

# ما هي وظيفة (POH-GGZ)؟

## يقدم (POH-GGZ) المساعدة في حالة وجود شكاوى ذهنية

من الممكن أن يعاني أي شخص في وقت ما من شكاوى ذهنية وغالباً ما تختفي بعد فترة من الزمن. ولكن من المحتمل أن تستمر الشكاوى لفترة أطول. أو أن يواجه صعوبة في كيفية التعامل مع الشكاوى. فيمكنك عندها الحصول على مساعدة من (POH-GGZ). إن (POH-GGZ) هو مختصر لعبارة (مساعد عيادة طبيب العائلة لرعاية الصحة النفسية). يتعاون هذا الشخص مع طبيب العائلة ولديه خبرة كبيرة بالشكاوى الذهنية.

## أمثلة على الشكاوى الذهنية.



- إذا كنت تعاني من الكثير من الإجهاد والتوتر.
- إذا كنت تشعر بالكثير من القلق.
- إذا كان نومك سيء.
- إذا تعرضت إلى أمر مزعج، وكنت تعاني منه.
- إذا لم تكن لديك الرغبة في القيام بشيء.
- إذا كنت تشعر بالحزن كثيراً.



- إذا كنت تشعر بالوحدة.
- إذا كنت تعاني من شكاوى ذهنية، لأنك تعاني منذ فترة طويلة من شكاوى جسمانية.
- على سبيل المثال إذا كنت تشعر بالألم أو تعب.
- إذا كنت تتعاطى المشروبات الكحولية أو المخدرات وكنت تعاني منها.
- إذا كنت تمارس ألعاب الفيديو أو إذا كنت تقامر وكنت تعاني من ذلك.

هل هناك شخص في محيطك يعاني من شكاوى ذهنية؟ وهل تجهل كيف يجب أن تتعامل معها؟ يمكن عندها أيضاً أن يقوم (POH-GGZ) بتقديم المساعدة.

## كيف يقدم (POH-GGZ) المساعدة؟

سيقوم (POH-GGZ) خلال الموعد الأول بالاستماع لك. وتذكر عندها ما هي شكاواك. وتقومان عندها سوية بالبحث عما يمكن أن يفيدك.

قد يكون ذلك إجراء محادثات أخرى مع (POH-GGZ). إذ ستحصل عندها على دعم ونصائح. غالباً ما تكون النصائح حول ما يمكنك القيام به بنفسك لكي تشعر بحالة أفضل.

فعلى سبيل المثال ستحصل على تمارين. في بعض الأحيان تكون التمارين لوحدها كافية لمساعدتك في التعامل مع شكاواك.

وفي أحيان أخرى تحتاج إلى مساعدة أخرى. بإمكان (POH-GGZ) أن يساعدك للعثور على المساعدة المناسبة.



## كيف تصل إلى (POH-GGZ)؟

يجب أن تعمل أولاً موعد مع طبيب العائلة. وستناقش مع طبيب العائلة إن كنت بحاجة إلى مساعدة (POH-GGZ). فإذا كنت تحتاجها، فسيتم عمل موعد مع (POH-GGZ).

## ما الذي يجب أن تعرفه؟

- يحتاج (POH-GGZ) إلى إجراء محادثة أطول معك من محادثتك مع طبيب العائلة حول شكاواك الذهنية.
- يمكنك اصطحاب شخص معك إلى هذا الموعد ليساعدك.
- يتم تعويض تكاليف (POH-GGZ) من التأمين الصحي الأساسي (basisverzekering). لا يتم احتساب هذه التكاليف من ضمن المبلغ الأولي الذي يجب أن تسدده بنفسك (eigen risico).
- لا يقوم (POH-GGZ) بإخبار أي شخص بما تذكره أمامه. ما عدا طبيب العائلة إذا كان ذلك ضرورياً.
- غالباً ما لا يتحدث (POH-GGZ) إلا باللغة الهولندية أو الإنجليزية فقط. هل تريد إجراء المحادثات بلغة أخرى؟ أفسّر في تلك الحالة من طبيب العائلة أو مساعدة العيادة عن الإمكانيات.
- لا يقوم (POH-GGZ) بكتابة وصفات أدوية.

## هل تريد معرفة المزيد عن (POH-GGZ)؟

تواصل مع عيادة طبيب العائلة الخاصة بك.