

CE ESTE STRESUL ȘI CUM ÎL POȚI GESTIONA?

Informații despre sănătatea mintală
pentru lucrătorii migranți



Ce este stresul?

Dacă lucrezi în altă țară, ți-ai lăsat în urmă familia și prietenii. În Olanda, lucrurile ar putea fi dificile pentru tine. S-ar putea să fii îngrijorat de munca ta, de viitorul tău sau de familie. Acest lucru îți poate cauza stres.

Este perfect normal. Stresul dispare adesea după un timp. Uneori ai nevoie de ajutorul celorlalți pentru a te simți din nou mai bine. Nu este nevoie să-ți fie rușine de asta. Informațiile din această broșură sunt despre stres.

Simptomele asociate cu stresul

Simptomele pot fi diferite pentru fiecare persoană. Exemple de simptome sunt:



Dificultăți de gândire sau
gândire excesivă



Probleme cu somnul sau
senzație de oboseală



Anxietate sau panică



Consumul excesiv de
alcool sau droguri



Sentimente negative
sau lipsa speranței
pentru viitor



Dureri corporale



Mâncatul compulsiv
sau pierderea apetitului



Amețeli



Enervare rapidă

Povestea lui Słavek

Słavek (34 ani) este din Polonia. A venit la muncă în Olanda acum opt ani. Acum doi ani, soția și fiica sa au venit și ele în Olanda.

În Olanda, s-a gândit: „Aici pot construi un viitor pentru familia mea.” În primii ani, Słavek s-a simțit bine. A lucrat pe un motostivuitor într-un depozit mare. Acum este șef de echipă la acel depozit. Stă în chirie într-un apartament. În ultimele săptămâni, Słavek nu a dormit bine. Este foarte stresat. Din ce în ce mai des bea câteva beri după o zi lungă de muncă. Din cauza zilelor lungi de muncă, este rareori acasă. Se ceartă din ce în ce mai des cu soția sa din cauza facturilor neplătite. De asemenea, își face griji pentru viitorul fiicei sale. Cum va putea vreodată să-i plătească studiile?

Cauzele stresului

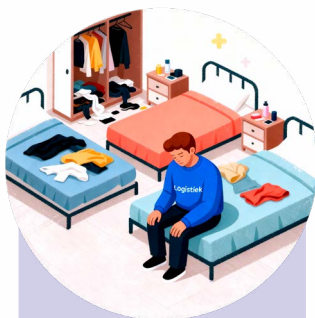
Stresul este diferit pentru fiecare persoană. Există diferite lucruri care îți pot provoca stres. Este normal ca aceste lucruri să îți provoace stres. Mai jos sunt câteva exemple:



Griji legate de locul de muncă sau contractul tău



Griji financiare



Griji cu privire la
locuința ta



Dorul de familie și
de prieteni



Lipsa timpului
liber



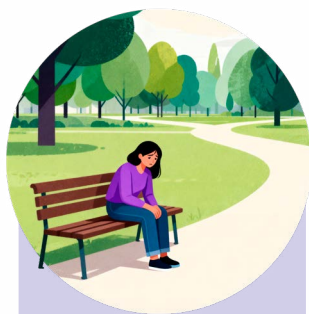
Discriminare sau
hărțuire la locul
de muncă



Dificultăți cu
limba olandeză



Griji cu privire la
familia sau prietenii
din țara ta natală



Sentimentul de
singurătate sau de
neapartenență



Muncă fizică grea

Ce poți face pentru a reduce stresul?

Ceea ce ajută la reducerea stresului poate fi diferit pentru fiecare persoană. Exemple de lucruri care te pot ajuta să te relaxezi sunt:



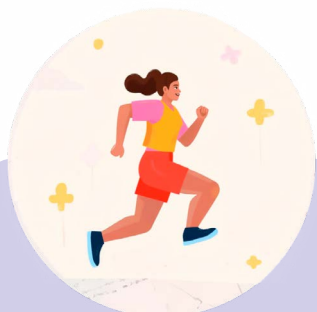
Vorbește cu cineva în care ai încredere



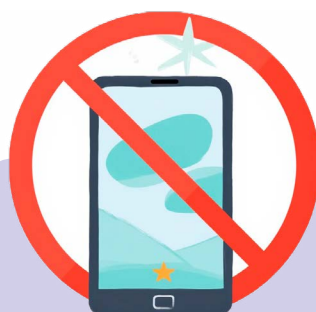
Mănâncă, odihnește-te și trezește-te la aceleași ore, cât mai des posibil



Mergi afară



Mișcarea sau sportul



Redu utilizarea ecranelor



Fă lucruri care
te relaxează



Crede

Ce face Słavek?

Słavek se simte din ce în ce mai rău. Așa că merge la medicul de familie. Medicul îi explică faptul că simptomele sale sunt cauzate de stres.

Medicul îl sfătuiește pe Słavek să bea mai puțin alcool și să facă mai multă mișcare. El urmează sfatul medicului. Medicul îl trimite pe Słavek și la serviciile de asistență socială. Acolo primește ajutor cu privire la grijile sale financiare. Certurile de acasă încă persistă. De asemenea, se gândește mult la mama sa bolnavă din Polonia. Słavek se simte puțin mai bine, dar tot nu se simte bine.

