهم بالاتصال مثلا بأخصائي نفسي أو بمجموعة استشارية. رقم تلفون الطبيب متوفر في البطاقة الصحية.

الطبيب المناوب - رقم التلفون 70150300

يمكن الاتصال بالطبيب المناوب في الحالات الطارئة خارج أوقات دوام الطبيب الخاص. يمكن الاتصال بالطبيب المناوب جميع أيام السنة من الساعة 08.00 - 16.00 .

طوارئ الطب النفسي - رقم التلفون 98134202

يفتح قسم الطوارئ طوال الليل والنهار - جميع أيام السنة. يستخدم في الحالات الطارئة.

يحبذ الاتصال مسبقا قبل الحضور - أو الحضور لدى قسم الطوارئ الواقع في مستشفى الطبي النفسي في أولبورج Mølleparkvej 10. سيجري عند حضورك معاينتك من قبل الممرضة. وعند الحاجة سيعرض عليك الالتقاء بالطبيب.

عروض خدماتية أخرى حول الاستشارات التلفونية

- استشارات الضحايا، رقم التلفون 72193660

[www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk)

- قسم الطوارئ الاجتماعية، رقم التلفون 98123292

[www.densocialeskadestue.dk](http://www.densocialeskadestue.dk)

- الجمعية العامة لمساعد ضحايا العنف، رقم التلفون 86415900

[www.voldsofre.dk](http://www.voldsofre.dk)

- الخط الساخن، رقم التلفون 70201201

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)