

Stres nedir ve ne yapabilirsiniz?

Mülteci geçmişİ olan kişiler için zihinsel
sağlık bilgileri



Stres nedir?

Başka bir ülkeye sığınmak zorunda kaldığınızda, aileni ve arkadaşlarını geride bırakmış olursunuz. Ayrıca evini ve işini de. Hollanda'da alışmanız gereken şeyler olabilir. Geleceğiniz, işin veya aileniz hakkında endişeleniyor olabilirsiniz. Bunun sonucu olarak stres yaşayabilirsiniz.

Bu çok normaldir. Çoğu zaman stres bir süre sonra geçer. Bazen kendinizi daha iyi hissetmek için başkalarının yardımına ihtiyaç duyarsınız. Bu bilgiler stres hakkında.

Strese bağlı şikâyetler

Şikâyetler herkes için farklı olabilir. Şikâyetlere örnekler:



İyi düşünememek veya çok fazla düşünmek



Kötü uyumak



Korkmak veya panik olmak



Bir Şey yapmaya
hevesli olmamak



Olumsuz duygulara
sahip olmak ya da gelecek
için umutsuz olmak



Vücutta ağrı



Çok yemek veya az
yemek istemek



Baş ağrısı veya
baş dönmesi



abuk sinirlenmek

Hassan'ın hikâyesi

Hasan (38 yaşında)
Suriye'den Hollanda'ya iltica
etti. Eşi hâlâ Suriye'de.

Hollanda'da şöyle düşünüyordu: 'Burada güvendeyim.' İlk birkaç ay Hassan kendini iyi hissetti. Bir yıl sonra oturma izni aldı. Bir belediyede yaşamaya başladı ve eşi için aile birleşimi başvurusu yaptı. Bu sürecin bekleme süresi uzun sürüyor. Hassan iyi uyku uyuyamıyor. Konsantre olmakta zorlanıyor Hollanda'da öğrenme süreci artık ilerlemiyor. Ayrıca Hassan, Suriye'de ve iltica yolculuğu sırasında yaşadıklarına dair kabuslar görmeye başlıyor. Sık sık gece yarısı ter içinde uyanıyor. O zamanlar kendini korkmuş hissediyor.

Stresin nedenleri

Stres herkes için farklıdır. Sizi strese sokabilecek çeşitli şeyler vardır. Bu şeylerin sizi strese sokması normaldir. Aşağıda birkaç örnek:



Oturma izni alamama
endişesi



Savaş veya kaçışla
ilgili düşünceler



Bir mülteci kampında
(AZC'de) ya da küçük bir
evde yaşamının getirdiği
sınırlı mahremiyet.



Aile ve arkadaşları
özlemek



Amacının ya da işinin
olmaması



Aileden ya da arkadaşlardan
birinin hastalığı



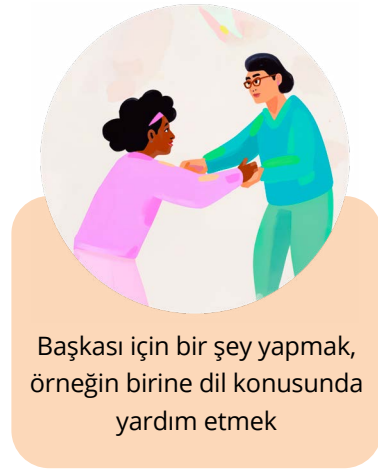
Ayrımcılık



Hollandaca dilinde zorluk

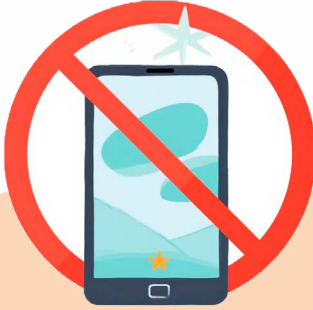
Stresi azaltmak için kendiniz ne yapabilirsiniz?

Streste neyin yardımcı olacağı kişiden kişiye değişebilir. Rahatlamana yardımcı olabilecek şeylere örnekler:





Yaratıcı şeyler
yapmak



Ekran süresini
azaltmak



İnanç

Hassan'ın kendisi ne yapıyor?

Hassan kendisini giderek daha da kötü hissediyor Bu yüzden aile hekimine gidiyor. Aile hekimi, şikâyetlerinin stres kaynaklı olduğunu açıklıyor.

Aile hekimi, Hassan'a daha sık dışarı çıkmasını ve daha fazla hareket etmesini tavsiye ediyor. Ayrıca Hassan'ı mahalle sosyal danışma ekibine yönlendiriyor. Mahalle sosyal danışma ekibine Hassan için gönüllü iş ayarlıyor. Bu, onun dikkatini dağıtıyor. Aile birleşimi için beklemeyi sürdürmesine yardımcı oluyor. Hassan biraz daha iyi oluyor. Kötü rüyaları devam ediyor. Kötü uyuyor ve sık sık korkuyor.

Şikâyetlerin uzun süre devam ederse yardım isteyin

Bazen stresten dolayı hasta olabilirsiniz. Vücudunuzda veya başınızda şikâyetler oluşur. İltica etmek zorunda kalan birçok insan bunu yaşar. Bu utanılacak bir şey değildir. Eğer birçok zorluk yaşamışsanız, vücudunuz ve zihniniz bu şekilde tepki verebilir.

Şikayetleriniz birkaç hafta içinde azalmazsa, aile hekimine gidin. Aile hekimi stres kaynaklı şikâyetlerde yardımcı olabilir. Aile hekimi sizi dinler ve hayatınız hakkında sorular sorar. Bazen aile hekimi ilaç yazar.

