

المقدمة

يناقش هذا الكتيب مشاكل الصحة العقلية والمساعدة التي يمكنك إيجادها لحلها. غالبًا ما يكون هناك ميل للاعتقاد بأن مشاكل الصحة العقلية شيء مخجل ولا تجرؤ على إخبار الآخرين عنها. في الواقع ، هم مخرجون مثل المشاكل الصحية الأخرى. أيضا لا تعني مشاكل الصحة العقلية المرض العقلي. الصحة العقلية الجيدة تعني أنك تشعر بتحسن عاطفي ، أنك راضٍ عن حياتك ، وتشعر بالثقة في حياتك الشخصية وكذلك في تعاملاتك مع الآخرين. إذا كانت صحتك العقلية مضطربة ، على سبيل المثال تشعر بالاكئاب والقلق ، فاعلم أنه يمكن أن تعالج ذلك دائما. ستجد في هذه النشرة إرشادات حول ما يجب القيام به.

تعرض الصحة العقلية لخطر خاص في حياة اللاجئين. غالبًا ما عانى طالبو اللجوء من الحرب أو الاضطهاد. كما أن الغياب عن الوطن والمنزل له تأثير سلبي على الصحة العقلية. من المهم أن تعرف أنه من الطبيعي تمامًا الشعور بالحزن عندما يفقد الشخص شيئًا مهمًا، ومن الشائع جدًا أن تجد صعوبة في التأقلم في بيئة غير مألوفة في البداية. ليس عليك أن تشعر بالذنب أو الخجل من هذه المشاعر، لكن يمكنك تعلم كيفية التعامل معها.

يمكن أن تتأثر الصحة العقلية أيضًا بمشاكل الأسرة، العمل، فقدان الوظيفة، الطلاق، وفاة أحد الأحباء، المرض أو أي تغييرات أخرى في الحياة. قد يكون الأمر أيضًا مؤثرًا إذا كان الشخص لا يعرف حقوقه في بلد جديد ويتدخل في الأعمال التجارية. يمكنك القيام ببعض الأشياء بنفسك لتحسين صحتك العقلية ، ولكن يمكنك دائمًا طلب المساعدة من المتخصصين.

ما هي علامات المشاكل الصحية العقلية؟

الجسم

- صعوبة النوم
- من الصعب الاسترخاء
- تعب وإرهاق
- بكاء مجهش
- دوخة
- الصداع
- عسر الهضم
- ألم صدر
- آلام الظهر والرقبة
- الإزعاج المرتبط بالأصوات العالية
- أعراض جسدية أخرى ليس لديهم سبب جسدي

السلوك والتواصل

- لا تريد أن تكون بصحبة الآخرين
- من الصعب الوثوق بالآخرين
- الميل إلى إثارة غضب الآخرين

مشاعر

- الخوف والقلق دون سبب واضح
- الشعور بالنقص
- لا مصلحة في فعل الأشياء التي تحبها عادة
- العجز واليأس
- الشعور بالوحدة
- الخوف من فقدان السيطرة على حياتك
- الخوف من الجنون
- شعور بالخروج من شيء ما
- الحياة اليومية محبطة
- كوابيس مستمرة

الأفكار

- من الصعب اتخاذ القرارات
- من الصعب تذكر الأشياء
- صعوبة في التركيز
- هناك الكثير من الأفكار في رأسي
- دفعة واحدة
- لوم الذات
- خواطر انتحار
- تذكر متكرر لتجربة غير مزعجة
- مخاوف مستمرة

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها دعم صحتك العقلية:

الحياة الاجتماعية

نشعر بالرضا عندما نكون محاطين بأشخاص إيجابيين وداعمين (العائلة، الأصدقاء، الشركاء، إلخ) ، نشعر بشعور محسوس ومحبوب ، ويمكن أن نشعر بالشيء نفسه تجاه الآخرين ، مثل الاهتمام بالآخرين وتقديم المساعدة. لذلك ، قم بتكوين صداقات في بيئة جديدة ، وتعرف على أشخاص جدد مثيرين للاهتمام وشارك في النشاطات الاجتماعية

النشاط البدني

• تمارن يوميًا لمدة 30 دقيقة على الأقل ويفضل أن تكون في الهواء الطلق. عندما يرتاح جسمنا ، فإنه يحصل ذلك أيضًا لعقولنا. النشاط البدني يحسن مزاجنا ، يحسن النوم ، ويوفر الطاقة وبالتالي يرفع من ثقتنا بأنفسنا واحترامنا لذاتنا. والأفضل من ذلك ، التحرك مع صديق لأنه ذلك يساعد على تحفيزك وهو كذلك أكثر متعة.

• لا يعني النشاط البدني أن عليك ممارسة الرياضة أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. يمكنك أن تكون نشطًا بعدة طرق ، مثل السهولة المشي أو ركوب الدراجات، في الأنشطة اليومية وفي العمل يفضل إعطاء الأولوية للنشاط البدني باستخدام وسائل النقل ، المصعد، إلخ. النشاط البدني هو أيضًا اللعب مع الأطفال أو الأصدقاء ، بالإضافة للتنظيف والصيانة

الرعاية الذاتية

- طور عادات جيدة ، وخصص وقتًا لفعل شيء بانتظام ما تفضله.
- افعل شيئًا أنت جيد فيه يمنحك الشعور بأنك تقوم بعمل جيد. حاول أن تأكل بشكل صحي ومتوازن. يؤثر ما تأكله وتشربه على شعورك وتفكيرك وتصرفك.
- اعتني بمنزلك ومحيطك ، لأن البيئة من حولنا تؤثر أيضًا على حالتنا العقلية.
- حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم، لأن راحة الرأس تساهم كثيرًا في الصحة العقلية.
- إذا كنت تواجه صعوبة في النوم ، فحاول تجنب النوم أثناء النهار،
- شرب القهوة، مشاهدة الأخبار، وتصفح الويب وغيرها من الأنشطة المشجعة والمثيرة قبل وقت النوم.
- فكر في ثلاثة أشياء كل ليلة يمكنك أن تكون ممثلاً لها في حياتك أو اليوم.
- في كل هذا ، لا تقسو على نفسك: إذا لم يحصل كل شيء على الفور ، فلا حرج ، فالتغيير يأتي دائمًا بخطوات صغيرة.

فرص الدعم للصحة العقلية للاجئين في استونيا



أين أجد المساعدة؟

- ◆ في كثير من الأحيان ، مجرد التحدث إلى العائلة والأصدقاء يساعد ، ولكن في بعض الأحيان قد تكون هناك حاجة إلى مساعدة متخصصة. يمكنك اللجوء إلى موظفي مجلس الاستوني للاجئين بأمان للتحدث عن مخاوفك أو طبيبك العام. لا تخاف لأنهم لديهم معرفة بمواضيع الصحة العقلية وقادرين على تقديم النصح لك حول كيفية المتابعة.
- ◆ كل ما تناقشه مع طبيبك أو الشخص الداعم لك سري. هذا يعني ذلك لا يكشفون عن معلومات عنك للسلطات أو الأشخاص الآخرين.
- ◆ إذا كان أحد أفراد أسرته يشكل خطراً على نفسك أو على الآخرين ويرفضون زيارة الطبيب يمكنك الاتصال برقم الطوارئ 112 بنفسك.
- ◆ إن حالتنا الذهنية متغيرة ، وإذا بدت في بعض الأحيان أنها سيئة للغاية ، فيجب أن لا تبقى كما هي. كل شخص يمر بتجربة في مرحلة ما من حياته بأمراض عقلية. هناك دائماً مساعدة أنت ليس وحيد.