Что ты можешь сделать САМ

Чтобы вам стало лучше, важно, чтобы в вашей новой жизни был распорядок и полезные привычки. Предлагаем несколько советов, которые вам могут помочь.

Выработайте распорядок

Займитесь привычными вам вещами или выделите время тому, что вам нравится делать.

Двигайтесь

Двигайтесь, как минимум, 15 минут в день, лучше на улице.

Соглашайтесь

Соглашайтесь принимать участие в общественных мероприятиях на работе, в школе, с семьёй и друзьями.

Высыпайтесь

Попытайтесь не спать днём. Не пейте колу, кофе и не смотрите новости за 2 часа до сна.

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

Помощь

Важно, чтобы вы рассказали врачу о своём состоянии, даже если это трудно. Возьмите эту брошюру с собой на приём. Если вам необходим переводчик, скажите про это, когда заказываете время на приём. Посещение врача и услуги переводчика на приёме бесплатные.

Если вы беженец, вы можете обратиться за помощью к работникам Центра беженцев.

Если вы получили разрешение на проживание, вы можете обратиться за помощью к своему врачу или социальному работнику.

Контакты центра для пострадавших беженцев

Консультации для беженцев и работников на датском и английском языках.

33 73 53 39

udsatte@drc.ngo

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

Russisk

ПЕРЕЖИТЬ ВОЙНУ И БЕГСТВО

Война, бегство и жизнь в новой стране

В этой брошюре вы можете прочитать про некоторые реакции, возникающие после войны и бегства.

У большинства людей, вынужденных покинуть родину, возникает реакция бежать и устраиваться в стране, где всё чуждо.

У вас может возникнуть бессоница, боль в теле и головная боль. Вам может быть грустно и вы не хотите быть вместе с вашей семьёй и друзьями.

Вы можете сами найти некоторые советы, которые помогут вам почувствовать себя лучше.

Смотрите в этой брошюре раздел «Что ты можешь сделать сам».

Реакция на пережитое в войне и бегство

Для некоторых людей пережитое до или во время бегства может быть настолько тяжёлым, что симптомы усиливаются.

Реакция на пережитое в войне и бегство - естественное явление, и много людей вынуждены обращаться за помощью к врачу.

Если вы реагируете так, как описано на следующей странице, и это влияет на вашу жизнь – обращайтесь к врачу.

ХАРАКТЕРНЫЕ РЕАКЦИИ



Мысли

- Проблемы с принятием решений
- Проблемы с памятью
- Проблемы со вниманием
- Множество разных мыслей
- Растерянность
- Самообвинение
- Мысли о самоубийстве
- Возвращение картин прошлого
- Повтряющиеся кошмары



Тело

- Бессонница
- Невозможность расслабиться
- Усталость
- Желание плакать
- Головокружение
- Головная боль
- Проблемы с желудком
- Боли в груди, спине и плечах



ЧУВСТВА

- Безпричинный страх
- Недоверие
- Заниженная самооценка
- Нежелание заниматься любимым делом
- Неприятные ощущения при громких звуках
- Беспомощность и безнадежность
- Чувство одиночества
- Страх потерять контроль над своей жизнью
- Страх потерять рассудок
- Чувство потери



В ОБЩЕСТВЕ

- Нежелание встречаться с людьми
- Недоверие к людям
- Разочарование и раздражение
- Часто возникающее чувство злости
- Ругань без причины
- Отрицательная реакция на незначительные явления, даже желание драться
- Злоупотребление алкоголем и наркотическими средствами