

Czym jest stres i co z nim zrobić?

Zdrowie psychiczne pracowników
migrujących – informacje



Czym jest stres?

Kiedy pracujesz w innym kraju, zostawiasz za sobą rodzinę i przyjaciół. W Holandii możesz spotkać się z sytuacjami, które mogą być dla Ciebie trudne. Możesz martwić się o sprawy związane z pracą, przyszłością i rodziną. A to może powodować stres.

To normalne. Często stres ustępuje po jakimś czasie. Czasami potrzebujesz pomocy innych, aby znów poczuć się lepiej. Nie masz się czego wstydzić. Ta broszura zawiera informacje na temat stresu.

Dolegliwości wywołane stresem

U każdego dolegliwości
mogą być inne.

Na przykład:



Problemy z zebraniem
myśli lub ich natłok



Problemy ze snem
lub zmęczenie



Strach lub
napady paniki



Nadużywanie alkoholu lub
zażywanie narkotyków



Negatywne myśli
lub brak nadziei na
przyszłość



Ból (np. głowy, mięśni,
brzucha)



Przejadanie się
lub głodzenie



Zawroty głowy



Kłótniwość

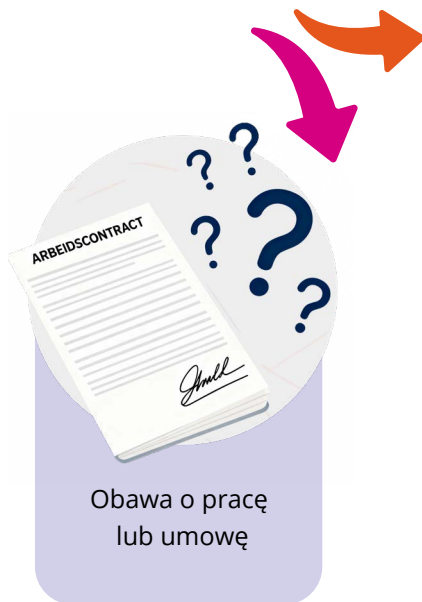
Historia Sławka

Sławek (34 lata) pochodzi z Polski. Osiem lat temu przyjechał do pracy w Holandii. Dwa lata temu do Holandii przyjechała również jego żona i córka.

O Holandii myślał: „Mogę tu zbudować przyszłość dla mojej rodziny”. Przez pierwsze lata Sławek czuł się dobrze. Pracował jako operator wózka widłowego w dużym magazynie. Obecnie pracuje tam jako kierownik zespołu. Wynajmuje mieszkanie. W ciągu ostatnich tygodni Sławek ma problemy ze snem. Odczuwa silny stres. Coraz częściej po długim dniu pracy wypija kilka piw. Z powodu nawału pracy niewiele bywa w domu. Coraz częściej kłóci się z żoną o niezapłacone rachunki. Martwi się również o przyszłość córki. Jak zapłaci za jej studia?

Przyczyny stresu

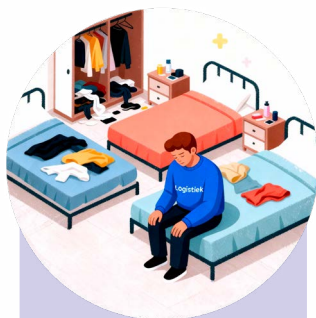
Stres u każdego jest inny. Istnieją różne rzeczy, które mogą go wywoływać. To normalne, że różne sytuacje mogą wywoływać stres. Poniżej kilka przykładów:



