

# Якщо у тебе стрес, ти багато думаєш і погано спиш...

Листівка про наслідки вимушеної міграції та суттєвих подій

Ти був змушений/була змушена покинути свій дім через війну або насильство і втік/втекла до Нідерландів. Ти пройшов/пройшла через важкий період. Ти іноді відчуваєш себе після цього менш здоровим/менш здоровою. Це цілком нормально. Часто ці скарги зникають через деякий час. Іноді тобі потрібна допомога, щоб знову одужати.

## Чи є у тебе якісь із наступних скарг?

Якщо ти багато пережив/пережила, у тебе можуть з'явитися скарги та проблеми. Ці проблеми виникають через стрес. Ти почувашся гірше і не можеш насолоджуватися життям. Ці проблеми іноді минають через кілька тижнів. Робити щось самостійно допомагає.

Йдеться про наступні скарги:

- Поганий сон
- Багато думок
- Занадто велика втома, щоб щось робити
- Погана концентрація уваги
- Багато забуваєш
- Швидко злишся
- Легко плачеш
- Швидко лякаєшся
- Сни, які тебе лякають
- Відчуття похмурості та тривоги
- Небажання спілкуватися з людьми
- Відсутність довіри до людей



## Як ти сам/сама можеш зарадити цим скаргам?

Намагайся бути активним/активною, навіть коли тобі цього не хочеться. Це допоможе тобі почуватися краще. Намагайся не залишатися наодинці, а зустрічатися з людьми. Спільні справи або розмови про повсякденні речі допомагають менше думати чи переживати.

**Поради:**

- Поговори про це з кимось, кому довіряєш. Тоді будеш почуватися менш самотнім/самотньою. Це може допомогти.
- Намагайся прокидатися і лягати спати в один і той же час щодня.
- Не лягай у ліжку і не спи вдень. Якщо ти втомився/втомилася, піди займися чимось.
- Харчуйся тричі на день і намагайся їсти здорову їжу. Намагайся робити це навіть тоді, коли не хочеш їсти.
- Не дивись телевізор перед сном. Краще послухати музику або почитати.
- Якщо у тебе є діти, зроби щось з ними, сходите на сусідній дитячий майданчик.

- Ти можеш багато чого робити, якщо це можливо, разом з іншими людьми:
  - Разом готувати й прибирати.
  - Разом створювати або слухати музику.
  - Гуляй кожного дня пів години або довше на вулиці або катайся на велосипеді.
  - Допомагай іншим з домашніми справами або переїздом.
  - Якщо тобі подобається спорт, то спробуй зайнятися фітнесом, бігом або приєднатися до спортивного клубу.
  - Подивися, чи можеш ти робити волонтерську роботу в окрузі.
  - Якщо ти говориш англійською або нідерландською, ти можеш допомагати людям з перекладом.
  - Якщо твоя віра може допомогти, йди до церкви або мечеті.

### Коли просити про допомогу?

Скарги не завжди тривають довго. Часто вони зменшуються або зникають через кілька тижнів. Якщо скарги через місяць не зникли, а, навпаки, посилюються, то потрібно щось робити. Тоді не думай, що ти слабкий/слабка, і не чекай занадто довго. Звернися до сімейного лікаря.

### Що може зробити сімейний лікар?

- Він або вона вислухає тебе.
- Він або вона поставить запитання про твоє життя.
- Зазвичай він або вона дає поради щодо сну, харчування та занять.
- Іноді він або вона виписує таблетки на кілька днів, щоб, наприклад, допомогти тобі краще спати.



У сімейного лікаря іноді є хтось, з ким ти можеш поговорити, і з ким ти можеш кілька разів обговорити, як у тебе справи та що ти можеш зробити для розв'язання своїх проблем. Це медичний працівник, який підтримує сімейного лікаря в роботі з пацієнтами з психічними розладами (POH-GGZ). Іноді потрібно більше. Сімейний лікар може тоді разом з тобою подивитися, куди ти можеш звернутися для лікування своїх скарг і проблем. Він або вона дасть тобі направлення до установи в окрузі, яка може запропонувати тобі допомогу. Це буде установа для охорони психічного здоров'я, GGZ. У кожному регіоні є установи, які пропонують допомогу людям, які багато пережили і які, наприклад, страждають від почуття страху або похмурого настрою після травми та/або вимушеної міграції. Окрім регіональних, існують і спеціалізовані установи. Національною установою з діагностики та лікування симптомів психотравми є ARQ Centrum '45. Записатися можна через Бюро запису за направленням від сімейного лікаря. Це особливо актуально, якщо лікування в регіоні недоступне або не дало результатів. Сімейний лікар може дізнатися, де можна отримати лікування, на сайті: <https://migratie.arq.org/update-landelijke-sociale-kaart-cultuursensitieve-zorg>. Візьми цю листівку з собою, коли підеш за допомогою до лікаря.

#### Посилання на джерело

Ця інформація взята з листівки «Фарос» ([Pharos](#)) від червня 2018 року і відредагована Національним центром психотравми ARQ.