

# Russisch

## «Когда вы испытываете стресс, много думаете и плохо спите...»

### Брошюра для беженцев о психическом здоровье

#### Введение

Если вы бежите из своей страны, вам приходится оставлять семью и друзей. Свой дом и работу. Для любого беженца это тяжело. И иногда вы чувствуете, что ваше состояние ухудшилось. Это нормально. Зачастую неприятные симптомы проходят сами собой. Но иногда для выздоровления вам требуется помощь.

#### 1. У вас есть эти симптомы?

Ниже размещен список симптомов. Подобные симптомы возникают из-за стресса. Вы получаете меньше удовольствия от жизни. И чувствуете себя не очень хорошо. У вас могут быть следующие признаки нездоровья:

- Плохой сон
- Навязчивые мысли
- Слишком большая усталость, чтобы что-то делать
- Плохая концентрация
- Забывчивость
- Раздражительность
- Плаксивость
- Пугливость без причины
- Сны, вызывающие страх
- Чувство уныния и тревоги
- Нежелание общаться с людьми
- Недоверие к людям

Все эти симптомы мы называем психическими жалобами. Вы также можете испытывать физическую боль. И снижение аппетита.

#### История Хассана

Хассан (38 лет) бежал в Нидерланды из Ирака. Его жена осталась в Ираке. Прибыв в Нидерланды, Хассан думал: «Здесь я в безопасности». Первые месяцы Хассан чувствовал себя хорошо. Через год он получает вид на жительство. Он поселяется в одном из муниципалитетов и подает документы на воссоединение с женой. Это долгий процесс. Хассан испытывает все больше стресса. Ему все сложнее заниматься изучением нидерландского языка. Он быстро выходит из себя. Один раз дело доходит почти до драки с земляком. Он плохо спит и все его мысли только о жене. Он идет к участковому врачу. Врач объясняет Хассану, что эти симптомы связаны с его ситуацией. Причиной жалоб является стресс. Врач советует Хассану ежедневно заниматься спортом и направляет его в районную службу социальной и медицинской помощи (wijkteam). Там с Хассаном беседует один из сотрудников. Он устраивает Хассана на работу волонтером. Это помогает ему отвлечься. Это помогает ему пережить время до воссоединения с женой.



# Nederlands

## Als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt...

### Folder voor vluchtelingen over psychische klachten

Als je vlucht naar een ander land moet je familie en vrienden achterlaten. En ook je huis en je werk. Dit is zwaar voor iedere vluchteling. Je voelt je dan soms minder gezond. Dat is heel normaal. Vaak gaan deze klachten na een tijdje over. Soms heb je hulp nodig om weer beter te worden.

#### 1 Heb je de volgende klachten?

Hieronder zie je een lijst met problemen. Die problemen komen door stress. Dan heb je minder plezier in het leven. En je voelt je minder goed. Het gaat om de volgende problemen:

- Slecht slapen
- Veel denken
- Te moe zijn om dingen te doen
- Slechte concentratie
- Veel vergeten
- Snel boos worden
- Snel huilen
- Snel schrikken
- Dromen die je bang maken
- Somber en angstig voelen
- Geen contact met mensen willen
- Geen vertrouwen in mensen

Dit noemen we psychische klachten. Vaak heb je dan ook last van pijn. En ook heb je minder zin om te eten.

