GIG CYMRU NHS WALES

Wales Strategic Migration Partnership
Partneriaeth Mewnfudo Strategol Cymru
Asylum Seekers, Refugees and Migrants
Geiswyr Lloches Ffoaduriaid a Mudwyr

JAHEE

Üzücü olaylar yaşamış kişiler için destek hizmeti

Aşağıdaki sorunlardan bazılarını yaşıyor musunuz?

Uyku problemi

Kâbus görme

Konsantre güçlüğü

Öfke, üzüntü veya kaygı gibi güçlü ve üzücü duygular

Kendinizi uyuşmuş gibi hissederek dış dünyadan kopmak

Size acı veren düşünceleri aklınızdan çıkaramamak

Yaşadığınız tatsız olayları çok derinden hissettiren güçlü anılar

Tüm bunlar stresten veya çok üzücü olaylardan kaynaklanabilecek şeylerdir. İngilizce olarak “ruh sağlığınız” hakkında konuşabiliriz, ancak zayıf ruh sağlığı, zihinsel olarak hasta olduğunuz anlamına gelmez. Böyle hissetmek alışılmadık bir şey değil – bu durum çok kötü deneyimlere karşı normal bir tepkidir ve herkesin başına gelebilir. Bu belirtiler bir zayıflık belirtisi veya utanılacak bir şey değildir.

Bazen bu streslerin neden olduğu fiziksel semptomlar:

Baş ağrısı

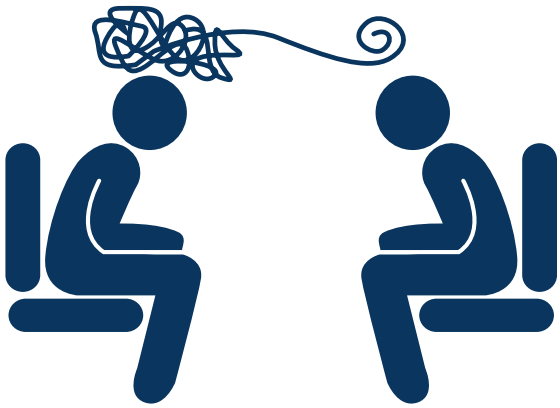
Sırt ağrısı

Mide-karın ağrısı/
Pelvik ağrısı

Göğüs ağrısı ve
hızlı kalp atışı

Çok fazla stres yaşarsanız, bu ağrılar daha da kötüleşebilir.
Ağrının sebebi ne olursa olsun, yine de gerçektir. Bazen stres ve sizi üzen duygular konusunda yardım almak ağrıların azalmasını sağlayabilir.

Bu semptomları tedavi etmenin ilk aşaması birisiyle konuşmak ve yardım istemektir. Bu konuda yardım isteyebilecekleriniz:



- Yaşadığınız semptomlar hakkında hemşireniz veya doktorunuzla konuşun. Bir tercümana ihtiyacınız varsa, randevu alırken resepsiyon görevlisine bildirin.
- Galler ruh sağlığı yardım hattı olan C.A.L.L.'yi ücretsiz hat 0800 132 737'den arayarak tercüman isteyebilirsiniz.

Unutmayın:
- Galler'de **ücretsiz** sağlık hizmeti alma hakkınız vardır.
- **Hiç kimse** bilgilerinizi polis veya İçişleri Bakanlığı ile paylaşmayacaktır.
- Sağlık sorunları için yardım almak, göçmenlik durumunuzu veya sığınma talebinizi **etkilemeyecektir**.