

ПРИВЕТ, ТЫ КАК? ТО, КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ, ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



**ПРИВЕТ, ТЫ КАК?
ТО, КАК ТЫ СЕБЯ
ЧУВСТВУЕШЬ, ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ**

Это руководство было разработано в рамках проекта «Мысленная миграция - расширение доступа к психическому здоровью и психосоциальной поддержке (MHPSS) для лиц, находящихся в миграции, путем повышения грамотности в области психического здоровья, качества медицинской помощи и преодоления стигмы» (MinM), реализуемого при **софинансировании со стороны Европейского союза** через грантовый орган Европейского исполнительного агентства по здравоохранению и цифровым технологиям (HADEA) и **программу EU4Health**, и софинансируется **Правительственным офисом по сотрудничеству с МНПО (Правительство Республики Хорватия)**.

ОПУБЛИКОВАНО:

Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België через свои офисы в Хорватии и Бельгии, TENENET oz., Medicos del Mundo Spain и Udruga Ludruga.

АВТОР:

Dragana Knezić, при поддержке проектных команд партнеров консорциума

ИЛЛЮСТРАЦИИ:

Jan Jafo. Jan Jafo - курдский художник, живущий и работающий в Загребе. Через живопись и выставки он выражает свою приверженность и постоянно экспериментирует с различными видами искусства. Его работы часто исследуют темы опыта, культуры и справедливости. Он также активно участвует в проектах, которые способствуют межкультурным встречам и способствуют взаимопониманию между людьми.

Nick Seluk - theawkwardyeti.com

ДИЗАЙН: ACT Printlab d.o.o, Хорватия

ПЕРЕВОДЧИК: Pjer Ptiček

КАК ЧИТАТЬ ЭТО РУКОВОДСТВО

Руководство, которое вы держите в руках, разработано для мигрантов. **Он направлен на поддержку вашего благополучия и улучшение понимания психического здоровья.** Путь миграции может включать в себя широкий спектр впечатлений и различные проблемы, которые по-разному влияют на каждого человека. Доступ к основным услугам, таким как безопасность, питание, жилье, гигиена и т. д., необходимо для обеспечения благополучия. **В этом отношении это руководство может предложить значимую и полезную информацию и идеи, но не может быть адаптировано к вашей текущей ситуации.** Поэтому мы советуем вам **взять из него то, что для вас актуально, и оставить то, что нет**, без давления или осуждения по отношению к себе и вашей текущей ситуации.

Это руководство не является традиционной книгой – **вы можете прочитать его последовательно или просто обратиться к оглавлению, чтобы найти конкретную интересующую или актуальную в данный момент тему.** Каждый раздел может быть прочитан независимо. **Электронная версия** руководства также доступна на нескольких языках на **веб-сайтах партнеров** (Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België через свои офисы в Хорватии и Бельгии, TENENET oz., Medicos del Mundo Spain и Udruga Ludruga).

СОДЕРЖАНИЕ:

Как читать это руководство	3
1. Благополучие и психическое здоровье: что это вообще такое?	5
2. Как вынужденная миграция может повлиять на психическое здоровье?	7
2.1 Как проявляется влияние вынужденной миграции?	8
3. Как справиться с этими проблемами?	11
3.1 Что помогло другим?	14
3.2 Давайте выясним, что лучше всего подходит для вас!	19
4 Что еще можно сделать?	20
4.1 Помогите, стресс меня переполняет!	21
4.2 Помогите, я не могу дышать!	25
4.3 Помогите, не могу уснуть!	26
4.4 Помогите, я изо всех сил пытаюсь воспитывать своих детей или справляться с их стрессом!	27
5. К кому я могу обратиться за поддержкой?	30
Заключение	35
Услуги поддержки в Хорватии	36
Услуги поддержки в Словакии	38
Услуги поддержки в Бельгии	39
Услуги поддержки в Испании	40

1. БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ЧТО ЭТО ВООБЩЕ ТАКОЕ?

«Здравствуйте, как дела?» «Мир вам» Это общие фразы, которые мы используем, чтобы поприветствовать друг друга. Даже если мы используем эти приветствия по привычке, это показывает, что, как человеческие существа, мы заинтересованы в том, как другие чувствуют и делают, желая, чтобы они чувствовали себя хорошо и мирно.

То, как мы думаем, чувствуем, действуем и справляемся со стрессом в жизни, как мы строим отношения, как мы вносим свой вклад в наше сообщество, делаем выбор и принимаем решения, является важной частью нашего здоровья. Эта часть здоровья называется психическим здоровьем, согласно определению Всемирной организации здравоохранения.

Психическое здоровье, как и физическое, со временем меняется. В некоторые дни вы можете чувствовать себя хорошо, в другие дни – немного хуже. Это шкала, а не фиксированное состояние. Большую часть времени мы находимся где-то посередине, в зависимости от текущих обстоятельств, поддержки, которую мы получаем, и наших собственных внутренних ресурсов, таких как наша способность справляться со стрессом, быть добрыми к себе в трудные времена и сохранять надежду.

Жить с физическим заболеванием, особенно если оно хроническое или сопровождается болью, может повлиять на вашу повседневную жизнь и вашу способность участвовать в повседневных делах и сохранять привычный образ жизни. Жить с физическим заболеванием, особенно если оно хроническое или сопровождается болью, может повлиять на вашу повседневную жизнь и вашу способность участвовать в повседневных делах и сохранять привычный образ жизни.

Это может привести к изоляции, разочарованию или печали. Психическое и физическое здоровье тесно связаны – так же, как психическое недомогание может привести к физическим симптомам, физическое заболевание или травма также могут повлиять на ваше психическое благополучие. Важно признавать тесную взаимосвязь между физическим и психическим здоровьем и заботиться о них обоих или обращаться за помощью, когда это необходимо (например, разговаривать с друзьями/семьей, открывать для себя новые виды деятельности, позволять себе отдыхать, ставить небольшие достижимые цели и т.д.).

Когда вы психически здоровы, вы можете управлять своими мыслями, эмоциями и поведением более продуктивно, уверенно и спокойно. И когда жизнь становится жесткой – из-за потери, страха или пережитой травмы – всё меняется. **Вы можете почувствовать себя расстроенным, грустным, обеспокоенным или оторванным от того, что вам когда-то нравилось.** Ваши мысли и эмоции могут казаться ошеломляющими или выходящими из-под контроля.

Такое случается почти со всеми в какой-то момент жизни, и для большинства людей эти трудности не длятся вечно. Даже в тяжёлые времена вы, скорее всего, сможете позаботиться о себе, поддерживать своих близких и сохранять надежду. Важно помнить, что когда вы чувствуете себя более уверенно, вы сможете начать мыслить более ясно и эффективно, и вы, как правило, лучше решаете проблемы, по крайней мере, те, которые вы контролируете.

Но для некоторых людей проблемы с психическим здоровьем сохраняются и становятся более серьёзными. В таких случаях люди могут чувствовать себя чрезвычайно расстроенными или грустными в течение длительного периода времени, до такой степени, что не смогут поддерживать свою повседневную жизнь. Им может быть трудно различать, что реально, а что нет, они могут становиться агрессивными и замкнутыми, что отличается от того, как они вели себя раньше. Это может быть признаком того, что нужна профессиональная помощь. **Подобно диабету или высокому кровяному давлению, проблемы с психическим здоровьем требуют лечения и поддержки.** Терапия, консультирование, прием лекарств или их комбинация могут помочь облегчить страдания и вернуть равновесие в жизни.

