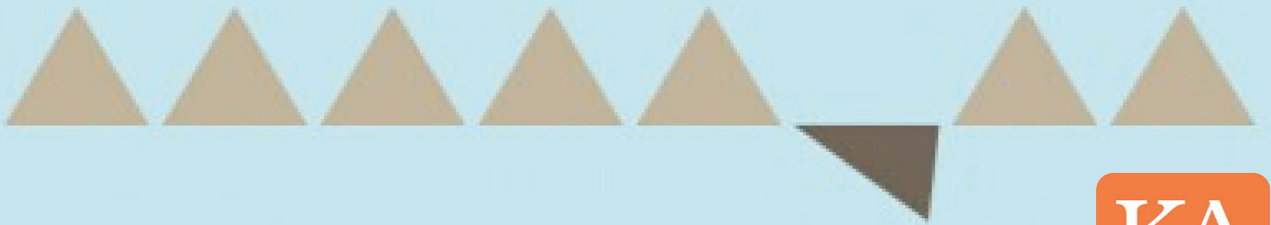


راهنمای
بهداشت فردی
پناهندگان
ال جی بی تی پلاس



برنامه حقوق پناهندگان کائوس گ.ل.





این راهنما به منظور درک بهتر چیزهایی که در این روزهای دشوار احساس می‌کنیم

و تسهیل مقابله در روزهای حساس کنونی، آماده شده است.

برنامه حقوق پناهندگان کائوس گ.ل.



دوستان رنگین کمانی،

ال‌جی‌بی‌تی پلاس و پناهنده بودن، به خودی خود می‌تواند دلیل تجربه کردن مشکلات مختلفی در زندگی باشد. طی شیوع ویروس کووید-19 که کل جهان را تحت تاثیر قرار داده، برای شما این مشکلات می‌تواند آشکارتر و دردسرسازتر باشد. به دلیل ال‌جی‌بی‌تی پلاس و پناهنده بودن، در این دوره می‌توانید شاهد تبعیض و محرومیت بیشتری باشید. این امکان وجود دارد که صرفاً به خاطر کشوری که از آن آمده‌اید به شما برچسب بیماری کووید-19 بزنند. ممکن است به دلیل ال‌جی‌بی‌تی پلاس و پناهنده بودن نتوانید از کمک‌های لازم بهره‌مند شوید. ممکن است تجربه کردن این مسائل به خاطر هویت‌تان، سخت‌تر و ناراحت‌کننده‌تر از همیشه باشد.

طی این برهه ممکن است شرایط مالی شما به خاطر بسته شدن محل کارتان به دلیل شیوع بدتر شده باشد. کمک‌های مالی دریافت شده، ممکن است به دلیل هزینه‌های زیاد بسیار ناچیز باشد. یا شاید با این توجیه که شما پناهنده یا ال‌جی‌بی‌تی پلاس هستید نمی‌توانید از حمایت‌های نقدی و غیرنقدی سازمان‌ها بهره‌مند شوید. به همین دلیل نیز ممکن است بیشتر از همیشه نگران آینده باشید.

از طرف نهادهای بهداشتی و سازمان‌های سلامت روان، پیشنهاد‌های مختلفی در رابطه با حفاظت از سلامت جسم و روان، در زمان شیوع، دریافت می‌کنیم. برخی از این پیشنهادات ممکن است برای پناهندگان ال‌جی‌بی‌تی پلاسی که با شرایطی سخت در زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند، غیر واقعی به نظر برسد. این پیشنهادات دریافت شده از طرف متخصصین به خاطر اثرات تروماتیک ناشی از دشواری‌های تجربه شده، ممکن است فاقد درک و همدلی بنظر برسد. آنچه که شما به عنوان پناهنده ال‌جی‌بی‌تی پلاس تجربه می‌کنید ممکن است گاهی اوقات باعث احساس ناامنی، عصبانیت و ناامیدی نسبت به همه کس و همه چیز باشد.

