



Tegobe izazvane stresom i šta vi možete da poduzmete

Informacije za izbjeglice

Srpsko-hrvatski **Holandski**

Da li prepoznajete ove tegobe?

Bol u stomaku, glavobolja, nesаница, zabrinutost, razdražljivost, nervoza nemanje volje za bilo šta. Mnoge izbjeglice* pate od ovih i drugih tegoba. Neke od izbjeglica piju i puše puno da bi svoje tegobe zaboravili. Ili idu često kod ljekara da traže pomoć. To je razumljivo. Svaki čovjek rado želi da se dobro osjeća. Međutim često se dešava da tegobe ostaju prisutne ili se čak pogoršaju.

Možda poznajete nekog u vašoj okolini sa ovim tegobama. Ili ih možda i vi imate. Vi biste rado željeli da znate odakle vam ove tegobe i da li ste vi jedini koji ih ima. Vi takođe želite da znate kako tegobe mogu da se smanje i kada je potrebno da zatražite pomoć. Ova brošura vam daje informacije u vezi s tim.

* Mi u ovoj brošuri pod izbjeglicama podrazumevamo azilante i osobe sa statusom izbjeglice.

Sa čime mogu da budu povezane vaše tegobe?

Kao izbjeglica ste morali da napustite vašu zemlju. Možda uopšte niste imali vremena da se oprostite. Sada ste daleko od vaše porodice, možda čak i od vašeg partnera i djece. Period prije i za vrijeme bježenja je bio često pun straha i poteškoća. U Holandiji ste se našli u situaciji koja je za vas strana. Vaša stambena situacija je teška i malo je novca za život. Ako nemate dozvolu za boravak možete vrlo malo da radite. U isto vrijeme iščekujete odgovor na vašu molbu za azil. Vi se od srca nadate da ćete dobiti pozitivan odgovor, ali čujete da u vašoj okolini ljudi stalno dobijaju negativno rješenje. Ponekad dođe policija da istjera ljude iz azilskog centra (asielzoekerscentrum azc). Ova situacija donosi sa sobom osjećaj nesigurnosti i straha. Ove poteškoće mogu da prouzrokuju napetost (spanning) ili stres (stress).

Zbog toga možete da dobijete tegobe koje ranije niste imali.

Da li ste vi jedini sa ovim tegobama?

Svako ko se nalazi u velikim poteškoćama može da dobije probleme sa tegobama. Ljudi mogu da dobiju tegobe na primer jer su izgubili posao, imaju velike dugove, ili se stalno svađaju sa svojim partnerom. Od svakih sto osoba koje u Holandiji idu kod kućnog ljekara, od prilike dvanaest ima tegobe koje su prouzrokovane stresom. Vi znači niste jedini sa ovim tegobama.

Vi sami najbolje znate koje tegobe imate. Može da vam pomogne ako napišete koje tegobe imate i razmislite koja od tegoba vam stvara najveći problem.

Milan

Milan je iz Bosne pobjegao u Holandiju kada je čuo da ga policija traži. Njegova supruga je ostala tamo. Poslije šest dana putovanja u strahu u ledenoj prikolici kamiona stigao je u Holandiju. 'Ovdje sam na sigurnom', pomislio je. On je odmah zatražio azil. U azilskom centru on dijeli sobu sa dva čovjeka iz Somalije. Njemu je teško da se sa njima sporazume. U prva dva mjeseca Milan je optimističan i aktivan. Pošto odgovor na njegov zahtjev za azil još ne stiže, on postaje sve nervozniji. On se jednom sa svojim cimerima skoro potukao. Jako mu nedostaje njegova familija. Prije mjesec dana dobio je vijest da mu je supruga teško bolesna. Od tada on skoro ne spava. Kad se javio ljekaru azilskog centra on mu je objasnio da su njegove tegobe odraz njegove nesigurne situacije. Zbog toga se on nalazi u stresnom stanju. Ljekar mu savjetuje da se svakodnevno bavi sportom i da stupi u kontakt sa socijalnim radnikom.

Šta je stres?