2. КАК ВЫНУЖДЕННАЯ МИГРАЦИЯ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Вынужденная миграция может иметь глубокие и длительные последствия для психического здоровья и благополучия. Как вы уже знаете, миграция может быть долгим и трудным путешествием с множеством проблем в разные моменты времени.

Все, что вы испытываете –

перед отъездом, на пути миграции, при въезде в новую страну и при попытке поселиться – может повлиять на вас и ваше самочувствие. В период неопределённости естественно испытывать множество эмоций и тревог. Вы можете чувствовать себя неловко рядом с полицией и властями, скорбеть о том, что вы оставили позади, или чувствовать себя перегруженным воспоминаниями о прошлом. Беспокойство об основных потребностях, например, где переночевать, что поесть, или как ухаживать за детьми, может усугубить стресс.

«Психическое здоровье - это не столько отсутствие проблем, сколько то, как вы с ними справляетесь.»

Лицо, мигрирующее в Испанию

Если вы женщина, у вас могут возникнуть дополнительные переживания связанные с вашей безопасностью.

Если вы принадлежите к сообществу LGBTQIA+ или любой группы, которая часто сталкивается с дискриминацией, вы можете беспокоиться о том, как к вам будут относиться другие. Дети также часто разделяют эти заботы, и такие чувства являются нормальными в трудных жизненных обстоятельствах.

Даже после прибытия в пункт назначения могут возникнуть новые проблемы: адаптация к другому языку, поиск медицинской помощи, безопасное место для жизни или поиск работы. Эти проблемы, основанные на прошлом опыте, могут быть тяжелыми. **Важно помнить, что вы не одиноки, многие чувствуют то же самое.** Вы можете найти поддержку и, шаг за шагом, справиться с этими трудностями.

2.1 Как проявляется влияние вынужденной миграции?

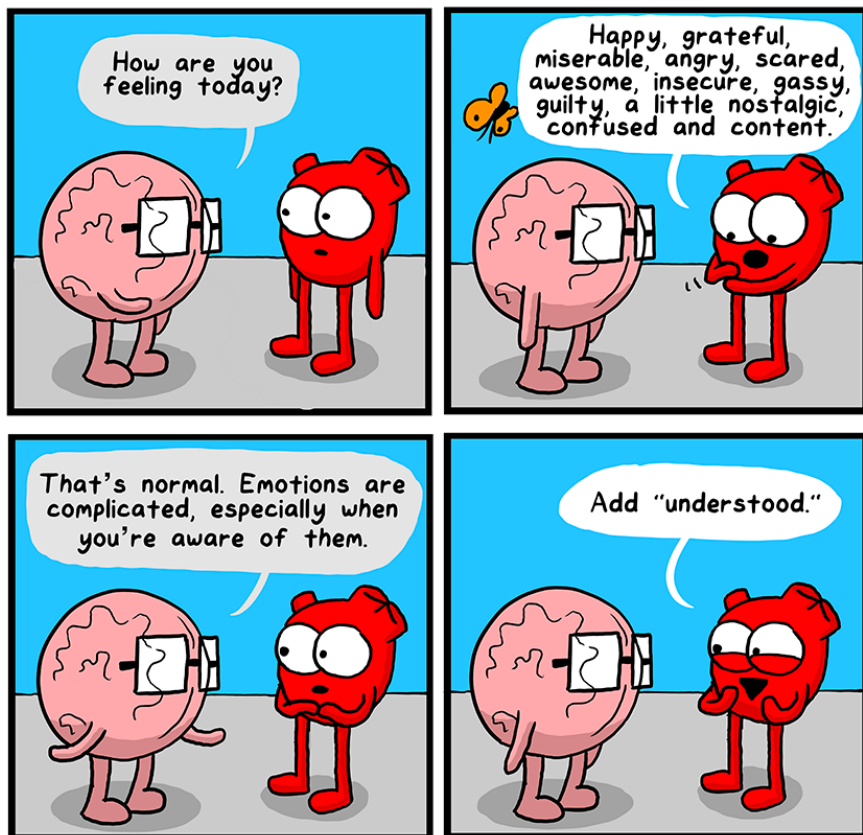
Все ваши впечатления повлияют на то, как вы себя чувствуете, думаете или ведете себя. Тем не менее, вынужденная миграция может привести к физическому и эмоциональному напряжению.

ЧУВСТВА	МЫСЛИ	ПОВЕДЕНИЕ
Чувств очень много: и приятных, и неприятных. Есть счастье, радость, волнение, но также и грусть, одиночество, страх, гнев, разочарование и так далее. Бывают моменты, когда ничего не чувствуете. Потенциальные травмы из вашего прошлого, в сочетании с трудностями жизни в новой стране, могут создать непрерывный круг беспокойства, страха, печали, шока, гнева и замешательства. Важно знать, что эмоции — это нормально и необходимо.	Мысли — это то, что у нас в голове, и то, как мы интерпретируем события из прошлого, настоящего и будущего. Вы можете почувствовать, что ваши мысли становятся очень негативными или что вам трудно сосредоточиться, сталкиваясь с проблемами миграции. Возможно, вы постоянно беспокоитесь о своей безопасности или безопасности своей семьи, даже если находитесь в более безопасном месте.	Поведение — это то, что вы делаете, действия, которые вы предпринимаете, то, как вы реагируете на события. Стресс от миграции также может повлиять на ваше поведение. Вы можете начать избегать ситуаций, которые напоминают вам о вашем прошлом или травмирующем опыте, который вы пережили. Например, вы можете перестать выходить на улицу или встречаться с друзьями, предпочитая оставаться дома, где вы чувствуете себя в безопасности.

ЧУВСТВА	МЫСЛИ	ПОВЕДЕНИЕ
Они действуют как компас, напоминая вам о том, что важно для вас с точки зрения ваших ценностей и потребностей, и защищая вас от опасности.	Эти негативные мысли могут мешать вам планировать будущее или верить в лучшие времена. Однако важно помнить, что эти модели мышления, хотя и болезненные, являются обычной, и, как правило, временной реакцией на очень трудные и стрессовые события. Со временем и при правильной поддержке вы можете обнаружить, что ваши мысли становятся яснее и в них меньше доминируют страх и негатив.	У вас также могут быть проблемы со сном или едой, так как ваше тело и ум изо всех сил пытаются найти чувство нормальности. В некоторых случаях вы можете стать более агрессивным или легко испугаться. Вы также можете реагировать гневом или разочарованием, когда сталкиваетесь с незначительными проблемами из-за постоянно высокого уровня стресса, который вы испытываете. Если вам внезапно стало трудно дышать, у вас учащенное сердцебиение или вы почувствовали, что у вас сердечный приступ, вы чувствуете головокружение, дрожь или иногда даже чувствуете, что умираете, вам следует в первую очередь обратиться к врачу (в зависимости от симптомов).

Чувства, мысли и поведение у каждого человека разные, и **нет «правильной» реакции на трудности, связанные с вынужденной миграцией, потому что каждый человек уникален.**

Когда вы испытываете кризис, ваши эмоции, мысли и действия могут быть более сильными, и со временем они могут меняться, становясь менее подавляющим. Поддержка друзей, семьи, сообщества... может помочь вам справиться с трудными эмоциями и мыслями.



