

# أعضاء الجامعة الذين يعانون من مشاكل نفسية/عقلية - ما العمل؟

يجد العديد من أعضاء الجامعة في حالات كثيرة صعوبة متزايدة في حياتهم الدراسية والعملية اليومية. وقد يؤدي ذلك في كثير من الأحيان لأول مرة

إلى الإصابة بمرض نفسي أو زيادة حدة أعراض الإجهاد المعروفة بالفعل. لهذا فمن المهم جداً أن تأخذ ملاحظتك عن الصعوبات والمشكلات التي تواجهك على محمل الجد من أجل تسهيل تقديم المساعدة.

ولكن ما هي الإشارات التحذيرية التي يجب التعرف عليها؟ إلى أي مدى يجب أن أتعامل بجدية مع حالات المزاج الاكتئابي أو التوتر المرتبط بالامتحانات؟ ما هي عروض المساعدة المتوفرة؟ تهدف المعلومات التالية إلى مساعدتك في الإجابة عن هذه الأسئلة. ويمكنك أيضاً الاتصال بقسم الاستشارات النفسية الاجتماعية للعاملين في الجامعة (psb-mitarbeitende@uni-leipzig.de) أو قسم الاستشارات الطلابية بقسم شؤون الطلاب بجامعة لايبزيغ (studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de) في أي وقت. ويتم تقديم خدمة المشورة دائماً بما يتوافق مع واجب السرية والحفاظ على البيانات.

## ما هي العلامات التحذيرية التي تشير إلى المشاكل النفسية؟

• زيادة الرغبة في الانطواء والابتعاد عن الناس: العزلة الاجتماعية، الانطواء، اللامبالاة، تجنب التواصل البصري، الإجابات المختصرة للغاية، قلة الكلام، تعابير الوجه غير المكثثة، أن تبدو كما لو كنت "متحجراً" أو "منغمساً" في عوالم داخلية، لا يمكنك الاقتراب من الطلاب خلال الحديث معهم، لم تعد تحضر المحاضرات، لديك سلوك رافض

• سلوك غريب غير ملائم وعدواني: ردود فعل غريبة على من حولك، عدوانية/حساسية تجاه الناس، تهديدات، وضعيات جسم غريبة، حركات جسدية نمطية، تأخر أو عدم الاستجابة لمحاولات الاقتراب منك وعروض التواصل معك، أفكار/ تصورات غريبة، أفكار وتصورات بالتعرض للاضطهاد، تفكير غير منظم، تدفق الكلام بشكل لا يمكن إيقافه، اعتداءات جسدية، إتلاف الأثاث، السرقة، الإهانات

• الحالة البدنية السيئة: شحوب البشرة، هزال المظهر، زيادة الوزن الشديدة، الإرهاق، التعب الواضح، الإهمال/عدم النظافة الشخصية، الإصابات، تعاطي المخدرات أو الكحوليات

• الاكتئاب: يتم الشكوى من الشعور بالانكسار، المزاج المكتئب/الحنين، علامات التباطؤ، فقدان الاهتمام، عدم الفرح، انعدام الدافع، انخفاض الصوت، فقدان الأمل، عدم وجود مغزى، الاكتئاب، ويصور الطالب نفسه و/أو الحياة بأنه عبء.

الهوس: الابتهاج، والنشاط المبالغ فيه، والمبالغة في تقدير الذات، والحيرة، والمبالغة في تقدير الذات، وكثرة الأفكار والاندفاع، والقلق والاضطراب، كما يلاحظ وجود هذه الأعراض بالتناوب مع الاكتئاب أيضاً

• القلق الشديد من الامتحانات/الخوف من الفشل: توتر جسدي وذهني شديد جداً أثناء الامتحانات أو قبلها بأسابيع، العصبية الواضحة، ارتعاش شديد، البكاء، فقدان الوعي في الامتحانات، "الانهيار العصبي"، "فقدان الشغف" بشكل واضح عند تذكر المادة التي سيتم أداء الامتحان فيها، محاولة الابتعاد عن الناس (الاعتذار عن حضور الامتحانات، التأجيل المتكرر)، الفشل بالرغم من الأداء الجيد في غير هذه الحالة، وجود شكوى نفسية جسدية (مشاكل في المعدة مثل القيء والغثيان قبل/في الامتحان، التلعثم/الاضطراب اللفظي المفاجئ)

