GIG CYMRU NHS WALES

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

JAHEE

为经历过创伤事件的人们提供帮助

您有经历过以下的这些困扰吗?

失眠

噩梦

难以集中精力

强烈的、令人沮丧的感觉，例如：生气、悲伤或焦虑

精神麻木，感觉自己已经与外界隔绝

无法驱赶心中那些沮丧的想法

那些令人不适的深刻记忆还历历在目

所有这些症状都可能是由压力或带来强烈不适的事件造成的。
在英语中，我们可能会提及您的“心理健康”，但异常的心理状态并不意味着您患有精神疾病。有这些感觉并不奇怪——对糟糕的经历我们有这样的反应是很正常的。这些症状不是懦弱的表现且您也不应为此感到羞耻。

有时候，这些压力也可能造成一些躯体症状，例如：

头痛

背痛

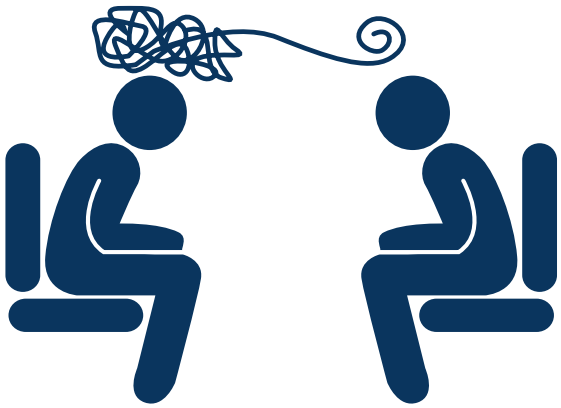
胃痛 / 盆腔疼痛

胸痛及心跳加速

当您承受很多压力的时候这些症状可能会加重。
无论是什么原因引起的这些疼痛，它是真实存在的。如果您能就您的压力和伤感寻求帮助，有时候病痛可能会因而减轻。

治疗所有这些症状的第一步是与人倾诉，并寻求帮助。您可以：

- 将您正在经历的症状告诉您的护士或医生。如果您需要翻译，请在预约时告知接待处人员。
- 致电威尔士心理健康热线 C.A.L.L.，电话号码为:0800 132 737。此号码为免费热线，且您可以要求翻译帮助。



温馨提示：

- 在威尔士，您享有**免费的**医疗保健服务。
- **没有**人会将您的信息分享给警方或移民局。
- 对健康问题的求助**不会**影响您的移民状况或庇护申请。