کمک برای کسانیکه حوادث ناگوار را تجربه نموده اند

آیا شما بعضی از این مشکلات را تجربه مینمایید؟

مشکلات در تمرکز کردن

خواب های بد دیدن یا کابوس

مشکل در خوابیدن

بی حس احساس کردن و اینکه شما از دنیای بیرونی قطع شده اید

احساسات شدید و ناراحت کننده مانند قهر، غم وغصه یا اضطراب

خاطرات قوی رویداد های ناخوشایند که احساس می کنید بسیار واقعی است

نمیتوانید که افکار ناراحت کننده را از ذهن تان بیرون کنید

این همه بالاثر استرس یا فشار عصبی، یا رویداد های بسیار ناراحت کننده واقع شده میتوانند.

در انگلیسي ما ممکن در مورد ؛صحت روانی؛ شما گپ بزنیم، اما حالت ناسالم روانی به این معنی نیست که شما یک بیماری روانی دارید. این غیر معمولی نیست که شما چنین فکر کنید - این یک عکس العمل نورمال به تجربه های بسیار بد میباشد که برای هر کسی واقع شده میتواند. این علائم از علائم ضعف یا چیزی دیگر نیست که شما بخاطر اش احساس شرم کنید.

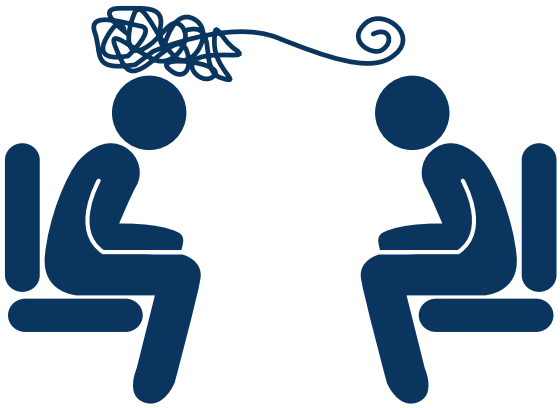
بعضی اوقات این فشار های عصبی همچنان میتوانند علائم فزیکی را بدنبال داشته باشند، مانند:

درد سینه و ضربان سریع قلب | معده درد / درد لگن | کمر درد | سردرد

اگر شما فشار زیاد عصبی داشته اید این درد ها میتوانند شدید تر باشد.
هر چیزیکه باعث درد میشود، به هر صورت حقیقی است. اگر با شما همراه با فشار عصبی و احساسات ناراحت کننده کمک صورت بگیرد بعضی اوقات درد بهتر شده میتواند.

اولین قدم در تداوی تمام این علائم صحبت با یک کسی و بعد طلب کمک خواهد بود. شما میتوانید:

- همراه با نرس یا داکتر تان در مورد علائم که شما تجربه میکنید صحبت کنید. اگر شما به یک ترجمان نیاز داشته باشید وقتیکه قرار ملاقات میگیرید به مسئول پذیرش بگویید.
- به C.A.L.L خط تماس صحت روانی برای ویلز به شماره 0800 132 737 زنگ بزنید. تماس ها رایگان میباشد و شما میتوانید تقاضای یک ترجمان نمایید.



به یاد داشته باشید:

- شما در ویلز مستحق خدمات صحی **رایگان** هستید.
- معلومات شما را **هیچ کسی** با پولیس یا هوم آفس (Home Office) شریک نخواهد ساخت.
- دریافت کمک برای مسایل صحی بالای وضعیت مهاجرت یا مطالبه پناهندگی شما تاثیر **نخواهد** داشت.