Ruh sağlığı

İyi olmamız için sağlıklı bir ruh, sağlıklı bir vücut ve sağlıklı bir çevre kadar önemlidir. Sağlıklı bir ruh, gündelik yaşamı sürdürmeye, sorumluluk almaya, cesaretli olmaya, hedeflere ulaşmaya, sevinç hissetmeye ve mutlu olmaya yardımcı olur.

Mutluluk

Memnuniyet

Sağlık

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/Ollustrator (2); istock/enjoyryz; Thenounproject (9); Fotolia/schinslord

Destek

Bilgi alışverişi

Danışma merkezleri

Konuşmak yardımcı olur!

Benzer şeyler hisseden veya benzer şekilde etkilenen insanlarla konuşmak, omuzlardaki yükü hafifletebilir. Benzer durumdaki insanların buluştuğu danışma merkezleri veya gruplar bulunmaktadır.

Berlin için yardım önerilerini burada bulabilirsiniz:

www.HelpIsOk.de

TÜRKISCH

3D

Perspektive

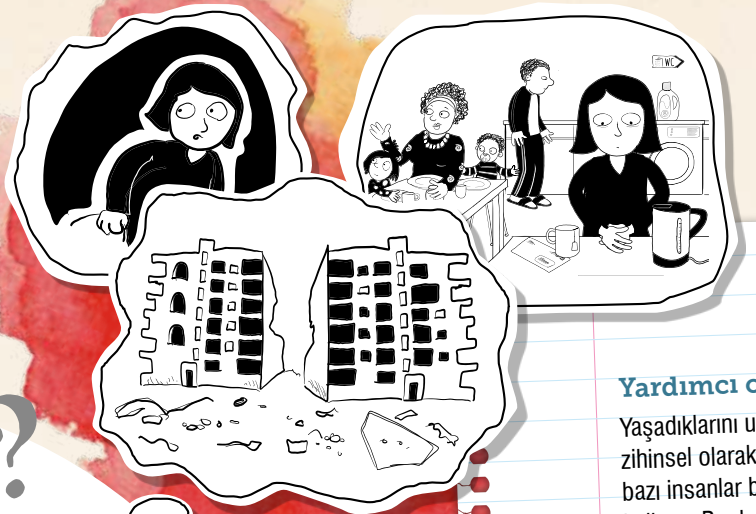
Endişelerinizle yalnız değilsiniz!

Yardım almakta sorun yok ...

www.HelpIsOk.de

Ruhsal yaralar

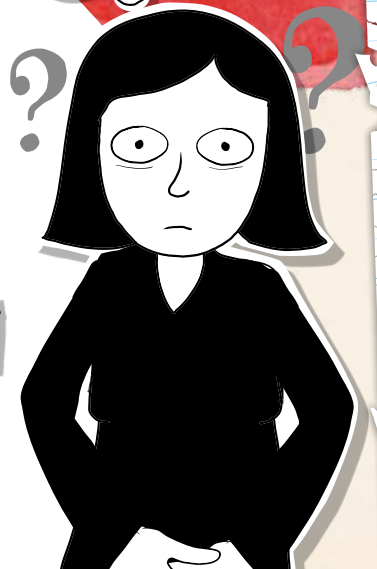
Bazı insanlar hayatlarında kötü şeyler yaşamışlardır. Bu özellikle yurtlarından kaçmış insanlar için geçerlidir. Yaşadığınız kötü şeyler arttıkça, ruh sağlığınızın zarar görme riski de artar.



Bunlar size tanıdık geliyor mu:

- İyi uyuyamıyorsunuz veya uyumanıza rağmen her zaman yorgun musunuz?
- Günlük işlerinizi ancak güçlükle mi gerçekleştirebiliyorsunuz?
- Sık sık kalp çarpıntınız, hatta ağrınız mı var?
- Sürekli üzgün müsünüz ya da hiçbir şey hissedemiyor musunuz?
- Yoksa çabuk mu sinirleniyorsunuz?

Bunlar ruhsal yaraların belirtileri olabilir. Ne yazık ki, ruhtaki bu yaralar kendiliğinden iyileşmez. Yaralı bir ruh kırık bir bacak gibi iyileşmez.

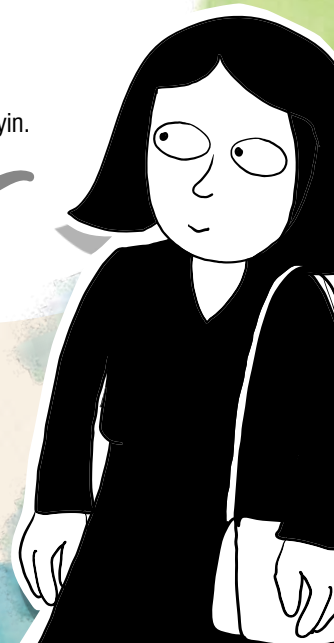


Yardımcı olmayanlar

Yaşadıklarını unutmak ya da fiziksel veya zihinsel olarak kendilerini zinde tutmak için bazı insanlar bağımlılık yapan maddeler kullanır. Bunlar alkol ve sigara gibi yasal olan ya da esrar veya eroin gibi yasa dışı uyuşturucular olabilir.
Uyuşturucular sadece kısa bir süre yardımcı olur – sonrasında durum daha da kötüleşir. Çünkü kötü duyguların ve hatıraların sebepleri kalmaya devam eder. Uyuşturucular bağımlılık yapabilir; bu da onlar olmadan yaşamanın çok zor olacağı anlamına gelir.
Uyuşturucular daha çok sorun getirir ve örneğin çocuklarınızla ilgilenmenizi ve onlara iyi bakmanızı engeller.
Uyku hapları, yatıştırıcılar veya ağrı kesiciler gibi ilaçlar da bağımlılık yapabilir.
Bu ilaçlar daima tıbbi gözetim altında kullanılmalı ve de uzun bir süre alınmamalıdır.

Kendinize iyi bakın!

Günlük yaşamda basit şeyler, ruhu sakinleştirmek ve bedeni rahatlatmak için size yardımcı olabilir, örneğin:

- Dinlenmek için günde en az bir kez gerçekten mola verin – akıllı telefondan uzak.
- Yürüyüşe çıkın ve temiz havada hareket edin.
- Spor rahatlatır – yapmaktan hoşlandığınız bir spor türü var mı?
- Arkadaşlarınız ve tanıdıklarınızla zaman geçirin.
- Boş zamanlarınızda keyif aldığınız şeyleri yapın.
- Mümkünse yatmadan önce odayı havalandırın ve çay veya kahve içmeyin.

Ancak ruh çok fazla yaralanmışsa, kişinin iyileşmesi için bunlar tek başına yeterli değildir. Bazen, ruh sağlığı konularında bilgili olan, ailenin dışındakiler de dahil olmak üzere diğer insanlardan desteğe ihtiyacınız vardır.