



**Ako imate poteškoće sa
koncentracijom, noćim morama,
potištenošću, strahom...**

**Informacije za izbjeglice koje su upućene u ustanovu
za brigu o mentalnom zdravlju**



Srpsko-Krvatski

Holandski

Zašto ste dobili uput?

Vi ste zatražili pomoć jer imate tegobe koje vam puno smetaju u svakodnevnom životu. Moguće je da ste često jako uplašeni, od svakog zvuka se trgnete ili više ni u koga nemate povjerenje. Vi možda imate tjelesne tegobe za koje ljekar ne može da nađe uzrok. Ili je kod vas slučaj da ne možete da spavate, imate noćne more ili ste jako razdražljivi i brzo se naljutite. Osjećate se potišteno, bezvoljno ili čak pomislite da bi radije bili mrtvi. Za ove tegobe ste sada upućeni u ustanovu za brigu o mentalnom zdravlju (geestelijke gezondheidszorg, GGZ, često pod nazivom Riagg). Ovdje možete da dobijete pomoć od nekoga ko je specijalizovan za liječenje ovih tegoba. To može da bude zdravstveni radnik za socijalnu psihijatriju, psiholog ili psihijatar.

U ovoj brošuri ćete naći informacije o vašim zdravstvenim tegobama i sa čime one mogu da budu povezane. Brošura opisuje kakva vrsta pomoći je moguća i kako sami svoje tegobe možete da olakšate. Ove informacije mogu da budu od važnosti i za ljude u vašoj okolini.

Kakvu korist možete da imate od pomoći koju pruža ustanova za brigu o mentalnom zdravlju?

Kroz tu pomoć vaše tegobe mogu postepeno da se smanje. Može na primjer da se desi da ćete bolje da spavate ili ćete imati manje noćnih mora. Zbog toga se možete osjetiti smirenijim. Drugi efekat može da bude da ćete opet dobiti malo volje za život i da ćete bolje uspjeti da izađete na kraj sa vašom situacijom.

Ne treba da se stidite ako vam je potrebna pomoć od ustanove za brigu o mentalnom zdravlju

Mnogi ljudi se stide kad dobiju uput za ustanovu za brigu o mentalnom zdravlju, (geestelijke gezondheidszorg, GGZ). Oni se boje da će drugi ljudi misliti da su oni ludi. Međutim dobiti pomoć od ustanove za brigu o mentalnom zdravlju, ne znači da ste ludi. Vama je ova pomoć potrebna, jer u protivnom vaše tegobe neće nestati. Ako vas boli stomak zbog zapaljenja slijepog crijeva, kućni ljekar (huisarts) vas upućuje u bolnicu. Za psihičke probleme odgova- rajuću pomoć pružaju ustanova za brigu o mentalnom zdravlju i Riagg.

Koji je uzrok vaših tegoba?

Vaše tegobe mogu da budu prouzrokovane iz više razloga. One na primjer mogu da budu vezane za vašu situaciju u Holandiji. Čekanje na ishod azilske procedure može da vas plaši. Vaša stambena situacija može da bude teška, pogotovu ako živite u azilskom centru (AZC). Kao azilant nemate često šta da radite. Često ste primorani da živite sa malo novca. U slučaju da imate dozvolu za boravak, teško je naći posao. U Holandiji vam pored svega često nedostaje podrška porodice i prijatelja. Vaše tegobe mogu da budu vezane i za potresne događaje koje ste doživjeli. Mnoge izbjeglice su žrtve nasilja, kao što su mučenje, silovanje ili političko gonjenje. Ili su zbog ovog nasilja izgubili familiju ili prijatelje. Tjelesni i lični faktori mogu također da igraju ulogu. Neke tegobe se javljaju u određenim familijama češće nego u drugim. Neki ljudi su po prirodi optimističniji od drugih. Ponekad se desi da tegobe nastanu tek po dobijanju dozvole za boravak, kada ljudi dobiju priliku da se smire.

