Pomoc ľuďom, ktorí zažili znepokojujúce situácie

Trpíte niektorými z týchto problémov?

Poruchy spánku

Nočné mory

Poruchy koncentrácie

Výrazné, znepokojivé pocity ako hnev, smútok alebo úzkosť

Pocit otupenosti, ako keby vás odstrihli od okolitého sveta

Neustále prenasledujúce znepokojivé myšlienky

Silné a veľmi realistické spomienky na nepríjemné udalosti

Všetky tieto problémy môže spôsobovať stres alebo veľmi znepokojivé udalosti. V slovenčine v takom prípade hovoríme o „duševnom zdraví“, ale oslabené duševné zdravie neznamená, že trpíte poruchami mysle. Nie je vôbec nezvyčajné, ak sa takto cítite – je to prirodzená reakcia na veľmi zlé skúsenosti a môže sa to stať komukoľvek. Tieto príznaky nie sú prejavom slabosti a vôbec sa za ne nemusíte hanbiť.

Niekedy môžu tieto stresové situácie spôsobiť aj telesné problémy, napríklad:

Bolesť hlavy

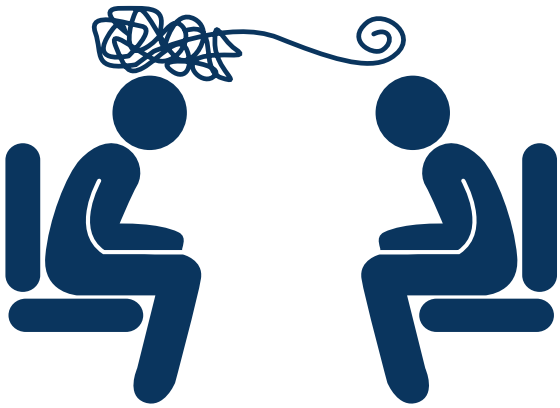
Bolesť chrbta

Bolesť žalúdka/ bolesť v oblasti panvy

Bolesť na hrudi a rýchly pulz

Tieto bolesti sa môžu zhoršovať, ak ste zažili veľmi stresujúcu situáciu.
Bez ohľadu na to, čo ju spôsobuje, bolesť je skutočná. Niekedy je možné bolesť zmierniť, ak vyhľadáte pomoc, ktorá vám pomôže so stresom a znepokojujúcimi pocitmi.

Prvý krok pri liečbe všetkých týchto príznakov je porozprávať sa s niekým a požiadať o pomoc. Aké máte možnosti?



- Porozprávajte sa so zdravotnou sestrou alebo s lekárom o príznakoch, ktoré vás trápia. Ak potrebujete tlmočníka, informujte o tom recepciu ešte pri dohodnutí termínu stretnutia.

- Zavolajte na linku C.A.L.L., čo je linka pomoci pre duševné zdravie pre Wales, prípadne na číslo 0800 132 737. Hovory sú bezplatné a môžete požiadať o tlmočníka.

Nezabúdajte:
- Vo Walese máte nárok na **bezplatnú** zdravotnú starostlivosť.
- **Nikto** neposkytne informácie o vás polícii ani ministerstvu vnútra.
- Poskytnutie zdravotnej pomoci nebude mať **žiadny** vplyv na váš štatút migranta alebo žiadateľa o azyl.