در حالی که در هر شرایطی تلاش برای زنده ماندن چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روانی بسیار ارزشمند و پرمفهوم است. مهم نیست شرایطی که در آن قرار گرفته‌اید چقدر چالش برانگیز و سخت باشد، قطعاً کارهایی هست که برای حفاظت از خودتان و اطرافیان‌تان بتوانید انجام دهید. بی‌معنی تلقی کردن یا نادیده گرفتن اقدامات پیشگیرانه، می‌تواند به معنی این باشد که شما عصبانیت به حق خود از کسانی را که مسبب ناراحتی و مشکلات شما هستند، بر سر خود خالی می‌کنید. این اقدامات پیشگیرانه به منزله خلاصی از احساسات منفی نبوده و هدف آن شناخت و درک این احساسات است. در هر شرایطی که باشیم، بیان احساسات، عملی صحیح و به جا است.

برای درک راحت‌تر آنچه در این برهه از زمان تجربه می‌کنید، خواستیم متنی برای شما حاضر کنیم. در این متن تمرین‌هایی را قرار دادیم که می‌تواند در یافتن آرامش درون به شما کمک کند. این اطلاعات توسط متخصصین روانپزشکی و روانشناسان بالینی تایید شده و می‌توانید به آنها اعتماد کنید.

اکنون ببینیم چگونه می‌توانیم در این برهه به عنوان یک پناهنده ال‌جی‌بی‌تی پلاس ساکن در ترکیه به خود کمک کرده و از لحاظ روانی، خودمان را از اثرات منفی آنچه بر سرمان آمده محافظت کنیم.

ابتدا با درک چیزهایی که امکان تجربه آنها طی شیوع این بیماری وجود دارد می‌توانیم شروع کنیم.

در این برهه:

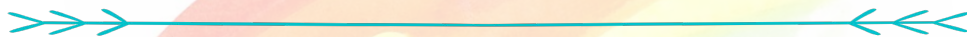
- ممکن است نگران سلامتی خود و عزیزان خود باشید که احتمال دارد در معرض ویروس کووید-19 قرار گرفته باشند.
- ممکن است دچار اختلالات خواب یا خوراک شوید.
- ممکن است هنگام خوابیدن یا تمرکز کردن با مشکل مواجه شوید.
- ممکن است مشکلات پزشکی مزمن شما شدیدتر شود.
- امکان دارد احساس اضطراب و استرس بیشتری نسبت به روزهای عادی داشته باشید.
- ممکن است احساس ناامیدی و درماندگی کنید.
- ممکن است مصرف الکل، دخانیات یا سایر داروها را افزایش دهید. (منبع: انجمن روانپزشکی ترکیه)





فراموش نکنیم "عکس‌العمل هر شخص در شرایط پرسترس ممکن است متفاوت باشد."

این روند منفی مربوط به کرونا که همه ما داریم پشت سر می‌گذاریم، ممکن است استرس تروماتیک مربوط به قبل از اپیدمی را نیز تحریک یا تشدید کرده باشد.

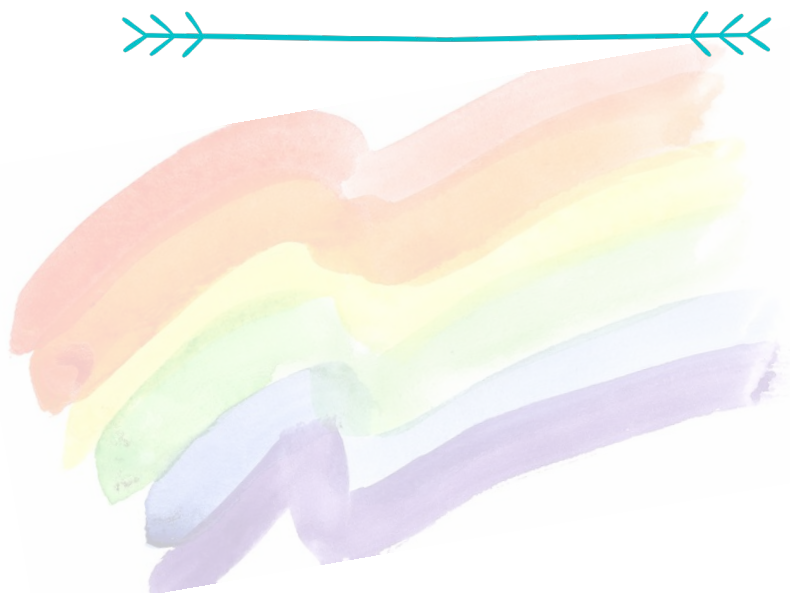


استرس تروماتیک چیست؟

استرس تروماتیک، واکنش‌های احساسی، فیزیکی، رفتاری و شناختی افراد، بعد از قرار گرفتن در معرض یک رویداد تروماتیک و خطرناک است. (منبع: بانو ییلماز، تروما در مدافعان حقوق بشر و نحوه مقابله با آن)

ال‌جی‌بی‌تی پلاس و پناهنده بودن می‌تواند به معنای تجربه شرایطی سخت در زندگی باشد. به همین دلیل نیز ممکن است شما استرس تروماتیک را خیلی زیاد تجربه کنید.