• زيادة الأعباء: الشعور بالإجهاد، والتوتر، والإرهاق، والبكاء، واليأس، والحديث المستمر عن زيادة الأعباء، ومشاكل التركيز، وعدم القدرة على الانفصال عن المشاكل، ونقص القوة والطاقة، وعدم القدرة على التعافي، واضطرابات النوم

## الخطر على النفس أو الآخرين

هل لديك انطباع بأن الشخص المعني على وشك إيذاء أو قتل نفسه و/أو الآخرين؟ على سبيل المثال بسبب التعبير عن أفكار انتحارية لديه أو وجود تصرفات تشير إلى التحضير للانتحار أو ارتكاب عمل عنيف (جروح أو حروق)؟ في حالة الشك في هذا، اسأل عما إذا كانت هناك نوايا انتحارية أو عنيفة محددة وإلى أي مدى توجد استعدادات لتنفيذها - ماذا؟ متى؟ كيف؟ أين؟ . إذا تأكدت حالة الخطر الشديد، اتصل بالشرطة على الرقم 110 أو الإدارة العامة للإنقاذ على الرقم 112. حيث يتم البدء في إجراءات الإغاثة على الفور.

حماية النفس تأتي في المقام الأول: أحياناً تجعل الحاجة الشخص عاجزاً. لذلك، كن على دراية بحدودك الخاصة وساعد فقط في حدود إمكانياتك.

## أين يمكنني العثور على مساعدة متخصصة لأعضاء الجامعة الذين يعانون من مشاكل نفسية؟

جميع الخدمات التالية مجانية وسرية لأعضاء جامعة لايبزيغ!

### العروض الخدمية الاستشارية للطلاب وباحثي الدكتوراه

#### مجالات الاستشارة:

- الشك في اختيار الدراسة
- الصعوبات في الدراسة وتأثيراتها على القدرات بالدراسة، مثل اضطرابات التركيز ووجود مشاكل في الحافز والتوجه ومشاكل اتخاذ القرار
- المخاوف من الامتحانات، الرغبة الدائمة في التأجيل، مشاكل في إكمال الدراسة، التغيب عن الدراسة
- مشاكل في العلاقات والأسرة، التوتر، الشك في القدرات الذاتية، صعوبات التواصل، والمزاج المتسم بالاكتئاب، المرور بتجارب العنصرية والتمييز، والمخاوف/المتنبطات، تجارب العنف أو الاعتداء الجنسي، مشاكل إدمان الكحول أو المخدرات، والأزمات العاطفية وغيرها من الموضوعات
- معلومات عن إجراءات العلاج النفسي والبحث الهادف عن مكان لتلقي العلاج النفسي

#### مراكز الاستشارة:

- الاستشارة النفسية والاجتماعي للطلاب من قسم شؤون الطلاب في جامعة لايبزيغ بالتعاون مع كلية الطب بجامعة لايبزيغ، ممثلة في عيادة ومستشفى الطب النفسي الجسدي والعلاج النفسي في لايبزيغ

#### أشكال المشورة:

- استشارة فردية (20 دقيقة) وقت الاستشارة

المفتوحة

- استشارة فردية عبر الهاتف خلال أوقات الاستشارات الهاتفية

الثلاثاء، الساعة 13:30 - 14:30

الخميس، الساعة 09:00 - 11:00

- استشارة فردية (50 دقيقة) بعد الاتفاق على موعد

- العروض الجماعية وورش العمل

المزيد من المعلومات والاتصال:

البريد الإلكتروني: [studierendenberatung@studentenwerkleipzig.de](mailto:studierendenberatung@studentenwerkleipzig.de) :: 03419718848 oder Tel

- الاستشارة النفسية في قسم الخدمات الاستشارية الطلابية المركزية بالتعاون مع مركز أبحاث المعلمين والمدارس (ZLS)

