

Допомога людям, які пережили тривожні події



Безсоння



Нічні жахи



Складно зосередитися



Сильні почуття, що виводять з рівноваги, як-от злість, смуток чи неспокій



Відчуття оціпеніння, що ви відірвані від зовнішнього світу



Нездатність позбутися думок, які виводять з рівноваги



Сильні спогади про неприємні події, які здаються дуже реалістичними

Це все може бути спричинене стресом або подіями, що значною мірою виводять з рівноваги. Ми можемо поговорити про ваше психічне здоров'я англійською мовою, але поганий психічний стан не означає, що у вас психічний розлад. Немає нічого незвичного в тому, як ви почуваетесь, і це нормальна реакція на дуже поганий досвід, яка може трапитися в будь-кого. Ці симптоми не є ознакою слабкості або чогось такого, чого слід соромитися.

Іноді такий стрес може спричиняти фізичні симптоми, наприклад:



головний біль



біль у спині



біль у шлунку
або тазовий біль



біль у грудях або
пришвидшене
серцебиття

У разі сильного стресу такий біль може посилюватися. Незалежно від того, що його спричиняє, біль є реальний. Іноді біль можна полегшити, якщо вам хтось допоможе подолати стрес і почуття, що виводять з рівноваги.

Щобвилікувати всі ці симптоми, насамперед слід з кимось поговорити й попросити про допомогу. Ви можете:

- розповісти про симптоми, які відчуваєте, медсестрі чи лікарю. Якщо вам потрібний перекладач, скажіть про це працівнику у приймальній, коли записуватиметесь на прийом;
- зателефонувати на гарячу лінію служби психологічної підтримки С.А.Л.Л. в Уельсі за номером 0800 132 737. Дзвінки є безкоштовні, і можна попросити надати перекладача.

Пам'ятайте:

- у вас є право на **безкоштовну** медичну допомогу в Уельсі.
- **Ніхто** не передаватиме вашу інформацію до поліції чи Міністерства внутрішніх справ.
- Звернення по допомогу медичного характеру **не** вплине на ваш міграційний статус чи заяву про отримання притулку.