Šta možete da očekujete kada se prijavite u ustanovu za brigu o mentalnom zdravlju?

Posle prijavljivanja ćete prvo ići na par orijentacionih razgovora sa vašim terapeutom. On će vas pitati kakve tegobe imate, i da mu ispričate nešto o vašoj životnoj istoriji i porodičnim prilikama. Ova pitanja imaju za cilj da terapeutu pruže mogućnost da vaše tegobe dobro shvati. Ako na neko pitanje radije ne želite da odgovorite, to možete da saopštite. Posle ovih orijentacionih razgovora slijedi dijagnoza (diagnose). Terapeut će onda za vaše tegobe da postavi dijagnozu. To je potrebno, da bi se odredilo kakvo vam je liječenje (behandeling) potrebno. Kao što na primjer specijalista u bolnici posle detaljnog tjelesnog pregleda u vezi bola u stomaku može da konstatuje da se radi o zapaljenju slijepog crijeva. On onda zna da mora da vas operiše. Neke od dijagnoza su depresija (depressie) i post-traumatski stresni poremećaj (posttraumatische stressstoornis, PTSS). Mi ćemo ih ukratko opisati u ovoj brošuri. Holandani također pate od ovih poremećaja. Postoje i druge dijagnoze, na primer psihoza (psychose) ili šizofrenija (schizofrenie). Njima nećemo pokloniti pažnju u ovoj brošuri.

Amirine tegobe

Amira ima 17 godina. Sa svojih dvanaest godina je sa roditeljima izbjegla iz Bosne u Holandiju. Od tada njena porodica živi u Azcu. U početku je Amira bila radosna što se nalazi u bezbjednoj zemlji. Međutim kada i poslije dvije godine još nije jasno da li će njena porodica moći da ostane, ona dobija sve više tegoba. Jede sva manje i manje i dugo ostaje u krevetu. Ona također ne želi više da ide u školu, dok je u početku bila učenica sa puno entuzijazma. Ponekad počne odjednom da plače.

Njena majka je pvela kućnom ljekaru. On je Amiru uputio u ustanovu za brigu o mentalnom zdravlju, ggz u blizini Azca. Zdravstvena radnica sa kojom je razgovarala kaže da Amira pati od teške depresije. Amira je dobila tablete protiv potištenosti. Njen terapeut priča s njom sedmično o tome šta nju čini potištenom. Ona je stimulise da opet krene u školu. Amiri je posavjetovala da se sa drugaricama bavi sportom. Objasnila joj je da kretanje može da pomogne da se neko manje oseća potištenim.

Šta je depresija?

Neko ko pati od depresije (depressie) osjeća se već duže vremena veoma potišteno i prazno. Ljudi ovaj osjećaj često opisuju sa riječima: 'Nemam više snage za život' ili 'moja duša je umrla'.

Takva osoba više ne uživa u aktivnostima u kojima je ranije uživala. Na primjer, neko ko je išao često u posjetu drugima ili igrao fudbal, sada za to nema upšte volje. Može da bude veoma teško, da nekom uspije, da sam od sebe odbaci osjećaj potištenosti, jer mu za to nedostaje dovoljno energije. Ponekad ljudi počnu prekomjerno da puše ili da piju da bi se riješili ovog osjećaja, ali bez rezultata.

Koje tegobe idu uz depresiju?

Tegobe koje se često pojavljuju kod depresije (depressie) su:

- dugotrajna potištenost
- nemanje volje za svakodnevne radnje, kao što su lična higijena i oblačenje
- osjećaj krivice
- nesanica ili pretjerano dugo spavanje
- stalno prisutan umor
- nemogućnost koncentracije i zaboravljanje mnogih stvari
- tjelesne tegobe kao što su bol mišića, glavobolja, bol u leđima ili bol u stomaku
- nemogućnost odlaska u wc, zatvor (opstipacija)
- nemanje apetita ili naprotiv prekomjerno uzimanje hrane
- nemanje samopouzdanja i smatranje samog sebe bezvrednim
- stalna zabrinutost
- nemanje volje za seksualnim kontaktom
- prekomjerno korišćenje duvana, pića i drugih opojnih sredstava
- mišljenje da je smrt jedino rješenje problema.

