

GİRİŞ

Elinizdeki broşür, ruh sağlığı sorunları ve bunları çözmek için alabileceğiniz yardım hakkındadır. Ruh sağlığı sorunlarından utanılması ve paylaşılmaya cesaret edilememesi sık görülen bir durumdur. Halbuki, tıpkı diğer sağlık sorunları gibi, utandırılacak bir durum yoktur. Ruh sağlığı sorunları, ruh hastalığı anlamına da gelmez. İyi bir ruh sağlığı; duygusal olarak iyi hissetmeniz, yaşamınızdan memnun olmanız, özel hayatınızda ve başkalarıyla etkileşimlerinize kendinize güvenmeniz anlamına gelir. Depresyon ve kaygı gibi sebeplerle zihinsel iyilik hâli bozulsan bile, bunun her zaman iyileştirilebileceğini bilmelisiniz. Bu broşürde, böyle durumda neler yapmanız gerektiğine dair öneriler bulacaksınız.

Mültecilerin hayatlarında ruh sağlığı özellikle risk altındadır. Sığınmacılar sık sık savaşa ya da zulüm görmüş insanlardır. Kişinin ülkesinden ve evinden ayrılması da ruh sağlığını olumsuz etkiler. Bir kişinin, onun için önemli olan bir şeyi kaybettiğinde üzülmek tamamen normal olduğunu bilmesi önemlidir ve tanıdık olmayan bir ortamda bununla başa çıkmanın ilk başta zor olması çok yaygındır. Bu duygulardan dolayı kendinizi suçlu hissetmenize veya utanmanıza gerek yok. Onlarla başa çıkmayı öğrenebilirsiniz. Ruh sağlığı; aile veya iş sorunları, iş kaybı, boşanma, sevilen birinin ölümü, hastalık veya diğer yaşam değişikliklerinden de etkilenebilir. Bir kişinin, yeni bir ülkede iş dünyasına dahil olması da haklarını bilmediği için stresli olabilir. Ruh sağlığını iyileştirmek için bazı şeyleri kendiniz yapabilir veya uzmanlardan da her zaman yardım isteyebilirsiniz.

Ruh sağlığı sorunlarının ayırt edici özellikleri nelerdir?

HİSLER

- ◆ Belirli bir sebep olmaksızın korku ve endişe içinde olmak
- ◆ Aşagılık hissine sahip olmak
- ◆ Normalde sevilen şeyleri yapmaya ilgi duymamak
- ◆ Çaresizlik ve umutsuzluk içinde olmak
- ◆ Yalnızlık hissi
- ◆ Hayatın üzerinde kontrolü kaybetme korkusu
- ◆ Delirme korkusu
- ◆ Bir şeyin dışında olma hissi
- ◆ Gündelik hayatı iç karartıcı bulmak
- ◆ Sürekli olarak kabus görmek

DÜŞÜNCELER

- ◆ Karar vermekte zorlanmak
- ◆ Bilgileri akılda tutmakta zorlanmak
- ◆ Konsantrasyon zorluğu çekmek
- ◆ Zihinde aynı anda çok fazla düşünceye sahip olmak
- ◆ Kendini suçlamak
- ◆ İntihara meyilli düşüncelere sahip olmak
- ◆ Rahatsız edici deneyimleri sık sık hatırlamak
- ◆ Sürekli endişe içinde olmak

VÜCUT

- ◆ Uyumakta zorluk
- ◆ Rahatlamak zor
- ◆ Yorgunluk ve bitkinlik
- ◆ Ağlama
- ◆ Baş dönmesi
- ◆ Baş ağrısı
- ◆ Hazımsızlık
- ◆ Göğüs ağrısı
- ◆ Sırt ve boyun ağrısı
- ◆ Yüksek seslerden rahatsızlık
- ◆ Fiziksel bir nedeni olmayan diğer fiziksel semptomlar

DAVRANIŞ VE İLETİŞİM

- ◆ Başkalarının yanında olmak istememek
- ◆ Başkalarına güvenmekte güçlük çekmek
- ◆ Başkalarına kolayca kızma eğiliminde olmak

RUH SAĞLIĞINI DESTEKLEYEBİLMEK İÇİN BAZI YÖNTEMLER:

SOSYAL HAYAT

Olumlu ve destekleyici insanlarla çevrili olduğumuzda (aile, arkadaşlar, ortaklar) kendimizi iyi ve muteber hisseder, sevildiğimizi biliriz ve diğer insanlar için de aynı hislere sahip olabiliriz. Örneğin, başkalarını önemseyebilir ve yardımcı olabiliriz. Bu yüzden yeni bir ortamda arkadaşlıklar kurun, yeni, enteresan insanlarla tanışın ve sosyal aktivitelere katılın. Çeşitli etkinliklere katılın – ilk bakışta bunun için enerjiniz yokmuş gibi görünse bile!