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

Разговор между мозгом (розовым) и сердцем (красным).

Первый комикс-пузырь: Как ты себя сегодня чувствуешь?

Второй комикс-пузырь: Счастливый, благодарный, несчастный, злой, испуганный, потрясающий, неуверенный, вздутым, виноватый, немного ностальгирующий, растерянным и спокойным.

Третий комикс-пузырь: Это нормально. Эмоции — это сложно, особенно когда ты их осознаешь.

Четвёртый комикс-пузырь: Добавь «понятым».

3. КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ ПРОБЛЕМАМИ?

Не существует единого правильного способа справиться со стрессом, потому что **каждый человек уникален**. Вы можете обнаружить, что разговор о ваших проблемах помогает, в то время как другие могут предпочесть тихое время или творческую деятельность, чтобы выразить свои чувства. **Важно попробовать разные методы и выяснить, что лучше всего подходит для вас. Иногда изменение жизненных обстоятельств может оказать положительное влияние на то, как вы себя чувствуете.**

Есть два основных способа справиться с задачей; иногда их можно комбинировать для одной и той же ситуации, но не для одной и той же цели.

Решение проблем

Принятие мер по устранению причины стресса. Например, если вы чувствуете себя перегруженным, потому что не можете найти необходимую помощь, вы можете обратиться за поддержкой к надежному другу или работнику сообщества, найти ресурсы или составить план решения проблемы. Этот подход очень полезен, когда есть что-то, что **вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию.**

Сосредоточьтесь на эмоциях

Делать то, что помогает вам успокоиться, например, разговаривать с кем-то о том, как вы себя чувствуете, прогулять в одиночку или с человеком, чья компания вам нравится, слушать музыку или делать глубокие вдохи, чтобы успокоиться. Управление эмоциями **не решает саму проблему, но помогает сделать боль более терпимой.** Такой подход уместен, когда вы мало что можете сделать, чтобы контролировать или изменить ситуацию, в которой находитесь.

Здоровое преодоление этих трудностей заключается в поиске способов, которые помогут вам чувствовать себя лучше, не создавая дополнительных проблем. Некоторые люди злоупотребляют алкоголем или наркотиками, чтобы избавиться от болезненных чувств и расстраивающих мыслей и воспоминаний. Хотя это помогает ненадолго перестать чувствовать или думать о неприятном, такой способ справляться со стрессом не работает долго. Тяжёлые воспоминания и эмоции обычно возвращаются еще более интенсивно. Кроме того, люди могут пренебрегать важными повседневными задачами или отношениями и в конечном итоге оказаться еще более изолированными и обиженными. Если вы боретесь с этим, вы можете поговорить об этом с профессионалом (врачом, психологом или любым другим специалистом, который вам доступен).

Здоровое совладание означает использование стратегий, которые

- работают для вас.
- безопасны для вас
- не причиняют вреду другим людям

Иногда то, что помогло вам в один стрессовый момент, может быть не таким полезным в другой ситуации.

Например, вы можете обнаружить, что прогулка помогла вам успокоиться в течение одного трудного периода, но позже та же стратегия преодоления может не иметь такого же эффекта, потому что ваш стресс изменился. Это нормально, потому что наши потребности и обстоятельства со временем меняются.

Когда вы замечаете, что определенный способ борьбы со стрессом больше не эффективен, неплохо попробовать что-то другое. **Быть гибким и открытым для новых стратегий — это сильный признак того, что вы учитесь справляться со стрессом в разных ситуациях.**

Иногда вы можете сделать что-то, чтобы решить проблему, а затем перейти к эмоциональному совладению, чтобы позаботиться о своих чувствах.

Например, если вы испытываете стресс, потому что у вас нет средств, чтобы поддержать себя, вы можете сначала попытаться решить проблему, ища возможность устроиться на работу или обращаясь за помощью по социальному обеспечению. В то же время вы можете поговорить с кем-то, кому доверяете, о своих заботах или сделать что-то, что сделает вас спокойнее и не потребует денег. Используя оба типа совладания, вы можете справляться со стрессом под несколькими углами, что часто приводит к лучшим результатам.

Также важно понимать, что **совладание — это не устранение всего стресса или неприятных чувств. Стресс — это естественная часть жизни, и иногда можно расстраиваться, злиться или грустить.** Невозможно и не полезно заставить эти чувства полностью исчезнуть; скорее, речь идет о том, как распознать их, признать их и управлять ими, чтобы они не контролировали вашу жизнь.

Когда вы найдете способы справиться со стрессом, вы можете сосредоточиться на **небольших шагах**, которые могут иметь большое значение. **Постановка небольших, достижимых целей может дать вам чувство контроля и укрепить уверенность в себе.** Каждый маленький шаг может помочь вам чувствовать себя более уверенно и контролировать свою жизнь.

Например, если вы чувствуете себя подавленным, вы можете решить прогуляться, поговорить с другом или выполнить небольшое задание, которое, как вы знаете, можете выполнить.

3.1 Что помогло другим?

Примеры, перечисленные здесь, приведены людьми, которые имеют миграционное прошлое или все еще находятся в пути. Возьмите, пожалуйста, то, что применимо к вам и что возможно в вашей ситуации.

Оставаясь занятым

Структурирование своего времени, разработка рутины и занятие различными видами деятельности могут помочь вам справиться со стрессом, трудными чувствами и мыслями.

Некоторые идеи:

- Готовить (если возможно)
- Участвовать в занятиях и семинарах, которые доступны
- Искать работы (когда это возможно)
- Выходить, чтобы встретиться с друзьями или людьми из сообщества
- Гулять

«Работа помогает вам, потому что вы заняты. Ваше тело работает, а мозг останавливается. Не полностью останавливается, но идеи, воспоминания, вещи в вашей голове каким-то образом останавливаются, когда вы работаете».

Лицо, мигрирующее в Бельгию

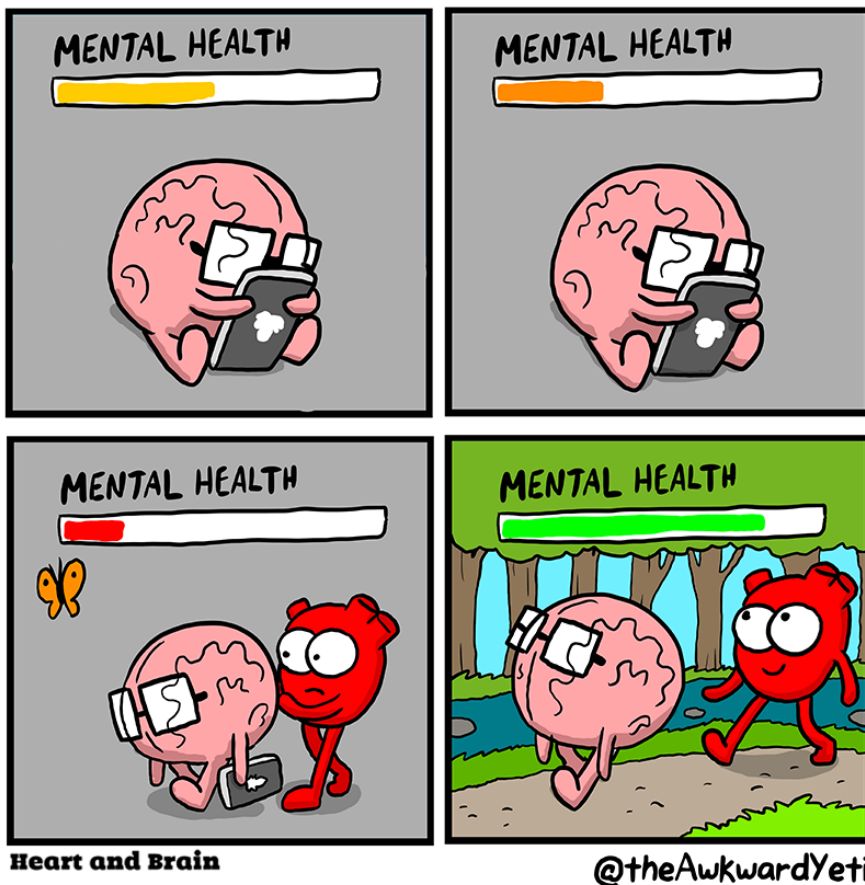
Это легче применимо, когда вы находитесь в безопасных и стабильных условиях, например, в приюте, приемном центре или общественном жилье, и у вас есть доступ к различным видам деятельности и возможностям.

