### Предотвратить психические заболевания

#### 1. Предотвращать

- прогулки
- Интеграция & Образование
- Спорт
- мотивация
- Социальные контакты
- Структурировать день
- вставать утром, спать ночью

#### 2. Раннее выявление и лечение с помощью

- Психологические и социальные центры консультировать
- Группы самопомощи

#### 3. Профессионально лечения

- Лечение (лечение, терапия)
- Психологическая или психиатрическая терапия

### Рефугиум – Побег и здоровье

Этот факт лист является частью программы Рефугиум – побег и здоровье Департамента медицинских наук HAW Гамбург. Информация поможет вам сохранить свое здоровье вашей семьи и друзей в Германиию

#### Узнайте о рефугийных

- Здравоохранение в Германии
- Психическое здоровье в Германии
- Гигиена в Германии
- гигиена рта в Германии
- Движение в Германии
- Питание в Германии

#### Вы и ваше здоровье очень важны для нас!







**HAW Hamburg Fakultät Life Sciences Department Gesundheitswissenschaften** Prof. Dr. Christine Färber Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Zeinab Behroozian, Meylem Celik, Claudia Guzal, Nazmiye Merve Alici, Alladdin Hasan, Fareshta Haschimi, Madina Hazueva, Mariam Nasserie, Sammy Ojo, Homeira Qariezadeh, Nita Kama, Christine Färber

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen: Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg Hamburg University of Applied Sciences



**REFUGIUM** Flucht und Gesundheit

Психическое здоровье **Psychische Gesundheit** 

# **Что такое психическое здоровье?**

Психическое здоровье является качество жизни, производительность труда и социального участия. Если психическое здоровье повреждена, могут показатся легкой до тяжелой нарушений этого. Последствия отказа могут быть индивидуально и влияют на физическое здоровье человека. Существуют факторы риска, такие как, например, Стресс, насилие и стресс. Но есть также защитные факторы, такие как физическая активность, здоровое питание, друзей и семьи.

## **5 основных стрессоров для беженцев в Германии**

- Я скучаю по дому
- Я скучаю по своим родственникам / друзьям
- Причины побега
- Маршрут эвакуации
- \_\_\_ условия в новом доме

Психические заболевания часто происходят после стрессовых и угрожающих ситуациях. Они не являются признаком слабости.

Психическое заболевание можно вылечить с медицинской или терапевтической помощи или по крайней мере облегчить

## Обратите внимание на свое психическое здоровье!

### **Как распознать психическое заболевание?**

#### Некоторые симптомы ...

- У меня есть повторяющиеся ночные кошмары
- Я чувствую себя виноватым, выжили
- Я боюсь будущего
- Я часто сердитий, агрессивный, капризный
- я удаляюсь все больше и больше от моей семьи и друзей
- Я не могу сосредоточиться
- Я думаю, о причинить сам себе боль
- Я тянусь к наркотикам и алкоголю, чтобы забыть бывшое

В любой исключительной ситуации, как война, насилие, болезни, или бегство каждий человека реагирует по-разному:

- некоторые люди развивают длительную депрессию.
- некоторые люди развивают депрессию, из которой они выздоравливают после определенного времени.
- некоторые люди не получают сначала, но после некоторого времени психологические проблемы.
- некоторые люди не получают каких-либо психологических проблем.
- новое напряжение может в каждом человеке,
  вызвать новой модел ответа на стресс

Каждый человек уникален! Каждая ситуация уникальна!





Семья

Друзья

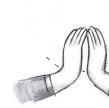




Физическая активность

Музыка, искусство





Юмор

Религия



группы поддержки