

تعاني مريم من شكاوى ذهنية.
وتحصل على مساعدة من (POH-GGZ).
وهو مساعد عيادة طبيب العائلة لرعاية الصحة النفسية.





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 تواجه صعوبة في كيفية التعامل مع الشكاوى. يمكنك عندها الحصول على مساعدة.

ستقرأ هنا قصة مريم.



تعاني مريم منذ فترة من شكاوى.

إذ تعاني من صداع وتعب. ولم تعد تشعر بالسعادة من أشياء كانت تحبها في السابق. كما إنها تريد في الغالب أن تنعزل. بينما كانت تحب في الماضي أن تتواصل مع الآخرين.

إنها تريد أن تتحدث مع شخص عن هذه الشكاوى. كما تريد مريم أن تعرف ما الذي يجب أن تقوم به حتى تتحسن حالتها.



تتصل مريم بمساعدة طبيب العائلة.

وتقوم بعمل موعد.



إن مريم عند طبيب العائلة.

أخبرها طبيب العائلة بأنها يمكن أن تحصل على مساعدة من (POH-GGZ). يتعاون هذا الشخص مع طبيب العائلة ولديه خبرة كبيرة بالشكاوى الذهنية. على سبيل المثال إذا كنت تعاني من توتر كثير أو النوم السيء أو تعاني من قلق كثير.

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).



لدى مريم موعد خلال بضعة أسابيع مع (POH-GGZ).

تذكر مريم في المحادثة الأولى ما هي الشكاوى التي تعاني منها. يقوم (POH-GGZ) بالاستماع إليها. لا يقوم (POH-GGZ) بإخبار أي شخص بما تذكره مريم. ما عدا طبيب العائلة إذا كان ذلك ضرورياً. فتستطيع مريم عندها أن تذكر كل ما تشعر به وتعتقد.

ويتحدثان سوية عما تحتاجه مريم. قد يكون ذلك على سبيل المثال إجراء محادثات أخرى. كما يمكن أن يساعد (POH-GGZ) في العثور على مساعدة خارج عيادة طبيب العائلة.



تجري مريم عدد آخر من المحادثات مع (POH-GGZ).

وتحصل على دعم ونصائح. كما إنها تحصل على تمارين أيضاً. يمكنها القيام بها لوحدها او مع أهلها أو أصدقائها. فتتعلم منها كيف تتعامل مع شكاواها.



تشعر مريم بالسعادة لأنها حصلت على مساعدة من (POH-GGZ).