

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СТРЕСЪТ И КАКВО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ?

Информация за психичното здраве на
работниците мигранти



Какво представлява стресът?

Когато работиш в друга страна, ти си оставил/а семейството и приятелите си. В Нидерландия може би има неща, които са трудни за теб . Възможно е да се притесняваш за работата, бъдещето или семейството си. Това може да причини стрес.

И това е напълно нормално. Често пъти след известно време стресът отминава. Понякога се нуждаеш от помощ от някого, за да се почувстваш отново по-добре. Не трябва да се срамуваш от това. Информацията в тази брошура касае стреса.

Оплаквания, които са свързани със стреса

Оплакванията може да са различни при различните хора. Примерни оплаквания са:



Неспособност за
съсредоточаване при
мисленето или твърде
много



Лош сън или умора



Уплаха или паника



Консумация на много
алкохол или употреба на
упойващи



Негативни усещания
или липса на надежда за
бъдещето



Болка в тялото



Много или малко ядене



Замаяност



Бързо раздразнение

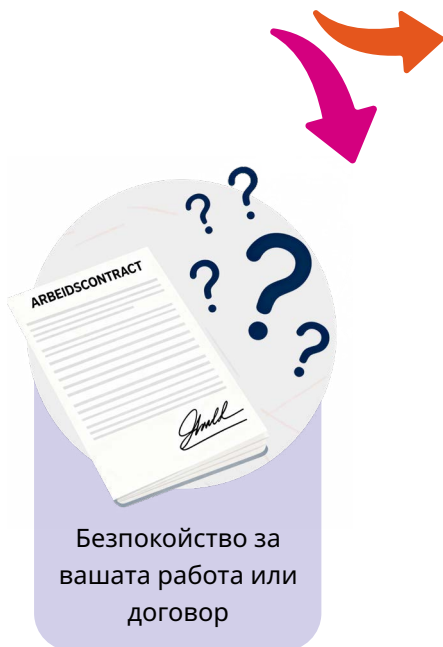
Историята на Славек

Славек (34 години) е от Полша. Преди осем години той е дошъл да работи в Нидерландия. Преди две години в Нидерландия са дошли и жена му с дъщеря му.

В Нидерландия той си е мислил: „Тук мога да изградя бъдеще за моето семейство.“ През първите години Славек се е чувствал добре. Той е работил като водач на електрокар в голям склад. След това е станал ръководител на екип. Живее самостоятелно в апартамент под наем. През последните седмици Славек спи лошо. Има много стрес. Пие все по-често по няколко бири след дълъг работен ден. Поради дългите работни дни прекарва по-малко време у дома. Той все по-често се кара с жена си заради неплатени сметки. Също така се притеснява за бъдещето на дъщеря си. Как ще може да плати следването ѝ?

Причини за стреса

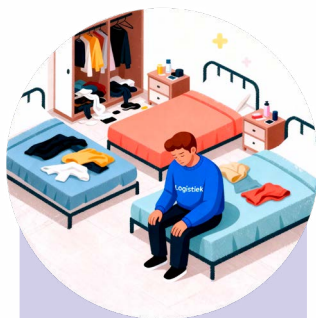
Стресът е различен за всеки. Има различни неща, които могат да ти го причинят. По-долу са посочени някои от най-честите причини за него:



Безпокойство за
вашата работа или
договор



Парични
притеснения



Безпокойство за
това къде живееш



Семейството и
приятелите ти
липсват



Липса на свободно
време



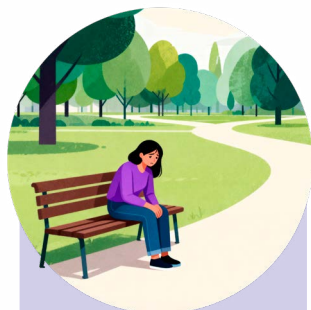
Дискриминация
или тормоз на
работното място