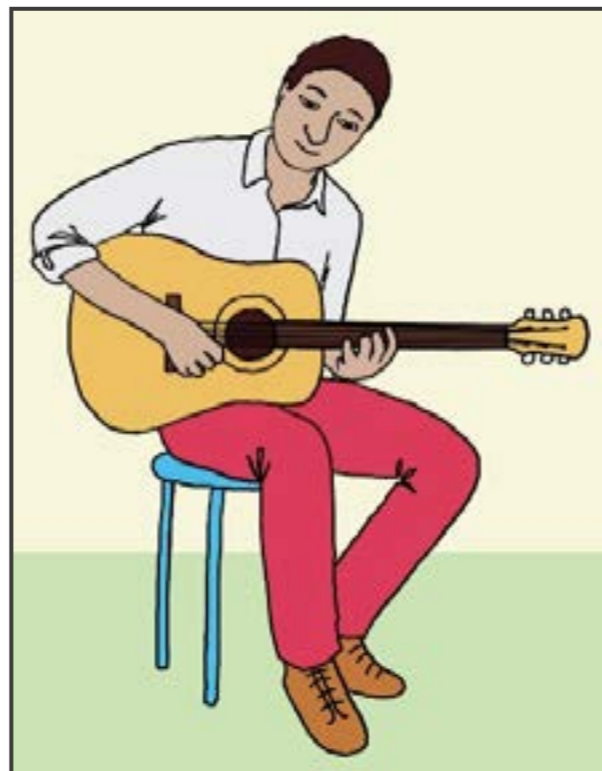
#### Het verhaal van Hassan

Hassan (38 jaar) is uit Irak naar Nederland gevlucht. Zijn vrouw is nog in Irak. In Nederland dacht hij: 'Hier ben ik veilig'. De eerste maanden voelt Hassan zich goed. Hij krijgt na een jaar een verblijfsvergunning. Hij gaat in een gemeente wonen en vraagt gezinshereniging aan voor zijn vrouw. Dit duurt lang. Hij krijgt steeds meer stress. Het leren van de Nederlandse taal lukt niet meer. Hij is snel boos. Een keer vecht hij bijna met een landgenoot. Hij slaapt slecht en kan alleen maar aan zijn vrouw denken. Hij gaat naar de huisarts. Die legt hem uit dat hij klachten heeft door zijn situatie. Daardoor heeft hij last van stress. De arts adviseert hem om dagelijks te gaan sporten en stuurt hem door naar het wijkteam. Daar praat een man met hem. Die regelt dat hij vrijwilligerswerk doet. Dat geeft afleiding. Het helpt hem om het wachten op gezinshereniging vol te houden.

## 2. Чем вы можете помочь себе самостоятельно?

Постарайтесь сохранять активность. Даже если ничего не хочется делать. Это поможет вам почувствовать себя лучше. Вы познакомитесь с людьми. Совместная работа или общение на повседневные темы отвлекают от мыслей. Несколько идей:

- Поговорите об этом с тем, кому вы доверяете. Вы почувствуете, что вы не одни. Это может помочь.
- Не лежите в постели и не спите днем. Если вы чувствуете усталость, попробуйте чем-то заняться.
- Постарайтесь ложиться спать и вставать по утрам в одно и то же время.
- Не смотрите телевизор за час до сна. Лучше послушать музыку или почитать книгу.
- Если у вас есть дети, займитесь чем-то с ними, сходите на игровую площадку в вашем районе.
- Ешьте три раза в день, по возможности, здоровую еду. Старайтесь есть даже при отсутствии аппетита.
- Вы можете делать много разных дел, лучше вместе с другими людьми:
  - Вместе готовить еду и наводить чистоту.
  - Играть на музыкальных инструментах.
  - Каждый день гуляйте или катайтесь на велосипеде не менее получаса.
  - Помогите кому-то с ремонтом или переездом.
  - Если вы любите заниматься спортом, попробуйте фитнес или бег. Или вступите в спортивную секцию.
  - Узнайте, можете ли вы заняться волонтерской работой недалеко от дома.
  - Если вы говорите на английском или нидерландском языке, вы можете помогать другим людям как устный переводчик.
  - Если вы верующий, то сходите в церковь или мечеть. Возможно, там вы почувствуете себя лучше.



## 2 Wat kun je zelf aan deze klachten doen?

Probeer actief te zijn. Ook als je geen zin hebt. Het helpt om je beter te voelen. Je leert mensen kennen. Samen dingen doen of praten over dagelijkse dingen helpt om minder te denken.

