

Предотвратяване на психични заболявания

1. Превенция чрез:

- Разходки
- Интеграция и обучение
- Спорт
- Мотивация
- Социални контакти
- Правилно структуриране на деня
- Ставане сутрин и лягане вечер

2. Ранно разпознаване и лечение чрез:

- Социално-консултативни центрове
- Консултации за бежанци
- Групи за взаимопомощ

3. Професионално лечение чрез:

- Лекарско лечение
- Психологична или психиатрична терапия

REFUGIUM – Здраве за бежанци

Тази информационна брошура е част от проекта REFUGIUM за обучение на бежанци по здравни теми, изготвена от HAW Hamburg, катедра: здравни науки.

Информацията ще помогне на Вас, Вашето семейство и приятели да бъдете здрави в Германия.

Научете с REFUGIUM за

- Здравеопазването в Германия
- Психичното здраве в Германия
- Хигиената в Германия
- Устната хигиена в Германия
- Физическата активност в Германия
- Храненето в Германия

Вие и Вашето здраве са важни за нас!



**REFUGEES
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

Психично здраве
Psychische Gesundheit

HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Zeinab Behroozian, Meylem Celik, Claudia Guzal, Nazmiye Merve Alici, Alladdin Hasan, Fareshta Haschimi, Madina Hazueva, Mariam Nasserie, Sammy Ojo, Homeira Qariezadeh, Nita Kama, Christine Färber

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

Какво е психично здраве?

Психичното здраве осигурява добър стандарт на живот, продуктивност и социално участие. Нарушено психично здраве може да се установи от леки или по-тежки смущения. Последниците от подобни нарушения могат да бъдат индивидуално или социално проявени, както и да повлияят на физическото здраве на човека. Има т.нар. рискови фактори, като например претоварване, насилие, стрес и т.н., но има и т.нар. защитни фактори като физическа активност, здравословно хранене, семейство и приятели, които оказват влияние върху психичното здраве.

Петте най-големи стрес фактора за бежанците в Германия:

- Липсва ми домът
- Липсват ми семейството и приятелите
- Причините за бягство
- Пътят на бягство
- Условиата в новата страна

Психичните заболявания често възникват след стресиращи и застрашаващи ситуации. Те не са признак на слабост. Могат да бъдат излекувани с лекарска или терапевтична помощ или поне да бъдат облекчени.

Обърнете внимание на психичното си здраве!

Как да разпознаем психично заболяване?

Някои симптоми ...

- Имам повтарящи се кошмари.
- Чувствам се виновен/а, че оцелях.
- Страхувам се от предстоящото.
- Не искам да мисля за лошите преживявания.
- Често съм ядосан/а, агресивен/а, на настроения.
- Отдалечавам се все повече от семейството и приятелите си.
- Не мога да се концентрирам.
- Обмислям да се самонараня.
- Прибягвам до наркотици и алкохол, за да забравя.

В извънредни ситуации като война, насилие, болест, бягство всеки човек реагира различно:

- някои хора развиват трайна депресия
- някои хора развиват депресия, от която се възстановяват след известно време
- някои хора първоначално не развиват психични заболявания, а след определен период от време
- някои хора изобщо не развиват психични проблеми
- всяко ново претоварване може да предизвика различна реакция при различните хора

Всеки човек е индивидуален! Всяка ситуация е различна!



Семейство



Приятели



Физическа активност



Музика, Изкуство



Чувство за хумор



Религия



Група за взаимопомощ