# КОМПЛЕКТ. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МІГРАЦІЙНЕ НАСЕЛЕННЯ

Зміна країни може бути дуже важкою та проблемною через те, що ми шукали кращого життя та не можемо його побудувати, або тому, що нам довелося покинути нашу країну проти нашої волі.

В новій країні ми можемо не знати, де знайти роботу, медичну допомогу, притулок чи підтримку, а також може бути важко знайти групу людей, які допоможуть нам почуватися як вдома. Зіткнувшись із цими викликами, природно почуватися...

неначе (повторно) переживаємо травматичні ситуації.

ОЗНАКИ:
– я почуваюся розгубленим/ою і беземоційним/ою
– я не можу зосередитися або нормально жити
– таке відчуття, що моє тіло тут, але мене немає
– я знову переживаю найгірші моменти, наче був/ла там
– я відчуваю провину
– пияцтво, вживання наркотиків або заподіяння собі шкоди здаються єдиними рішеннями, які я знаю

тривожним/ою та бути дуже стурбованим/ою.

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО ТРАВМАТИЧНІ СИТУАЦІЇ

ОЗНАКИ:
— голова не перестає думати
— У мене немає апетиту
— моє серце і дихання прискорені
— Я не можу розслабитися або спати
— Я завжди напоготові
— болить голова, груди та/або живіт
— Я відчуваю себе виснаженим/ою та не при собі

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО ТРИВОЖНІСТЬ

сумним/ою, тому що ми втратили когось або щось важливе (дім, комфорт, безпеку).

ОЗНАКИ:
– я просто хочу побути один/одна
— я відчуваю порожнечу і сумую за домом
— не маю ні на що сил
— мені просто хочеться плакати
— я роздратований/на
— я бачу лише погану сторону речей
— мені здається, що я ще не попрощався/лася з ним/нею або тим, що я втратив/ла
— іноді просто зникнути здається найкращим рішенням

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО ДЕПРЕСІЮ ТА ГОРЕ

## Важко почуватися так, але ми можемо:

**01.** Зосередитися на тому, що можемо контролювати. Складіть список пріоритетів на день із того, що зможете зробити. Почніть з того, що зробити найпростіше та найшвидше.

**02.** Залишити хвилювання на перспективу. Напишіть про те, що вас хвилює, турбує або засмучує. Потім поділіться з кимось або збережіть, щоб прочитати пізніше.

**03.** Спілкуватися з людьми, які нам подобаються. Зателефонуйте члену сім'ї або другові, поділіться тим, що ви переживаєте та що відчуваєте. Поговоріть про важкі речі але також скористайтеся можливістю згадати хороші часи.

**04.** Займатися фізичною активністю. Ви можете, наприклад, ходити, бігати або танцювати. У ці моменти зосередьтеся на тому, що відбувається навколо вас: на звуках, музиці, запахах, кольорах автомобілів, вулицях, садах.

**05.** Піклуватися про себе. Шукайте заняття, які приносять вам задоволення, наприклад: перегляд відео, серіалів або фільмів, малювання, прийом гарячої ванни, приготування традиційної їжі або проведення часу з людьми з вашої країни. Визначте дні тижня та години для кожної діяльності.

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО САМОДОПОМОГУ

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

JRS SERVIÇO JESUÍTA AOS REFUGIADOS PORTUGAL

ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ДОПОМОГОЮ
телефонуйте на номер SNS24
**808 24 24 24** БЕЗКОШТОВНУ **24H**