#### شكل الاستشارة:

- استشارة فردية بعد تحديد موعد

(الهاتف: 03419730482)

المزيد من المعلومات والاتصال:

البريد الإلكتروني: annett.ammer-wies@uni-leipzig.de

- مركز الاستشارات النفسية في مركز أبحاث المعلمين والبحوث المدرسية في جامعة لايبزيغ

شكل الاستشارة:

- استشارة فردية بعد تحديد موعد

(هاتف: 03419730482)

المزيد من المعلومات والاتصال:

البريد الإلكتروني: annett.ammer-wies@uni-leipzig.de

• مركز الاستشارات النفسية والاجتماعية لمجلس الطلاب

أشكال المشورة:

- استشارة فردية بعد تحديد موعد

استشارة مفتوحة

المزيد من المعلومات والاتصال:

البريد الإلكتروني: ps.b@stura.uni-leipzig.de

• الخط الليلي - الخط الساخن للرعاية والاستعلام

الإنصات عبر الهاتف بأذن صاغية للاستماع لكل المخاوف.

متاح خلال فترة المحاضرات من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 21 مساءً وحتى منتصف الليل.

الهاتف: 03419727777

البريد الإلكتروني: [leipzig@nightlines.eu](mailto:leipzig@nightlines.eu)

## العروض الاستشارية للموظفين

### مجالات الاستشارة:

- الإجهاد النفسي أو الضغط، المشاكل داخل الأسرة، المزاج الاكتئابي، المخاوف أو القلق، الصعوبات الناجمة عن مرض نفسي
- الخلافات أو الصراعات مع الزملاء أو الرؤساء في العمل، أو التمييز ذو الطابع الجنسي أو العنف في محل العمل، أو المشاكل المرتبطة بتعاطي الكحول أو المخدرات أو غيرها من أنواع الإدمان

### مكاتب تقديم الاستشارة:

• الاستشارات النفسية الاجتماعية للعاملين في الجامعة

أشكال المشورة:

- استشارة فردية بعد تحديد موعد

المزيد من المعلومات والاتصال:

البريد الإلكتروني: psb-mitarbeitende@uni-leipzig.de

## المزيد من عروض الاستشارة والمساعدة

يقدم قسم الطب النفسي الاجتماعي في مدينة لايبزيغ المشورة والدعم وتنسيق المساعدة في حالات الأزمات والنزاعات في الموقع (بالقرب من محل السكن). ويتواجد به عروض مقابلات سريعة مع الأخصائيين النفسيين أو الأطباء وال طبيبات أو الأخصائيين الاجتماعيين لتقديم المشورة في حالات الأزمات الصحة النفسية، بما في ذلك الأزمات ذات الصلة بالرغبة في الانتحار وكذلك الأزمات الحياتية.

الهاتف: 034199990001

## المزيد من عروض المساعدة:

### • هاتف المشورة النفسية الاجتماعية

تقدم الخدمة الهاتفية في حالة الأزمات في لايبزيغ الاستشارة لجميع المواطنين في منطقة لايبزيغ الكبرى الذين لديهم مشكلة نفسية-اجتماعية. ويمكن تقديم الخدمة دون إفصاح عن الهوية حال الرغبة في ذلك.

الهاتف: 034199990000

### • جمعية رابطة لايبزيغ المسجلة لمكافحة الاكتئاب

توفير الخدمة الاستشارية بالهاتف عبر الرقم 034156686600:

أيام الثلاثاء، الساعة 09:00 - 12:00

أيام الأربعاء، الساعة 14:00 - 16:00

يمكنك خلال هذه الأوقات الاستفادة من الاستشارة الهاتفية بدون الاتفاق على موعد مسبق.

## ما العمل في حالة الأزمات؟

تظهر الأزمة عندما يشعر الشخص المعني بأن وضع حياته الحالي مُرهق للغاية، وحالته الذهنية غير مستقرة جدًا، ولم يعد قادرًا على التأقلم مع الحياة اليومية، ويعرض نفسه أو الآخرين للخطر، وتكون حاجته إلى المساعدة واضحة جدًا. وفي حالة الأزمات يمكن زيارة جميع عيادات الطب النفسي الثلاث بدون موعد

وعلى مدار الساعة!

