# 為經歷過創傷事件的人們提供幫助

## 您有經歷過以下的這些困擾嗎？

失眠

噩夢

難以集中精力

強烈的、
令人沮喪的感覺，
例如：生氣、
悲傷或焦慮

精神麻木，感覺
自己已經與外界
隔絕

無法驅趕心中
那些沮喪的想法

那些令人不適的
深刻記憶還歷歷在目

**所有這些症狀都可能是由壓力或帶來強烈不適的事件造成的。**
在英語中，我們可能會提及您的“心理健康”，但異常的心理狀態並不表示您患有精神疾病。有這些感覺並不奇怪——對糟糕的經歷我們有這樣的反應是很正常的。這些症狀不是懦弱的表現且您也不應為此感到羞恥。

## 有時候，這些壓力也可能造成一些身體症狀，例如：

頭痛

背痛

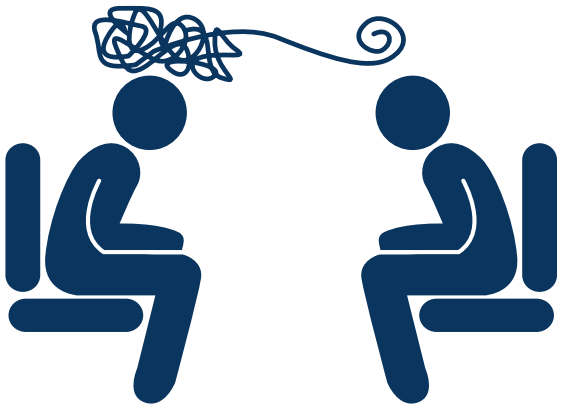
胃痛／骨盆疼痛

胸悶及心跳加速

當您承受很多壓力的時候這些症狀可能會加重。
無論是什麼原因引起，這些疼痛是確實存在的。如果您能為您的壓力和沮喪感尋求幫助，有時候病痛可以得到緩解。

**治療這些症狀的第一步是與人傾訴，並尋求幫助。您可以：**

- 將您的症狀告訴您的護士或醫生。如果您需要翻譯，請在預約時告知接待處人員。
- 致電威爾斯心理健康熱線 C.A.L.L., 電話號碼為：0800 132 737。此號碼為免費熱線，您也可以要求翻譯幫助。



**溫馨提示：**

- 在威爾斯，您享有**免費的**醫療保健服務。
- **沒有人**會將您的信息分享給警方或移民局。
- 健康問題的求助**不會**影響您的移民狀況或庇護申請。