



## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО МЕНІ ВАЖКО ОТРИМАТИ ДОСТУП ДО ПОСЛУГ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я?

Контакти:

Психологічна консультація від SNS 24:

**808 24 24 24**

Доступна цілодобово.

LAM (Лінія допомоги мігрантам):

**218 106 191**

Департамент охорони здоров'я регіонального управління охорони здоров'я Лісабона та Вале ду Тежу (ARSLVT) в Національному центрі підтримки інтеграції мігрантів (CNAIM):

**935 329 453 218 106 173**

[fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt](mailto:fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt)

Якщо вам потрібна **допомога з перекладом**, ви можете звернутися до Служби телефонних перекладів Верховного комісаріату з питань міграції (ACM, І. П.):

**808 257 257 218 106 191**

Лінія доступна в будні дні з 9:00 до 19:00.



# ДОСТУП ДО ПОСЛУГ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



## НАВІЩО ГОВОРИТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Психічне здоров'я є фундаментальним правом кожного. Психічне здоров'я має важливе значення для загального благополуччя кожного з нас. Для всіх людей стає більш очевидним те, що наше уявлення про хороше здоров'я означає фізичне, соціальне та психологічне благополуччя, що надає сенсу виразу «здоровий дух в здоровому тілі», тобто немає здоров'я без психічного здоров'я.

Якщо розглядати поняття «психічне здоров'я», то мова йде про:

- здатність адаптуватися до нових життєвих обставин та змін;
- подолання криз та вирішення афективних втрат та емоційних конфліктів;
- здатність розпізнавати обмеження та ознаки поганого самопочуття;
- наявність критичного та реалістичного почуття, а також почуття гумору, творчості і вміння мріяти;
- здатність будувати задовільні відносини з іншими членами спільноти;
- наявність життєвих проєктів і, перш за все, відкриття сенсу життя.

## НАВІЩО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Добре психічне здоров'я допомагає нам справлятися з повсякденними стресами, адаптуватися до нових обставин, працювати більш продуктивно та сприяти суспільству. Важливо також визнати, що психічне здоров'я може бути порушено з різних причин, таких як економічні труднощі, безробіття, переживання критичної події або міграція в інше місто або країну.

У деяких ситуаціях або обставинах нашого життя ми можемо відчувати потребу в іншій підтримці, окрім нашої сім'ї та друзів. Якщо таке трапиться, то боятися і соромитися нема чого! Необхідно звернутися за допомогою до медичного працівника, аналогічно до того, що ми робимо щодо будь-якого іншого поганого фізичного самопочуття, та записатися на консультацію в медичному центрі за місцем проживання. Після огляду лікар направить до потрібного фахівця.

## ЧИ МОЖЕ МІГРАЦІЙНИЙ СТАТУС ЗБІЛЬШИТИ РИЗИК ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я?

Є кілька стресових факторів, пов'язаних з міграційним станом, які можуть збільшити ризик проблем психічного здоров'я та необхідність звернутися за підтримкою:

- будь-який акт дискримінації;
- труднощі в процесі врегулювання та незнання чинного законодавства приймаючої країни;
- страх депортації або затримання;
- бюрократичні труднощі в доступі до державних послуг;
- нестабільність та невизначеність в умовах праці;
- мовний та/або культурний бар'єр;
- нестабільне житло та нестабільні соціальні умови

Ці ситуації можуть генерувати нестабільність, невизначеність, бунт, провину та безнадійність, страх та ізоляцію, які можуть поставити під загрозу психоемоційне здоров'я.

## ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ?

Дуже важливо бути уважним до прояву будь-яких ознак того, що з іншою людиною щось не так: порушення сну або апетиту, тривоги, апатії, зміни міміки тіла і мови, недбалого ставлення до гігієни та догляду за собою, незвичайних рухів, переляканої міміки або смутку.

У цих випадках будьте доступні, не осуджуйте, і, при необхідності, запропонуйте допомогу медичного працівника.

## ДЕ Я МОЖУ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ У СФЕРІ ПСИХІАТРІЇ?

У медичному центрі за місцем проживання.

У разі виникнення надзвичайної ситуації слід звернутися до приймального відділення лікарні та/або звернутися за допомогою до довідкових ліній цього документа.