Obawa o pracę
lub umowę



Obawa o
finanse



Obawa o warunki
mieszkania



Tęsknota za rodziną
i przyjaciółmi



Brak wolnego czasu
dla siebie



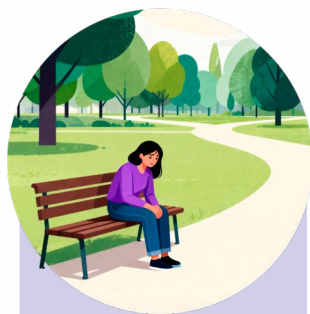
Dyskryminacja
lub nękanie
w pracy



Trudności z
nauką języka
niderlandzkiego



Obawa o rodzinę
i przyjaciół w
ojczyźnie



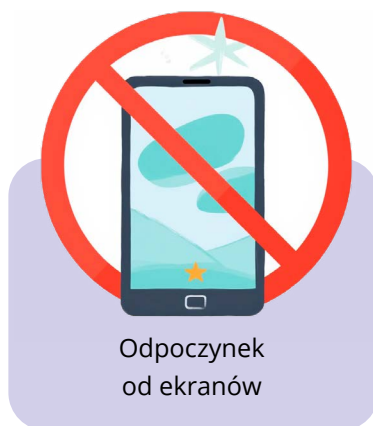
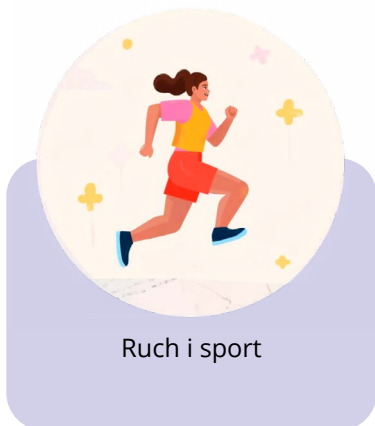
Osamotnienie lub
wyobcowanie



Ciężka praca
fizyczna

Sposoby na odstresowanie

Każdemu w stresie
pomagają inne rzeczy.
Poniżej przykłady rzeczy,
które pomagają się
odprężyć:





Odpuszczające pasje



Wiara

Co zrobił Sławek?

Sławek czuł się coraz gorzej, dlatego poszedł do lekarza rodzinnego. Lekarz wyjaśnił mu, że jego dolegliwości wynikają ze stresu.

Poradził Sławkowi, aby mniej pił alkoholu i więcej się ruszał. Sławek wprowadził to w życie. Lekarz skierował go również do pomocy społecznej. Sławek otrzymał pomoc w kłopotach finansowych. Kłótnie w domu nie ustały. Sławek zamartwiał się również chorobą matki w Polsce. Stan Sławka poprawił się, ale nadal nie czuł się dobrze.

Utrzymują się dolegliwości? Zwróć się o pomoc

Czasem nie można samemu poradzić sobie ze stresem. Może się to stać przyczyną choroby. Mogą pojawić się dolegliwości fizyczne lub psychiczne. Zdarza się to wielu osobom. Nie jest to powód do wstydu. Kiedy spotykasz wiele trudności, organizm i psychika mogą tak reagować.

Jeśli dolegliwości nie ustąpią po kilku tygodniach, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym. Lekarz może udzielić pomocy przy dolegliwościach wywołanych stresem. Wysłucha Cię i zapyta o Twoją sytuację życiową. Może również przepisać leki.

Lekarz rodzinny przeważnie współpracuje z asystentem ds. zdrowia psychicznego. Osoba ta nazywana jest również POH-GGZ (asystentem podstawowej opieki zdrowotnej ds. zdrowia psychicznego). Asystent w przychodni lekarza rodzinnego wie dużo na temat zdrowia psychicznego i przeprowadzi z Tobą rozmowę, aby znaleźć rozwiązanie problemu.

Rozmyślanie o śmierci

Kiedy stres jest zbyt duży, możesz odczuwać lęk i przygnębienie. Możesz stracić chęć do życia. Myślisz często o śmierci lub wolisz się nie obudzić? Uczucia te są bardzo ludzkie. Skontaktuj się z fundacją 113. Organizacja ta pomaga osobom, które często rozmyślają o śmierci. W każdej chwili możesz porozmawiać bezpośrednio lub na czacie z osobami niosącymi pomoc. Rozmawiać możesz w języku niderlandzkim lub angielskim. Wejdź na stronę www.113.nl tam znajdziesz więcej informacji. Na stronie <https://116sos.pl/> na czacie znajdziesz pomoc w języku polskim.

Jeśli często myślisz o śmierci, możesz również porozmawiać z lekarzem rodzinnym.