بنابراین در این برهه، احتمالاً شما هم استرس کرونا و هم استرس تروماتیک ناشی از یک پناهنده ال‌جی‌بی‌تی پلاس بودن را به صورت همزمان تجربه می‌کنید.



استرس تروماتیک چه علائمی ممکن است داشته باشد؟

ابتدا نگاهی بر علائم فیزیکی می‌اندازیم:

- کاهش یا افزایش فعالیت‌ها
- استراحت
- تغییر عادات غذایی
- تغییر عادات خواب

علائم رفتاری و اجتماعی:

- دوری جستن از خانواده و دوستان
- تمایل مداوم برای گفتن آنچه اتفاق افتاده
- مشکلات ارتباطی
- تلاش برای کنار آمدن با موضوع به وسیله شوخی
- خشم انفجاری، جر و بحث‌های پی‌درپی
- گریه‌های تشنجی
- تغییر در عادات غذایی
- افت موفقیت کاری
- افزایش مصرف الکل، سیگار یا دارو
- دوری از اجتماع، در خود فرو رفتگی
- اجتناب از مکان‌ها و فعالیت‌هایی که باعث زنده شدن خاطرات می‌شود



علائم احساسی:

- نگرانی در مورد امنیت خود و دیگران
- احساس خشم
- بی‌قراری
- ناراحتی، افسردگی
- خواب‌های پریشان
- احساس گناه
- احساس ناامیدی
- احساس انزوا، سردرگمی و خستگی مفرط

علائم شناختی:

- مشکلات حافظه
- احساس مغشوش شدن ذهن
- کندی در تفکر و درک
- عدم توانایی در محاسبه، تعیین اولویت‌ها و تصمیم‌گیری
- مشکل داشتن در تمرکز
- تمرکز حافظه محدود
- ضعیف شدن عینیت
- تفکر مداوم در مورد موضوع (منبع: بانو بیلماز، تروما در مدافعان حقوق بشر و نحوه مقابله با آن)

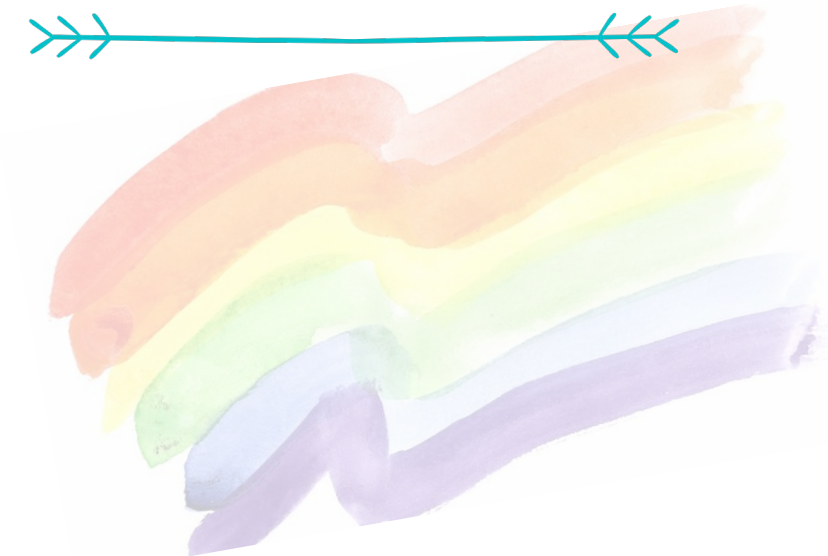




در این برهه زمانی امکان دارد شما هم اثرات مربوط به کرونا و هم استرس تروماتیک را به صورت همزمان تجربه کنید.

