

Jeśli jesteś zestresowany, dużo myślisz i źle śpisz...

Ulotka dla uchodźców na temat zdrowia psychicznego

Kiedy uciekasz do innego kraju, musisz zostawić rodzinę i przyjaciół. A także dom i pracę. To trudne dla każdego uchodźcy. Czasami czujesz się mniej zdrowy. To całkiem normalne. Często te objawy ustępują po pewnym czasie. Czasami potrzebujesz pomocy, aby znów dojść do zdrowia.

1 Czy masz następujące dolegliwości?

Poniżej znajduje się lista problemów. Problemy te wynikają ze stresu. Wtedy ma się mniej radości z życia. I nie czujesz się tak dobrze. Są to następujące problemy:

- Źle śpisz
- Dużo myślisz
- Jesteś zbyt zmęczonym, by coś robić
- Masz słabą koncentrację
- Często zapominasz o różnych rzeczach
- Szybko wpadasz w złość
- Szybko zaczynasz płakać
- Szybko przestraszasz się
- Masz sny, które cię przerażają
- Masz uczucie przygnębienia i niepokoju
- Nie chcesz mieć żadnych kontaktów z ludźmi
- Brak zaufania do ludzi



Nazywamy to dolegliwościami psychologicznymi. Często wtedy również cierpisz z powodu bólu. A także masz mniejszy apetyt.

Historia Hassana

Hassan (38 lat) uciekł z Iraku do Holandii. Jego żona nadal przebywa w Iraku. W Holandii, myślał sobie: „Tutaj jestem bezpieczny”. Przez pierwsze kilka miesięcy Hassan czuł się dobrze. Po roku otrzymuje zezwolenie na pobyt. Wyjeżdża do gminy i składa wniosek o łączenie rodzin dla żony. To zajmuje dużo czasu. Coraz bardziej się stresuje. Nauka języka holenderskiego nie idzie już dobrze. Szybko wpada w złość. Pewnego razu prawie dochodzi do bójki z rodakiem. Śpi źle i myśli tylko o żonie. Udaje się do lekarza pierwszego kontaktu. Który wyjaśnia mu, że ma skargi z powodu swojej sytuacji. W związku z tym cierpi z powodu stresu. Lekarz radzi mu wykonywać codzienne ćwiczenia i kieruje go do zespołu okręgowego. Tam rozmawia z nim mężczyzna. Który załatwia mu wolontariat. To odwraca uwagę. To pomaga mu czekać na łączenie rodzin.

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. Da t 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 Co możesz zrobić z tymi objawami samodzielnie?

Staraj się być aktywny. Nawet jeśli nie masz na to ochoty. To pomaga poczuć się lepiej. Poznajesz ludzi. Wspólne działania lub rozmowy o codziennych sprawach pomagają mniej myśleć.

Wskazówki:

- Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz. Wtedy czujesz się mniej samotny. To może pomóc.
- Nie leż w łóżku ani nie śpij w ciągu dnia. Jeśli jesteś zmęczony, idź coś zrobić.
- Staraj się codziennie wstawać i kłaść o tej samej porze.
- Nie oglądaj telewizji w ciągu godziny przed pójściem spać. Lepiej słuchaj muzyki lub czytaj.
- Jeśli masz dzieci, zajmij się czymś z nimi, wybierz się na pobliski plac zabaw.
- Jedz trzy razy dziennie i staraj się jeść zdrowo. Spróbuj to zrobić, nawet jeśli nie czujesz się głodny.
- Wiele rzeczy można robić, w miarę możliwości, wspólnie z innymi ludźmi:
 - o Gotowanie i sprzątanie razem.
 - o Wspólne muzykowanie.
 - o Codziennie wybieraj się na półgodzinny lub dłuższy spacer na świeżym powietrzu lub przejażdżkę rowerem.
 - o Pomagaj innym w pracach domowych lub przeprowadzce.
 - o Jeśli lubisz sport, spróbuj fitnessu lub biegania. Albo dołącz do klubu sportowego.
 - o Sprawdź, czy możesz być wolontariuszem w okolicy.
 - o Jeśli mówisz po angielsku lub holendersku, możesz pomóc ludziom w tłumaczeniu.
 - o Jeśli twoja wiara może ci pomóc, idź do kościoła lub meczetu. Zastanów się, czy ci się tam podoba.



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:
 - o Samen koken en schoonmaken.
 - o Samen muziek maken.
 - o Ga iedere dag een half uur of langer buiten wandelen of fietsen.
 - o Help anderen met klussen of verhuizen.
 - o Als je van sporten houdt, probeer fitness of hardlopen. Of ga bij een sportvereniging.
 - o Kijk of je vrijwilligerswerk kunt doen in de buurt.
 - o Als je Engels of Nederlands spreekt kun je mensen helpen met tolken.
 - o Als je geloof je kan helpen, ga dan naar een kerk of moskee. Kijk of je het daar fijn vindt.

