کت صحت روانی

جمعیت پناهنده/ مهاجر

تغییر کشور می تواند بسیار دشوار و چالش برانگیز باشد، یا به این دلیل که ما به دنبال زندگی بهتری بودیم و قادر به ساختن آن نبودیم، یا به این دلیل که مجبور شدیم کشورخویش را برخلاف میل خویش ترک نمایم.
در یک کشور جدید، ممکن است ندانیم که در کجا کار بدست آوریم یا کمک صحی، سرپناه یا حمایت بدست آوریم، و نیز یافتن گروهی از افرادی که باعث میشوند احساس نمایم در خانه/ جامعه خود هستیم دشوار است. در مواجه شدن با چنین چالش ها، طبیعی است که احساس نمایم...

برای تجربه (دوباره), وضعیت های آسیب زا

علائم:

- احساس سردرگمی و بی احساسی میکنیم
- نمیتوانیم تمرکز نمایم یا بشکل عادی زندگی کنیم
- به نظر میرسد بدن ما اینجاست اما ما نیستیم
- بدترین لحظه ها را طوری دوباره زندگی/ تجربه میکنیم که گویا آنجا هستیم
- احساس گناه میکنیم
- به نظر میرسد که نوشیدن، مصرف مواد مخدر یا آسیب رساندن به خودمان تنها راه حل هایی است که می دانیم

درباره وضعیت های تروماتیک بیشتر بدانید

مضطرب و بسیار نگران

علائم:

- سر از فکر کردن باز نمی ماند
- میل/ اشتیاق غذا نداریم
- قلب و نفس های مان تند/ تیز میشود
- نمیتوانیم آرام باشیم یا درست بخوابیم
- همیشه هوشیار/ مواظب هستیم
- سر، سینه ویا معده مان درد دارد
- احساس میکنیم خسته و بی حال هستیم

در مورد اضطراب بیشتر بدانید

غمگین هستیم چون کسی یا چیزی مهم (خانه، آسایش، امنیت) را از دست دادیم

علائم:

- فقط می خواهیم تنها باشیم
- احساس خالی بودن و دلتنگی میکنیم
- برای هیچ چیزی انرژی نداریم
- فقط می خواهیم گریه کنیم، من عصبانی هستیم
- فقط جنبه منفی چیزها را می بینم
- احساس میکنیم با او خداحافظی نکرده یم یا آنرا از دست داده یم
- بعضی از اوقات ناپدید شدن به نظر مان بهترین راه حل است

درمورد افسردگی، غم و اندوه بیشتر بدانید

سخت است که چنین احساسی داشته باشیم، اما ما میتوانیم:

01. روی آنچه میتوانید کنترل داشته باشید تمرکز نمائید. فهرستی از اولویت های روزمره خویش را با آنچه که می توانید مراقبت نمائید، تهیه کنید. با ساده ترین و سریع ترین کار آغاز نمائید

02. نگرانی ها را در دورنما قرار دهید. در مورد آنچه که شما را نگران، مضطرب یا غمگین مسیازد بنویسید. سپس، با شخصی دیگیری شریک سازید یا حفظ نمائید تا بعدا بخوانید.

03. با افرادی که دوست دارید ارتباط برقرار نمائید. با یکی از اعضای خانواده یا دوست خودیش تماس بگیرید و آنچه را که دارید و احساس می کنید با ایشان شریک نمائید. در مورد چیزهایی که سخت است صحبت نمایم، اما از فرصت برای یادآوری اوقات خوب/ خوشایند نیز استفاده نمائید.

04. فعالیت بدنی/ فزیکی انجام دهید. شما میتوانید، بطور مثال، پیاده روی نمائید، دویش نمائید یا برقصید. در این لحظات، روی آنچه که در اطرافتان اتفاق می افتد تمرکز نمائید: صداها، موسیقی، بوها، رنگهای وسایط نقلیه،سرکها/ خیابانها، باغها/ ساحات سبز.

05. مراقب خودمان باشیم. به دنبال فعالیت هایی باشید که به شما احساس خوب/ خوشی میدهند، بطور مثال: دیدن فیلم، سریال، نقاشی، حمام آب گرم، تهیه غذای معمولی یا گذراندن وقت با مردم کشورتان. روزهای هفته و ساعات کاری را برای هر فعالیت مشخص سازید.

در مورد مراقبت از خود بیشتر بدانید

جویایی کمک تخصصی شوید
لین کمک صحت روانی SNS24
808 24 24 24، 24 ساعت رایگان

JRS SERVIÇO JESUÍTA AOS REFUGIADOS PORTUGAL

ORDEM DOS PSICÓLOGOS