FİZİKSEL AKTİVİTE

- ◆ Her gün en az 30 dakika, tercihen açık havada hareket edin. Vücudumuz gevşediğinde zihnimiz de gevşer. Fiziksel aktivite ruh hâlimizi iyileştirir, uyukumuzu iyileştirir, enerji verir ve bu nedenle güvenimiz ve öz saygımızı yükseltir. Bir arkadaşla beraber hareket etmek daha iyidir, çünkü motive olmaya yardımcı olur ve daha da eğlencelidir.
- ◆ Fiziksel aktivite, spor yapmak veya spor salonuna gitmek gerektiği anlamına gelmez. Aktif olmanın bir çok yolu vardır. Örneğin, günlük faaliyetlerinizde ve iş yerlerinizde taşıt araçları veya asansör kullanmak yerine fiziksel aktiviteyi tercih edebilirsiniz. Mesela, yürüyebilir veya bisiklete binebilirsiniz vb. Fiziksel aktivite, çocuklarla veya arkadaşlarla harekete dayalı oyunlar oynamak, aynı zamanda evi temizlemek veya diğer ev işlerini yapmaktır.

KENDİ KENDİNE BAKIM

- ◆ İyi alışkanlıklar geliştirin, sevdiğiniz bir şeyi düzenli olarak yapmak zaman bulun.
- ◆ İyi yapabildiğiniz bir şey yapın. Bu size başarılı olduğunuzu hissettirecektir. Sağlıklı ve dengeli beslenmeye çalışın. Yediğiniz ve içtiğiniz gıdalar, duygularınızı, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı etkiler.
- ◆ Evinize ve çevrenize iyi bakın, çünkü çevremizdeki ortam zihinsel durumumuzu da etkiler.
- ◆ Yeterince uyumaya çalışın, çünkü dinlenmiş bir kafa zihinsel sağlığa çok katkıda bulunur.
- ◆ Eğer uyumakta zorluk çekiyorsanız, gündüz uyumaktan, yatmadan önce kahve içmekten, haberleri izlemekten, internette gezinmekten ve heyecanladırıcı diğer aktivitelerden kaçınmaya çalışın.
- ◆ Her akşam, hayatınızda olan minnettar olabileceğiniz üç şey düşünün.
- ◆ Bu tavsiyeleri uygularken kendinize karşı acımasız davranmayın! Bu öneriler hemen işe yaramazsa bu yanlış bir şey yaptığınız anlamına gelmez. Unutmayın ki büyük değişimler küçük adımlarla başlar.

ESTONYA'DA MÜLTECİLERİN RUH SAĞLIĞI DESTEK İMKÂNLARI

YARDIM NEREDEN ALABİLİRSİNİZ?

- ◆ Aileniz ya da arkadaşlarınızla konuşarak birçok sorunu çözebilir. Bazen ama uzman yardımına ihtiyacınız olabilir. Endişelerinizle Estonya Mülteci Yardım personeline ya da aile doktorunuza başvurmadan çekinmeyin. Onlar ruh sağlığı konusuyla daha önce de karşılaştığı için size neler yapabilmeyi tavsiye edebilirler.
- ◆ Doktorunuz veya destek görevlisiyle konuştuğunuz her şey mahremdir. Yani sizinle ilgili bilgileri başka yetkililere veya kişilere ifşa etmezler.
- ◆ Eğer ailenizden biri kendisi veya başkaları için tehlikeli ise ve bir doktora görünmeyi reddediyorsa, o zaman 112 acil numarasını kendiniz arayabilirsiniz.

Bazen zihinsel durumumuz değişebiliyor. Bazen kendimizi çok kötü hissedebiliriz, ama kesinlikle bu olumsuz durumdan kurtulmalıyız. Hemen hemen herkes hayatının bir noktasında ruh sağlığı sorunlarını yaşıyor. Ama her zaman bir çözüm yolu vardır. Unutmayın ki yalnız değilsiniz.

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