### Tips:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Je voelt je dan minder alleen. Dat kan helpen.
- Ga overdag niet in bed liggen of slapen. Als je moe bent, ga dan iets doen.
- Probeer iedere dag op dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan.
- Kijk geen TV in het uur voordat je naar bed gaat. Het is beter om muziek te luisteren of te lezen.
- Als je kinderen hebt, doe iets met hen, ga naar een speelplek in de buurt.
- Eet drie keer per dag en probeer gezond te eten. Probeer dit ook als je geen zin in eten hebt.
- Je kan veel dingen doen, als het kan samen met andere mensen:
  - Samen koken en schoonmaken.
  - Samen muziek maken.
  - Ga iedere dag een half uur of langer buiten wandelen of fietsen.
  - Help anderen met klussen of verhuizen.
  - Als je van sporten houdt, probeer fitness of hardlopen. Of ga bij een sportvereniging.
  - Kijk of je vrijwilligerswerk kunt doen in de buurt.
  - Als je Engels of Nederlands spreekt kun je mensen helpen met tolken.
  - Als je geloof je kan helpen, ga dan naar een kerk of moskee. Kijk of je het daar fijn vindt.



### 3. Иногда симптомы очень серьезные

Иногда неприятных симптомов много и они усиливаются. Возможно, речь идет о психическом расстройстве. Тогда вам нужна профессиональная помощь. Заболевания, наиболее часто встречающиеся у беженцев, называются депрессией и посттравматическим стрессовым расстройством.

- При депрессии у вас нет желания и сил что-то делать. Вас часто одолевает грусть и тревога. Вы думаете, что вы ничего не можете, и что в вашей жизни нет смысла.
- При посттравматическом стрессовом расстройстве у вас в мыслях и в снах постоянно повторяются тяжелые события из прошлого. Вас часто охватывает страх и вы легко пугаетесь. Вам трудно доверять людям. Вы не хотите вступать в контакт с людьми. Вы плохо спите.



### 3 Soms zijn de klachten erg

Soms zijn er veel klachten of worden ze steeds sterker. Dan heb je een psychische ziekte. Dan heb je hulp nodig. De ziekten die je het meest ziet bij vluchtelingen heten depressie en posttraumatische stress stoornis.

- Bij een depressie heb je geen zin en energie om iets te doen. Je bent vaak verdrietig. Je denkt dat je niks kunt en dat je leven geen zin heeft.
- Bij een posttraumatische stress stoornis komen moeilijke herinneringen uit het verleden iedere keer terug in je gedachten of in je dromen. Je bent vaak bang en je schrikt gemakkelijk. Je vertrouwt andere mensen moeilijk. Je wilt geen contact met mensen. Ook slaap je slecht.

#### История Хауды

Хауде 22 года, она бежала из Сирии. Она живет в Нидерландах уже 2 года. Она живет вместе со своей сестрой. У Хауды часто болит живот. Она плохо спит и легко пугается. Когда звонят в дверь, она не решается открыть. Если на улице раздается громкий шум, это так ее пугает, что она плачет. Хауда приходит к участковому врачу, но он не находит физических заболеваний. Поскольку она очень тревожна, врач записал ее на прием к коллеге, который знает толк в психологических проблемах. Врач каждую неделю беседует с Хаудой. Врач выписывает ей лекарство, которое помогает лучше справляться со страхом. Она начинает чувствовать себя сильнее. Постепенно Хауда начинает рассказывать о своей жизни в Сирии. Это нелегко, так как это связано с неприятными воспоминаниями. И все-таки она довольна, что может поделиться с кем-то своими секретами. Она стала лучше спать, отношения с сестрой и контакты в школе налаживаются.

#### Het verhaal van Houda

Houda is 22 jaar en is gevlucht uit Syrië. Ze is sinds twee jaar in Nederland. Ze woont samen met haar zus. Ze heeft vaak buikpijn. Ze slaapt slecht en is snel bang. Als er iemand aanbelt, durft ze niet open te doen. Als er een hard geluid is buiten schrikt ze zo erg dat ze moet huilen. De huisarts onderzoekt haar, maar hij kan niets vinden. Ook omdat ze zo angstig is heeft hij voor haar een afspraak met een collega gemaakt, die veel weet van psychische klachten. Die persoon heeft elke week een gesprek met Houda. Van de dokter krijgt ze medicijnen die haar minder bang maken. Daardoor voelt ze zich iets sterker. Bè-tje bij beetje kan ze vertellen hoe haar leven in Syrië was. Dat vindt ze moeilijk want het zijn nare herinneringen. Toch is ze blij dat ze haar geheimen nu kan delen. Ze slaapt iets beter en heeft beter contact met haar zus en meer contacten op school.

