



如果您发现很难获得心理健康服务怎么办？

联系：

NHS 24热线[Linha SNS 24]提供的心理咨询：

808 24 24 24

全天候提供

LAM (移民支持线)：

218 106 191

位于国家移民融合支持中心 (CNAIM) 的里斯本和塔格斯谷 (Tagus Valley) 地区卫生局 (ARSLVT) 卫生办公室：

935 329 453 218 106 173

fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

如果您需要翻译方面的帮助，可以联系移民高级委员会 (ACM, I.P.) 的电话翻译服务：

808 257 257 218 106 191

。工作日上午9点至下午7点

获得心理卫生保健



为什么要谈论心理健康?

精神健康是每个人的基本权利。

心理健康对我们每个人的整体福祉都是不可或缺的。所有人都越来越清楚地认识到，我们对健康的认知意味着身体、社会和心理都很好，这让“健康的精神寓于健全的体魄”这句话有了意义，也就是说，没有心理健康就没有健康。

在考虑“心理健康”时，我们谈论的是：

- 适应新生活环境和变化的能力；
- 克服危机，解决情感损失和冲突；
- 能够识别不安的限度和迹象；
- 有批判意识和现实感，但也有幽默感、创造力和梦想能力；
- 与社区其他成员建立令人满意的关系；
- 开展生活项目，最重要的是发现生活的意义。

为什么要注意心理健康?

良好的心理健康有助于我们应对日常压力，适应新环境，提高工作效率，为社区做出贡献。同样重要的是要认识到，由于各种原因，例如经济困难、失业、经历重大事件或移民到另一个城市或国家，心理健康可能会受到负面影响。

在生活中的某些情况下，除了家人和朋友之外，我们可能还需要其他帮助。如果是这样，请不必感到害怕或羞愧！我们应该像对待任何身体疾病一样，通过在我们居住地区的健康中心预约，寻求健康专业人士的帮助。评估后，医生将作出他或她认为最合适的转诊。

移民身份会增加心理健康问题的风险吗?

与移民相关的几个压力因素可能会增加心理健康问题的风险和寻求帮助的需要：

- 任何歧视行为；
- 正规化过程中遇到困难，对东道国现行立法缺乏了解；
- 害怕被驱逐或拘留；
- 获取公共服务方面的官僚困难；
- 不稳定和不安全的工作条件；
- 语言和/或文化障碍；
- 不稳定的住房和社会脆弱性。

这些情况会产生不稳定、缺乏信心、愤怒、内疚感和绝望感、恐惧和孤独感，从而危及心理精神健康。

如何帮助?

非常重要的一点是，要保持警惕，以识别可能出现的不正常迹象：睡眠或食欲紊乱、烦躁不安、身体表情和言语冷漠、忽视卫生和自我护理、不寻常的动作、恐惧或悲伤的面部表情。

在这些情况下，要保持清醒，不要做出盲目的判断，必要时建议卫生专业人员提供支持。

我在哪里可以获得心理健康支持?

在您居住地区的健康中心。

如有紧急需要，您应前往医院急救服务和/或联系本文件中提供的帮助热线。