Svaki čovjek ima u svom životu momente kada je uzbuđen ili uplašen. Na primjer kada neko treba da izađe na ispit ili mu se desi da je u posljednjem trenutku spriječio nesreću. Ili ako neko odluči da bježi, da mu uspije da umakne policiji. Ovakva situacija izaziva napetost i stres. Tada srce počne brže da kuca. Disanje se ubrzava i mišići se zategnu. To se odvija samo od sebe, jer u organizmu dođe do oslobađanja supstance takozvani stres hormon. Ovaj hormon stimuliše ljude da učine ono što je u ovoj teškoj situaciji neophodno.

Kada opasnost nestane ili se poteškoće rješe, telo se ponovo opusti a koncentracija stres hormona u krvi se umanjuje.

Ljudi koji su bili prenapeti da bi mogli da spavaju, osjećaju sada umor i mogu duboko i opušteno da spavaju. Tjelo se onda oporavi.

Od stresa možete da dobijete tegobe

Ako se teškoće ne riješe ili je osjećaj opasnosti stalno prisutan, stres u organizmu ostaje. To može da se desi, na primjer ako stalno mislite na ishod azilske procedure. Ili ako ste veoma zabrinuti za vašu familiju u Bosni. Ne treba smesti s uma da svaki čovjek mora redovno da se opusti. To je potrebno da bi se obnovila energija. Ako se stres nastavi, ljudi imaju sve manje energije i otpornosti. Onda se radi o hroničnom stresu. To može da dovede do nastanka zdravstvenih tegoba, koje se ne mogu uvijek riješiti lijekovima.

Hroničan stres dovodi između ostalog do sledećih tegoba:

- ne možete da spavate
- bol u mišićima, glavobolja, bol u leđima, bol u stomaku, bol u želucu
- vrtoglavica
- zatvor (opstipacija)
- često mokrenje
- nemanje apetita
- nemanje volje za seksualnim kontaktom
- lupanje srca
- razdražljivost, iritacija
- nemanje osjećaja u određenim delovima tela
- neraspoloženost, zabrinutost, strah
- nemogućnost da se u nečemu uživa, mrzovoljnost
- nemogućnost koncentracije i zaboravnost
- nesigurnost, nemanje samopouzdanja
- zamorenost
- prekomjerno pušenje, konzumiranje alkohola i droge
- sve veća potrošnja tableta za spavanje i smirenje
- izbjegavanje kontakta sa drugim ljudima.

Postoje još neke druge tegobe koje mogu da ukažu da se radi o stresu. Ovde opisane tegobe mogu da budu prouzrokovane i nekim drugim razlozima ne, samo sa stresom.

Jasmina

Jasmina (29 godina) je zajedno sa svojim suprugom i decom morala da se krije u Bosni. Oni su sedmicama živjeli u strahu da će biti uhvaćeni. Ipak je Jasmina to sve izdržavala. Ona je željela da zaštiti svoju djecu. Oni su sada svi skupa u Holandiji. Ovde je sve strano i Jasmina ima utisak da ni u koga nema povjerenje. Još uvek ne zna da li njihova porodica može ovde da ostane. Izgleda kao da su joj ruke zavjezane. Jasmina ne priča ni sa kim o svojoj tuži i brigama. Ona ne želi da opterećuje svoju porodicu. Ima osjećaj da joj stalno stoji knedla u grlu. Ima često glavobolju i loše spava. Najzad je Jasmina otišla na razgovor kod medicinske sestre (MOA-verpleegkundige) koja radi u medicinskoj službi za azilante. Ona je rekla da bi bilo dobro da Jasmina popriča sa nekim o svojim brigama. Uputila je kod socijalne radnice (Algemeen Maatschappelijk Werk, amw) koja svake sedmice prima klijente u azilskom centru.

Koliko su ove tegobe ozbiljne?

Nije potrebno da se odmah zabrinete ako jednom ne možete da spavate ili vas zaboli glava.

Međutim nije u redu zanemarivati tegobe ako one postoje. Pretjerano konzumiranje pića ne pomaže da bi ste zaspali ili zaboravili probleme. Ili prekomjerno pušenje i piće kafe. To vam možda da malo oduška, ali tegobe se ubrzo povrate.

Vaše tegobe shvatite ozbiljno! Suočenje s njima može da vam pomogne da pokušate da ih smanjite.

