GIG CYMRU NHS WALES

Wales Strategic Migration Partnership
Partneriaeth Mewnfudo Strategol Cymru

JAHEE

Pomoc dla osób, które przeżyły przykre wydarzenia

Czy odczuwasz niektóre z tych problemów?

Problemy ze snem

Koszmary senne

Problemy z koncentracją

Silne, stresujące uczucia, takie jak gniew, smutek czy niepokój

Uczucie odrętwienia i wrażenie, że jest się odciętym od świata

Niezdolność do pozbycia się przykrych myśli

Żywe wspomnienia nieprzyjemnych wydarzeń, które wydają się bardzo realne

Wszystko to może być spowodowane przez stres lub bardzo przykre wydarzenia. Mówimy często o „zdrowiu psychicznym", ale problemy ze zdrowiem psychicznym nie oznaczają, że nasz umysł jest chory. Takie samopoczucie nie jest czymś dziwnym – jest to normalna reakcja na trudne doświadczenia i może przydarzyć się każdemu. Objawy te nie są oznaką słabości ani powodem do wstydu.

Czasami tego rodzaju stres może także powodować objawy fizyczne, takie jak:

Bóle głowy

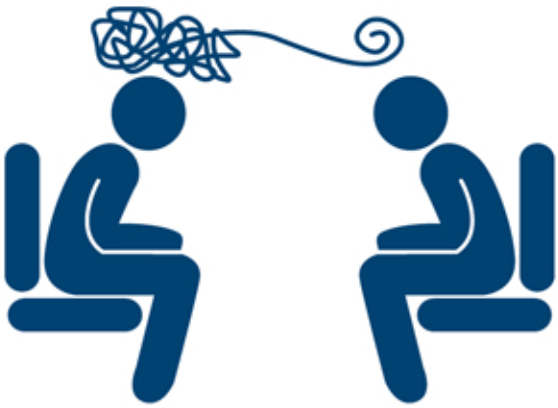
Ból pleców

Bóle brzucha lub miednicy

Ból w klatce piersiowej i szybkie bicie serca

Fizyczny ból może stać się silniejszy, jeśli człowiek doświadcza dużego stresu. Ból jest realny niezależnie od tego, co jest jego przyczyną. Czasem ból może stać się mniejszy, jeśli skorzystasz z pomocy w radzeniu sobie ze stresem i przykrymi uczuciami.

Pierwszym krokiem w zwalczaniu tych wszystkich objawów będzie rozmowa z drugą osobą i prośba o pomoc. Co możesz zrobić:



- Porozmawiaj z pielęgniarką lub lekarzem o swoich objawach. Jeśli potrzebujesz tłumacza, powiedz o tym w recepcji podczas umawiania się na wizytę.

- Zadzwoń do C.A.L.L. pod numer 0800 132 737. Jest to linia pomocy w sprawach zdrowia psychicznego działająca w Walii. Połączenia są bezpłatne i możesz poprosić o tłumacza.

Pamiętaj:
- W Walii możesz korzystać z **bezpłatnej** opieki zdrowotnej.
- **Nikt** nie udostępni Twoich informacji policji ani Home Office.
- Skorzystanie z pomocy w sprawach zdrowia psychicznego **nie** wpłynie na Twój status imigracyjny ani wniosek o azyl.