Помощь для тех, кто пережил тревожные события

Были ли у Вас такие проблемы?

Проблемы со сном

Ночные кошмары

Проблемы с концентрацией

Сильные отрицательные эмоции такие, как гнев, грусть или тревога

Чувство оцепенения и отрезанности от внешнего мира

Невозможно отрешиться от огорчительных мыслей

Мощные воспоминания о неприятных событиях, которые кажутся очень реальными

Все это может быть вызвано стрессом или событиями, которые причинили большие огорчения. По-английски мы бы могли говорить о «психическом здоровье», но плохое психическое здоровье не значит, что Вы психически больны. Такие чувства не являются чем-то необычным – это нормальная реакция на очень отрицательные переживания, которые могут быть у каждого. Такие симптомы – это не признак слабости или чего-то, чего следует стыдиться.

Иногда такие стрессы могут также вызывать физические симптомы, такие как:

Головная боль

Боль в спине

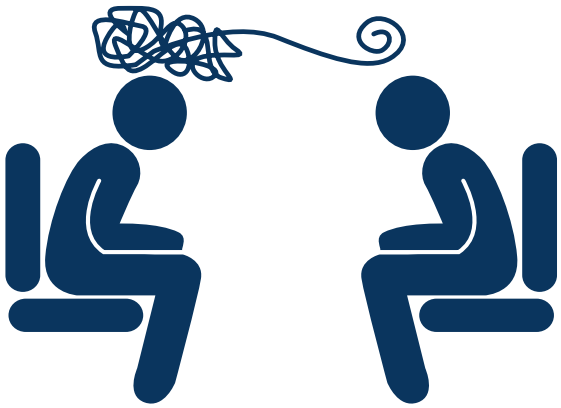
Боль в животе/ боль в области таза

Боль в груди и учащенное сердцебиение

Такие приступы паники могут ухудшиться, если вы пережили значительный стресс. Независимо от того, что вызвало боль, это, тем не менее, настоящая боль. Иногда боль может утихнуть, если Вам помогут с проблемами стресса и отрицательными эмоциями.

Первый шаг на пути к лечению всех этих симптомов – поговорить с кем-нибудь, а затем попросить о помощи. Вы можете:

- Поговорить с Вашей медсестрой или врачом о Ваших симптомах. Если Вам нужен переводчик, скажите об этом администратору в приемной, когда Вы попросите назначить Вам очередь.
- Позвоните в C.A.L.L. – линию помощи для людей с психическими проблемами в Уэльсе, по телефону 0800 132 737. Звонки бесплатны и Вы можете попросить, чтобы Вам предоставили переводчика.



Помните:

- В Уэльсе Вы поможете получить **бесплатную** медицинскую помощь.
- **Никто** не будет делиться, полученной от Вас информацией, с полицией или Министерством внутренних дел (Home Office).
- Получение медицинской помощи **не повлияет** на Ваш миграционный статус или заявление о получении убежища.