Cere ajutor dacă simptomele persistă

Uneori nu poți rezolva stresul singur. Într-o astfel de situație, te poți îmbolnăvi. Dezvolti probleme fizice sau mentale.

Mulți oameni experimentează acest lucru. Nu este nimic de care să-ți fie rușine. Dacă ai trecut prin multe lucruri dificile, corpul și mintea ta pot reacționa în acest fel.

Mergi la medicul de familie dacă simptomele nu se ameliorează după câteva săptămâni. Medicul de familie te poate ajuta cu simptomele legate de stres. Medicul de familie te va asculta și te va întreba despre viața ta. Uneori, medicul de familie îți prescrie medicamente.

Medicul de familie colaborează de obicei cu un practician asistent. Această persoană este numită și POH-GGZ (Practician în Sănătate Mintală). Un astfel de practician asistent cunoaște multe despre sănătatea mintală și va discuta cu tine soluții.

Dacă te gândești des la moarte

Dacă stresul devine prea mare, te poți simți anxios și foarte deprimat. S-ar putea să nu mai vrei să trăiești. Te gândești des la moarte sau speri să nu te mai trezești niciodată? Aceste sentimente sunt umane. Puteți lua legătura cu Fundația 113. Aceasta este o organizație care ajută persoanele care se gândesc des la moarte. Puteți discuta sau vorbi cu furnizorii de îngrijire de acolo în orice moment. Puteți face acest lucru în olandeză sau engleză. Accesează www.113.nl pentru mai multe informații.

Dacă te gândești des la moarte, poți discuta și cu medicul tău de familie despre acest lucru.

La GGZ

Uneori, simptomele tale sunt prea puternice pentru medicul tău de familie și practicianul asistent. În acest caz, se vor asigura că poți merge la Centrul de Îngrijire a Sănătății Mintale (GGZ). Aceasta se numește trimitere. GGZ este furnizorul de servicii de îngrijire a sănătății mintale. De exemplu, GGZ poate ajuta și în cazul dependenței.

Dacă medicul tău de familie te trimite GGZ, te va contacta pentru o programare. În timpul întâlnirilor inițiale, furnizorul de servicii medicale te va cunoaște mai bine și va asculta îngrijorările tale. De asemenea, vei discuta despre ce tratament este potrivit pentru tine.

Este în regulă să ceri ajutor

Probabil ai trecut prin multe lucruri dificile. Volumul de muncă și mediul în care trăiești pot fi solicitante. Nu este surprinzător că te simți stresat din cauza asta. Nu trebuie să te confrunți singur cu acest lucru. A cere ajutor este normal și un semn de putere.

Ceea ce discutați rămâne confidențial

Toți furnizorii de servicii medicale sunt obligați să respecte confidențialitatea profesională. Aceasta înseamnă că nimeni altcineva nu știe despre ce vorbești. Discuția rămâne confidențială. Acest lucru este reglementat legal. Pentru a discuta despre situația ta cu alți profesioniști, este nevoie de permisiunea ta prealabilă.

Słavek cere ajutor

Certurile și grijile legate de mama sa îl obosesc foarte tare pe Słavek. Are din ce în ce mai puțină energie. Słavek nu mai are chef să facă nimic și se simte anxios și trist. Așa că se întoarce la medicul său de familie și cere ajutor.

Medicul de familie îl trimite la asistenta medicală. Îi împărtășește deschis adevăratele sentimente. După câteva ședințe, asistenta medicală își dă seama că Słavek are nevoie de mai mult ajutor. Îl îndrumă către un centru GGZ. Acolo, un psiholog îi spune că Słavek este deprimat. Słavek începe terapia de grup. Se simte susținut de aceasta. De asemenea, primește medicamente care să-l ajute să doarmă mai bine. Încet, începe să se simtă puțin mai bine.

Cum rămâne cu costurile?

Ajutorul de la medicul tău de familie este gratuit. Asigurarea ta de sănătate acoperă acest lucru. Uneori trebuie să plătești singur medicamentele. Când ești trimis la GGZ, există o sumă pe care trebuie să o plătești personal. Aceasta se numește franșiză. După aceea, asigurarea ta de sănătate va acoperi costurile asistenței medicale mintale. Ai întrebări despre costurile asistenței medicale? Ia legătura cu asigurarea ta.

Interpret

Dacă nu vorbești încă suficient de bine limba olandeză, furnizorii de servicii medicale pot solicita ajutorul unui interpret. Nu trebuie să te îngrijești tu de acest aspect. Nu trebuie să plătești interpretul. Un interpret poate fi prezent în timpul consultației sau poate traduce prin telefon. De asemenea, interpretului nu i se permite să spună nimănui despre ce discutați.

Alte materiale traduse

În această prezentare generală veți găsi mai multe [materiale educaționale](#) și [videoclipuri](#) despre stres și sănătate, care au fost traduse.



Colofon

Această broșură este scrisă în nivelul B1 în limba olandeză și testată de ambasadori lingvistici și persoane cheie.

Această broșură este publicată de Pharos și Holland Zorg.

Autori: Inge Goorts (Pharos) en Charlotte Steuten (Pharos) cu colaborarea lui Irma van Veelen (Holland Zorg).

Design: studioBoven grafisch ontwerp

Ilustrații: Chris Karthaus

Traducere: The Presence Group

