



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАТРУДНЕНИЙ С ДОСТУПОМ К СЛУЖБАМ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ?

Связаться с:

Психологические советы по линии SNS 24:

808 24 24 24

Доступна круглосуточно.

LAM (Линия помощи мигрантам):

218 106 191

Управление здравоохранения Регионального управления здравоохранения Лиссабона и Валэ ду Тежу (ARSLVT) в Национальном центре поддержки и интеграции мигрантов (CNAIM):

935 329 453 218 106 173

fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

Если нужна **помощь с переводом**, вы можете обратиться в Службу телефонных переводов Верховного комиссариата по миграции (ACM, I.P.):

808 257 257 218 106 191

Линия доступна в рабочие дни с 9:00 до 19:00.



ДОСТУП К УСЛУГАМ

ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



ЗАЧЕМ ГОВОРИТЬ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье является фундаментальным правом каждого.

Психическое здоровье необходимо для общего благополучия каждого из нас. Все более очевидным для всех людей становится то, что наше представление о хорошем здоровье означает физическое, социальное и психологическое благополучие, что придает смысл выражению «в здоровом теле здоровый дух», то есть нет здоровья без психического здоровья.

Когда рассматриваем понятие “психическое здоровье”, мы говорим о:

- Способности адаптироваться к новым жизненным обстоятельствам и изменениям;
- Преодолении кризисов и разрешении аффективных потерь и эмоциональных конфликтов;
- Умении распознавать ограничения и признаки плохого самочувствия;
- Имении критического и реалистического чувства, а также чувства юмора, креативности и способности мечтать;
- Умении выстраивать удовлетворительные отношения с другими членами сообщества;
- Наличии жизненных проектов и, прежде всего, открытии смысла жизни.

ЗАЧЕМ ЗАБОТИТЬСЯ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ?

Хорошее психическое здоровье помогает нам справляться с повседневными стрессами, адаптироваться к новым обстоятельствам, работать более продуктивно и вносить свой вклад в общество. Также важно признать, что психическое здоровье может быть неблагоприятно затронуто по целому ряду причин, таких как экономические трудности, безработица, переживание критического события или миграция в другой город или страну.

В некоторых ситуациях или обстоятельствах в нашей жизни мы можем почувствовать потребность в другой поддержке, кроме нашей семьи и друзей. Если такое случится, то бояться и стыдиться нечего! Мы должны обратиться за помощью к медицинскому работнику, аналогично тому, что мы делаем в отношении какого-либо другого плохого физического самочувствия, и записаться на консультацию в медицинском центре по месту жительства. После осмотра врач направит к нужному специалисту.

МОЖЕТ ЛИ МИГРАЦИОННЫЙ СТАТУС УВЕЛИЧИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ?

Существует несколько факторов стресса, связанных с миграционным состоянием, которые могут увеличить риск возникновения проблем с психическим здоровьем и необходимость обращения за поддержкой:

- Любой акт Дискриминации;
- Сложности в процессе урегулирования и незнание действующего законодательства принимающей страны;
- Страх депортации или задержания;
- Бюрократические трудности в доступе к государственным услугам;
- Нестабильность и неуверенность в условиях труда;
- Языковой и/или культурный барьер;
- Ненадежное жилье и непрочные социальные условия

Эти ситуации могут порождать нестабильность, неуверенность, бунт, чувство вины и безысходности, страха и изоляции, что может поставить под угрозу психоэмоциональное здоровье.

КАК ПОМОЧЬ?

Очень важно быть внимательным к проявлению любых признаков того, что с другим человеком что-то не так: нарушения сна или аппетита, беспокойство, апатия, изменение в мимике тела и речи, небрежное отношение к гигиене и уходу за собой, необычные движения, испуганное выражение лица или грусть.

В этих случаях будьте доступны, не осуждайте и, при необходимости, предложите помощь медицинского работника.

ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В ОБЛАСТИ ПСИХИАТРИИ?

В медицинском центре по месту жительства.

В случае неотложной необходимости следует обратиться в отделение неотложной помощи больницы и/или связаться по линиям помощи данного документа