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*

SAIBA MAIS SOBRE SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS

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*
— *doí-me a cabeça, o peito e/ou a barriga*
— *sinto-me exausto/a e fora de mim*

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

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

JRS
SERVIÇO JESUÍTA AOS REFUGIADOS
PORTUGAL

PROCURE AJUDA PROFISSIONAL
Linha Aconselhamento Psicológico SNS24
808 24 24 24 GRATUITO 24H