

Mi a stressz és mit tehetsz ellene?

Migráns munkavállalók mentális
egészségére vonatkozó információk



Mi a stressz?

Ha egy idegen országban dolgozol, hátrahagyta a családot és a barátait. Hollandiában bizonyos dolgok esetleg nehézséget okoznak a számodra. Lehet, hogy aggódsz a munkád, a jövőd vagy a családod miatt. Az aggodalom pedig stresszt okozhat.

Ez teljesen normális. A stressz gyakran egy idő után elmúlik. Néha mások segítségére van szükséged, hogy ismét jól érezd magad. Emiatt nem kell szégyenkezned. Az ebben a tájékoztatóban szereplő információk a stresszre vonatkoznak.

Stresszel kapcsolatos panaszok

A panaszok mindenki számára eltérőek lehetnek. Példák a panaszokra:



Negatív gondolkodás, vagy dolgok túlgondolása



Rosszul alvás vagy fáradtság érzése



Félelem vagy pánikolás



Túl sok alkohol vagy
kábitószer fogyasztása



Negatív érzések vagy
reménytelenség érzése a
jövőre vonatkozóan



Testi fájdalmak



Túl sok vagy túl kevés
étel fogyasztása



Szédülés



Hirtelen dühkitörések

Słavek története

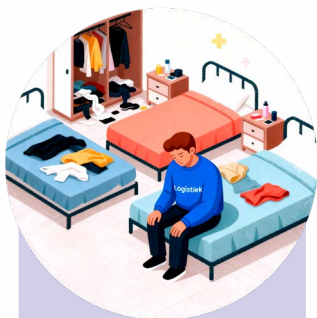
Słavek (34 éves) Lengyelországból származik. Nyolc évvel ezelőtt érkezett Hollandiába dolgozni. Két évvel ezelőtt a felesége és a lánya is Hollandiába jött.

Hollandiában azt gondolta: „Itt felépíthetem a családom jövőjét”. Słavek az első néhány évben jól érezte magát. Egy nagy raktárban targoncán dolgozott. Most ott csoportvezető. Saját lakást bérel. Słavek az elmúlt hetekben rosszul aludt. Nagy stressz alatt van. Egyre többször iszik meg néhány sört egy hosszú munkanap után. A hosszú munkanapok miatt keveset van otthon. Egyre többet vitatkozik a feleségével a be nem fizetett számlák miatt. Aggódik a lánya jövőjéért is. Hogyan tudja majd a tanulmányait fizetni?

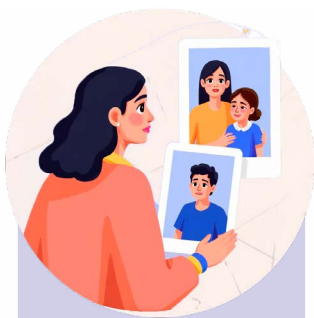
A stressz okai

A stressz mindenki számára eltérő. Különféle dolgok okozhatnak stresszt. Normális, hogy ezek a dolgok stresszt okoznak. Íme néhány példa:





Az lakóhellyel kapcsolatos aggodalmak



Hiányzik a család és a barátok



Nincs szabadidő



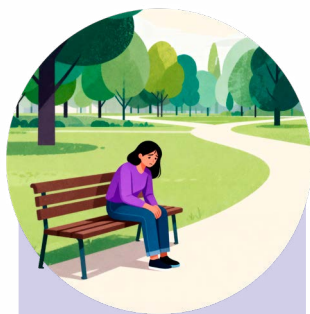
Diszkrimináció vagy zaklatás a munkahelyen



Nehézségek a holland nyelvvel



A szülőházában maradt családtagokkal vagy barátokkal kapcsolatos aggodalmak



Magányérzet, vagy nem érzi magát otthon az ember



Nehéz fizikai munka végzése

Mit tehetsz te magad, hogy csökkentsd a stresszt?

Mindenkinek más működik a stressz leküzdésében. Néhány példa olyasmikre, amik segíthetnek lazítani:



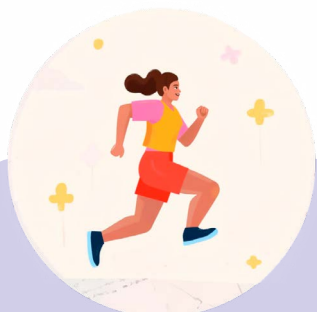
Beszélg valakivel, akiben megbízol



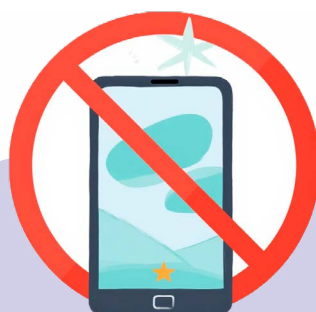
Lehetőleg ugyanabban az időben étkezz, fekjüdj le és kelj fel



Mozdulj ki hazulról



Testmozgás vagy sport



Csökkentsd a képernyőhasználatot



Kikapcsolódási lehetőségek
kihasználása



Hit

Mit csinál maga Słavek?

Słavek egyre rosszabbul
érzi magát. Ezért a
háziorvoshoz fordul,
aki elmagyarázza neki,
hogy a panaszait a
stressz okozza.

Azt tanácsolja Słaveknek,
hogy fogyasszon kevesebb
alkoholt és mozogjon többet.
Ő így is tesz. A háziorvos egy
szociális munkáshoz küldi
Słavet tanácsadásra, ahol
segítséget kap a pénzügyi
nehézségeivel kapcsolatban.
Az otthoni veszekedések
azonban nem javulnak. Sokat
gondol Lengyelországban
maradt beteg édesanyjára is.
Słavek egy kicsit jobban van,
de még mindig nem érzi jól
magát.