اگر این اثرات را در خود مشاهده می‌کنید، مراجعه به یک متخصص و داشتن جلسات مشاوره حرفه‌ای اهمیت ویژه‌ای خواهد داشت.

اما ممکن است شرایط مالی شما در این برهه بدتر شده باشد و به همین دلیل نیز احتمالاً در حال حاضر نمی‌توانید به جلسات مشاوره حرفه‌ای دسترسی داشته باشید.



پس در این شرایط چه کار باید کرد؟

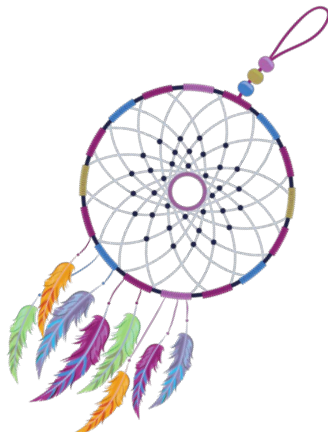
وقتی به شدت احساس استرس و اضطراب داریم، می‌توانیم با استفاده از برخی روش‌ها به خود کمک کرده و خودمان را آرام کنیم.

ابتدا، نگاهی بیندازیم به برخی کارهایی که باید برای کاهش یا جلوگیری از افزایش استرس و اضطراب انجام شود.



اینها چه چیزهایی می‌تواند باشد؟ در این برهه؛

- می‌توانیم برای مراقبت از بدن خود در حد توان تلاش کنیم. مثلاً تلاش کنیم در حد امکان از سالم‌ترین غذاها تغذیه کنیم.
- می‌توانیم برقصیم. حرکات‌های تمرینی انجام دهیم.
- سعی کنیم بی‌خواب نمانیم.
- می‌توانیم پیگیری اخبار را محدود کنیم. به عنوان مثال هرچند شبکه‌های اجتماعی مثل واتساپ، تلگرام یا اینستاگرام این روزها باعث می‌شوند احساس تنهایی نکنیم ولی همچنین باعث می‌شوند تا بیشتر در معرض اخبار منفی قرار بگیریم. به همین علت نیز می‌توانیم زمانی را که در این شبکه‌ها می‌گذرانیم را محدود کنیم. زیرا شنیدن یا دیدن بی‌وقفه تصاویر مربوط به این بحران می‌تواند ناراحت کننده و استرس‌زا باشد.
- می‌توانیم مکانی حاضر کنیم تا هنگام افزایش استرس و اضطراب در این مکان‌ها بتوانیم هوایی تازه کنیم. مثلاً پنجره را باز کرده و چند نفس عمیق بکشیم.
- به محض اینکه متوجه شدیم نمی‌توانیم افکار منفی خود را کنترل کنیم، سعی کنیم توجه خود را به سمت چیز دیگری منعطف کنیم. مثلاً سعی کنیم اعداد را 17 تا 17 تا بشماریم. 17 تا 17 تا شمردن تمرینی است که ذهن ما به آن عادت ندارد و بدین سبب می‌توانیم ذهن را از افکار قبلی دور کرده و بر روی ارقام متمرکز شویم.
- سعی کنیم خاطره‌ای را به یاد بیاوریم که در آن لحظه احساس خوشحالی و خوشبختی داشتیم. سعی کنیم خیال پرداز باشیم.
- می‌توانیم سعی کنیم که روی حوادث مثبت متمرکز شده و این اطلاعات را با افرادی که دوستشان داریم به اشتراک بگذاریم.
- سعی کنیم به یاد بیاوریم که از چه چیزهایی خوشمان می‌آید.
- می‌توانیم آهنگ‌هایی گوش دهیم که باعث می‌شوند حالمان بهتر شود. اگر امکان گوش دادن وجود ندارد می‌توانیم آن آهنگ را بخوانیم یا زمزمه کنیم.
- می‌توانیم نقاشی بکشیم.



