



CE PUTEȚI FACE DACĂ AVEȚI DIFICULTĂȚI ÎN ACCESAREA SERVICIILOR DE SĂNĂTATE MINTALĂ?

Contactați:

Consiliere psihologică prin Linia de asistență NHS 24 [Linha SNS 24]:

808 24 24 24

Disponibilă Non-Stop

LAM (Linia de sprijin pentru migranți):

218 106 191

Biroul pentru Sănătate al Administrației Regionale de Sănătate din Lisabona și Tagus Valley (ARSLVT) la Centrul Național de Sprijin pentru Integrarea Migranților (CNAIM):

935 329 453 218 106 173

fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

Dacă aveți nevoie de **asistență pentru traduceri**, puteți contacta Serviciul de Traduceri telefonice al Înaltului Comisariat pentru Migrații (ACM, I.P):

808 257 257 218 106 191

Disponibil în zilele lucrătoare de la 9:00 la 19:00.



ACCESUL LA ÎNGRIJIRI PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ



DE CE TREBUIE SĂ VORBIM DESPRE SĂNĂTATEA MINTALĂ?

Sănătatea mintală este un drept fundamental al tuturor persoanelor.

Sănătatea mintală este crucială pentru bunăstarea generală a fiecăruia dintre noi. Este din ce în ce mai clar pentru toți că percepția noastră asupra sănătății este să te simți bine din punct de vedere fizic, social și psihologic, după cum sugerează și expresia „minte sănătoasă într-un corp sănătos”. Acest lucru înseamnă că nu există sănătate bună fără o minte sănătoasă.

Atunci când vine vorba despre „sănătatea mintală”, ne referim la:

- Capacitatea de a vă adapta la situațiile noi și la schimbările din viață;
- Depășirea crizelor și rezolvarea pierderilor și conflictelor emoționale;
- Capacitatea de a recunoaște limitele și semnele de neliniște;
- Prezența simțului critic și al realității, dar și umor, creativitate și capacitatea de a visa;
- Stabilirea de relații satisfăcătoare cu alți membri ai comunității;
- Prezența proiectelor de viață și, mai ales, descoperirea sensului vieții.

DE CE TREBUIE SĂ AVEȚI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA MINTALĂ?

Un nivel optim de sănătate mintală ne ajută să facem față factorilor zilnici de stres, să ne adaptăm la situațiile noi, să muncim mai productiv și să contribuim la comunitate. De asemenea, este important să recunoaștem faptul că sănătatea mintală poate fi afectată în mod negativ de o varietate de factori, spre exemplu, dificultățile economice, șomaj, trecerea printr-un eveniment critic sau migrația în alt oraș sau țară.

În anumite situații sau circumstanțe din viața noastră, este posibil să simțim nevoia unui sprijin suplimentar, în afara celui primit de la familia și prietenii noștri. În aceste cazuri, nu trebuie să vă fie frică sau rușine! Trebuie să cereți ajutorul unui profesionist din domeniul sănătății, așa cum faceți pentru orice afecțiune de natură fizică, printr-o programare la Centrul de Sănătate din zona dvs. de reședință. După evaluare, medicul vă va face trimiterea pe care o consideră cea mai potrivită.

STATUTUL DE MIGRANT POATE CREȘTE RISCUL LA PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ?

Starea de migrant poate fi asociată cu mai mulți factori de stres care pot crește riscul de a avea probleme de sănătate mintală:

- Orice act de discriminare;
- Dificultăți în procesul de reglementare și necunoașterea legislației în vigoare din țara gazdă;
- Teama de expulzare sau detenție;
- Dificultăți birocratice în accesarea serviciilor publice;
- Condiții de muncă precare și nesigure;
- Bariera lingvistică și/sau culturală;
- Situație locativă precară și fragilitate socială

Aceste situații pot genera instabilitate, lipsă de încredere, furie, sentimente de vinovăție și deznădejde, frică și izolare care vă pot pune în pericol bunăstarea psiho-emoțională.

CUM PUTEȚI AJUTA?

Este foarte important să fiți atent și să identificați posibilele semne că ar putea fi ceva în neregulă cu alte persoane: tulburări de somn sau lipsa apetitului, neliniște, apatie în gesticulație și vorbire, neglijarea igienei personale și lipsa grijii față de sine, mișcări neobișnuite, expresii faciale de frică sau tristețe.

În aceste cazuri trebuie să vă arătați disponibilitatea, nu să judecați și, de fiecare dată când este necesar, să sugerați sprijinul unui profesionist din domeniul sănătății.

UNDE POT OBȚINE SPRIJIN PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ?

La Centrul de Sănătate din zona dumneavoastră de reședință.

În caz de nevoie imediată, trebuie să vă prezentați la serviciul de primiri urgențe al spitalului și/sau să contactați liniile de asistență furnizate în acest document.