

# KIT SAÚDE MENTAL POPULAÇÃO MIGRANTE

Mudar de país pode ser muito difícil e desafiante, seja porque procurávamos uma vida melhor e não estamos a conseguir construí-la, seja porque tivemos de abandonar o nosso país contra a nossa vontade.

Num novo país, podemos não saber onde encontrar trabalho, ajuda médica, abrigo ou apoio e também pode ser difícil encontrar um grupo de pessoas que nos faça sentir em casa. Perante estes desafios é natural sentirmo-nos...

## A (re)viver situações traumáticas.

### SINAIS:

- sinto-me confuso/a e sem emoções
- não consigo concentrar-me ou viver normalmente
- parece que o meu corpo está aqui mas eu não
- volto a reviver os piores momentos como se estivesse lá
- sinto-me culpado/a
- beber, usar drogas ou magoar-me parecem ser as únicas soluções que conheço

## Ansiosos/as e muito preocupados/as.

### SINAIS:

- a cabeça não pára de pensar
- não tenho apetite
- tenho o coração e a respiração acelerada
- não consigo relaxar nem dormir bem
- estou sempre alerta
- dói-me a cabeça, o peito e/ou a barriga
- sinto-me exausto/a e fora de mim

### SAIBA MAIS SOBRE SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS

### SAIBA MAIS SOBRE ANSIEDADE

## Tristes porque perdemos alguém ou algo importante (casa, conforto, segurança).

### SINAIS:

- só quero estar sozinho/a
- sinto-me vazio/a e com saudades
- não tenho energia para nada
- só me apetece chorar
- ando irritado/a
- só vejo o lado mau das coisas
- sinto que não me despedi dele/a ou do que perdi
- às vezes, simplesmente desaparecer parece ser a melhor solução

### SAIBA MAIS SOBRE DEPRESSÃO E LUTO

## É difícil sentirmo-nos assim, mas podemos:

01. Concentrar no que dá para controlar. Faça uma lista de prioridades para o seu dia com aquilo que poderá tratar. Comece pelo que é mais fácil e mais rápido de fazer.
02. Colocar as preocupações em perspectiva. Escreva sobre aquilo que o/a deixa preocupado/a, ansioso/a ou triste. Depois, partilhe com alguém ou guarde para ler mais tarde.
03. Conectar com pessoas de quem gostamos. Ligue a um familiar ou amigo/a, partilhando o que está a passar e a sentir. Fale sobre o que é difícil mas aproveite também para recordar bons momentos.
04. Fazer actividade física. Pode, por exemplo, caminhar, correr ou dançar. Nesses momentos, concentre-se no que acontece à sua volta: nos sons, na música, nos cheiros, nas cores dos carros, das ruas, dos jardins.
05. Cuidar de nós. Procure actividades que o/a façam sentir bem, por exemplo: ver vídeos, séries ou filmes, pintar, tomar um banho quente, fazer comida típica ou conviver com pessoas do seu país. Defina dias da semana e horas para cada actividade.

### SAIBA MAIS SOBRE AUTOCUIDADO