Aile hekimi genellikle bir pratisyen destek uzmanıyla birlikte çalışır. Bu kişiye POH-GGZ (Praktijkondersteuner Huisarts – Geestelijke Gezondheidszorg) denir. Pratisyen destek uzmanı, ruh sağlığı konusunda çok şey bilir ve sizinle çözümler hakkında konuşur.

Eğer sık sık ölüm üzerine düşünüyorsanız

Stres çok büyük olursa, kendinizi korkmuş ve çok karamsar hissedebilirsiniz. Bu durumda artık yaşamak istemeyebilirsiniz. Sık sık ölüm üzerine düşünüyor ya da bir daha uyanmamayı diliyor musunuz? Bu duygular insani duygulardır. Stichting 113 adli kurum iletişime geçebilirsiniz. Bu, sık sık ölüm üzerine düşünen insanlara yardım eden bir kuruluştur. Burada günün her saatinde yardım görevlileriyle yazışabilir veya konuşabilirsiniz. Bu, Hollandaca ya da İngilizce olabilir. Daha fazla bilgi için **www.113.nl** adresine bakınız.

Sık sık ölüm üzerine düşünüyorsanız, bu konu hakkında aile hekiminle de konuşabilirsiniz.

GGZ'ye gitmek

Bazen şikâyetleriniz, aile hekimi ve pratisyen destek uzmanını aşar. O zaman onlar sizin GGZ'ye gitmenizi sağlar. Buna sevk etmek (verwijzen) denir. GGZ, ruh sağlığı hizmetidir (Geestelijke Gezondheidszorg).

Aile hekiminiz sizi GGZ'ye sevk ederse, GGZ sizinle bir randevu için iletişime geçer. İlk görüşmelerde yardım görevlisi sizi daha yakından tanır ve sorunlarını dinler. Ayrıca size uygun olan tedavi yöntemi hakkında konuşursunuz.

Yardım istemek iyidir

İltica etmek zorunda kalan insanlar genellikle çok güçlüdür. Muhtemelen birçok zorlu şey yaşadınız. Sorunlarınızı tek başına çözmek zorunda değilsiniz. Yardım istemek normaldir ve bu güçlü olduğunuzu gösterir.

Konuştüğünüz konular gizli kalır

Tüm yardım görevlileri meslek sırrına sahiptir. Bu, ne hakkında konuştuğunuzu başkalarının bilmeyeceği anlamına gelir. Bu gizli kalır. Bu durum yasa ile güvence altına alınmıştır. Yardım görevlileri, sizin hakkında başkalarıyla konuşmadan önce sizden izin almak zorundadır.

Hassan yardım arıyor

Hassan'ın korkuları ve kâbusları devam eder. Bazen insanların onu takip ettiğini düşünür. Bu korku onu çok yorar. Bu yüzden tekrar aile hekimine gider ve yardım ister.

Aile hekimi onu, pratisyen destek görevlisine yönlendirir. Birkaç görüşmeden sonra, pratisyen destek görevlisi Hassan'ın daha fazla yardıma ihtiyacı olduğunu fark eder. Bunun üzerine Hassan'ı GGZ'ye sevk eder. GGZ'de bir psikolog, Hassan'ın travma yaşadığını söyler. Hassan, psikologla birlikte ilk kez gerçekten yaşadıklarını anlatmaya cesaret eder. Ayrıca daha iyi uyumasına yardımcı olacak ilaçlar da verilir. Yavaş yavaş kendini biraz daha iyi hissetmeye başlar.

Peki ya maliyetler?

Aile hekimi yardımı size hiçbir şeye mal olmaz. Bu, sağlık sigortan tarafından karşılanır. İlaçlar için bazen kendin ödeme yaparsınız veya bir kısmını ödersiniz. Bir AZC'de (mülteci kampı) yaşıyorsanız, GGZ'ye sevk için ödeme yapmanıza gerek yoktur. Belediyede yaşıyorsanız ve kendi sağlık sigortanız varsa, Ücretin bir kısmını kendin ödemelisiniz. Buna "eigen risico" (kişisel katkı payı) denir. Daha sonra GGZ yardımlarının ücretini sağlık sigortası karşılar.

Tercümanlar

Henüz yeterince Hollandaca konuşamıyorsanız, yardım eden kişiler sizin için bir tercüman ayarlayabilir. Bunu sizin yapmana gerek yoktur. Tercüman, görüşme sırasında yanınızda olabilir ya da telefonla çeviri yapabilir. Tercüman için siz ödeme yapmazsınız. Tercüman da sizin ne konuştuğunuzu kimseye anlatamaz.

Diğer tercüme edilmiş materyaller

Bu genel bakışta stres ve sağlıkla ilgili basit bilgilendirme materyallerini bulabilirsin. 'Ruh sağlığı' başlığının altına bak.



Künye

Bu broşür B1 seviyesinde yazılmış ve dil elçileri ile kilit kişiler tarafından test edilmiştir. İçeriği, GGD GHOR Nederland'ın ilticacılara yönelik halk sağlığı bilgilendirme görevlileri ve POH-GGZ'ler ile birlikte hazırlanmıştır.

Bu broşür, Pharos ve GGD GHOR Nederland tarafından yayımlanmıştır.

Yazarlar: Pauline Tichelman'ın (GGD Ghor Hollanda) iş birliğiyle Inge Goorts (Pharos) ve Charlotte Steuten (Pharos)

Tasarım: studioBoven grafisch ontwerp

Resimler: Studio Wonder Wonder

Çeviri: The Presence Group