- می‌توانیم با انسان‌های دیگر ارتباط برقرار کنیم.
- احساسات خود را می‌توانیم با دیگر انسان‌ها به اشتراک بگذاریم. فراموش نکنیم: بیان کردن احساسات اشکالی ندارد بلکه از لحاظ روانی به ما کمک خواهد کرد.
- سعی کنیم روابط سالمی که احساس خوبی به ما می‌دهند را حفظ کنیم.
- تلاش کنیم تا از الکل، سیگار و دیگر مواد اعتیادآور دوری کنیم.
- با حیوانات ارتباط برقرار کنیم. مثلاً دیدن ویدئوهای مربوط به حیوانات نیز باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشیم.
- می‌توانیم گل و گیاه پرورش دهیم.
- این متن را می‌توانیم با دیگران نیز به اشتراک بگذاریم.
- و البته به یاد داشته باشیم که حتی در سخت‌ترین شرایط نیز می‌توانیم همبستگی و اتحاد میان ال‌جی‌بی‌تی پلاس‌ها را حفظ کنیم.



خب برای ریلکسیشن چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟ موافق هستید نگاهی به چند تمرین بیاندازیم؟

تمرین تمرکز

اینجا و اکنون

بلند شوید. پاهای خود را کمی به طرفین باز کنید. سعی کنید زاویه ایستادن خود را تنظیم کنید تا کاملاً در وضعیت متعادلی قرار بگیرید. دست‌های خود را در طرفین و به شکلی آزاد قرار دهید. سرپا و در تعادل هستید. چشم‌هایتان را ببندید و صداها رو گوش دهید. الان بر روی بدن خود متمرکز شوید. بدن‌تان چه چیزی می‌گوید؟ سر، سینه، دست‌ها و پاهایتان... چه چیزی از ذهن شما می‌گذرد؟ تمرکز کنید و خود را دریابید. چه حسی دارید؟ کدام قسمت از بدن شما این حس را تجربه می‌کند؟ به خود گوش فرادهید و خود را احساس کنید. اکنون چشمان خود را باز کنید، به اینجا برگردید و به اطراف خود نگاه کنید. و بنشینید.



تمرین ریلکسیشن و تن‌آرامی

تنفس دیافراگمی

به راحتی بنشینید. گار مایل باشید می‌توانید چشمان خود را ببندید یا روی نقطه‌ای مقابل خود تمرکز کنید. هوا را به آرامی و از طریق بینی در دیافراگم خود پر کرده و دو ثانیه نفس خود را حبس نگهید. سپس هوا را به آرامی و از دهان خود بیرون

تمرین آرامسازی تدریجی عضلانی

در وضعیتی راحت بنشینید، ولی از وضعیتی که منجر به خواب بشود، دوری کنید.

برای آرامسازی تدریجی عضلات، روی عضلات پا تمرکز کرده و یواش یواش توجه خود را به سمت عضلات سر ببرید. آرامش و ریلکس را در کل عضلات بدن احساس کنید.

لطفا عضلات پای خود را منقبض کنید. کل توجه خود را به انقباض موجود در پای خود بدهید. این انقباض را مدتی بر روی پای خود حفظ کنید. اگر افکار دیگری مغز شما را درگیر کرد، دوباره توجه خود را روی انقباض موجود در پا متمرکز کنید. اکنون عضلات پای خود را رها کنید. دوباره منقبض کنید. رها کنید.

(به همین ترتیب به سمت بالا حرکت کنید، پاها، ساق پا، ران پا، شکم، سینه، شانه‌ها، قسمت بالای بازو، پایین بازو، دست‌ها، چشم‌ها، بینی، پیشانی، کل اعضای صورت را دوبار پشت سر هم منقبض کرده و رها کنید و در این حین توجه خود را به این عضله بدهید.)