Poradnia zdrowia psychicznego

Czasami Twoje dolegliwości przerastają możliwości pomocy oferowanej przez lekarza rodzinnego i asystenta w przychodni. Wtedy otrzymasz skierowanie do GGZ. GGZ to poradnia zdrowia psychicznego. W poradni tej możesz otrzymać również pomoc w przypadku uzależnień.

Kiedy lekarz rodzinny skieruje Cię do poradni zdrowia psychicznego, poradnia skontaktuje się z Tobą, aby uzgodnić termin wizyty. Podczas pierwszych spotkań osoba niosąca Ci pomoc stara się poznać Cię i wsłuchuje w Twoje problemy. Omawia z Tobą również, jakie leczenie jest dla Ciebie najlepsze.

Zwróć się o pomoc

Z pewnością spotykasz się z wieloma trudnymi sprawami. Ilość pracy i miejsce, w którym mieszkasz wiele od Ciebie wymagają. Nic dziwnego, że powodują u Ciebie stres. Nie musisz walczyć z nim samotnie. Zwracanie się o pomoc jest normalne i jest oznaką siły.

Co powiesz, zostaje między Wami

Wszystkie osoby udzielające pomocy wiążą tajemnicą zawodową. Oznacza to, że nikt inny nie może wiedzieć, o czym rozmawiacie. Wszystko objęte jest tajemnicą. Tak stanowi prawo. Przed udzieleniem informacji o Tobie, muszą uzyskać Twoją zgodę

Sławek zwrócił się o pomoc

Kłótnie i troska o matkę bardzo męczyły Sławka. Miał coraz mniej energii. Sławek nie miał na nic ochoty, był zalekniony i smutny. Dlatego wrócił do lekarza rodzinnego i poprosił o pomoc.

Lekarz skierował go w przychodnię do asystenta ds. zdrowia psychicznego. Sławek miał odwagę powiedzieć asystentowi, jak się naprawdę czuje. Po kilku rozmowach asystent zdał sobie sprawę, że Sławkowi potrzebna jest bardziej specjalistyczna pomoc. Skierował go do poradni zdrowia psychicznego. Psycholog stwierdził, że Sławek ma depresję. Sławek rozpoczął terapię grupową. Dzięki temu poczuł, że otrzymał wsparcie. Otrzymał również leki, które pomagają mu w problemach ze snem. Powoli zaczyna czuć się lepiej.

Koszty

Pomoc lekarza rodzinnego jest bezpłatna. Płaci za nią towarzystwo ubezpieczeniowe. Czasami musisz zapłacić za leki. Ze skierowaniem do poradni zdrowia psychicznego wiąże się opłata. To wkład własny. Po jego wyczerpaniu pomoc poradni zdrowia psychicznego pokrywa ubezpieczenie zdrowotne. Masz pytania na temat kosztów opieki? Skontaktuj się ze swoim towarzystwem ubezpieczeniowym.

Tłumaczenia

Jeśli nie posługujesz się dostatecznie dobrze językiem niderlandzkim, udzielający Ci pomocy mogą zaangażować tłumacza. Ty już nie musisz tego robić. Za pracę tłumacza również nie płacisz. Tłumacz może być fizycznie obecny podczas wizyty lub tłumaczyć telefonicznie. Tłumacz również nie może ujawnić nikomu, o czym rozmawialiście.

Inne przetłumaczone materiały

W tym zestawieniu znajdziesz więcej przetłumaczonych prostych [informacji i filmów](#) na temat stresu i zdrowia.



Stopka redakcyjna

Poziom języka niderlandzkiego broszury to B1. Broszurę sprawdzili ambasadorzy językowi i pośrednicy kulturowi.

Wydawcami broszury są Pharos i Holland Zorg.

Autorzy: Inge Goorts (Pharos) i Charlotte Steuten (Pharos) we współpracy z Irmą van Veelen (Holland Zorg).

Skład: studioBoven grafisch ontwerp

Ilustracje: Chris Karthaus

Tłumaczenie: The Presence Group

