

السلامة والذكاء والصحة - العوامل الرئيسية للنجاح في موطنك الجديد
الرعاية الطبية / التأمين الصحي - 8

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Medical Care and Health Insurance - 8

ARABIC

<p>من الشائع أن تكون بحاجة إلى زيارة طبيبك بسبب ما تشعر به من ألم ومعاناة في رأسك وذهنك. لا تخجل إذا كنت بحاجة للحديث مع شخص ما بسبب ما تشعر به من حزن أو ضيق.</p>	<p>It is common to need to see a doctor about pain and suffering you have in your head and your mind. Do not be embarrassed if you need to talk to someone because you are feeling sad or worried.</p>
<p>إذا كنت تعاود التفكير في ذكريات الماضي أو ترى كوابيس مزعجة أو تشعر بالذنب أو الغضب أو تواجه صعوبة في النوم، فقد تحتاج لمساعدة خبير في الصحة العقلية. ويمكن تقديم هذا النوع من الرعاية بواسطة استشاري أو طبيب نفسي أو أخصائي اجتماعي.</p>	<p>Your previous difficulties can stay with you, and current problems can make it hard to sleep, give you bad dreams, or cause trouble in your relationships. If you have some of these feelings, it is good to talk to someone who is an expert in mental health.</p>
<p>قد تظل صعوباتك السابقة معك، وقد تجعلك مشكلاتك الحالية تواجه صعوبات عند النوم أو قد تجعلك ترى أحلامًا مزعجة أو قد تسبب لك اضطرابات في علاقاتك. إذا انتابك بعض من هذه المشاعر، فننصحك أن تتحدث إلى خبير في الصحة العقلية.</p>	<p>If you flash back to memories of the past, have regular nightmares, guilt or anger, or difficulty sleeping, you may need the help of a mental health expert. This kind of care might be provided by a counselor, psychiatrist or social worker.</p>
<p>من المهم أن تحصل على المساعدة حتى يمكنك الذهاب إلى العمل، والاستمرار هكذا بدون مساعدة قد يكون صعبًا بالنسبة لك وبالنسبة لأسرتك أيضًا. لن تتعرض للعقاب أو الإبعاد عن عائلتك بسبب طلبك لمساعدة تتعلق بصحتك العقلية.</p>	<p>It is important to get help so that you can go to work. Going without help can be hard for you and also your family. You will <i>not</i> be punished or taken away from your family because of asking for help with your mental health.</p>