Santé mentale

Pour aller bien, être en bonne santé mentale est aussi important qu'être en bonne santé physique et vivre dans un environnement sain. Cela aide à gérer le quotidien, assumer ses responsabilités, faire preuve de courage, atteindre ses objectifs, ressentir de la joie et être heureux.

Bonheur

Satisfaction

Santé

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/enjoyny; Thenounproject (9); Fotolia/schinsilord

Soutien

Échange

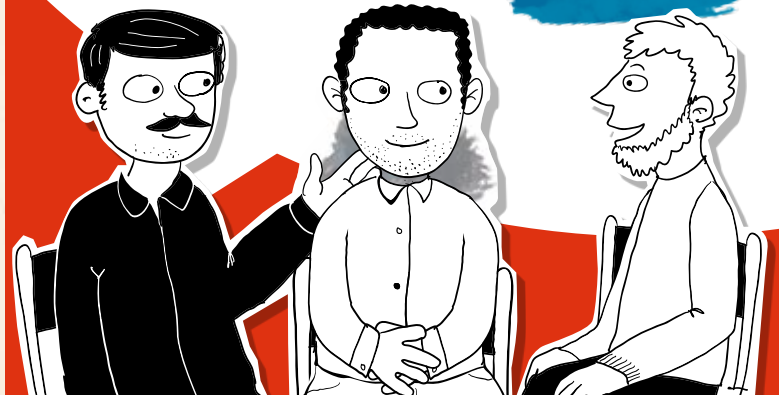
Centres de consultation

Le dialogue aide !

Dialoguer avec des personnes qui ressentent ou vivent la même chose peut alléger la charge qui pèse sur vos épaules. Pour cela, il existe des centres de consultation ou des groupes de rencontre pour les personnes qui connaissent les mêmes difficultés.

Pour obtenir de l'aide à Berlin, rendez-vous sur :
www.HelpIsOk.de

Perspective



FRANZÖSISCH

3D

Perspektive

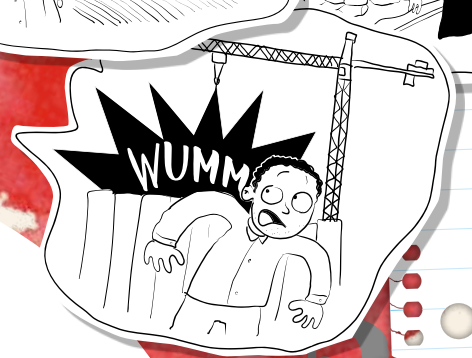
Vous n'êtes pas seul avec vos soucis !

Demander de l'aide, c'est une preuve de force ...

www.HelpIsOk.de

Mal-être psychologique

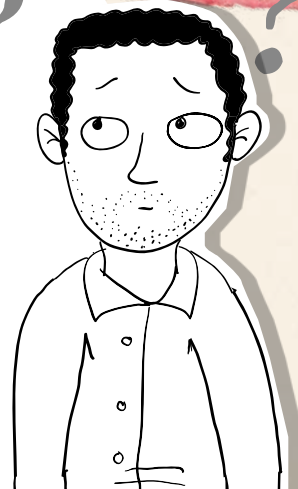
Certaines personnes ont vécu des choses graves dans leur vie. C'est particulièrement fréquent chez les personnes qui ont dû fuir leur pays. Plus vous avez vécu de choses graves, plus le risque est grand que votre santé mentale soit altérée.



Connaissez-vous ces problèmes ?

- Vous avez du mal à dormir ou vous sentez toujours fatigué ?
- Vous avez de la peine à accomplir vos tâches quotidiennes ?
- Vous souffrez souvent de palpitations cardiaques ou de douleurs ?
- Vous êtes toujours triste ou vous avez du mal à éprouver des sentiments ?
- Vous ressentez une lourde pression sur vos épaules ou de la culpabilité ?
- Ou vous êtes souvent en colère et agressif ?

Il peut s'agir de symptômes d'un mal-être psychologique. Malheureusement, ces blessures de l'âme ne guérissent pas toutes seules. Une âme blessée ne guérit pas comme une jambe cassée.



Les choses à éviter

Pour noyer leur mal-être, oublier ce qu' elles ont vécu ou se mettre à l'aise physiquement ou psychologiquement, certaines personnes consomment des substances addictives. Il peut s'agir de drogues légales, comme l'alcool et les cigarettes, de drogues illégales, comme le cannabis ou l'héroïne, mais aussi de paris et jeux d'argent. Les drogues aident temporairement seulement – la plupart du temps la situation s'aggrave ensuite. En effet, les mauvais souvenirs et sentiments ne s'en vont pas, ils restent là. Et les drogues elles-mêmes peuvent rendre dépendants, auquel cas il devient très difficile de s'en passer. Elles causent alors d'autres problèmes, par exemple la maladie et les dettes.
Les médicaments comme les somnifères, les calmants et les anti-douleurs peuvent également créer une dépendance. Ils ne doivent pas être consommés sans suivi médical ni pendant une durée prolongée.

Prenez soin de vous !

Des choses simples peuvent vous aider, au quotidien, à trouver la sérénité et être plus détendue, par exemple :

- Faites une vraie pause au moins une fois par jour – y compris de votre smartphone.
- Faites une promenade ou une autre activité physique en plein air.
- Le sport détend – peut-être y a-t-il un sport que vous aimez pratiquer ?
- Passez du temps avec vos amis et connaissances.
- Pendant votre temps libre, faites des activités qui vous amusent.
- Si possible, aérez la pièce et évitez de boire du thé ou du café avant d'aller vous coucher.

Et si les blessures sont très profondes, souvent un simple rétablissement de la personne ne suffit pas. En effet, il faut parfois le soutien d'autres personnes, y compris extérieures à la famille, qui savent comment soigner ce mal-être psychologique.