

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 Германию

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!



**REFUGEES
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

Психическое здоровье
Psychische Gesundheit

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.

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье является качеством жизни, производительностью труда и социального участия. Если психическое здоровье повреждено, могут показаться легкой до тяжелой нарушениями 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 сердитый, 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 бывшее

В любой исключительной ситуации, как война, насилие, болезни, или бегство каждый 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