Bračni problemi

Jedan bračni par iz Bosne javio se socijalnom radniku u azilskom centru. Oni žele da se razvedu jer se stalno svađaju. Socijalni radnik ih pita šta bi oni u ovom slučaju uradili da su u Bosni. Oni kažu da bi tamo prvo otišli kod familije, koja bi posredovala u rješavanju problema. On ih pita da li poznaju nekoga iz kruga bližih poznanika ko bi mogao da preuzme ovu ulogu? Bračni par je razmislio i saopštio je par imena. Socijalni radnik im je dao savjet da pokušaju prvo na ovaj način nešto da preduzmu da bi probleme smanjili. Ovaj bračni par je njegove savjete poslušao. Nakon dvije godine su još uvijek zajedno.

Šta možete sami da preduzmete u pogledu vaših tegoba?

Mnoge od vaših tegoba imaju veze sa vašim životnim prilikama. Često se radi o problemima koji se ne mogu brzo riješiti. Vama u vašoj situaciji treba puno fleksibilnosti i strpljenja. Vi možete sami da preduzmete nešto da bi ste lakše izašli na kraj sa vašim problemima. To je moguće ako se češće budete opustili ili se više otvorili. Ne postoji neki najbolji način da se to postigne. Svaki čovjek ima različite mogućnosti i izbore. Jedan se opusti kad igra fudbal, neko drugi dok kuva. Važno je da izaberete aktivnost koja vama odgovara. Pri tome može da vam pomogne ako pokušate da se prisjetite onoga što ste preduzimali u teškim situacijama u vašoj zemlji.

Kroz razgovore o vašim problemima i uz traženje načina de promenite tok misli, možete sebi da omogućite da vam teret koji nosite na leđima postane lakši.

Savjeti da nešto poduzmete u vezi vaših tegoba

Ovdje je navedeno par primjera o tome šta možete učiniti da bi ste vašim tegobama upravljali.

- Pokušajte se držati dnevnog ritma. Na primjer ustajte na vrijeme.
- Pričajte o svojim problemima sa osobama u koje imate povjerenje.
- Možete i da pišete o svojim problemima.
- Kada vam je teško potražite mirno mjesto.
- Sagledajte pored teških i pozitivne strane vaše situacije.
- Možete potražiti podršku u svojoj vjeri, molit se bogu za utjehu, snagu i oprostaj.
- Potražite osobe koje se nalaze u istoj sličnoj situaciji i poduzmite nešto s njima.
- Potražite neku aktivnost u ili van azilskog centra. Ljudi koji nemaju čime da se bave često su zabrinuti.
- Tražite aktivnost koja vama odgovara, npr., praćenje nekog kursa. Informacije o tome možete da dobijete od službenika AZC-a ili u opštinskoj biblioteci.
- Možete se opustiti čitanjem knjige ili da uradite nešto što vam prija.
- Kroz fizičku aktivnost, npr. trčanjem, zaboravićete vaše probleme i na taj način se možete riješiti napetosti.

Kada je pametno tražiti pomoć?

Ako vam već duže vremena tegobe smetaju, dobro bi bilo da odete kod zdravstvenog radnika medicinske službe za azilante (MOA-medewerker) ili kod kućnog ljekara (huisarts). On može da vas pregleda i da sa vama porazgovara o vašoj situaciji. Ponekad ljekar može da prepíše ljekove za određeno vrijeme. Na primer tablete protiv nesаницe ili tablete za smirenje.

Upućivanje

Ako je potrebno, kućni ljekar će vas uputiti *specijalisti u bolnicu* na dalje ispitivanje vaših tjelesnih tegoba.

Kućni ljekar može da vas posavjetuje da za vaše probleme odete kod *socijalnog radnika (AMW)*. On može da sa vama porazgovara o vašim problemima, da vam da podršku i da zajedno sa vama traži rješenja. Vi možete da odete kod socijalnog radnika na primjer ako imate probleme sa odgojem djece ili se često svađate sa vašim partnerom. Kućni ljekar može da vas uputi i kod *fizioterapeuta*

(fysiotherapeut). On može da vam pomogne ako vas bole mišići i da vas nauči kako da se opustite.

Ponekad je bolje da sa vašim tegobama odete u *ustanovu za brigu o mentalnom zdravlju* (geestelijke gezondheidszorg, ggz, poznat i pod imenom RIAGG). Na primjer, ako ste veoma potišteni, uplašeni, nepoverljivi ili ste zbunjeni. Zdravstveni radnici u ustanovi za brigu o mentalnom zdravlju su specijalizovani za ovu vrstu tegoba. Oni sa vama razgovaraju o vašim strahovima i o uzroku vaše potištenosti i drugih tjegeba. Vi takođe možete da dobijete lijekove od kojih ćete se smiriti ili bolje spavati.

