Guide pour les personnes qui ont vécu des événements traumatisants

Souffrez-vous de certains de ces problèmes?

Difficultés à dormir

Cauchemars

Difficultés à vous concentrer

Violentes émotions bouleversantes (colère, tristesse, anxiété...)

Sentiment de paralysie et d'avoir été coupé·e du monde extérieur

Incapacité à chasser les idées noires de votre esprit

Souvenirs vivaces d'événements désagréables qui semblent très réels

Toutes ces expériences pourraient être causées par le stress, ou par des événements bouleversants.

En français, on parle de « santé mentale », mais être en mauvaise santé mentale ne signifie pas que vous souffrez d'une maladie mentale. Il n'est pas rare d'être dans cet état – c'est une réaction normale à des expériences très pénibles, et cela peut arriver à n'importe qui. Ces symptômes ne sont pas un signe de faiblesse ou de quelque chose de honteux.

Parfois, ce stress peut aussi entraîner des symptômes physiques, par exemple :

Maux de tête

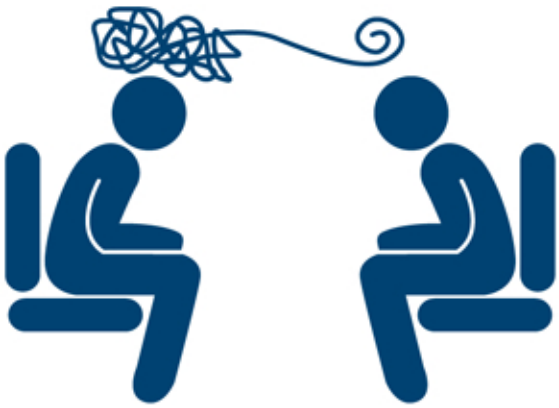
Mal de dos

Maux d'estomac / douleur pelvienne

Douleurs thoraciques et cœur qui bat rapidement

Ces douleurs peuvent être exacerbées si vous avez subi beaucoup de stress. Quelle qu'en soit sa cause, la douleur est toujours réelle. Parfois, elle peut être atténuée si vous pouvez obtenir une aide pour gérer votre stress et vos sentiments bouleversants.

Le premier pas vers le traitement de tous ces symptômes sera de parler à quelqu'un et de demander de l'aide. Vous pouvez ainsi:



- Parler de vos symptômes à votre infirmière ou à votre médecin. Si vous avez besoin d'un·e interprète, dites-le à la réceptionniste au moment où vous prendrez rendez-vous.

- Appeler C.A.L.L., le service d'assistance pour la santé mentale du Pays de Galles, au 0800 132 737. Ces appels sont gratuits, et vous pouvez demander un·e interprète.

N'oubliez pas:
- Vous avez droit à des soins de santé **gratuits** au Pays de Galles.
- **Personne** ne partagera les informations vous concernant avec la police ou le ministère de l'Intérieur.
- Obtenir de l'aide pour des questions de santé n'affectera **pas** votre statut migratoire ni votre demande d'asile.