Kérjen segítséget, ha a panaszok hosszú ideig fennállnak

Néha egyedül nem tudjuk leküzdeni a stresszt. Ebbe belebetegedhet az ember. Testi vagy szellemi panaszok jelentkezhetnek. Sokan tapasztalják ezt, de ez nem szégyellni való. Ha sok nehéz dolgon mentünk keresztül, a testünk és a fejünk így reagálhat.

Fordulj orvoshoz, ha a tünetek nem javulnak néhány héten belül. A háziorvos segíthet a stresszel összefüggő panaszokkal kapcsolatban. A háziorvos meghallgat és kérdéseket tesz fel az életedről. Néha az orvos gyógyszer ír fel.

A háziorvos általában egy a rendelőt támogató személlyel dolgozik együtt. Ezt a személyt POH-GGZ-nek, mentálhigiénés asszisztensnek is hívják. Ez a támogató személy sokat tud a mentális egészségről, és elbeszélget veled a lehetséges megoldásokról.

Ha gyakran gondolsz a halálra

Amikor a stressz túl nyomasztóvá válik, akkor félelmet és sötét gondolatokat okozhat. Lehet, hogy nem akarsz tovább élni. Gyakran gondolsz a halálra, vagy reméled, hogy többé nem ébredsz fel? Ezek normális emberi érzések. Lépj kapcsolatba a 113-as alapítvánnyal. Ez a szervezet segít azoknak, akik gyakran gondolnak a halálra. Itt bármikor cseveghetsz vagy beszélgethetsz segítségnyújtókkal. Ez holland vagy angol nyelven érhető el. További információért látogass el a www.113.nl címre.

Ha gyakran gondolsz a halálra, beszélhetsz erről a háziorvosoddal is.

A mentális egészségügyi ellátóhoz

Néha az ember tünetei túl súlyosak a háziorvos és a támogató szakember számára. Ilyen esetekben gondoskodnak arról, hogy elmehess a mentális egészségügyi szolgáltatóhoz (GGZ). Ezt hívják beutalónak. A GGZ a mentálhigiénés segítségnyújtó. A GGZ segíthet például függőség esetén is.

Ha a háziorvos a GGZ-hez utal valakit, a GGZ felveszi az illetővel a kapcsolatot, hogy megbeszéljenek egy időpontot. Az első találkozók során a segítségnyújtó jobban megismer és meghallgatja a problémáidat. Arról is beszélni fogsz vele, hogy melyik kezelés felel meg neked.

Jó, ha segítséget kérsz

Valószínűleg sok nehéz dolgon mentél keresztül. Lehet, hogy a munkateher és a hely, ahol élsz, sokat követel meg tőled. Teljesen normális, hogy emiatt stresszt érez az ember. Nem kell ezt egyedül megoldanod. A segítségkérés normális és az erő jele.

Amiről beszélsz, privát marad

Minden segítségnyújtó szakmai titoktartásra köteles. Ez azt jelenti, hogy senki más nem tudja, miről beszéltek. Ez titkos marad. Erre törvény kötelezi. Először az engedélyedre kell kérniük, mielőtt másokkal beszélnének rólad.

Słavek segítséget kér

A viták és az anyjával kapcsolatos aggodalmak nagyon kifárasztják Słaveket. Egyre kevesebb energiája van. Már nincs kedve semmit se csinálni, feszültnek és elkeseredettnek érzi magát. Ezért visszamegy az orvoshoz, és segítséget kér.

A háziorvos a rendelői támogatóhoz utalja. A támogatónak őszintén elmondja, hogy hogy érzi magát valójában. Néhány elbeszélgetést követően a támogató rájön, hogy Słaveknek több segítségre van szüksége. A GGZ-hez utalja. Ott egy pszichológus közli, hogy Słavek depressziós. Słavek csoportterápiára kezd járni. Úgy érzi, hogy itt támogatást kap. Olyan tablettákat is kap, amelyek segítenek neki, hogy jobban aludjon. Lassan kezdi egy kicsit jobban érezni magát.

Mi a helyzet a költségekkel?

Az orvos segítsége neked nem kerül semmibe. Ezt az egészségbiztosításod fizeti. Néha azért a gyógyszerekért saját magadnak kell fizetned. Amikor az orvos beutal a GGZ-hez, van egy összeg, amelyet magadnak kell fizetned. Ezt hívják önrésznek. E felett az egészségbiztosító fizet a mentálhigiénés rendszer, a GGZ nyújtotta segítségért. Kérdésed van az egészségügyi költségekkel kapcsolatban? Ebben az esetben vedd fel a kapcsolatot az egészségbiztosítóddal.

Tolmácsok

Ha még nem beszélsz elég jól hollandul, a segítségnyújtók tolmácsot tudnak biztosítani a számodra. Nem kell ezt magadnak intézned. A tolmácsért sem kell fizetned. A tolmács vagy jelen van a beszélgetésnél, vagy telefonon tolmácsol. A tolmács nem mondhatja el senkinek, hogy miről beszéltek.

Egyéb lefordított anyagok

Ebben az áttekintésben még több egyszerűbb információs anyagot és videókat találsz a saját nyelvedre lefordítva a stresszről és az egészségről.



Impresszum

Ez a tájékoztató B1-es szinten, holland nyelven íródott, és nyelvi nagykövetek és kulcsfontosságú személyek ellenőrizték.

Ez a tájékoztató a Pharos és a Holland Zorg kiadványa.

Szerzők: Inge Goorts (Pharos), Charlotte Steuten (Pharos) és Irma van Veelen (Holland Zorg) közreműködésével.

Szerkesztés: studioBoven grafisch ontwerp

Illusztrációk: Chris Karthaus

Fordítás: The Presence Group

