Trợ giúp những người đã trải qua các biến cố tồi tệ

Có phải bạn đang gặp một số vấn đề dưới đây hay không?

Khó ngủ

Ác mộng

Khó tập trung

Có những cảm xúc mạnh mẽ, khó chịu như tức giận, buồn bã hoặc lo lắng

Cảm thấy tê liệt và bị cắt đứt với thế giới bên ngoài

Không thể loại bỏ những suy nghĩ khó chịu ra khỏi tâm trí

Có những ký ức mạnh mẽ về những sự kiện khó chịu đã xảy ra và bạn có cảm giác rất thực về các sự kiện đó

Đây là tất cả những triệu chứng có thể xuất hiện khi bạn bị căng thẳng hoặc phải trải qua những biến cố tồi tệ. Trong tiếng Anh, chúng tôi có thể nói về “sức khỏe tâm thần” của bạn, nhưng gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần không có nghĩa là bạn bị bệnh về tâm trí. Có những cảm giác này là hoàn toàn bình thường – đó là một phản ứng bình thường sau khi có những trải nghiệm rất tồi tệ và điều này có thể xảy ra với bất kỳ ai. Những triệu chứng này không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối hay là một điều đáng xấu hổ.

Đôi khi, những căng thẳng này cũng có thể gây ra các triệu chứng về mặt thể chất, chẳng hạn như:

Nhức đầu

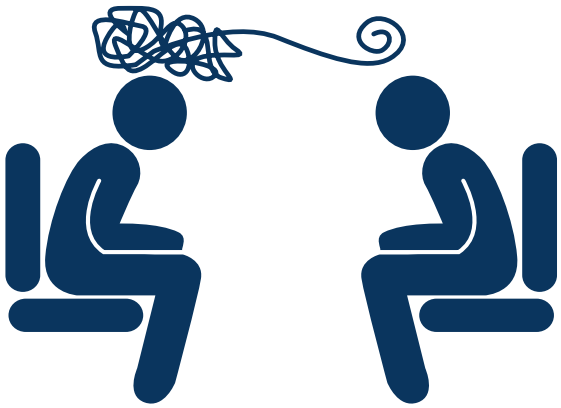
Đau lưng

Đau dạ dày /
Đau vùng chậu

Đau ngực và tim
đập nhanh

Những cơn đau này có thể trở nên tồi tệ hơn nếu bạn đang rất căng thẳng.
Dù nguyên nhân là gì thì cảm giác đau đớn là rất thật. Đôi khi cơn đau có thể thuyên giảm nếu bạn có thể được giúp đỡ để giải tỏa căng thẳng và cảm giác khó chịu của mình.

Bước đầu tiên để điều trị tất cả các triệu chứng này là nói chuyện với ai đó và sau đó yêu cầu sự giúp đỡ. Bạn có thể:



- Nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của mình về các triệu chứng bạn đang gặp phải. Nếu bạn cần một thông dịch viên, hãy thông báo cho lễ tân biết khi bạn đặt lịch hẹn.

- Hãy gọi cho C.A.L.L., đường dây trợ giúp sức khỏe tâm thần của Wales, theo số 0800 132 737. Các cuộc gọi đều miễn phí và bạn có thể yêu cầu thông dịch viên.

Hãy nhớ rằng:
- Bạn được quyền nhận sự chăm sóc sức khỏe **miễn phí** ở Wales.
- Thông tin của bạn sẽ **không** bị chia sẻ với cảnh sát hoặc Bộ Nội Vụ.
- Nhận trợ giúp về các vấn đề sức **khỏe** sẽ không ảnh hưởng đến trạng thái di trú hoặc đơn xin tị nạn của bạn.