

# Ruhsal hastalıkları önlemek/ yenmek

## 1. Önlemek

- Yürüyüş yapmak
- Entegrasyon ve eğitim
- Spor
- Motivasyon
- Sosyal ilişkiler
- Günü değerlendirmek
- Sabah kalkıp gece uyumak

## 2. Erken teşhis ve tedavi

- Psikolojik ve sosyal danışma merkezleri
- Mülteci danışma merkezleri
- Destek grupları

## 3. Profesyonel tedavi

- Tıbbi tedavi (ilaç, terapi)
- Psikolojik ya da psikiyatrik tedavi

# REFUGIUM – Kaçış ve sağlık

Bu broşür HAW Hamburg Üniversitesi, sağlık bilimleri bölümü tarafından REFUGIUM – Kaçış ve sağlık projesi için oluşturuldu. Bu bilgiler size, ailenize ve arkadaşlarınıza Almanya’da sağlığınıza korumanıza ve hastalık durumunda çabuk iyileşmenize yardımcı olur.

REFUGIUM ile bu konularda bilgi sahibi olabilirsiniz

- Almanya’da sağlık hizmeti
- Almanya’da psikolojik sağlık
- Almanya’da hijyen
- Almanya’da ağız hijyeni
- Almanya’da fiziksel hareketler
- Almanya’da beslenme

**Siz ve sağlığınız bizim için önemlidir!**



**REFUGEES  
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



**REFUGIUM**  
**Flucht und Gesundheit**

**Ruh sağlığı**  
**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.

## Ruh sağlığı nedir?

Ruh sağlığı yaşam, üretkenlik ve sosyal katılımdır. Ruh sağlığını iyi değilse, hafif ya da ağır bozukluklar oluşabilir. Bu bozukluklar bireyseldir ve fiziksel sağlığı etkileyebilir. Risk faktörleri yük, şiddet ve streştir. Koruma faktörleri ise fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, aile ve arkadaş çevresidir.

## Almanya'daki mültecilerin 5 stres faktörleri

- Memleketimi özliyorum
- Ailemi/arkadaşlarımı özliyorum
- Kaçma sebepleri
- Yeni memleketteki farklar

Ruh sağlığı genellikle stresli ve tehdit edici durumlardan sonra ortaya çıkar. Bu durumlar zayıflık işareti değildir. Ruhsal hastalığı ilaç veya terapi yardımı ile tedavi ya da en azından kontrol altına alınabilir.

## Ruh sağlığınıza dikkat ediniz!

## Ruh hastalıkları nasıl teşhis edilebilir?

### Bazı belirtiler ...

- Tekrarlayan kâbuslar görüyorum
- Hayatta kaldığım içim kendimi suçlu hissediyorum
- Gelecekte korkuyorum
- Kötü olayları düşünmek istemiyorum
- Sık sık saldırgan, karamsar ve kızgınım
- Ailemden ve arkadaşlarımdan uzaklaşıyorum
- Konsantre olamıyorum
- Kendime zarar vermeyi düşünüyorum
- Alkol ve uyuřturucu kullanıyorum

### İstisnai durumlarda, savaş, şiddet, hastalık ve kaçarken, herkes farklı davranır ...

... bazı kişiler kalıcı depresyon geliştirir.

- bazı kişiler depresyondan hemen iyileşir
- bazı kişilerde zamanla ruh hastalığı oluşur
- bazı kişiler hiç ruh hastası olmaz
- yeni yükler oluşunca her kişide başka reaksiyonlar oluşur

## Herkes özeldir! Her durum farklıdır!



Aile



Arkadaş çevresi



Fiziksel aktivite



Müzik ve sanat



Espiri



Din



Destek grupları