مکان امن

تا جایی که امکان دارد در وضعیتی راحت بنشینید. چشمان خود را ببندید. اکنون مکانی را تصور کنید که احساس امنیت، آرامش و راحتی می‌کند. این مکان، در عین حال که می‌تواند مکانی واقعی باشد، همچنین می‌تواند مکانی کاملاً خیالی باشد. مطمئن باشید مکان انتخابی، مکانی باشد که خود را در امنیت احساس می‌کنید و کسی موجبات ناراحتی شما را فراهم نمی‌کند. این مکان می‌تواند کنار یک رودخانه، یک باغ یا هر مکانی باشد که احساس راحتی می‌کنید. الان نفسی عمیق بکشید. چشمان خود را بسته نگه دارید و به نفس کشیدن ادامه دهید. تصویر مکان امن را جلوی چشمان خود بیاورید و سعی کنید خود را آنجا ببینید. آنجایی؟ می‌توانید خود را ببینید؟ به اطراف خود نگاه کنید. چه چیزی می‌بینید؟ سعی کنید تمام جزئیات را ببینید. چه نوع رنگ‌هایی وجود دارد؟ سعی کنید رنگ‌های متفاوتی ببینید. به طرف اشیاء اطرافتان بروید و سعی کنید آنها را لمس کنید. حسی را که دارید درک کنید. فراموش نکنید، اینجا مکان امن شماست و شما می‌توانید هر چیزی را که دلتان می‌خواهد در این مکان قرار دهید. وقتی به این مکان می‌روید احساس امنیت و آرامش دارید. آیا صدایی وجود دارد؟ یا اینکه سکوت حکم فرماست؟ سکوت را احساس کنید. چه بو‌هایی وجود دارد؟ نفس بکشید و سعی کنید بوها را متوجه شوید. در این مکانی که متعلق به شماست می‌توانید همه چیز داشته باشید. آیا در این مکان تنها هستید؟ یا کسی همراه شماست؟ الان برای لحظه‌ای سعی کنید از بیرون و به عنوان شخص سوم، خود را در این منظره نگاه کنید. خوب هستید؟ چه کار می‌کنید؟ یک بار دیگر به اطراف خود نگاه کنید. اسمی برای این مکان پیدا کنید. این اسم را در ذهن خود نگاه دارید و دوباره از این جای امنی که هستید به اطراف نگاه کنید. سعی کنید به صداها یا سکوت اطراف گوش فراداده و بوهای خوش را بشنوید. فراموش نکنید اینجا مکان مخصوص شماست و همیشه همان جا خواهد بود. هر وقت که دلتان خواست خود را در آرامش و امنیت احساس کنید، می‌توانید به آنجا بروید. هر وقت احساس کردید آماده‌اید آرام، آرام چشمان خود را باز کرده و به اتاق خود بازگردید. بعد از اینکه چشمان خود را باز کردید، احساس آرامش بیشتر را در خود درک کنید. " (منبع: بانو بیلماز، تروما در مدافعان حقوق بشر و نحوه مقابله با آن)



تعادل

این تکنیک، افکاری را که به شکلی غیرارادی وارد ذهن شده‌اند تحت کنترل درمی‌آورد و هدف آن نیز آگاهی از بدن خود و محیط اطراف بوسیله حواس پنجگانه و همچنین بازگرداندن ما به زمان حال است.

در وضعیتی راحت بنشینید به شکلی که دست‌ها و پاها آزاد باشند.

- شروع کنید و نفس‌هایی عمیق بکشید.
- به اطراف خود نگاه کنید و اسم پنج شی را در ذهن خود تکرار کنید که هیچ مشکل یا استرسی در ذهن شما ایجاد نمی‌کند.
- به تنفس عمیق ادامه دهید.
- اکنون به صداهای اطراف گوش فرادهید و اسم پنج صدا که هیچ مشکل یا استرسی در ذهن شما ایجاد نمی‌کند را بشمارید.
- به تنفس عمیق و آرام ادامه دهید.
- و الان سعی کنید به حواس بدنی و احساسات خود توجه کنید. پنج احساسی که هیچ ناراحتی یا استرسی در شما ایجاد نمی‌کند را در ذهن تداعی کنید.
- نفس‌هایی آرام و عمیق بکشید. (منبع: کتابچه حفاظت از سلامت روان طی دوران اپیدمی- شهرداری کلانشهر از میر)