### • عيادة هيلبوس بارك-كلينيكوم (HELIOS Park-Klinikum) في لايبزيغ

(شارع مورافيتس شتراسه 2، 04289 لايبزيغ)

الهاتف: 03418641110

### • عيادة ومستوصف الطب النفسي والعلاج النفسي في مستشفى لايبزيغ الجامعي

(شارع زاملفابيس شتراسه 10، 04103 لايبزيغ)

الهاتف: 03419724304

### • مستشفى ساكسونيا ألتشيربيتس (Krankenhaus Altscherbitz)

(شارع لايتسيجر شتراسه 59، 04435 شكويديتس)

الهاتف: 034204874030

في غير أوقات العمل:

## ما الذي يمكنني فعله؟

### ويسري بشكل عام ما يلي:

يمكنك إبداء اهتمامك واستعدادك لمساعدة الشخص المعني لتحسين حالته أو وضعه المعيشي. لا تجعل التردد يصيبك بالإحباط. التحدث عن مشاكل الصحة النفسية أمر صعب وعادةً ما يرتبط بالكثير من الخجل.

### الخطوات الممكنة:

- (1) خذ الإشارات التحذيرية على محمل الجد واستمع إلى "شعورك الداخلي" إذا كان لديك انطباع أن الطالبة أو الطالب يواجه صعوبات.
- (2) خذ وقتك وقم بالتواصل الشخصي اللطيف في جو هادئ ويتميز بالخصوصية "على انفراد".
- (3) تحدث بصراحة ومباشرة مع الشخص المعني عن حقيقة قلقك عليه بسبب سلوكيات وملاحظات معينة.
- (4) قم بطرح أسئلة ودية تشعره بالأهمية لفهم وضع الشخص المعني بشكل أفضل! من المهم في هذا: لا تخلق الأعذار، ولا تصدر أحكامًا ("حسنًا، هذا ليس بالأمر المهم")، ولا تقدم النصائح ("يجب عليك فقط أن...") وتجنب دروس الحياة ("مع الزمن يفهم الإنسان الحياة").
- (5) اسأل عن كيفية تقييم الشخص المعني لنفسه وظروفه الخاصة وما إذا كان يتلقى أي دعم.
- (6) أبلغ الشخص عن إمكانيات تقديم الدعم التخصصي (انظر النشرة المرفقة) أو عبر الموقع الإلكتروني للاستشارات النفسية الاجتماعية في مركز الاستشارات النفسية الاجتماعية في قسم شؤون الطلاب في لايبزيغ وقسم الاستشارات النفسية الاجتماعية للعاملين في الجامعة.
- (7) قم بترتيب مقابلة أخرى مع الشخص المعني لمعرفة ما إذا كان قد تم طلب المساعدة التخصصية. عليك بأن تشير له إلى أن حالة الشخص المعني (لا تزال باستمرار) مهمة بالنسبة لك. لكن لا تمارس الضغط عليه. فغالبًا ما تكون عملية طويلة قبل أن يتم التعرف على المشاكل الخاصة والاعتراف بالحاجة إلى المساعدة التخصصية.

### هيئة التحرير:

النشر:

جامعة لايبزيغ

شارع رينتر شتراسه 26

04109 لايبزيغ

إدارة التحرير: مكتب تكافؤ الفرص والتنوع والأسرة

الإنتاج: أكسل شوبا، schoepamedien.de

صورة: Ponomariova Maria I iStock

### إخلاء المسؤولية

لا نتحمل أي مسؤولية عن صحة المعلومات واكتمالها وحادثة ما جاء فيها. ولا نتحمل أي مسؤولية عن محتوى الروابط الخارجية.

حيث أن مشغلي الصفحات المرتبطة هم وحدهم المسؤولون عن محتواها. (إصدار: يونية 2023).

يتم تمويل هذه الخدمة من أموال الضرائب على أساس الميزانية التي وافق عليها أعضاء برلمان ولاية ساكسونيا.