کمک به افرادی که تنش‌های شدیدی را تجربه کردند

آیا تا به حال با بعضی از این مشکلات روبرو شده‌اید؟

اختلال تمرکز

کابوس شبانه

اختلال خواب

احساس بی‌حسی و اینکه از دنیای خارج ترد شدید

احساسات شدید و ناراحت‌کننده مثل خشم، غم یا اضطراب

خاطراتی پررنگ از رویدادهایی ناخوشایند که انگار کاملاً واقعی هستند

ناتوانی در بیرون کردن تفکرات ناراحت کننده از ذهن

اینها چیزهایی است که ممکن است در اثر استرس یا رویدادهای بسیار غم‌انگیز ایجاد شده باشند.
ممکن است در فارسی درمورد چیزی بهنام «سلامت روان» صحبت شود، اما ضعف در سلامت روان به این معنی نیست که ذهن شما بیمار شده است. اصلاً عجیب نیست که این احساسات را داشته باشید – این احساسات یک واکنش عادی به یک تجربه بسیار بد است و ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. این علائم از نشانه‌های ضعف نیست و نباید باعث خجالت و شرمندگی کسی شود.

گاهی اوقات این تنش‌ها ممکن است منجر به ایجاد علائم فیزیکی شود، از جمله:

درد قفسه سینه و تپش قلب

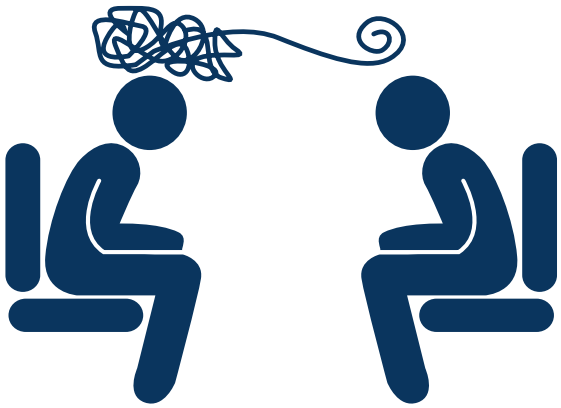
معده‌درد / درد لگن

کمردرد

سردرد

این دردها ممکن است در صورت داشتن استرس‌های شدید، بدتر شوند.
علت این دردها هرچه باشد تفاوتی نمی‌کند، باز هم واقعی هستند. گاهی اوقات اگر بتوانید برای احساس استرس و ناراحتی خود از کسی کمک بگیرید، ممکن است این دردها کاهش پیدا کنند.

اولین مرحله در درمان این علائم، صحبت کردن با دیگران و درخواست کمک است. میتوانید:



- با پرستار یا پزشک خود درباره علائمی که دچار آن هستید، حرف بزنید. اگر به یک مترجم شفاهی نیاز دارید، وقت ملاقات خود را به بخش پذیرش اطلاع بدهید.
- با C.A.L.L.، خط مشاوره سلامت روان در ولز به شماره 0800 132 737 تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است و می‌توانید درخواست مترجم شفاهی داشته باشید.

به یاد داشته باشید:

- شما حق دارید در ولز از خدمات بهداشتی **رایگان** بهرهمند شوید.
- **هیچکس** اطلاعات شما را در اختیار پلیس یا وزارت کشور قرار نمی‌دهد.
- دریافت کمک برای مشکلات مرتبط با سلامت هیچ تأثیری روی وضعیت مهاجرت یا درخواست پناهندگی شما **ندارد**.