Трудности с
нидерландския език



Безпокойство
за семейството
и приятелите в
родината ти



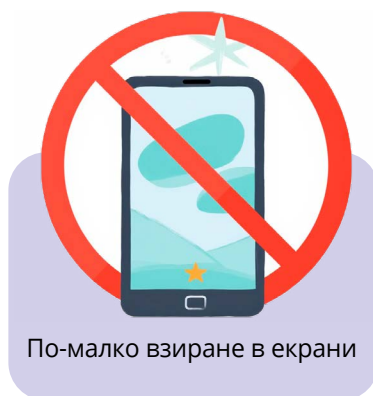
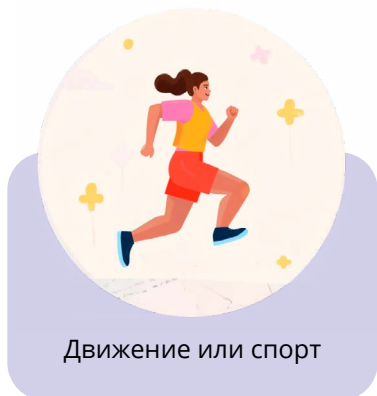
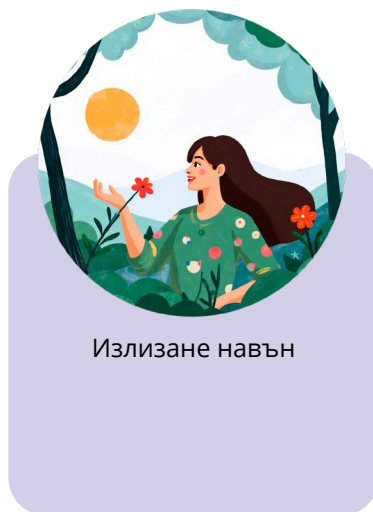
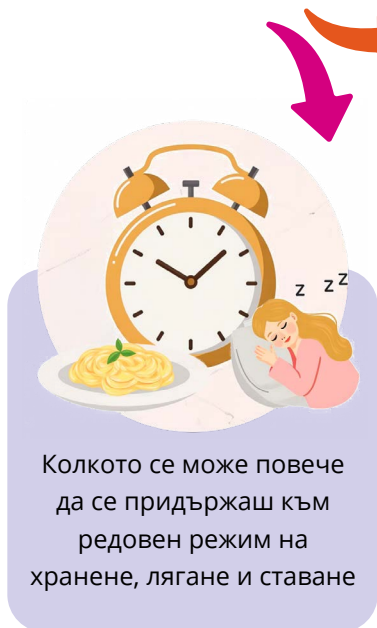
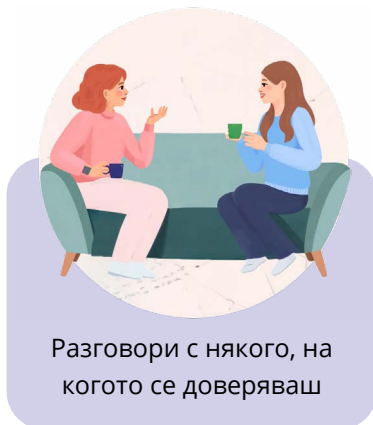
Чувстваш се
самотен/а или не на
мястото си

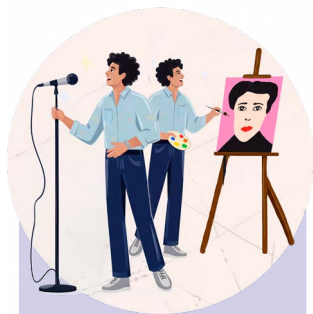


Извършване на
тежък физически
труд

Какво можеш да направиш, за да намалиш стреса?

Това, което помага при стрес, може да е различно за всеки. Примери за неща, които могат да помогнат да намалиш напрежението:





Извършване на
неща, с които да се
разтовариш



Отпуск

Какво прави самият Славек?

Славек се чувства все по-зле. Ето защо той отива при личния си лекар. Медицинското лице му обяснява, че оплакванията му се дължат на стрес и го съветва да пие по-малко алкохол и да се движи повече.

Той изпълнява съвета. Личният лекар насочва Славек и към социалните служби. Там той получава помощ за финансовите си проблеми, но скандалите у дома продължават. Освен всичко, той мисли твърде много и за болната си майка в Полша. Славек чувства леко облекчение, но все още не се чувства изцяло добре.

Славек се чувства все по-зле. Ето защо той отива при личния си лекар. Медицинският специалист му обяснява, че оплакванията му се дължат на стрес и го съветва да пие по-малко алкохол и да се движи повече, което той изпълнява. Личният лекар насочва Славек и към социалните служби, където той получава помощ за финансовите си проблеми, но скандалите у дома продължават. Освен всичко, той мисли твърде много и за болната си майка в Полша. Славек чувства леко облекчение, но все още не се чувства изцяло добре.

Помои за помощ, ако оплакванията продължат дълго

Понякога не можеш сам да се справиш със стреса. Тогава можеш да се разболееш. Започваш да се оплакваш от болки в тялото или в главата. Много хора преживяват това. Това не е нещо, от което трябва да се срамуваш. Тъй като си преминал през много трудности, тялото и главата ти могат да реагират по този начин.

