Ndihmë për njerëzit të cilët kanë përjetuar ngjarje tronditëse

A keni përjetuar kohët e fundit disa prej këtyre problemeve?

Pagjumësia

Makthet

Shpërqëndrimi

Ndjenja të forta dhe shqetësuese si p.sh. zemërimi, trishtimi ose ankthi

Ndjenja e mpirjes si dhe e shkëputjes nga bota e jashtme

Pamundësia për t'i larguar mendime tronditëse nga mendja

Kujtimet e forta të ngjarjeve të pakëndshme të cilat ndihen shumë reale

Që të gjitha këto janë gjëra të cilat mund të shkaktohen nga stresi ose nga ngjarje shumë tronditëse. Në gjuhën angleze mund të flitet për "shëndetin mendor" tuajin, por shëndeti i dobët mendor nuk do të thotë që keni sëmundje mendore. Nuk është e pazakontë të ndiheni kështu - është reagim normal ndaj përvojave shumë të këqija, dhe mund të ndodhë tek gjithsecili. Këto simptoma nuk janë shenjë dobësie, dhe nuk përbëjnë shkak për të patur turp.

Disaherë këto strese mund të përftojnë edhe simptoma fizike, siç janë:

Dhimbje koke

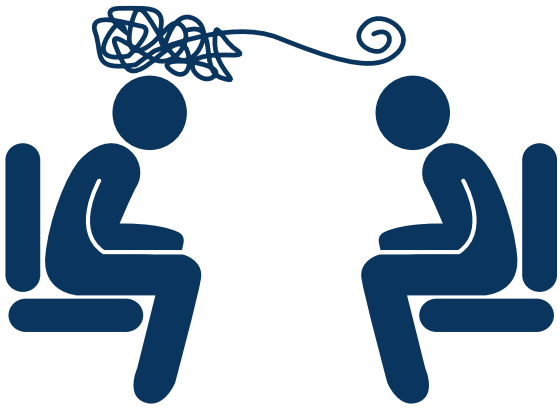
Dhimbje shpine

Dhimbje barku / dhimbje në legen

Dhimbje në gjoks dhe rrahje të përshpejtuara të zemrës

Këto dhimbje mund të acarohen nëse keni patur shumë stres.
Pavarësisht se çfarë shkakton dhimbjen, prapë mbetet reale. Disaherë dhimbja mund të lehtësohet nëse mund të siguroni ndihmë për stresin tuaj dhe ndjenjat tronditëse.

Hapi i parë në trajtimin e gjithë këtyre simptomave do të jetë të bisedoni me dikë dhe pastaj të kërkoni ndihmë. Mund të:



- Flisni me infermieren ose doktorin për simptomat që i përjetoni. Nëse keni nevojë për një përkthyes, tregojani recepsionistes kur caktoni takimin.
- Telefononi C.A.L.L., linjën telefonike të ndihmës për shëndetin mendor në Uells, me nr. 0800 132 737. Thirrjet bëhen falas, dhe mund të kërkoni një përkthyes.

Mbani mend:

- Keni të drejtë të merrni kujdesin shëndetësor **falas** në Uells.
- **Askush** nuk do t'ia tregojë informacionin tuaj policisë osë Ministrisë së **Brendshme**.
- Marrja e ndihmës për çështjet shëndetësore **nuk** do të ndikojë në statusin tuaj të migracionit ose kërkesën për azil.