



روزهای سخت کرونا برای اقشار آسیب پذیر پناهنده، اضطراب و استرس مضاعفی را ایجاد کرده است. احساسی از نا امنی و عدم آسایش که به استرس و ترومای ناشی از جنگ اضافه شده است. حملات وحشت زدگی، مشکلات روانی و جسمی ناشی از اضطراب، تپش قلب، تنفس سریع، تنگی نفس، گرفتگی عضلات شانه و گردن، لرز، سردرد، خواب نامناسب و مشکل در تمرکز، از عوارض ناشی از استرس است و این در حالیهست که فقط عده کمی از این جامعه از خدمات اطلاع رسانی و روانشناختی برخوردارند و نیازهای آنها فراموش شده است.

برای ارائه چنین خدماتی، روانشناسان متخصص سولنترا به صورت رایگان به زبانهای عربی فارسی و دری به پناهندگان مشاوره می دهد.



## سرویس راهنمایی پناهندگان

این خدمات در روزهای کاری هر هفته در حوزه های زیر ارائه می گردد:

- حمایت های روانی- اجتماعی
- تشخیص مشکلات جدی

متقاضیان می توانند به زبان مادری خود خدمات رایگان دریافت نمایند. ( در حال حاضر به رایج ترین زبانها، فارسی، دری و عربی )

شماره تماس:

0800 35 247

صبح ها: 10-12 فارسی و دری

عصرها: 15-17 عربی