## 4. Когда следует обратиться за помощью?

Психические жалобы не всегда продолжительны по времени. Зачастую они слабеют или исчезают в течение нескольких недель. Вы можете попробовать помочь себе самостоятельно.

Но если симптомы не исчезают в течение месяца или вам становится все хуже, то надо что-то делать.

Не думайте, что это проявление слабости. Идите к участковому врачу. Что может сделать участковый врач?

- Участковый врач выслушает вас.
- Он или она задаст вам вопросы о ваших обстоятельствах.
- Врач дает рекомендации в отношении сна, питания и занятий.
- Иногда врач может выдать таблетки на несколько дней, чтобы вы могли лучше спать.

Участковый врач работает вместе с другими медицинскими специалистами в вашем населенном пункте. Это люди, которые могут вам помочь, такие как медсестра или психолог. Это профессиональные специалисты.



### Сотрудник по поддержке пациентов GGZ (психиатрическое здравоохранение)

Сотрудник по поддержке пациентов GGZ обладает знаниями о психических расстройствах и работает вместе с участковым врачом. У него или нее больше времени, чем у участкового врача, чтобы поговорить с вами о ваших тревогах и страхах. Вместе с сотрудником по поддержке вы обсуждаете вопрос о том, как вы можете повлиять на симптомы заболевания. Многие люди любят говорить о своих симптомах, о том, что вы пережили, и о том, что вы можете предпринять.

Сотрудник по поддержке пациентов называется также POH GGZ. Обычно это человек со средним медицинским образованием или с образованием психолога, со специализацией в области психических проблем.

### Служба общей социальной работы или районная служба социальной и медицинской помощи (wijkteam)

Участковый врач или сотрудник поддержки знают, какие организации по соседству могут вам помочь. Участковый врач может направить вас, к примеру, в районную службу социальной и медицинской помощи (wijkteam) или в службу социальной работы. Специалист по социальной работе могут помочь вам, если у вас эмоциональные проблемы или проблемы дома. Также они оказывают практическую помощь, например, помогают разобраться с официальными бумагами или с финансами. Они также помогают, если у вас есть долги.

### Все, что вы обсуждаете, остается тайной

Все сотрудники медицинских или социальных учреждений в Нидерландах обязаны хранить в тайне информацию, которую вы с ними обсуждаете. Это прописано в законодательстве. Они обязаны просить ваше разрешение для того, чтобы передать ваши данные еще кому-то. Никто не знает, о чем вы говорите.

### Эта помощь предоставляется бесплатно.

Помощь участкового врача и сотрудника поддержки пациентов GGZ предоставляется бесплатно. Эти услуги оплачиваются из вашей медицинской страховки. Вам не придется оплачивать и часть расходов («собственный риск»). Помощь районной службы wijkteam или социальной службы для вас также бесплатна. Она оплачивается из бюджета муниципалитета.

## 4 Wanneer hulp vragen?

Psychische klachten duren niet altijd lang. Vaak worden ze na een paar weken minder of gaan ze weg. Zelf dingen doen helpt. Als de klachten na een maand niet weg zijn en ze worden juist erger, dan moet je iets doen. Denk dan niet dat je zwak bent. Ga naar de huisarts. Wat kan de huisarts doen?

- De huisarts luistert naar je.
- Ook vraagt hij of zij over jouw leven.
- Hij geeft meestal adviezen over slapen, eten en dingen doen.
- Soms geeft hij voor een paar dagen een tablet om bijvoorbeeld beter te slapen.

De huisarts werkt samen met hulpverleners in de buurt. Een hulpverlener is iemand die jou kan helpen, bijvoorbeeld een verpleegkundige of een psycholoog. Die heeft hiervoor gestudeerd.

