KIT SANTÉ MENTALE
POPULATION MIGRANTE

Changer de pays peut s'avérer très difficile et éprouvant, soit parce que nous sommes à la recherche d'une vie meilleure et que nous ne sommes pas en mesure de la construire, soit parce que nous avons dû quitter notre pays contre notre gré.

Dans un nouveau pays, on peut ne pas savoir où trouver un emploi, une aide médicale, un abri ou un soutien, et il peut également être difficile de trouver un groupe de personnes qui nous feraient sentir chez nous. Face à ces défis, il est naturel de se sentir...

Anxieux et très inquiet.

SIGNES:
— Le cerveau n'arrête pas de penser
— Je n'ai pas d'appétit
— Mon cœur et ma respiration s'accélèrent
— Je n'arrive pas à me détendre ou à bien dormir
— Je suis toujours en alerte
— J'ai mal à la tête, à la poitrine et/ou à l'estomac
— Je me sens épuisé et perdu dans mes pensées

EN SAVOIR PLUS SUR L'ANXIÉTÉ

De (re)vivre des situations traumatisantes.

SIGNES:
— Je me sens confus et sans émotion
— Je n'arrive pas à me concentrer ou à vivre normalement
— J'ai l'impression que mon corps est là mais pas moi
— Je revis les pires moments comme si j'y étais
— Je me sens coupable
— Boire, se droguer ou se faire du mal semblent être les seules solutions que je connaisse

EN SAVOIR PLUS SUR LES SITUATIONS TRAUMATIQUES

Triste parce que nous avons perdu quelqu'un ou quelque chose d'important (maison, confort, sécurité).

SIGNES:
— J'ai juste envie d'être seul
— Je me sens vide et j'ai le mal du pays
— Je n'ai d'énergie pour rien
— J'ai envie de pleurer
— Je suis irrité
— Je ne vois que le mauvais côté des choses
— J'ai l'impression de ne pas avoir dit au revoir à la personne ou à ce que j'ai perdu
— Parfois, disparaître simplement semble être la meilleure solution

EN SAVOIR PLUS SUR LA DÉPRESSION ET LE DEUIL

Il est difficile de se sentir ainsi, mais nous pouvons:

01. Se concentrer sur ce que l'on peut contrôler. Établissez une liste de priorités pour votre journée avec ce dont vous pouvez vous occuper. Commencez par ce qui est le plus facile et le plus rapide à faire.

02. Mettez vos préoccupations en perspective. Écrivez ce qui vous inquiète, vous angoisse ou vous attriste. Partagez-le ensuite avec quelqu'un ou sauvegardez-le pour le lire plus tard.

03. Entrer en contact avec des personnes que l'on apprécie. Appelez un membre de votre famille ou un ami et partagez avec lui ce que vous vivez et ressentez. Parlez de ce qui est difficile, mais profitez-en aussi pour vous rappeler les bons moments.

04. Pratiquez une activité physique. Vous pouvez, par exemple, marcher, courir ou danser. Concentrez-vous sur ce qui se passe autour de vous dans ces moments-là : les sons, la musique, les odeurs, les couleurs des voitures, des rues, des jardins.

05. Prenez soin de vous. Cherchez des activités qui vous font du bien, par exemple : regarder des vidéos, des séries ou des films, peindre, prendre un bain chaud, préparer des plats typiques ou passer du temps avec des personnes de votre pays. Définissez des jours de la semaine et des heures pour chaque activité.

EN SAVOIR PLUS SUR LA PRISE EN CHARGE DE SOI

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

JRS
SERVIÇO JESUÍTA AOS REFUGIADOS
PORTUGAL

DEMANDEZ DE L'AIDE À UN PROFESSIONNEL
Ligne Soutien Psychologique SNS24
808 24 24 24 GRATUIT 24H