Заниматься физическими упражнениями

Освобождение мышц и тела от напряжения, которое накапливается из-за стресса, может быть очень полезным для некоторых людей и помочь им очистить свой разум. Вы можете использовать тип физической активности, который соответствует вашему стилю, предпочтениям и привычкам, и искать то, что доступно в вашей ситуации. Что бы ни работало для вас, лучшие результаты могут прийти, если вы поделитесь этим занятием с людьми, с которыми вам комфортно, и повеселитесь, по крайней мере, на некоторое время. Если вы предпочитаете заниматься самостоятельно, это тоже нормально.

Некоторые идеи:

- Танцевать
- Прогуляться или покататься на велосипеде
- Занимайтесь спортом



Mental health: Психическое здоровье

Участие в творческой или учебной деятельности

Некоторые люди считают, что участие в творческой деятельности, будь то в группе или в одиночку, помогает несколькими способами. Это может быть способом выражения и передачи трудных чувств тем, кто предпочитает не говорить об этом. Это может помочь отвлечь ваши мысли от негативных моделей к чему-то конструктивному и захватывающему. Если вы решите присоединиться к творческой группе, вы можете обнаружить, что веселитесь и общаетесь с другими людьми, что помогает снять некоторые негативные чувства и построить отношения и поддерживающую сеть.

«Это нас очень расслабляет, развлекает. Мы делаем это каждую субботу, чтобы выйти из скучной рутины. В прошлую субботу мы сделали это с 15 людьми, присоединившимися к группе. Я тот, кто готовит, я готовлю здесь, я готовлю там, я шеф-повар, и большинство из них мне помогают. И вы замечаете, что помогает от беспокойства, как будто я уже что-то делаю, я развлекаюсь, и я чувствую себя по-другому, потому что я возвращаюсь в свою комнату, и я чувствую усталость, я хочу принять ванну, я чувствую, я чувствую облегчение».

Лицо, мигрирующее в Испанию

Некоторые идеи:

- Танцы, пение и актерское мастерство
- Окраска

Что делать, если вы никогда этого не делали и у вас нет необходимых навыков? Это неважно! Речь идет не о результате, а о том, чтобы приятно провести время. Многие люди сообщают, что это помогает повысить уверенность в себе и чувствовать себя лучше.

Делиться и быть вместе

Некоторые люди чувствуют себя лучше понятыми и поддерживаемыми теми, кто прошел через подобные вещи и пережил их. Они чувствуют, что не одиноки и не изолированы в своей боли и страданиях.

Важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно и безопасно в группе, с которой вы решили поделиться и получить поддержку.

Существуют также группы поддержки, организованные мигрантами, которые прошли обучение и получили поддержку для руководства такими группами. Преимущество таких групп поддержки заключается в том, что у них есть правила, обеспечивающие всем безопасность и комфорт.

«Тот факт, что вы говорите о своих чувствах помогает понять, что вы не одиноки в эмоциональных трудностях. И это дает вам силу или желание бороться в жизни».

Лицо, мигрирующее в Хорватию

«Когда видишь, что кто-то прошел через нечто подобное и смог справиться... это вселяет надежду».

Лицо, мигрирующее в Словакию

«Одна из вещей, на которой настаивал психолог, заключалась в поиске мелочей, которые заставляли вас чувствовать себя хорошо. Для меня, например, это был поход на пляж. Вы чувствуете облегчение, вы расслабляетесь, просто сидя на песке и чувствуя ветерок и чувствуя ноги в песке... это самое лучшее. Ты отпускаешь все, что у тебя есть, когда ты там».

Лицо, мигрирующее в Испанию

Наслаждаться тихими, уединенными занятиями

Для некоторых людей, и в определенное время, проводить время в одиночестве и делать вещи, которые помогают успокоить и успокоить переутомленный ум и нервы - это именно то, что нужно. **Только это время и занятия служат для отдыха нашего ума и тела и для успокоения наших чувств.**

Некоторые идеи:

- Читать
- Слушать музыку
- Просмотр фильмов или сериалов
- Записать
- Гулять
- На природу
- Упражнение на расслабление (см. часть 2.4)

Однако, если вы начинаете чувствовать себя одиноким, изолированным, дистанцированным и замкнутым от других, вероятно, пришло время попробовать что-то другое.

Молиться и посещать собрания с другими верующими

Многие люди сообщают, что молитвы и собрания с другими людьми, разделяющими их веру, могут принести утешение в трудные времена. **Молясь, люди чувствуют надежду и мир, даже когда жизнь трудна. Сближение с другими позволяет людям делиться своими чувствами и напоминает им, что они не одиноки.** Эта поддержка может помочь немного облегчить стресс и проблемы.

«Мы разговариваем; Много говорим. Вам понятно? Мой разум успокаивается, потому что ты чувствуешь, что ты дома [...] Мы привыкли туда ходить, чтобы помолиться. После молитвы мы садимся и много общаемся.»

Лицо, мигрирующее в Бельгию

3.2 Давайте выясним, что лучше всего подходит для вас!

Как вы справлялись с трудностями и продолжали идти изо дня в день во время вашего миграционного путешествия? Запишите все полезные сведения, которые вы можете вспомнить.

Как вы думаете, что полезно продолжать делать в вашей нынешней ситуации? Обратите внимание на все, что вы можете сделать, чтобы справиться со стрессом и трудностями наилучшим для вас образом.

Какие вещи вы еще не пробовали, но хотели бы попробовать?

Какой первый маленький шаг вы предпримете прямо сейчас, чтобы справиться со стрессом и трудностями таким образом, который лучше всего подходит для вас? Когда и как вы могли бы начать это делать?

После того, как вы сделаете свой первый маленький шаг, и каждый день после этого, подумайте о том, что вы заметили, что немного лучше в том, как вы справляетесь со своими трудностями. Как вам это удалось? Обратите внимание, каким будет ваш следующий маленький шаг.

4 ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Самое главное - найти стратегии и методы, которые вам подходят. На следующих страницах вы найдете идеи техник, которые могут улучшить ваше самочувствие. Некоторые из них необходимо регулярно практиковать, чтобы увидеть более значимые результаты.