### Praktijkondersteuner GGZ (geestelijke gezondheidszorg)

De praktijkondersteuner GGZ weet veel over psychische klachten en werkt samen met de huisarts. Die heeft meer tijd dan de huisarts om met je te praten over je zorgen en angsten. Samen met de praktijkondersteuner bekijk je wat je aan je klachten kunt doen. Veel mensen vinden het fijn om te praten over je klachten, over wat je hebt meegemaakt en over wat je het beste kunt doen. Een praktijkondersteuner wordt ook POH GGZ genoemd. Hij of zij is vaak een verpleegkundige of psycholoog die gespecialiseerd is in psychische problemen.

### Algemeen maatschappelijk werk of wijkteam

De huisarts of de praktijkondersteuner kennen de instelling in de buurt die kan helpen. De huisarts kan jou verwijzen naar bijvoorbeeld het wijkteam of het maatschappelijk werk. Die kunnen jou helpen als je verdriet hebt of problemen thuis. Zij helpen ook met praktische zaken, bijvoorbeeld met papieren die je niet snapt of met problemen met geld. Ze helpen ook als je schulden hebt.

### Wat je bespreekt blijft geheim

Alle hulpverleners in Nederland mogen niets aan anderen vertellen wat jij met hen bespreekt. Dat staat in de wet. Zij moeten eerst aan jou toestemming vragen voordat zij met anderen over jou spreken. Niemand weet waar jullie over praten.

### Deze hulp kost niets

Hulp van de huisarts en de praktijkondersteuner GGZ kost niets. Dit betaalt jouw zorgverzekering. Het kost je ook geen eigen risico. De hulp van wijkteam of maatschappelijk werk is voor jou gratis. Dat betaalt de gemeente.



## 5. Психические жалобы у детей

Дети беженцев также могут испытывать психические жалобы.

Например:

- Ребенок может стать более активным, чем раньше.
- Ребенок может стать тише и молчаливее.
- Иногда мы видим, что ребенок ведет себя как маленький.
- Или писается в штаны, хотя давно этого не делал.
- Дети могут стать пугливыми или постоянно грустить.

Родителям тяжело видеть своего ребенка, который плохо себя чувствует. Ребенку тоже тяжело видеть, что его родители себя плохо чувствуют. И родители, и дети беспокоятся друг о друге.

Если вы родитель, то иногда вам хочется, чтобы ребенок был спокойнее. И вы начинаете наказывать ребенка более строго, чем раньше.

Иногда вы сами пережили тяжелые испытания. И вы сами плохо себя чувствуете. Вам сложно проявлять достаточно внимания к вашим детям. В этом случае важно обратиться за помощью. Вам поможет участковый врач. Или специальная медсестра или врач-педиатр. Эти специалисты работают в учреждениях, оказывающих (медицинскую) помощь детям и подросткам. Например, в консультационном бюро для новорожденных и дошкольников, в начальной или средней школе.



## 5 Psychische klachten bij kinderen

Ook kinderen kunnen psychische klachten krijgen nadat ze zijn gevlucht.

Bijvoorbeeld:

- Een kind kan veel drukker zijn dan vroeger.
- Een kind kan stil worden en minder praten.
- Soms zie je dat een kind doet alsof het een klein kind is.
- Of ze plassen weer in hun broek wat ze al lang niet meer gedaan hebben.
- Kinderen kunnen ook bang zijn of zich erg verdrietig voelen.

Als ouder is het moeilijk om te zien dat het niet goed gaat met je kind. Voor een kind is het ook moeilijk om te zien dat ouders zich niet goed voelen. Natuurlijk maken beiden zich dan zorgen om elkaar.

Soms wil je als ouder niet dat je kind zo druk is. Dan ga je jouw kind strenger straffen dan je vroeger deed.

Soms heb je als ouder zelf veel meegemaakt.

Daardoor voel je je niet goed. Dan is het moeilijk om altijd aandacht voor je kinderen te hebben. Het is dan goed om hulp te vragen. De huisarts kan je hierbij helpen. Of de verpleegkundige of de arts die er speciaal is voor kinderen. Zij werken in de jeugdgezondheidszorg. Dit kan zijn in het consultatiebureau voor baby's en peuters, of op de basisschool of de middelbare school.