Senadove tegobe

Senad (28 godina) je prije dvije godine pobjegao iz Bosne u Holandiju. On je tamo dezertirao iz vojske. On je više puta gledao kada su ljudi ginuli od metka. Prije njegovog bjegstva, on se tri mjeseca krio. U Holandiji mu se njegovi doživljaji sve češće vraćaju. On to sanja i budi se uz vikanje. Ili odjedanput, u sred dana, ispred sebe vidi ove događaje kao u filmu. Prestraži se i od najmanjeg zvuka i sve češće misli da ga ljudi gone i špijuniraju. Od ovog straha je mrtav umoran. Otišao je kod kućnog ljekara i zatražio je pomoć psihologa. 'U protivnom ću da poludim', rekao mu je. Kućni ljekar ga je uputio u najbližu ustanovu za brigu o mentalnom zdravlju. On se ovde po prvi put usuđuje da priča o strašnim događajima koji su mu se desili. Dobio je i tablete koje pomažu da bolje spava.

Usljed čega nastaje post-traumatski stresni poremećaj (post-traumatische stressstoornis, PTSS)?

Tegobe kao što su noćne more, veliki strah od svakog zvuka i jaka nervoza mogu da nastanu kod ljudi koji su doživjeli jedan ili više izuzetno potresnih događaja. Nekada se ovako nešto desi i velikoj grupi ljudi. Na primjer: zemljotres, ratno nasilje ili velika saobraćajna nesreća. Nekoj osobi može da se desi, da nju samu nešto jako potrese. Primjeri za to su seksualno ili druga vrsta nasilja, političko gonjenje i mučenje.

U većini slučajeva se dogodi nešto neočekivano. Osoba koja to doživi je često u smrtnom strahu i osjeća se nemoćnom. Zbog toga može doći do toga da vera u život, u sebe i u okolinu potpuno izčeznu. Ako ova osoba poslije ovog događaja ostane da živi u teškoj situaciji, ne može doći do obnavljanja poverenja, na primjer ako je neko u strahu zbog azilske procedure.

Koje tegobe spadaju u post-traumatski stresni poremećaj?

Tegobe koje se često javljaju pri post-traumatskom stresnom poremećaju (posttraumatische stressstoornis, PTSS) su:

- biti u velikom strahu, brzo i jako se uplašiti
- imanje stalnih noćnih mora i loše spavanje
- odjednom u mislima ponovo preživljavanje potresnog događaja
- sprječavanje misli, situacija i slika (tv) koje podsjećaju na potresni događaj
- nedostatak povjerenja u sebe i okolinu
- veliko osjećanje nebezbednosti
- nemogućnost koncentracije i zaboravnost
- imanje osjećaja da stvarno ne postojiš
- razdražljivost i napadi bijesa
- nemogućnost da se bilo čega sjetiš od potresnog događaja
- tjelesne tegobe, kao što su: bol mišića, glavobolja, bol leđa, bol stomaka.

Važno je znati

Ako neke od opisanih tegoba prepoznate, to ne znači uvijek da patite od depresije ili post-traumatskog stresnog poremećaja. Mnoge tegobe se javljaju i kod drugih zdravstvenih problema.

Tegobe koje ukazuju na depresiju i post-traumatske tegobe pojavljuju se često istovremeno.

Neko ko loše spava zbog toga što svake noći ima noćne more može, na primjer da se osjeća veoma potišteno. Osoba koja loše spava nema više energije. Terapeut može zajedno sa vama da ustanovi o čemu se tačno radi.