Vaše tegobe mogu da nastanu zbog upotrebe alkohola ili droge. Možda se osjećate bolesnim bez uzimanja ovih sredstava. U tom slučaju liječnik može da vas pošalje u *ustanovu za brigu o ovisnicima* (verslavingszorg). Ovi zdravstveni radnici su specijalizovani da pomognu ljudima koji su ovisni.

Nije sramota ako vam je potrebna pomoć

Mnogi ljudi kojima je potrebna pomoć se zbog toga stide. Oni se boje da će drugi misliti da su ludi. Međutim ako vam je potrebna pomoć, to ne znači da ste ludi. Vama je potrebna pomoć jer u protivnom vaše tegobe neće nestati. Ako vas boli stomak jer imate zapaljenje slijepog crijeva, liječnik će da vas uputi u bolnicu. Tako je i sa ovim problemima. Za njih odgovarajuću pomoć pružaju socijalni radnik (maatschap-pelijk werk), ustanova za brigu o mentalnom zdravlju (ggz ili RIAGG) ili ustanova za brigu o ovisnicima (verslavingszorg).

Čuvanje tajne Terapeut ima obavezu čuvanja profesionalne tajne. On smije samo uz vašu saglasnost da da informacije o vama drugim osobama. Bez vaše saglasnosti on ne smije da da informacije o vama ili članovima vaše familije.

Vaši podaci biće upisani u dosije. Samo vaš terapeut ima uvid u vaš dosije. Vi možete da pogledate vaš dosije ako za to uložite molbu. Ovaj dosije se poslije određenog vremena uništi.

Tumačenje Ako ne govorite dovoljno holandski, vaš terapeut može da vam pozove tumača. Tumač može da bude prisutan razgovoru ili da tumači preko telefona. Tumač ima takođe obavezu čuvanja profesionalne tajne.

Žalbe Ako imate primjedbe na vaše lečenje, možete da uložite žalbu. Svaka ustanova u zdravstvu ima za to propise.

Troškovi Troškovi lečenja azilanata su regulisani propisom za zdravstvene troškove azilanata. Izbjeglice su zdravstveno osigurane preko njihovog zdravstvenog osiguravajućeg zavoda.

Više informacija možete da nađete kod...

Biblioteka u svakoj opštini

Brošure

- Gdje možete da nađete pomoć za vaše tagobe? – *Informacije za izbjeglice koje se odnose ona brigu o mentalnom zdravlju* (preko www.pharos.nl)
- Ako imate poteškoće sa koncentracijom, noćnim morama, potištenošću, strahom... – *Informacije za izbjeglice koje su upućene u ustanovu za brigu o mentalnom zdravlju* (preko www.pharos.nl)
- Alkohol, duvan, droga i lijekovi u Holandiji – *Za azilante i izbjeglice* (srpsko-hrvatski, arapski, farsi, engleski i francuski. Izdavač: NIGZ, preko www.nigz.nl)

Zdravstvo na internetu

www.stichtingpandora.nl
www.benijjsterkerdandrank.nl
www.drugsweb.nl
www.roken.nl
www.multilingual-health-education.net

Kolofon Ova brošura je nastala uz finansijsku pomoć Evropskog Fonda za Izbjeglice (EVF) i osiguravajućeg zavoda za zdravstvo VGZ koji je izvršilac Pravilnika o zdravstvenim troškovima azilanata (ZRA) i u saradnji sa Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO Groep, MOA, NIGZ i VON. Ova brošura se bazira na razgovore koji su vođeni sa izbjeglicama. Ova brošura se može dobiti na slijedećim jezicima: paštu, dari, farsi, sorani, arapski, srpsko-hrvatski i somalijski. Može se naručiti kod Pharos. Tekst se nalazi i na www.pharos.nl (takode na engleskom i francuskom). Grafička obrada: Studio Casper Klaasse, Amsterdam. © 2003 Pharos – Znanstveni centar za izbjeglice i zdravstvo.



ZRA
ZIEKTENGEHELEZIJING VOOR ASIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIËN VERBODINGEN