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

Первый комикс-пузырь: Ты прошёл через так много!

Второй комикс-пузырь: И посмотри на себя! Ты здесь!
Поздравляю!

Третий комикс-пузырь: Тебе не нужно сразу всё понимать! Не бойся сделать перерыв или попросить о помощи!

Четвёртый комикс-пузырь: Я люблю тебя и верю в тебя.

4.1 Помогите, стресс меня переполняет!

Стресс является неотъемлемой частью повседневной жизни. Она готовит нас к решению повседневных задач. Это напряжение, в котором мы нуждаемся, чтобы реагировать на требования окружающей среды. **Стресс может быть положительным, помогая нам адаптироваться и быстро реагировать на проблемы или мотивировать нас.** Тем не менее, **это также может быть негативным, когда мы чувствуем, что баланс между нашими ресурсами и ситуацией неравный, что заставляет нас чувствовать себя перегруженными** – как будто у нас недостаточно ресурсов, чтобы справиться с ситуацией.

Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с ситуацией:

- Создать рутину
- Делайте то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо, даже если это всего на пять минут
 - ~ Совет: составьте список занятий и вещей, которые вам нравятся, чтобы вы могли легко обращаться к нему, когда это необходимо
 - ~ Необходимо начинать с малого
- Прислушайтесь к своему собственному совету - Спросите себя: если бы друг или член семьи пришел к вам с этой проблемой, что бы я ему сказал?
- Запишите свои заботы или поделитесь ими с кем-то:
- Вовлекайте свое тело в физическую активность

Берегите себя. Вы не только должны, но и заслуживаете этого.

Стресс и беспокойство часто связаны между собой. Вот несколько практических вещей, которые вы можете сделать, чтобы успокоить эти эмоции:

1) 5, 4, 3, 2, 1 техника

Сначала сделайте несколько глубоких вдохов. Определить:

- **5** вещей, которые вы можете увидеть в этот момент. Назовите их себе (например, окно, растение, стол, руки, дерево).
- **4** вещи, которые вы можете потрогать или почувствовать на коже (например, мобильный телефон, стул, одежду, руку).
- **3** вещи, которые вы можете слышать (например, птицы, отдаленные автомобили, ваше дыхание).
- **2** вещи, которые вы можете понюхать (например, еду, благовония).
- **1** вещь, **которую вы можете попробовать** во рту.



Эта техника может помочь успокоить ваш разум и помешать вам сосредоточиться на симптомах тревоги. Сделайте три глубоких вдоха, чтобы закончить.

2) Прогрессивная мышечная релаксация

Эта техника включает в себя **сокращение и расслабление нескольких областей мышц и сознательное переживание различных телесных ощущений**. Напрягите руки, плотно сжимая их в кулаки в течение нескольких секунд, а затем быстро снимите напряжение. Повторите это движение, а затем начните сокращать мышцы, как показано на рисунках:

Вы будете работать над руками, спиной, лицом, ногами, плечами и животом.

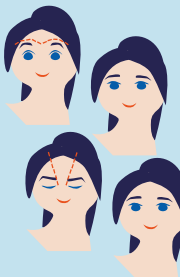
РУКИ



СПИНА



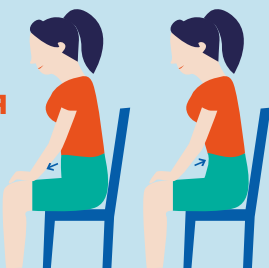
ЛИЦО



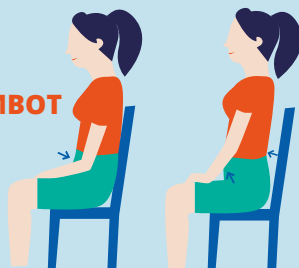
НОГИ



ТАЛИЯ



ЖИВОТ



3) Квадратное дыхание

Это дыхание состоит из 4 частей:

- **Вдохните в течение 4 секунд.**
- **Задержите дыхание на 4 секунды.**
- **Выдохните в течение 4 секунд и сделайте паузу с пустыми легкими еще на 4 секунды.**

Такое дыхание помогает сосредоточить ум, улучшает концентрацию и уравнивает нервную систему.

Некоторые люди считают полезным мысленно нарисовать стороны квадрата или физически пальцем, практикуя эту технику (как показано на рисунке). В качестве альтернативы другие предпочитают считать каждую фазу своего дыхания в уме («Вдох 1, 2, 3, 4... удерживайте 1, 2, 3, 4... выдох 1, 2, 3, 4...»).



Если вы ищете дополнительные ресурсы и управляемые дыхательные/релаксационные упражнения, вы можете найти их на веб-сайте: <https://www.care4refugees.com/relax.html>, <https://www.mentalhealth4all.eu/> или <https://mental-health-zone.com/>

4.2 Помогите, я не могу дышать!

Если вам внезапно стало трудно дышать, у вас учащенное сердцебиение или вы почувствовали, что у вас сердечный приступ, вы чувствуете головокружение, дрожь или иногда даже чувствуете, что умираете, вам следует в первую очередь обратиться к врачу (в зависимости от симптомов).

Если нет физического объяснения ваших симптомов, у вас может быть тревога или паническая атака. Вот несколько небольших трюков, которые вы можете попробовать, но если симптомы сохраняются, **вам может помочь психолог!**

Имейте в виду:

- Панические атаки обычно длятся **5-20 минут**.
- Вы не умрете от этого, даже если это может казаться таким образом.

А также:

- **Замедлите дыхание** - положите одну руку на живот и медленно вдыхайте через нос и выдыхайте через рот не менее 10 раз.
- **Стимулируйте свои чувства** – Постарайтесь успокоиться, сосредоточившись на вещах вне вашего тела. Прикоснитесь к некоторым предметам, прислушайтесь к звукам вокруг вас, посчитайте назад, выпейте стакан воды, скажите себе, что вы видите сейчас, ...
- **Признайте, что происходит (и не боритесь с этим)** - это может показаться нелогичным, но один из самых эффективных способов ответить на паническую атаку — это пережить ее, а не сопротивляться. Это как волна – она поднимается и проходит сама по себе.
- Помните, что:

«Даже если это неприятно, **это не убьет меня, и я не сойду с ума**».

«Ощущение, что я в опасности, — это всего лишь **один из симптомов панической атаки**».

«Панические атаки уже здесь, но **они пройдут, мне просто нужно набраться терпения**».

«**Это тоже пройдет - как всегда**».

4.3 Помогите, не могу уснуть!

Сон необходим, но **часто нарушается во время стрессовых ситуаций или во время движения**. Мы дадим несколько советов, когда вы хотели бы спать лучше, и вы находитесь в ситуации, когда вы можете работать над этими вопросами.

Недостаток сна может повлиять на вашу память, настроение, способности, реактивность и принятие решений. Это также может стать порочным кругом, таким как эпизоды сильного беспокойства, глубокой печали или другие эмоциональные проблемы.