## 6. Что делать, если районная служба не помогает?

Иногда ваши симптомы очень серьезны, и помощи участкового врача или сотрудников районной службы не достаточно. В этом случае они могут направить вас к специалистам, таким как психолог или психиатр. Это специалисты в области психиатрического здравоохранения. Мы называем это GGZ (geestelijke gezondheidszorg). Зачастую такие учреждения расположены дальше, в городе или в регионе.

### GGZ: что это?

Служба психиатрического здравоохранения GGZ работает для всех жителей Нидерландов и оплачивается вашей медицинской страховкой. GGZ помогает людям с психическими расстройствами. Здесь работают специалисты с большим опытом. С вами будет общаться, к примеру, социально-психиатрический медработник, психолог или психиатр. Обычно вы приходите на прием в GGZ несколько раз в месяц.

### Что делает GGZ для вас?

После того, как участковый врач выдает вам направление в учреждение GGZ, вы сами записываетесь туда на прием. Иногда первый прием назначают не сразу, вам нужно будет немного подождать. Первый прием называется «интейк» (intake). Во время первого приема специалист лучше узнает вас и узнает о ваших проблемах. Он задает вопросы о ваших жалобах. А также о вашей семье, образе жизни и о прошлом. Возможно, вы уже рассказывали все это раньше. Но важно рассказать это снова, так как специалист должен познакомиться с вами. Затем специалист рассказывает вам, какое мнение у него (нее) сложилось о вашей проблеме. Возможно, он поставит вам конкретный диагноз. Часто это депрессия или посттравматическое стрессовое расстройство (ptss). Специалист обсуждает с вами наиболее оптимальные методы лечения. Также вы можете высказать свои пожелания.

### Устный переводчик

Если вы не владеете нидерландским языком, специалист может пригласить устного переводчика. Иногда они просят вас привести с собой кого-то, кто поможет с переводом. Если у вас нет знакомых, которые могут или хотят помочь, то вы можете попросить пригласить официального переводчика. Устный переводчик присутствует лично или переводит по телефону. Переводчик также связан профессиональной тайной и не разглашает содержания вашего разговора.



## 6 Wat als hulp in de wijk niet helpt?

Soms zijn jouw klachten te groot voor de huisarts en de andere hulpverleners in de wijk. Dan kunnen ze je verwijzen naar specialisten, zoals een psycholoog of een psychiater. Die werken in de geestelijke gezondheidszorg. Dat noemen we GGZ. Meestal is dit iets verder weg, ergens in de stad of in de regio.

### GGZ: wat is dat?

De GGZ is er voor iedereen in Nederland en wordt vergoed door de zorgverzekering. De GGZ helpt mensen met psychische klachten. In de GGZ werken specialisten die veel weten over psychische klachten. Jouw hulpverlener kan bijvoorbeeld psychiatrisch verpleegkundige, psycholoog, arts of psychiater zijn. Meestal heb je een paar keer per maand een afspraak met iemand van de GGZ.

### Wat doet de GGZ voor jou?

Als de huisarts je naar een GGZ-instelling verwijst, maak je zelf een afspraak. Vaak moet je enige tijd wachten op een eerste gesprek. Het eerste gesprek heet een intake. In de intake leert de hulpverlener jou beter kennen en hoort hij of zij wat jouw problemen zijn. Hij vraagt naar je klachten. Hij wil iets horen over je familie en je leven, ook van vroeger. Misschien heb je je verhaal al eerder hebt verteld. Toch is dit nodig omdat de hulpverlener jou moet leren kennen. De hulpverlener vertelt jou wat hij of zij denkt dat het probleem is. Je klachten krijgen dan een naam van een ziekte. Meestal is dat een depressie of een posttraumatische stres stoornis (ptss). De hulpverlener bespreekt dan welke behandeling het beste is voor jou. Jij kunt zelf ook zeggen wat je wilt.

### Tolken

Als je niet genoeg Nederlands spreekt, kunnen hulpverleners een tolk vragen. Soms vragen zij of je zelf iemand kan meenemen die kan tolken. Als je geen mensen kent die dit kunnen of willen doen, vraag dan of een officiële tolk kan helpen. Deze kan bij het gesprek zitten of telefonisch tolken. Ook de tolk mag tegen niemand vertellen waar jullie over spreken.