3 Czasami dolegliwości są poważne

Czasami objawów jest bardzo dużo lub są one coraz bardziej nasilone i silniejsze. Wtedy masz chorobę psychiczną. Więc, potrzebujesz pomocy. Choroby, które najczęściej obserwowano u uchodźców, to depresja i zespół stresu pourazowego.

- Mając depresję, nie ma się ochoty ani energii do robienia czegokolwiek. Jesteś często smutny. Myślisz, że nic nie możesz zrobić i że twoje życie nie ma sensu.

- Z zespołem stresu pourazowego, trudne wspomnienia z przeszłości wracają w umyśle lub w snach. Często jesteś wystraszony i łatwo się denerwujesz. Masz problem z zaufaniem innym ludziom. Nie masz ochoty na kontakt z ludźmi. Źle też śpisz.



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.

Historia Houdy

Houda ma 22 lata i uciekła z Syrii. W Holandii przebywa od dwóch lat. Mieszka ze swoją siostrą. Często cierpi na bóle brzucha. Ma problemy ze snem i łatwo się denerwuje. Kiedy ktoś dzwoni do drzwi, boi się je otworzyć. Jeśli na zewnątrz jest głośny hałas, jest tak wystraszony, że płacze. Lekarz pierwszego kontaktu zbadał ją, ale nie nic znalazł. Również dlatego, że jest tak niespokojna, umówił ją na spotkanie z kolegą, która wie dużo o sprawach zdrowia psychicznego. Ta osoba rozmawia z Houdą co tydzień. Lekarz daje jej lekarstwo, które sprawia, że ma mniejszy strach. To sprawia, że czuje się trochę silniejszą. Krok po kroku może opowiedzieć, jak wyglądało jej życie w Syrii. Jest to dla niej trudne, ponieważ są to nieprzyjemne wspomnienia. Mimo to jest szczęśliwa, że może teraz podzielić się swoimi sekretami. Trochę lepiej śpi, ma lepszy kontakt z siostrą i więcej kontaktów w szkole.

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. Beetje 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 Kiedy poprosić o pomoc?

Objawy psychologiczne nie zawsze trwają długo. Często słabną lub ustępują po kilku tygodniach. Samodzielne wykonywanie zadań pomaga. Jeśli po miesiącu objawy nie ustąpią, a wręcz się nasilą, trzeba działać. Więc, nie myśl, że jesteś słaby. Zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu. Co może zrobić lekarz pierwszego kontaktu?

- Lekarz pierwszego kontaktu wysłucha Ciebie.
- On lub ona również pyta również o życie.
- Zazwyczaj daje rady dotyczące snu, jedzenia i załatwiania spraw.
- Czasami podaje tabletkę na kilka dni, żeby, na przykład, lepiej spać.

Lekarz pierwszego kontaktu współpracuje z opiekunami w sąsiedztwie. Opiekun to ktoś, kto może Ci pomóc, na przykład, pielęgniarka lub psycholog. Kogoś, kto się do tego uczył.

Asystent praktyki GGZ (opieka nad zdrowiem psychicznym)

Asystent praktyki GGZ wie dużo o objawach psychologicznych i współpracuje z lekarzem pierwszego kontaktu. Osoba ta ma więcej czasu niż lekarz pierwszego kontaktu, aby porozmawiać z Tobą o Twoich niepokojach i obawach. Wraz z asystentem praktyki, zobaczysz, co można zrobić z objawami. Wiele osób lubi rozmawiać o swoich objawach, o tym co przeszli lub co ich zdaniem najlepiej zrobić. Asystent praktyki nazywany jest również POH GGZ. Często jest to pielęgniarka lub psycholog, który specjalizuje się w problemach zdrowia psychicznego.

Ogólna praca socjalna lub zespół okręgowy

Lekarz pierwszego kontaktu lub asystent praktyki zna placówkę w okolicy, która może pomóc. Lekarz rodzinny może skierować Ciebie, na przykład, do zespołu okręgowego lub pracy społecznej. Mogą Ci one pomóc w przypadku smutku lub problemów w domu. Służą również pomocą w sprawach praktycznych, takich jak pisma, których nie rozumiesz, czy problemy z finansami. Pomagają również, jeśli jesteś zadłużony.

To, o czym mówisz, pozostaje tajemnicą

Wszyscy pracownicy socjalni w Holandii nie mogą mówić innym, o czym z nimi rozmawiasz. Tak mówi prawo. Muszą najpierw zapytać o zgodę, zanim porozmawiają o tobie z innymi. Nikt nie może wiedzieć, o czym powiedziałeś.