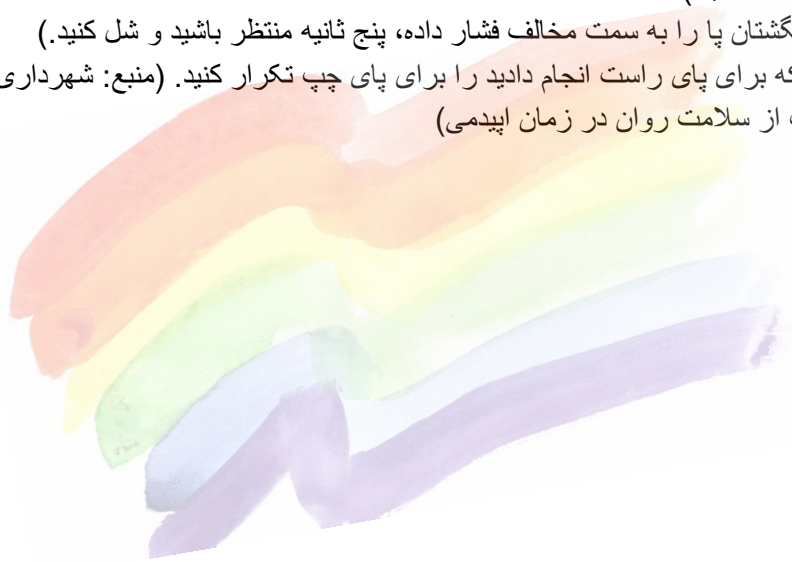


تمرین آرامسازی تدریجی عضلانی

در وضعیتی راحت بنشینید، ولی از وضعیتی که منجر به خواب بشود، دوری کنید. نفس‌های عمیق و طولانی بکشید. هنگامی که احساس آمادگی کردید، باید اولین عضله خود را منقبض کنید. انقباض هر گروه عضلانی را کاملاً احساس کنید (ولی انقباض عضلات تا حدی باشد که احساس درد نکنید) از انقباض عضلات کاملاً مطمئن شوید و به مدت پنج ثانیه عضلات منقبض را به همین شکل نگه دارید. سپس همین عضلات را شل کنید. این آرامسازی عضلانی را باید به مدت ده ثانیه احساس کنید. این کار را دو بار برای یک عضله تکرار کنید. سعی کنید تفاوت بین عضله منقبض و شل را احساس کنید.

- ابتدا با مشت کردن دست راست خود قسمت انتهایی بازو و دست خود را منقبض کنید، پنج ثانیه منتظر باشید، شل کنید، ده ثانیه این حالت آرامش را درک کنید. اکنون دوباره دست راست خود را مشت کنید و انقباض عضلانی در قسمت انتهایی بازوی خود را احساس کنید، منتظر بمانید و شل کنید.
- اکنون برای انقباض قسمت فوقانی بازوی راست، به شکلی که عضله فوقانی بازو برآمده شود، دست خود را به سمت شانه ببرید. انقباض را به مدت پنج ثانیه احساس کنید و رها کنید. حالت آرام را به مدت ده ثانیه حفظ کنید. انقباض و شل‌سازی را به همان شکل دوباره انجام دهید. تمرین انقباض و شل‌سازی را با انقباض عضلات زیر به مدت پنج ثانیه و شل‌سازی آرام آنها ادامه دهید.
- پیشانی (ابروان خود را به شکلی که انگار متعجب شده‌اید و تا جایی که امکان دارد بالا ببرید، پنج ثانیه منتظر بمانید و شل کنید).
- چشم‌ها و گونه‌ها (پلک‌ها را بسته، کاملاً فشار داده و منقبض کنید، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید).
- دهان و چانه (دهان خود را مانند هنگامی که خمیازه می‌کشید کاملاً باز کنید، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید)

- گردن (در حالت نشسته یا بر روی شکم بخوابید و سرتان را به سمت بالا نگه داشته و سعی کنید به سقف نگاه کنید، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید)
- شانه‌ها (شانه‌ها را به سر خود نزدیک کرده و سعی کنید عضلات آن را منقبض کنید، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید)
- پشت (سعی کنید شانه‌های خود را از پشت به هم نزدیک کرده و منقبض کنید، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید)
- سینه و معده (به شکلی که سینه و معده شما باد کند، نفسی عمیق بکشید، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید.)
- باسن (عضلات باسن را منقبض کنید، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید.)
- قسمت فوقانی پای راست (قسمت فوقانی پای راست را منقبض کرده، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید.)
- قسمت تحتانی پای راست (به آرامی انگشتان پا را به سمت خود کشیده و پای خود را منقبض کنید، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید.)
- پای راست (انگشتان پا را به سمت مخالف فشار داده، پنج ثانیه منتظر باشید و شل کنید.)
- عین تمرینی که برای پای راست انجام دادید را برای پای چپ تکرار کنید. (منبع: شهرداری کلانشهر ازمیر- کتابچه حفاظت از سلامت روان در زمان اپیدمی)