## 7. Какие виды помощи/лечения предлагаются при жалобах на психическое здоровье?

Помощь при психических расстройствах отличается от помощи при физических заболеваниях. Для ослабления психических жалоб очень важно говорить.

Если вы получаете помощь GGZ, то ваше лечение выглядит, например, так:

- **Беседы:** специалисты GGZ разговаривают с вами о ваших симптомах. Вы можете говорить о ваших тревогах. Также вы можете говорить о вещах, о которых вам тяжело говорить. Именно эти тяжелые вещи постоянно крутятся у вас в голове. Рассказ о них облегчает напряжение. Это поможет не чувствовать себя в одиночестве. Вместе со специалистом вы говорите о том, что вы можете делать по-другому. Вам дают совет о том, что лучше делать, а что - нет. На такой беседе может присутствовать и ваша семья или партнер.



- **Лекарства:** врач или психиатр прописывает лекарства, например, против страхов или депрессии. Или лекарство для улучшения сна.
- **Групповая терапия:** вы говорите о своих проблемах в группе людей со схожими проблемами под руководством специалиста. Вы видите, что у других людей тоже есть проблемы. Вы чувствуете себя менее одиноким.
- Также вы можете участвовать в занятиях креативной терапии: рисование или игра на музыкальных инструментах повышает ваше настроение.
- Иногда вы занимаетесь двигательной терапией: во время игры или упражнений вы испытываете меньше физических жалоб.

Дети также могут получить помощь в учреждении GGZ. Учреждения для помощи несовершеннолетним называются Jeugd GGZ. В них работают специалисты в области детской психологии и психиатрии. Здесь тоже проводятся беседы. Поскольку речь идет о детях, здесь применяются специальные методы лечения, например, игровая терапия. Играя, ребенок начинает чувствовать себя лучше. Специалист также может обсудить с родителями и дать рекомендации, как они могут помочь своим детям.

### История Абрахама

Абрахаму 29 лет, два года назад он бежал из Эритреи. Он больше не хотел быть солдатом. Он наблюдал издевательства над людьми. И сам был избит. До побега ему пришлось три месяца скрываться. В Нидерландах он часто думает о том, что он видел в своей стране. Это снится ему по ночам, и он с криком просыпается. А иногда картины из прошлого, как фильм, проходят перед ним среди белого дня. Резкий шум вызывает у него страх преследования. Он очень устает от собственных страхов. Абрахам идет к участковому врачу и просит помощи. Он говорит, что боится сойти с ума. Сначала врач направляет его к сотруднику поддержки пациентов (POH GGZ). После нескольких бесед POH GGZ говорит, что Абрахаму требуется более серьезная помощь и направляет его в клинику GGZ. Ему ставят диагноз: посттравматическое стрессовое расстройство. В беседе со специалистом GGZ Абрахам впервые решает рассказать о том, что он пережил в Эритрее. Он получает лекарство, чтобы лучше спать.

## 7 Wat voor behandelingen zijn er voor psychische klachten?

Hulp voor psychische klachten is anders dan hulp voor pijn of een klacht van je lichaam. Om psychische klachten te verminderen is praten erg belangrijk. Als je hulp krijgt van de GGZ heb je bijvoorbeeld:

- **Gesprekken:** hulpverleners in de GGZ praten ook over je klachten. Je kunt over je zorgen praten. Je kunt ook praten over dingen die je moeilijk vindt om te vertellen. Juist de moeilijke dingen zorgen ervoor dat je blijft denken. Door te praten wordt het minder zwaar. Je voelt je dan minder alleen. Samen bekijk je hoe je dingen anders kunt doen. Je krijgt advies over wat je wel en niet moet doen. Dit kan ook samen met je gezin of partner.
- **Medicijnen:** de arts of psychiater geeft medicijnen, bijvoorbeeld tegen angst of depressie. Of medicijnen om beter te kunnen slapen.
- **Groepstherapie:** in een groep mensen met dezelfde problemen praat je met een hulpverlener over je problemen. Je ziet dat anderen ook problemen hebben. Dan voel je je minder alleen.
- Soms kun je ook creatieve therapie doen: door tekenen of muziek maken voel je je beter.
- Soms doe je therapie met je lichaam: met spel en oefeningen worden je klachten in je lichaam minder.