Вот несколько советов, которые помогут вам лучше спать:

- **Старайтесь не пользоваться мобильным телефоном** или другими электронными устройствами непосредственно перед сном, так как экраны могут нарушить вашу способность засыпать.
- **Соблюдайте распорядок дня перед сном**, делайте вещи, которые потенциально могут вас успокоить, и старайтесь применять их ежедневно. Кроме того, старайтесь поддерживать как можно больше регулярности в своем графике сна.
- **Техники релаксации** могут уменьшить ваше беспокойство и помочь вам получить необходимый сон. Если вы можете спать только несколько часов или спать днем, убедитесь, что ваш сон является спокойным и восстанавливающим.
- **Не заставляйте себя лежать неподвижно в постели, если вы не хотите спать.** Если вы не можете заснуть в течение 20-30 минут, встаньте и выполните расслабляющее упражнение вдали от кровати.
- **Не обращайтесь внимания на часы ночью**, так как это только усилит стресс.
- Старайтесь **избегать переизбытка и тяжелой еды** за несколько часов до сна.
- Старайтесь **выполнять легкие физические упражнения в течение дня**, даже просто выходя на прогулку, но **не тренируйтесь прямо перед сном.**
- **Если вы плохо спали, попробуйте сделать что-то приятное после того, как встанете с постели, чтобы почувствовать себя лучше, например, потянуться или прочитать что-то, что поднимает настроение.**
- **Сократите**, насколько это возможно, употребление **кофеина, алкоголя или токсичных веществ**, так как это нарушит качество вашего сна.

4.4 Помогите, я изо всех сил пытаюсь воспитывать своих детей или справляться с их стрессом!

Быть родителем может быть сложно само по себе. Это может быть еще сложнее, когда вы имеете дело со стрессом - особенно в качестве одинокого родителя - или когда ваш ребенок переживает трудные времена. Как вы поддерживаете своего ребенка, говорите с ним о его чувствах и помогаете ему справиться? У родителей часто возникает много вопросов о том, как делать то, что лучше для вашего ребенка.

Что вы, как родитель, можете сделать, чтобы помочь своим детям?

- Старайтесь поддерживать или создавать **подпрограммы**. Это помогает вашим детям чувствовать себя в безопасности и иметь чувство стабильности
- **Обратите внимание на изменения в поведении ребенка:** обратите внимание на любые видимые признаки дистресса у вашего ребенка, такие как абстиненция, агрессивность, изменения во сне и привычках питания
- **Практика активного слушания:** мы все знаем, что значит слушать, но активное слушание немного отличается от обычного способа, которым мы слушаем друг друга. Это означает уделять **все ваше внимание** и побуждать вашего ребенка выражать свои чувства и мысли **без осуждения**. Уважайте их темп и конфиденциальность, **не предлагая немедленных решений или исправлений** - просто приветствуйте то, чем ваши дети делятся с вами, проявляя свой интерес и заботу устно и невербально, не прерывая их. Вы можете показать **вовлеченность в разговор**, глядя на них, поворачиваясь в их сторону и кивая

Вы можете задать несколько вопросов, когда это необходимо, в идеале открытых, например: **«Что случилось?»**; **«Что вы чувствовали?»** Вы также можете в какой-то момент **переформулировать или резюмировать то, что сказал ваш ребенок**, чтобы показать ему, как вы понимаете ситуацию.

Помните, что **забота о себе важна, если вы хотите практиковать активное слушание**. Может быть сложнее эффективно слушать, когда вы чувствуете усталость или перегруженность. В зависимости от того, как вы себя чувствуете, могут быть случаи, когда вы не можете слушать полностью - и это нормально. Важно признать это и не форсировать разговор, так как это может негативно повлиять на вашего ребенка. Вы

можете попробовать включить активное слушание в свой распорядок дня, например, перед тем, как ваш ребенок ложится спать.

- **Поощряйте своего ребенка делать то, в чем он хорош, или поддерживайте позитивные дружеские отношения,** которые он строит. Полезно, если собственная социальная поддержка выходит за рамки семейного круга.
- **Определите общие интересы, проводите время вместе** и ищите другие способы или возможности поговорить.
- **Поделитесь своими чувствами с ребенком.** Существует мнение, что родители должны скрывать все неприятные эмоции, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности. На самом деле, то, что поддерживает здоровое развитие ребенка, - это показать ему, как понимать свои собственные эмоции и управлять ими.

Ключевым моментом является то, что родители должны делиться своими эмоциями в соответствии с возрастом, учитывая контекст и интенсивность того, что они чувствуют, чтобы не перегружать или не обременять ребенка.

Выражение эмоций полезно, потому что оно учит вашего ребенка распознавать свои чувства, выражать их словами, замечать эмоции у других и учиться справляться с ними, наблюдая за вами. Например: «Мне грустно сегодня, и это нормально. Вот почему мне нужно немного побыть одной». **Ключ в том, чтобы сбалансировать ваш эмоциональный обмен с предложением поддержки и руководства, чтобы помочь вашему ребенку справиться с вещами. Вы их самый важный образец для подражания.**

Избегать:

- **Жестко** высказанные запреты, **крики** и физические наказания
- Неспособность распознать потребности вашего ребенка, **не уделяя ему достаточно внимания или времени**
- **Отказ от** эмоций вашего ребенка или его восприятия ситуации

Передача собственного стресса ребенку. **Лучше сделать перерыв для себя, если это возможно.**

Используйте имеющиеся у вас знания о своих собственных детях, чтобы помочь им в их путешествии через детство/юность. Если вам неудобно говорить об эмоциях – есть различные пособия и курсы для отработки этих навыков или психообразовательные видеоролики, доступные в Интернете (например, для подростков: [EASY от Всемирной организации здравоохранения и ЮНИСЕФ](#), а для родителей - [программа Save the children: Parenting on the move](#)). В то же время **помощник сверстника или специалист по психическому здоровью может оказать вам поддержку в этой области или поддержать вашего ребенка напрямую.**

5. К КОМУ Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ?

Если вы чувствуете, что вам нужна поддержка или что все вышеперечисленное кажется недостаточным, и вы все еще чувствуете себя подавленным, не знаете, как справиться со своими ситуациями, чувствами, мыслями ... **вы можете обратиться за профессиональной помощью.**

«Но сейчас я понимаю, что люди должны обращаться за помощью в нескольких случаях: во-первых, когда они пережили травмирующие события. Война, бегство из дома, потеря близких — это не то, что можно просто вынести или переждать.

Во-вторых, когда вы замечаете, что не можете нормально функционировать. Для меня это началось с бессонницы, потом у меня начались провалы в памяти. Я мог пойти в магазин и забыть, зачем я там был. Я начал набрасываться на своих детей из-за мелочей.

В-третьих, когда вы видите, что ваше состояние влияет на вашу семью. Дети очень чувствительны. Я думал, что хорошо скрываю свое беспокойство, но дети все еще чувствовали это.

И, конечно, люди должны обращаться за помощью, когда у них появляются мысли, что все безнадежно, что ничего хорошего больше не случится. Это опасные мысли, и вы не должны оставаться с ними наедине».