Ta pomoc nic nie kosztuje

Pomoc lekarza pierwszego kontaktu i asystenta praktyki GGZ nic nie kosztuje. Twoje ubezpieczenie zdrowotne za to płaci. Nie kosztuje cię potrącenie. Pomoc z zespołu okręgowego lub pracy społecznej jest bezpłatna dla Ciebie. Płaci za to gmina.



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 Dolegliwości psychologiczne u dzieci

Dzieci mogą również doświadczać problemów ze zdrowiem psychicznym po ucieczce.

Na przykład:

- Dziecko może być znacznie bardziej zajęte niż wcześniej.
- Dziecko może wyciszyć się i mówić mniej.
- Czasami spostrzegasz dziecko udające małe dziecko.
- Albo znowu sikają w spodnie, czego nie robiły od dawna.
- Dzieci mogą się też bać lub czuć się bardzo smutne.

Jako rodzic, trudno jest dostrzec, że dziecko nie radzi sobie dobrze. Trudno też dziecku dostrzec, że rodzice nie czują się dobrze. Oczywiście, oboje wtedy martwią się o siebie nawzajem.

Czasami, jako rodzic, nie chcesz, aby Twoje dziecko było tak zajęte. W takim razie ukarzesz swoje dziecko surowiej niż kiedyś.

Czasami, sam będąc rodzicem, wiele przeszedłeś.

W efekcie, nie czujesz się dobrze. Trudno jest wtedy zawsze poświęcać uwagę swoim dzieciom. Warto wtedy poprosić o pomoc. Lekarz pierwszego kontaktu może udzielić Ci pomocy w tym zakresie. Pielęgniarka lub lekarz specjalizujący się w leczeniu dzieci. Pracują w służbie zdrowia dla młodzieży. Może to być w centrum konsultacyjnym dla niemowląt i małych dzieci lub w szkole podstawowej lub gimnazjum.



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 A co, jeśli pomoc w sąsiedztwie nie pomoże?

Czasami Twoje objawy są zbyt obszerne dla lekarza pierwszego kontaktu i innych pracowników socjalnych w okolicy. Następnie mogą skierować Cię do specjalistów, takich jak psycholog lub psychiatra. Którzy pracują w służbie zdrowia psychicznego. To jest właśnie to, co nazywamy GGZ. Zazwyczaj jest to nieco dalej, czyli gdzieś w mieście lub regionie.

GGZ: co to właściwie jest?

Strefa GGZ jest dostępna dla wszystkich w Holandii i jest refundowana przez ubezpieczenie zdrowotne. System zdrowia psychicznego pomaga osobom z problemami psychicznymi. System zdrowia psychicznego zatrudnia specjalistów, którzy wiedzą dużo o chorobach psychicznych. Twój doradca może być, na przykład, pielęgniarka psychiatryczna, psychologiem, lekarzem lub psychiatrą. Zazwyczaj kilka razy w miesiącu masz umówione spotkanie z kimś z wydziału zdrowia psychicznego.

Co dla Ciebie robi ochrona zdrowia psychicznego?

Jeśli lekarz pierwszego kontaktu skieruje Ciebie do placówki zdrowia psychicznego, sam ustalasz termin wizyty. Na wstępną rozmowę często trzeba trochę poczekać. Pierwsza rozmowa nazywana jest „intake” czyli wstępną. Podczas spotkania wstępnego, doradca poznaje Cię lepiej i dowiaduje się, jakie są Twoje problemy. Pyta o twoje dolegliwości. Chce usłyszeć o twojej rodzinie i twoim życiu, w tym o przeszłości. Być może już wcześniej opowiadałeś swoją historię. Jednak jest to konieczne, ponieważ doradca musi Cię poznać.

Doradca mówi, na czym jego zdaniem polega Twój problem. Twoje objawy mają wtedy nazwę choroby. Najczęściej jest to depresja lub zespół stresu pourazowego (PTSD). Lekarz omówi, jakie leczenie jest najlepsze dla pacjenta. Możesz swobodnie mówić, co chcesz.

Tłumacze ustni

Jeśli nie mówisz wystarczająco dobrze po holendersku, pracownicy socjalni mogą poprosić o tłumacza. Czasami pytają, czy można przyprowadzić kogoś znajomego, kto potrafi tłumaczyć. Jeśli nie znasz osób, które mogą lub chcą to zrobić, zapytaj, czy oficjalny tłumacz może pomóc. Osoba ta może uczestniczyć w rozmowie lub tłumaczyć przez telefon. Również tłumaczowi nie wolno zdradzać nikomu, o czym mówiłeś.