Ook kinderen kunnen naar de GGZ gaan. Dat heet de Jeugd GGZ. Hier werken hulpverleners die gespecialiseerd zijn in de hulp aan kinderen. Ook daar krijg je gesprekken. En omdat het om kinderen gaat zijn er speciale manieren om hulp te geven, bijvoorbeeld speltherapie. Door te spelen gaat een kind zich dan beter voelen. De hulpverlener kan ook tips geven aan de ouders over hoe je het kind in deze situatie het beste kunt helpen.

### Het verhaal van Abraham

Abraham is 29 jaar en is twee jaar geleden gevlucht uit Eritrea. Hij wilde geen soldaat meer zijn in het leger. Hij heeft gezien hoe mensen werden mishandeld. Zelf kreeg hij ook veel klappen. Voordat hij vluchtte, heeft hij zich drie maanden verstopt. In Nederland denkt hij veel over wat hij zag in zijn land. Hij droomt erover en wordt dan met een schreeuw wakker. Of hij ziet opeens, midden op de dag, alles als in een film voor zich. Bij geluid denkt hij soms dat mensen hem achtervolgen. De angst maakt hem heel moe. Hij gaat naar de dokter en vraagt om hulp. Hij zegt dat hij bang is om gek te worden. De dokter verwijst hem eerst naar de POH GGZ. Na een paar gesprekken zegt de POH-GGZ dat hij meer hulp nodig heeft en verwijst hem door naar de ggz-instelling. Hij heeft een posttraumatische stress stoornis. Met de hulpverlener van de ggz durft Abraham voor het eerst echt te praten over de dingen die hij heeft meegemaakt. Hij krijgt ook pillen die helpen om beter te slapen.

## 8. Хотите больше информации?

### Вебсайт

На вебсайте Gezond in Nederland, <https://www.gezondinnederland.info/> можно найти более подробную информацию о здоровье на арабском, тигринья и нидерландском языках. Там же размещена информация о симптомах психических расстройств.

### Короткие видео

Здесь можно найти короткие видео о психическом здоровье:

- [Справляться со стрессом](#) (на простом нидерландском языке)
- [У Марьян депрессия](#) (на простом нидерландском и на арабском языке)
- [Измаил ведет себя странно](#) (что можно сделать в семье, если кто-то ведет себя странно, на простом нидерландском и на арабском языке)
- [Дуня говорит и побеждает](#) (о сексуальной эксплуатации, на простом нидерландском языке)
- [Иногда у ребенка есть проблема](#) (на простом нидерландском языке)
- [Иногда в вашей семье есть проблемы](#) (на простом нидерландском языке)
- [Сара](#). Обрезание девочек, что можно сделать, чтобы чувствовать себя лучше? (на арабском и нидерландском языке)

### Другая информация о здоровье

На вебсайте организации Pharos можно найти доступную информацию и короткие видео о здоровье: <http://www.pharos.nl/>.

## 8 Wil je meer informatie?

Op de website [Gezond in Nederland](#) vind je veel informatie over gezondheid in het Arabisch, Tigrinya en Nederlands. Daar kun je ook informatie over psychische klachten vinden.

Hier vind je filmpjes over psychische gezondheid:

- [Omgaan met stress](#) (eenvoudig Nederlands)
- [Marian heeft een depressie](#) (eenvoudig Nederlands, Arabisch)
- [Ismail doet vreemd](#) (over wat je als familie kunt doen als iemand in de war is, in eenvoudig Nederlands en Arabisch)
- [Dounia praat en overwint](#) (over seksueel misbruik, in eenvoudig Nederlands)
- [Soms heeft je kind een probleem](#) (eenvoudig Nederlands)
- [Soms zijn er problemen in je familie](#) (eenvoudig Nederlands)
- [Sara](#). Meisjesbesnijdenis, wat kun je doen om je beter te voelen? (in Arabisch en Nederlands)

### Andere informatie over gezondheid

Op de website van Pharos vind je meer eenvoudig voorlichtingsmateriaal en filmpjes die over gezondheid gaan: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl/).