Душевное здоровье

Чтобы мы чувствовали себя хорошо, здоровая душа так же важна, как здоровое тело и здоровая окружающая среда. Душевное здоровье помогает справляться с ежедневными заботами, брать на себя ответственность, быть мужественным, достигать целей, испытывать радость и счастье.

Счастье

Здоровье

Удовлетворенность жизнью

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

IMPRESSUM

1. Auflage | Dezember 2018
Herausgeber:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29352615
Fax: 030 - 29352616
info@kompetent-gesund.de
www.kompetent-gesund.de/Gefluechtete

V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Gestaltung: Martina Jacob
Wir danken 123comics für die freundliche Unterstützung und Entwicklung der Figuren sowie der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung für die Finanzierung.

Bilder: 123comics (8); istock/mixformdesign; istock/Illustrator (2); istock/enjoynz; Thenounproject (9); Fotolia/schinslord

Поддержка

Обмен

Консультационные пункты

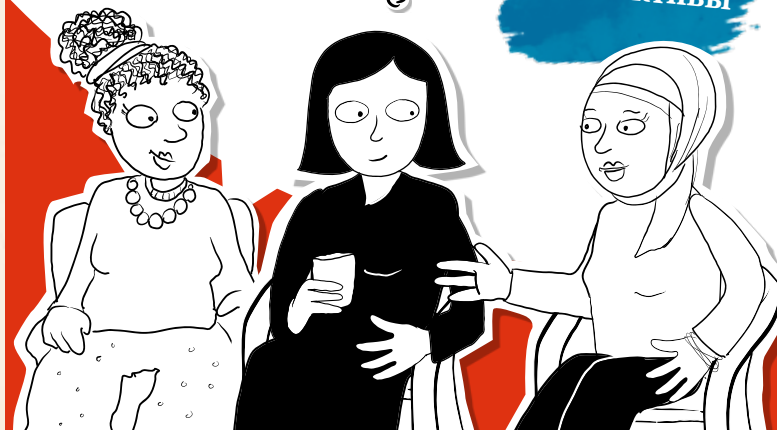
Разговор по душам помогает!

Разговор с людьми, которые испытывают похожие чувства или находятся в похожей ситуации, может помочь облегчить груз, взвалившийся на ваши плечи. Для этого существуют консультационные пункты или специальные группы, где встречаются люди с похожими проблемами.

Возможности получения помощи в Берлине можно посмотреть здесь:

www.HelpIsOk.de

Перспективы



RUSSISCH

3D Perspektive

Вы не должны оставаться наедине с вашими проблемами!

Просить помощи – это нормально...

www.HelpIsOk.de

Душевные травмы

Некоторые люди пережили в своей жизни ужасные вещи. Это особенно часто относится к людям, которые были вынуждены бежать из родных мест. Чем больше ужасных вещей пришлось пережить, тем больше опасность того, что пострадает душевное здоровье.

Знакомы ли вы с этими проблемами:

- У вас не получается спокойно спать, или вы постоянно чувствуете усталость несмотря на достаточный сон?
- Вы с трудом справляетесь с каждодневными заботами?
- У вас часто бывает усиленное сердцебиение или даже боль?
- Вы постоянно грустите, или вам очень сложно почувствовать хоть что-нибудь?
- Или вы очень быстро раздражаетесь?

Это могут быть признаки душевных травм. К сожалению, эти душевные травмы не проходят сами по себе. Душевные травмы не заживают таким же образом, как заживает сломанная нога.

То, что не помогает

Чтобы забыть пережитое или вернуть обычную форму своему телу или душе, некоторые люди прибегают к наркотическим веществам. Это могут быть легальные наркотики, как алкоголь или сигареты, или нелегальные, как марихуана или героин. Наркотики помогают только на короткое время – в большинстве случаев потом становится еще хуже. Потому что причины тяжелых чувств и воспоминаний никуда не пропадают. И наркотики сами по себе могут вызвать зависимость, что означает, что без них становится очень трудно жить. Они постепенно создают дополнительные проблемы и мешают, к примеру, хорошо заботиться о своих детях. Некоторые лекарства, такие как средства от бессонницы, успокоительные или обезболивающие лекарства, также могут вызвать зависимость. Их не следует принимать без контроля врача и в течение долгого времени.

Позаботьтесь о себе!

Простые вещи в каждодневной жизни могут вам помочь успокоить душу и расслабить тело, например:

- Делайте по крайней мере один раз в день перерыв для настоящего отдыха – даже от смартфона.
- Гуляйте и двигайтесь на свежем воздухе.
- Спорт снимает напряжение – может, есть какой-то вид спорта, которым вы бы хотели заняться?
- Проводите время с друзьями и знакомыми.
- В свободное время делайте то, что вам приносит удовольствие.
- По возможности перед сном проветривайте комнату и не пейте чай или кофе.

Но если душевные травмы очень глубокие, то только этих мер часто недостаточно, чтобы облегчить страдания человека. Иногда требуется поддержка других людей (в том числе не родственников), которые хорошо разбираются в лечении душевных травм.