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 Jakie są metody leczenia objawów psychicznych?

Pomoc w dolegliwościach psychologicznych różni się od pomocy w przypadku bólu lub dolegliwości ze strony ciała. Aby zredukować objawy psychologiczne, rozmowa jest bardzo ważna. Jeśli uzyskasz pomoc z systemu ochrony zdrowia psychicznego możesz, na przykład:

- Rozmowy: osoby zajmujące się zdrowiem psychicznym rozmawiają także na temat Twoich objawów. Można mówić o swoich obawach. Można również mówić o rzeczach, które trudno powiedzieć. To właśnie trudne rzeczy sprawiają, że nie przestajesz myśleć. Rozmowa sprawia, że jest to mniej trudne. Wtedy czujesz się mniej samotny. Wspólnie poszukujecie możliwości zrobienia czegoś inaczej. Uzyskasz poradę, co robić, a czego nie robić. Można to również zrobić razem z rodziną lub partnerem.
- Leki: lekarz lub psychiatra podaje leki, na przykład, w przypadku lęku lub depresji. Lub leki, które pomogą Ci spać lepiej.
- Terapia grupowa: w grupie osób z tymi samymi problemami mówisz o swoich problemach z doradcą. Widzisz, inni też mają problemy. Wtedy czujesz się mniej samotny.
- Czasami można też zrobić kreatywną terapię: rysowanie lub muzykowanie poprawia samopoczucie.
- Czasami prowadzi się terapię z wykorzystaniem organizmu: dzięki zabawom i ćwiczeniom objawy w ciele stają się mniejsze.

Dzieci mogą również korzystać z poradni zdrowia psychicznego. To się nazywa GGZ dla młodzieży. Tutaj pracują pracownicy socjalni, którzy specjalizują się w udzielaniu pomocy dzieciom. Tam też można prowadzić rozmowy. A ponieważ są to dzieci, istnieją specjalne sposoby udzielania pomocy, na przykład, terapia przez zabawę. Zabawa sprawia, że dziecko czuje się lepiej. Doradca może również udzielić rodzicom wskazówek, jak najlepiej pomóc dziecku w tej sytuacji.



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.

Historia Abrahama

Abraham ma 29 lat i uciekł z Erytrei dwa lata wstecz. Nie chciał już być żołnierzem w armii. Widział, jak ludzie są maltretowani. Sam również otrzymał wiele obrażeń. Przed ucieczką ukrywał się przez trzy miesiące. W Holandii dużo myśli o tym, co widział w swoim kraju. Śni o tym, a potem budzi się z krzykiem. Albo nagle, w środku dnia, widzi wszystko przed sobą, jak w filmie. Kiedy słyszy hałas, czasami wydaje mu się, że ludzie go gonią. Niepokój bardzo go męczy. Idzie do lekarza i prosi o pomoc. Mówi, że boi się, że zwariuje. Lekarz najpierw odesłał go do POH GGZ. Po kilku rozmowach POH-GGZ mówi, że potrzebuje więcej pomocy i kieruje go do zakładu zdrowia psychicznego. Ma zespół stresu pourazowego. Z doradcą zdrowia psychicznego, Abraham po raz pierwszy naprawdę odważył się porozmawiać o rzeczach, przez które przeszedł. Dostaje także tabletki, które pomagają mu lepiej spać.

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 Czy chcesz uzyskać więcej informacji?

Na stronie internetowej [Gezond in Nederland](#) znajdziesz wiele informacji o zdrowiu w języku arabskim, tigrinia i niderlandzkim. Tam też można znaleźć informacje na temat problemów ze zdrowiem psychicznym.

Tutaj znajdziesz filmy o zdrowiu psychicznym:

- [Radzenie sobie ze stresem](#) (zwykły holenderski)
- [Marian ma depresję](#) (holenderski, arabski)
- [Ismail zachowuje się dziwnie](#) (o tym, co można zrobić będąc rodziną, gdy ktoś jest zdezorientowany, w prostym języku holenderskim i arabskim)
- [Dounia rozmawia i pokonuje](#) (o nadużyciach seksualnych, w prostym języku holenderskim)
- [Czasami dziecko ma problem](#) (w prostym języku holenderskim)
- [Czasami są problemy w rodzinie](#) (w prostym języku holenderskim)
- [Sara](#). Obrzezanie kobiet – co zrobić, by poczuć się lepiej? (w języku arabskim i niderlandzkim)

Inne informacje zdrowotne

Na stronie internetowej Pharos znajduje się więcej prostych materiałów edukacyjnych i filmów dotyczących zdrowia: 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.