

Введение

В этом буклете рассказывается о проблемах психического здоровья, помощи и о том, что можно сделать для решения этих проблем.

Часто люди думают, что проблемы с психическим здоровьем — это что-то постыдное, и не решаются рассказывать о них другим. На самом деле они также мало постыдны, как и другие проблемы со здоровьем. Проблемы с психическим здоровьем не означают психическое заболевание. Хорошее психическое здоровье означает, что ты эмоционально хорошо себя чувствуешь, доволен своей жизнью, чувствуешь себя уверенно как в личной жизни, так и в отношениях с другими людьми. Если психическое благополучие нарушено, например, чувствуешь депрессию и тревогу, знай, что это состояние всегда можно улучшить. В этой брошюре ты найдешь инструкции о том, что можно для этого сделать.

Психическое здоровье подвергается особому риску в жизни беженца. Лица, ищущие убежища, часто сталкивались с войнами или преследованиями. Нахождение вдали от своего дома и страны также отрицательно сказывается на психическом благополучии. Важно знать, что совершенно нормально чувствовать грусть, когда человек потерял что-то важное, и очень часто сначала трудно справиться с ситуацией в незнакомой обстановке. Нет необходимости чувствовать себя виноватым или стыдиться этих чувств, но ты можешь научиться справляться с ними.

На психическое здоровье также могут повлиять проблемы в семье или на работе, потеря работы, развод, смерть близкого человека, болезнь или другие изменения в жизни. Стресс может вызывать незнание человеком своих прав в новой стране, что может помешать ведению дел. Ты можешь сделать что-то самостоятельно, чтобы улучшить свое психическое здоровье, но всегда можете обратиться за помощью к специалистам.

Каковы признаки проблем с психическим здоровьем?

ТЕЛО

- ◆ Проблемы со сном
- ◆ Тяжело расслабиться
- ◆ Усталость и истощение
- ◆ Приступы плача
- ◆ Головокружение
- ◆ Головные боли
- ◆ Расстройство пищеварения
- ◆ Боли в области груди
- ◆ Боли в спине и шее
- ◆ Чувство дискомфорта, связанное с громкими звуками
- ◆ Другие физические симптомы, у которых нет физических причин

МЫСЛИ

- ◆ Тяжело принимать решения
- ◆ Тяжело запоминать
- ◆ Трудности с концентрацией внимания
- ◆ Одновременно слишком много мыслей в голове
- ◆ Самоосуждение
- ◆ Мысли о самоубийстве
- ◆ Частые воспоминания о тревожных переживаниях
- ◆ Постоянные тревожные мысли

ЧУВСТВА

- ◆ Страх и тревога без явной причины
- ◆ Чувство неполноценности
- ◆ Нет интереса заниматься вещами, которые обычно нравились
- ◆ Беспомощность и безнадежность
- ◆ Чувство одиночества
- ◆ Страх потерять контроль над своей жизнью
- ◆ Страх сойти с ума
- ◆ Ощущение что, чего-то не хватает
- ◆ Повседневная жизнь угнетает
- ◆ Постоянные ночные кошмары

ПОВЕДЕНИЕ И ОБЩЕНИЕ

- ◆ Не желание быть в обществе других людей
- ◆ Тяжело доверять другим
- ◆ Склонность легко раздражаться на других людей

Вот несколько способов, которыми ты можешь сам поддержать свое психическое здоровье:

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Мы чувствуем себя хорошо, когда нас окружают позитивные и поддерживающие нас люди (семья, друзья, партнеры и т.д.), чувствуем себя признанными и любимыми и можем чувствовать то же самое в отношении других, например, заботиться о других и быть готовым прийти на помощь. Поэтому заводи друзей в новой среде, знакомься с новыми интересными людьми и участвуй в общественной деятельности. Принимай участие в различных мероприятиях - даже если на первый взгляд кажется, что для этого нет сил.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ◆ Активно двигайся каждый день, как минимум, 30 минут, желательно на открытом воздухе. Когда наше тело расслабляется, расслабляется и наш разум. Физическая активность улучшает наше настроение, улучшает сон, дает энергию и, следовательно, повышает нашу уверенность в себе и самооценку. Еще лучше заниматься физической активностью с другом, потому что это помогает поддерживать мотивацию и вдвоем гораздо веселее.
- ◆ Физическая активность не означает, что ты должен заниматься спортом или ходить в спортзал. Есть много способов вести активный образ жизни, например, просто ходить пешком или ездить на велосипеде. В своей повседневной деятельности или на работе отдавай предпочтение физической активности, а не транспорту, лифту и т.д. Физическая активность — это и игры с детьми или друзьями, так же просто уборка дома или другие виды хозяйственной деятельности.

ЗАБОТА О СЕБЕ

- ◆ Развивай хорошие привычки, находи время регулярно заниматься чем-то, что тебе нравится.
- ◆ Занимайся тем, что у тебя хорошо получается. Это дает ощущение, что твои действия приносят успех.
- ◆ Старайся питаться здоровой и сбалансированной пищей. То, что ты ешь и пьешь, влияет на твое самочувствие, мысли и поведение.
- ◆ Заботься о своем доме и окрестностях, потому что окружающая среда также влияет на наше психическое состояние.
- ◆ Постарайся выспаться, потому что отдохнувшая голова очень способствует психическому благополучию.
- ◆ Если есть проблемы со сном, постарайся не спать днем и не пить кофе перед сном, не смотреть новости, не просматривать веб-страницы и избегать других занятий, которые могут стимулировать и взбудоражить твой мозг.
- ◆ Каждый вечер думай о трех вещах, за которые ты можешь быть благодарен в своей жизни или сегодня.
- ◆ Не будь слишком строг к себе: если сразу все не получается, все в порядке, изменения всегда происходят маленькими шагами.

ВОЗМОЖНОСТИ ПОДДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ?

- ◆ Часто помогает просто общение с семьей и друзьями о своих проблемах, но иногда может потребоваться помощь специалиста. Со своими проблемами ты можешь смело обращаться к работникам организации Eesti Pagulasabi или к своему семейному врачу. Не стоит бояться, поскольку они сталкиваются с проблемами психического здоровья и могут дать совет, как дальше действовать.
- ◆ Все, что вы обсуждаете с врачом или опорным лицом, конфиденциально. Это значит, что они не сообщают, касающуюся тебя, информацию другим учреждениям или людям.
- ◆ Если член твоей семьи опасен для самого себя или для других, и отказывается от обращения к врачу, ты можешь сам позвонить по номеру телефона экстренной помощи 112.

Наши душевные состояния переменчивы, и если иногда кажется, что чувствуешь себя очень плохо, то не обязательно, что так должно оставаться. Каждый второй человек в какой-то момент своей жизни испытывает проблемы с психическим здоровьем. Всегда найдется помощь, и ты не один.

✉ info@pagulasabi.ee
🌐 www.pagulasabi.ee
☎ +372 5665 9118