Отиди на лекар, ако оплакванията не намалеят след няколко седмици. Лекарят може да помогне при оплаквания причинени от стрес. Лекарят ще те изслуша и ще ти зададе въпроси за начина ти на живот. Понякога ще предпише лекарства.

Лекарят най-често работи с асистент за психологическа помощ. Той се нарича още РОН-GGZ специалист по психично здраве към личния лекар и може да осигури ментална подкрепа. Асистентът знае много за психичното здраве и ще разговаря с теб за решенията относно твоето състояние.

Ако мислите често за смъртта

Ако стресът стане твърде голям, може да се чувстваш уплашен и много мрачен. Може да загубиш желание за живот. Мислиш ли често за смъртта или се надяваш, че няма да се събудиш след като заспиш? Тези усещания са човешки. Можеш да се свържиш с фондация 113. Това е организация, която помага на хора, често мислещи за смърт. Тук можеш във всеки момент да разговаряш с асистенти за оказване на помощ. Това може да става на нидерландски или на английски език. Погледни на www.113.nl за повече информация.

Ако често мислиш за смъртта, можеш да разговаряш и с личния си лекар за това.

Към специалист по психично здраве

Понякога твоите оплаквания са твърде сериозни за личния лекар и асистента му. Тогава те ще те пренасочват към специалист по психично здраве. Това се нарича направление. Специалистът по психично здраве в Нидерландия е още наричан GGZ. Той може да помогне например при робски условия на труд.

Ако личният лекар те пренасочи към такъв специалист, той ще се свърже с теб за среща. В началото специалистът ще се запознае по-добре с теб и ще изслуша проблемите ти. Той ще ти даде информация за това кое е най-подходящото лечение в твоя случай.

Добре е да потърсиш помощ

Вероятно си преживял много трудности. Напрежението в работата и на мястото, където живеете, може би изискват много от теб. Не е ненормално да усещаш стрес поради тези причини и няма нужда сам да се справяш с това. Нормално е да потърсиш помощ, това е признак на сила.

Това, което обсъждаш, остава в тайна

Всички специалисти, оказващи помощ, са задължени да спазват професионална тайна. Това означава, че никой друг няма да знае за какво разговаряте. Така е по закон. Те първо трябва да поискат твоего съгласие, преди да разговарят с други хора за теб.

Славек търси помощ

Скандалите и грижите за майка му много изморяват Славек. Той има все по-малко енергия и вече няма желание да прави нищо. Чувства се уплашен и тъжен. Ето защо той се връща при личния лекар и моли за помощ.

Лекарят го препраща към асистент за психологическа помощ. При асистента Славек трябва да разкаже честно за това как се чувства. След няколко разговора, РОН-GGZ забелязва, че Славек се нуждае от допълнителна помощ и го насочва към GGZ. Там психологът информира Славек, че страда от депресия. Славек започва груповата терапия. Той се чувства окуражен от това. Получава и хапчета, които му помагат да спи по-добре. Славек бавно започва да чувства подобрение.

Как стои въпросът с разходите?

Помощта от личния лекар не ти струва нищо. Тя се плаща от твоята здравна осигуровка. За лекарства понякога трябва да плащаш сам/а. При препращане към GGZ има сума, която сам/а трябва да платиш. Това се нарича собствен риск. След това здравната осигуровка ще плати помощта от GGZ. Имаш въпроси относно здравните разходи? Тогава се свържи с твоята здравноосигурителна компания.

Преводачи

Ако все още не говориш добре нидерландски, оказващите помощ лица могат да ти осигурят преводач. Няма нужда да правиш това сам/а. За този тип услуга няма нужда да плащаш сам/а. Преводът може да бъде осъществен на място или по телефона. И преводачът няма право да разказва на никого това, за което разговаряте.

Други преведени материали

В този преглед ще откриете няколко прости [информационни материали и филмчета](#), касаещи стреса и здравето, които са преведени.



Резюме

Тази папка е написана на ниво B1 нидерландски и е тествана от посланици на езика и ключови лица.

Тази папка е издание на Pharos и Holland Zorg.

Автори: Инге Гоортс (Pharos) и Шарлоте Стъойтен (Pharos) със съдействието на Ирма ван Веелен (Holland Zorg).

Оформление: studioBoven grafisch ontwerp

Илюстрации: Крист Картхаус

Превод: The Presence Group

