مساعدة لمَنْ عانوا أحداثًا مؤلمة

هل عانيت بعض هذه المشاكل؟

صعوبة في التركيز

كوابيس

اضطراب في النوم

الشعور بفقدان الحس وبأنك منفصل عن العالم الخارجي

مشاعر مزعجة شديدة مثل الغضب أو الحزن أو القلق

ذكريات ملحة لأحداث مزعجة تبدو وكأنها حقيقية فعلاً

لا يمكنك طرد الأفكار المزعجة من عقلك

كل هذه الأمور قد تنجم عن الإجهاد أو الأحداث المزعجة الشديدة.

في اللغة الإنجليزية، قد نتحدث عن "صحتك العقلية"، لكن كون صحتك العقلية ليست على ما يُرام، فهذا لا يعني أنك تعاني مرضًا عقليًا. وليس من الغريب أن تشعر بذلك – إنه رد فعل طبيعي للتجارب بالغة السوء، ويمكن أن تحدث لأي شخص. إن هذه الأعراض ليست مؤشر ضعف أو أي أمر تخجل منه.

في بعض الأحيان، قد تُسبب هذه الضغوط أعراضًا جسدية أيضًا، مثل:

ألم في الصدر وسرعة ضربات القلب

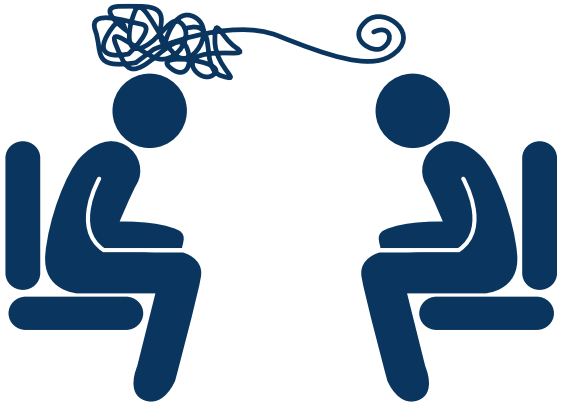
ألم المعدة /ألم الحوض

ألم الظهر

الصداع

وقد تتفاقم هذه الآلام إذا كنت تعاني ضغطًا شديدًا.

أيًا كان سبب الألم، فهو لا يزال حقيقيًا. في بعض الأحيان، يمكن تخفيف الألم إذا أمكنك الحصول على المساعدة للتغلب على المشاعر المزعجة والضغط.



تتمثل الخطوة الأولى لعلاج كل هذه الأعراض في التحدث إلى شخص ما، ثم طلب المساعدة. يمكنك:

- التحدث إلى ممرضتك أو طبيبك بشأن الأعراض التي تعانيها. إذا احتجت إلى مترجم، فأبلغ موظف الاستقبال بذلك عند تحديد الموعد.
- الاتصال على C.A.L.L، خط المساعدة للصحة العقلية في ويلز، على الرقم 0800132737. المكالمات مجانية، كما يمكنك طلب مترجم فوري.

تذكر:

- يحق لك الحصول على الرعاية الصحية المجانية في ويلز.
- لن يشارك أحد معلوماتك مع الشرطة أو وزارة الداخلية.
- لن يؤثر الحصول على المساعدة في المشكلات الصحية على وضعك كمهاجر أو طلب لجوئك.