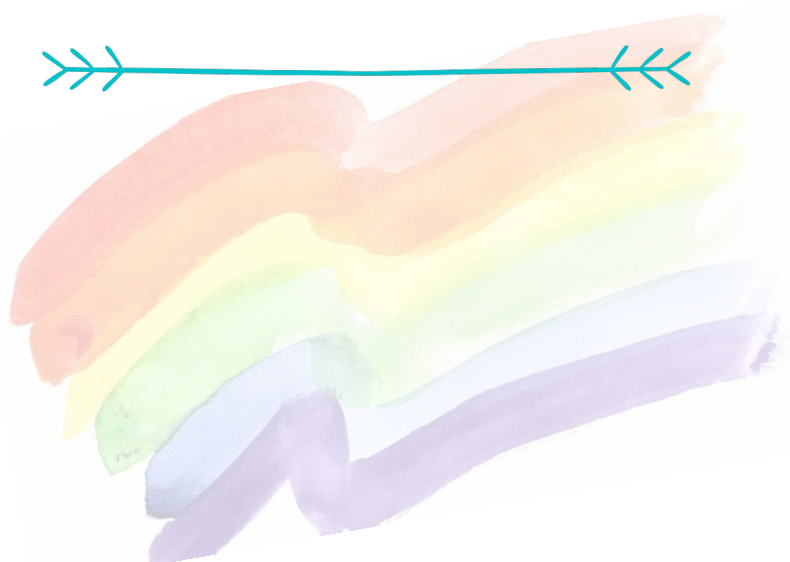




در صورتی که در مورد دیگر موضوعات به مشاوره‌های روانی-اجتماعی احتیاج داشته باشید می‌توانید ایمیل‌های خود را به زبان‌های انگلیسی، ترکی، فارسی و عربی به آدرس refugee@kaosgl.org ارسال کنید.

روزهای سه‌شنبه از ساعت 10:00 الی 18:00 می‌توانید با شماره تلفن 0545 340 82 12 تماس گرفته و با کمک مترجم فارسی زبان مشاوره دریافت کنید.

روزهای پنج‌شنبه از ساعت 10:00 الی 18:00 می‌توانید با شماره تلفن 0541 720 79 23 تماس گرفته و با کمک مترجم عرب زبان مشاوره دریافت کنید.



این راهنما با کمک‌های ارزنده دکتر روانپزشک، اوزگه یئنی‌ار دومان تهیه شده است.

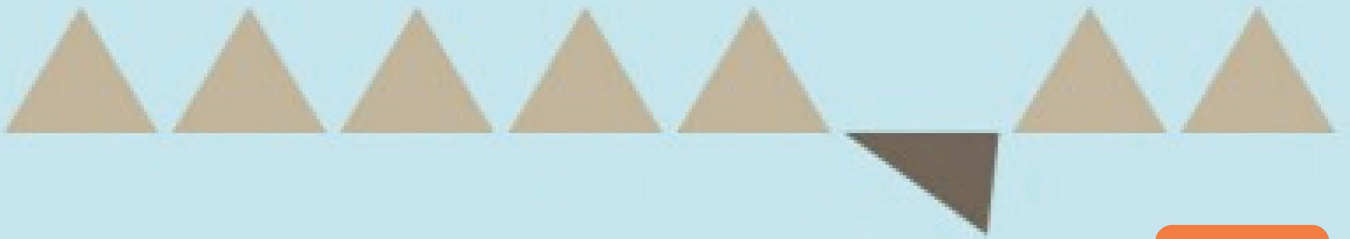
منابع استفاده شده:

- مرکز مدیریت و اجرای مدیریت استرس دانشگاه باشکنت- راهنمای کووید-19 از نظر سلامت روان
- شهرداری کلانشهر ازمیر- کتابچه حفاظت از سلامت روان در زمان اپیدمی
- بانو بیلماز، روانشناس بالینی، راهنمای تروما در مدافعان حقوق بشر و نحوه مقابله با آن
- انجمن روانپزشکی ترکیه- سلامت روان حین شیوع ویروس کرونا و مقابله با استرس

تنظیم برای چاپ: سن‌گول کیلینچ

طرح روی جلد: پاتریک اسمیت-نارکولپسی





**KA
OS
GL**
eşcinsellerin kurtuluşu
heteroseksüelleri de
özgürleştirecektir