Kako terapeut može da pomogne?

Kada završite orijentacione razgovore, dobijete prijedlog za liječenje. Ovo liječenje varira u zavisnosti od vaših tegoba i situacije. Važan dio liječenja sastoji se iz razgovora sa terapeutom o vašim tegobama, situaciji i iskustvima. Pri tome je moguće da u dogovoru sa vama vaš partner, porodica ili član familije budu pozvani da vode zajedno sa vama i vašim terapeutom ove razgovore. Razgovori mogu da vam pomognu da vaša iskustva ostavite iza sebe.

Takođe je moguće da vam ljekar ili psihijatar prepisu lijekove. Oni mogu da pomognu da se najteže tegobe umanje. Vi možete da dobijete lekove da biste bolje spavali ili da se osećate manje uplašeno ili potišteno.

Ponekad terapeut pokloni naročito puno pažnje vašim tjelesnim (bolnim) tegobama i osjećanjima. On onda, na primjer zajedno sa vama radi vježbe za opuštanje. Kod individualnog liječenja idete sami kod

terapeuta. Drugi put su razgovori zajedno sa vama i članovima vaše porodice. Nekad se liječenje održava grupno.

Vi možete da dobijete vježbe i zadatak koji ćete kući uraditi. Na primjer: da napišete nešto o ličnom životu ili da radite vježbe za opuštanje.

Za smanjenje vaših tegoba je važno da liječenje završite do kraja.

Šta vi sami možete da poduzmete povodom vaših tegoba?

Vi takođe možete nešto da preduzmete da biste olakšali tegobe. Možda ćete morati da sačekate određeno vrijeme dok ne dođete na red kod terapeuta. Navodimo vam nekoliko savjeta:

- Pokušajte da se držite dnevnog ritma. Na primer ustajte na vrijeme.
- Pričajte o svojim tegobama sa familijom i prijateljima. To može da vas rastereti.
- Napišite šta osjećate, doživljavate i šta vas zabrinjava. To može da vam pomogne da sa većeg rastojanja gledate na vaše probleme.
- Tražite kontakt sa osobama koje su u istoj situaciji. One često mogu da razumiju šta vam se dešava. Vi takođe možete da tražite kontakt sa organizacijom vaših zemljaka.
- Tražite aktivnost koja će da vam pomogne da promijenite misli i opustite se, na primjer: vozite bicikl, idite u šetnju ili se bavite sportom.
- Trudite se da budete aktivni. Na primer upišite se na neki kurs. Informaciju za to možete da dobijete od službenika AZC-a ili u javnoj biblioteci.
- Ako verujete u boga, tražite podršku u vašoj veri. Popričajte na primjer sa sveštenikom.

Podrška ljudi u vašoj okolini je važna

Ako imate problema, možete da dobijete puno podrške od osoba u koje imate poverenja. Kad sa nekim podjelite svoje probleme, možete osetiti rasterećenje. Tada shvatite da niste sami sa svojim problemima.

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.

Zalbe Ako imate primjedbe na vaše lečenje, možete uložiti žalbu. Svaka ustanova u zdravstvu ima za to propise.

Troškovi Troškovi lečenja azilantata su regulisani propisom za zdravstvene troškove azilantata. 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 tegobe? – *Informacije za izbjeglice koje se odnose ona brigu o mentalnom zdravlju.* (preko www.pharos.nl)
- Tegobe izazvane stresom i šta vi možete da poduzmete – *Informacije za izbjeglice* (preko www.pharos.nl)
- Alkohol, duvan, droga i lekovi u Holandiji – *Za azilante i izbjeglice* (srpsko-hrvatski, arapski, farsi, engleski i francuski)

Zdravstvo na internetu

www.stichtingpandora.nl
www.benijijsterkerdandrank.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 azilantata (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
ZIJELTEN BEGELIJNG VOOR AZILZOKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIE VERBODINGEN