Лицо, мигрирующее в Словакию

Если вы или кто-то из ваших знакомых демонстрирует **один или несколько из перечисленных ниже признаков, возможно, пришло время обратиться за помощью к специалисту по психическому здоровью.**

- **Постоянная печаль или безнадежность:** чувство крайней печали или безнадежности в течение нескольких недель или дольше.
- **Суицидальные мысли:** повторяющиеся мысли о самоповреждении или прекращении жизни.
- **Чрезмерное беспокойство или паника:** постоянное беспокойство или паника, которые нарушают повседневную жизнь. Это может ощущаться как боль в груди, затрудненное дыхание, дрожь рук,...
- **Изменения сна и аппетита:** проблемы со сном, слишком мало или слишком много еды или отсутствие энергии, чтобы заботиться о себе так, как вам хотелось бы.
- **Повторяющиеся воспоминания или кошмары:** яркие и реалистичные воспоминания о сложных и травмирующих событиях во время бодрствования или в кошмарах.
- **Социальная изоляция:** изоляция от семьи, друзей или общественной деятельности.
- **Внезапные поведенческие изменения:** замечание значительных изменений в вашем поведении, таких как повышенный гнев или агрессия.
- **Трудности с повседневными задачами:** с трудом справляетесь с повседневными делами, особенно когда у вас есть другие, которые зависят от вашей заботы – дети или пожилые люди.
- **Чувство разобщенности:** ощущение онемения или того, что происходит, как-то нереально.
- **Увеличение употребления наркотиков или алкоголя:** употребление большего количества алкоголя или наркотиков (включая отпускаемые по рецепту лекарства), чем вы хотели бы, особенно когда это начинает влиять на вашу повседневную жизнь, и вы не хотите, чтобы это произошло.
- **Потеря интереса:** потеря интереса к занятиям или хобби, которые раньше приносили вам радость.

«На мой взгляд, основная сложность заключается в понимании того, что вам нужна помощь. Во-первых, нужно понимать, что вам нужна психологическая помощь — это самое главное. Тогда, если вы понимаете, что вам нужна поддержка, и вы не боитесь идти к психологу, потому что вы не принимаете социальные стереотипы, которые для нас до сих пор являются источником многих проблем, то вы легко найдете своего психолога [...] Я поняла, что мне нужен психолог, потому что были проблемы, о которых я не могла рассказать ни мужу, ни детям, ни семье. Мне нужен был кто-то, кто бы просто слушал, поддерживал меня, а не осуждал. Без осуждения.

Лицо, мигрирующее в Словакию

Иногда, особенно когда сложная ситуация длится долго, может показаться, что решения нет и что обстоятельства никогда не изменятся. Но не стесняйтесь обращаться за помощью! **Ситуация может не измениться, но может измениться ваш взгляд на нее, а также то, как вы с ней справляетесь.**

Как только вы ищете профессиональную помощь, чаще всего самый простой способ - обратиться к **врачу общей практики** или **медсестре**. Они окажут вам первую необходимую поддержку и проверят, нужна ли вам более специализированная поддержка. Вот кто может предложить такую поддержку и что они делают:

«Помните, что адаптация требует времени, и каждый шаг вперед - это маленькая победа [...] Я стараюсь напоминать себе, что трудности временны, и что каждый новый день может принести перемены».

Лицо, мигрирующее в Словакию

		КТО ОНИ?	ЧТО ОНИ ДЕЛАЮТ?
Другие специальности	Социальный работник	Они поддержат вас в ваших социальных потребностях и предложат первичное выслушивание и эмоциональную поддержку . При необходимости они направят вас к специалистам, так как сами не являются экспертами в области психического здоровья.	Они помогают людям ориентироваться в сложных системах, таких как здравоохранение, жилье и юридические услуги, облегчая доступ к необходимой поддержке . Предлагая практические рекомендации, консультации и связывая людей к ресурсам сообщества, социальные работники часто помогают уменьшить стресс и изоляцию, которые часто возникают при миграции. Они также защищают интересы людей, помогают с языковыми барьерами и помогают решать повседневные проблемы.
	Переводчики и культурные медиаторы	Они будут переводить между вами и профессионалом в вашем присутствии. Это можно сделать онлайн, по телефону или лицом к лицу.	Роль переводчиков заключается в том, чтобы точно переводить между вами и профессионалами, которые вам помогают, обеспечивая взаимопонимание, когда вы не говорите на одном языке. Они не говорят за вас или профессионалов, не предпринимают действий от вашего имени, но помогают облегчить общение. Культурные медиаторы помогают людям в миграции лучше понять жизнь в новой стране. Они не только переводят между языками, но и объясняют местные обычаи, правила и доступные услуги. Они также помогают местным организациям узнать о культуре и потребностях мигрантов. Эта работа помогает всем общаться и легче ладить , помогая людям, которые мигрируют, обосноваться в новом сообществе.

Психическое здоровье	Психологи	Специалист по психическому здоровью, который предлагает безопасное и конфиденциальное пространство для вас, чтобы поговорить о ваших трудных чувствах, мыслях и проблемах Не выписывают медикаменты/лекарства	Они могут помочь вам получить новые взгляды на проблемы, раскрыть свои сильные стороны и найти поддержку, чтобы лучше справиться с ними. Посредством консультирования и психотерапии они помогают преодолеть трудности, помогая вам изменить то, как вы воспринимаете проблемы, улучшить отношения и разработать здоровые стратегии преодоления трудностей. Психологи задают вопросы и внимательно слушают, дают рекомендации, если это уместно, и обучают навыкам управления проблемами.
	Психиатры	Врач, который специализируется на диагностике и лечении психических расстройств с использованием лекарств и терапии. Они могут назначать лекарства и контролировать, как они влияют на организм, корректируя лечение по мере необходимости.	Они обычно лечат людей, чьи трудности таковы, что их повседневное функционирование сильно нарушается. Их внимание сосредоточено на медикаментозном лечении и лечении психических расстройств с помощью комбинации лекарств и общения со своими пациентами.

Чтобы убедиться, что они помогут вам правильно, эти профессионалы:

- Часто **сотрудничают**, чтобы обеспечить наилучшую поддержку психического здоровья.
- Поделитесь общим принципом **конфиденциальности**, который означает сохранение конфиденциальности того, чем вы поделились.
- Относитесь ко всем с **добротой и уважением**, кем бы они ни были.
- **Действовать в интересах своих пациентов и клиентов**, предлагая лучший уход и консультации для их нужд.
- **Они всегда должны быть честными с людьми и убедиться, что они понимают свои варианты (лечения), прежде чем принимать решения.**
- Они **не принимают решения о вашем правовом статусе.**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы надеемся, что это руководство дало вам несколько идей о том, как заботиться о своём психическом здоровье и благополучии в трудные моменты вашей жизни. Конечно, существует множество других способов, которые могут вам подойти — возможно, вы уже используете некоторые из них. Некоторые из идей в этом руководстве могут показаться не относящимися к вашей текущей ситуации. Но если вы перечитаете его позже, возможно, какой-то совет откликнется сильнее или окажется более подходящим для того, что вы будете переживать в тот момент.

Услуги поддержки в Хорватии

Номера телефонов – бесплатно

- Номер экстренной службы: 112

Центры консультирования и поддержки

- **Centar dobrodošlice za izbjeglice i migrante - Welcome Center (One stop shop):** Не связан напрямую с психическим здоровьем, но этот центр позволяет иностранцам получить помощь в отношении их прав и интеграции в Хорватии, а также найти языковые курсы, развлекательные мероприятия, другие мероприятия и мероприятия, связанные с интеграцией...

Адрес: Petrinjska ulica 31, Zagreb

Работает по понедельникам, средам и пятницам с 8:00 до 16:00, по вторникам и четвергам с 10:00 до 18:00.

Телефон: +38517001974

Мобильный: 091 1622129

Эл. почта: integracija.stranaca@zagreb.hr

- **Društvo za psihološku pomoć (DPP) / Общество психологической помощи (Spa)- Centar za djecu, mlade i obitelj MODUS / Центр моду-сов для детей, молодежи и семей**

Услуги: Психосоциальная поддержка и консультирование

Адрес: Ulica kneza Mislava 11/1 (здание во дворе, 1 этаж), Загреб

Время работы: с понедельника по пятницу с 09:00 до 20:00

Телефон: +385 1 4826 111

Эл. почта: spa@dpp.hr; modus@dpp.hr

- **Rehabilitacijski centar za stres i traumu - Реабилитационный центр стресса и травмы (РКИ)**

Адрес: Kvaternikov trg 12, Zagreb

Телефон: +385 1 4641 342

Эл. почта: info@rctzg.hr

- **Hrvatski crveni križ (HCK) - Хорватский Красный Крест**

Хорватский Красный Крест оказывает психосоциальную поддержку как в групповом, так и в индивидуальном форматах, предлагает практическую помощь в повседневной жизни и организует ряд социальных, образовательных и развлекательных мероприятий.

Адрес: Reception Center for Asylum Seekers, Sarajevska cesta 41, 10010, Zagreb,

- **Офис Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België в Хорватии (MdM)**

В Хорватии MdM оказывает медицинскую и психологическую поддержку посредством групповых и индивидуальных мероприятий и облегчает доступ к медицинским услугам.

Адрес: Центр приема просителей убежища, Sarajevska cesta 41, 10010, Zagreb,

Услуги поддержки в Словакии

Экстренная помощь (бесплатные горячие линии)

- **Nezábudka Телефон доверия по вопросам психического здоровья:** 0800 222 450 (UA/RU), 0800 800 566 (SK)
- **IPčko Crisis Helpline:** 0800 500 888, online chat: krizovalinkapomoci.sk
- **Национальная горячая линия по вопросам психического здоровья:** 0800 193 193
- **Детская горячая линия:** 116 111 (SK, 24/7), 0800 500 500 (UA, Tue 13:30–19:30)

Центры консультирования и поддержки

- **IPčko “Káčko”**
24/7 Поддержка
Братислава, Нитра, Трнава, Кошице и др.
- **Словацкая католическая благотворительность (Каритас)**
Бесплатная консультация
Братислава: +421 902 190 444,
Кошице: +421 911 711 357
- **Словацкий гуманитарный совет (SHC)**
Психологическая и социальная поддержка Братислава, Кошице, Нитра и т. д.
- **люди в опасности**
Психологическая поддержка
Кошице: +421 911 720 105, *Прешов, Зволен, Банска-Бистрица*
- **Центры Blue Dot (УВКБ ООН/ЮНИСЕФ)**
Бесплатная поддержка
Братислава, Кошице, Михаловце, Нитра

Травма и специализированная поддержка

- **EQUITA**
Гендерное насилие;
Телефон: +421 948 339 647
- **TENENET**
Сообщество и Поддержка
Телефон: +421 911 546 044
- **УСЛУГИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**
Бесплатно для застрахованных мигрантов (МНПО могут помочь с направлением)

Услуги поддержки в Бельгии

Номера телефонов – бесплатно

- Номер экстренной службы: 112
- Вопросы о самоубийстве – голландский или английский: 1813
- Поговорите (teleonthaal) – нидерландский: 106
- Поговорите (télé accueil) – французский: 107
- Поговорите с молодыми людьми (awel) - голландский: 102
- Поговорите с молодыми людьми (ecoute enfants) – французский: 103
- Вопросы о насилии: 1712
- Телефон доверия Центра помощи сообщества - английский (логистические и эмоциональные проблемы): +32(0)26484014

Веб-сайты

- Информация о психическом здоровье: <https://www.tegek.be/>
- Организация для благополучия: <https://www.caw.be/>

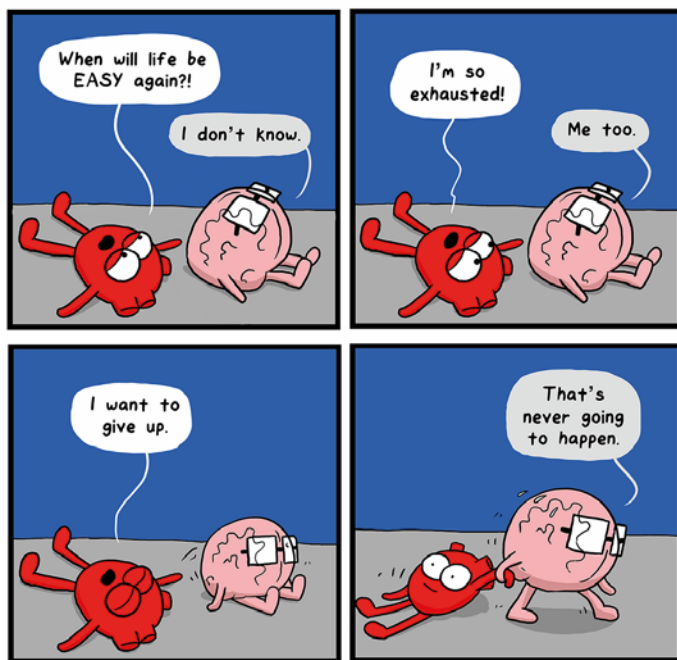
Услуги поддержки в Испании

Телефоны для экстренной помощи

- Помощь при суицидальном поведении: 024
- Телефонная служба, предоставляющая информацию, юридические консультации и немедленную психосоциальную помощь специализированным персоналом по всем формам насилия в отношении женщин: 016
- Esperanza: 717 003 717

Центры консультирования и поддержки

- **Centro SIRA**
Centro de Atención a Víctimas de Malos Tratos y Tortura
Веб-сайт: centrosira.org
- **Salud Entre Culturas**
Веб-сайт: saludentreculturas.es
- **Centro de psicología y psiquiatría transcultural de Vall D 'hebron**
Веб-сайт: <https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/psiquiatria>



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

Первый комикс-пузырь:
Когда жизнь снова станет ЛЁГКОЙ?!

Второй комикс-пузырь:
Я не знаю.

Третий комикс-пузырь:
Я так устал!

Четвёртый комикс-пузырь:
Я тоже.

Пятый комикс-пузырь:
Я хочу сдаться.

Шестой комикс-пузырь:
Этого никогда не случится.

Мультфильмы в этом руководстве - это работа художника, доступная на theawkwardyeti.com

Проект «Migration in Mind - Enhancing access to Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) for persons in migration by improving mental health literacy, the quality of care and break through stigma» финансируется программой Европейского Союза EU4Health. Однако мнения, выраженные в этом документе, принадлежат только автору(ам) и не обязательно отражают мнения Европейского союза или Европейского исполнительного агентства по здравоохранению и цифровым технологиям (HADEA). Ни Европейский Союз, ни предоставившее грант учреждение не могут нести за них ответственность.

Мнения, выраженные в этом материале публикации, являются исключительной ответственностью Médecins du Monde ASBL Belgique – Dokters van de Wereld VZW België и не обязательно отражают мнение Государственного управления по сотрудничеству с МНПО Республики Хорватия.

© 2025



Софинансирование
Европейского Союза



GOVERNMENT OF THE
REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs



MIGRATION IN MIND
No health without mental health
Médecins du Monde, Tenenet, Ludrugea



TENENET
NON-GOVERNAMENTAL
ORGANISATION

