



RUH SAĞLIĞI

NEDİR?

NEDEN ÖNEMLİDİR?

NASIL KORURUZ?



Ruh Sağlığı Ne Demektir?

“Ruh Sağlığı” terimi kişinin bir bütün olarak iyi olma durumunu anlatır. Ruh sağlığımızın iyi olması sadece ruhsal sıkıntılara ve hastalıklara sahip olmamak değildir. Ruh sağlığımız, fiziksel sağlığımızın iyi olmasıyla bağlantılıdır. Kendimizle, ailemizle ve çevremizle kurduğumuz iyi ilişkilerle ve hayatımızın gündelik problemleriyle baş edebilme becerimizle de bağlantılıdır. Aynı zamanda sahip olduğumuz bilgi, beceri ve özelliklerimizi kullanabilmemizle ve kendimizi rahat ve huzurlu hissetmemizle de bağlantılıdır.

Hayatımızı yaşarken birbirinden farklı zorluklarla karşılaşırız. Aynı vücudumuz gibi, duygularımız ve zihnimiz de zorluklar karşısında yeniden denge bulabilmek için çalışır. Böylelikle, bazen biz farketmeden karşılaştığımız zorluklar karşısında duygularımız ve zihnimiz bir zarara uğramadan kendisini düzenler.

Yere düşersek kolumuz ya da bacağımız kanayabilir ve yara zamanla, kendiliğinden iyileşir. Ancak, bazen yara çok büyük ya da çok derin olabilir ve iyileşmesi için doktora gitmemiz ve gerekli şekilde tedavi almamız gerekir. Benzer şekilde, bir zorlukla, sıkıntıyla, problemle karşılaştığımızda, duygularımızda ve zihnimizde küçük yaralar açabilir ve iyileşebilir. Ancak yaşanan zorluklar, sıkıntılar, problemlerin etkisi daha büyük ve derinse, duygularımız ve zihnimiz kendi kaynaklarıyla yarıyı iyileştiremeyebilir ve bu da daha fazla sıkıntı yaratabilir.

Duygularımızda ve zihnimizde de yara açıldığında bir uzmandan destek almamız önemlidir.

Psikolojik Travma Ne Demektir?

Psikolojik travma, yaşamsal bütünlüğümüzü ve güvenliğimizi tehdit eden savaş, çatışmalar, doğal afetler, şiddet, kaza gibi olağandışı ve beklenmedik olaylar/durumlar karşısında korku, çaresizlik, utanç ve suçluluk gibi duygular hissetmemize neden olan güçlü ve sarsıcı duygusal ve zihinsel stres tepkisidir.

Travmaya neden olan olaylar/durumlar, deprem, trafik kazası, vb tek seferde olabileceği gibi savaş, aile içi şiddet gibi tekrarlayan olaylar şeklinde de gerçekleşebilir.

Travmaya neden olan olaylar/durumlar, beklenmedik ve olağandışıdır, gündelik hayatımızı ve baş etme mekanizmalarımızı sarsabilir ya da tamamen alaşağı edebilir.

Bu nedenle, travmatik bir olay yaşadıkten sonra korku, şok, derin üzüntü, yas gibi duygular hissedebiliriz ve bu duygularla birlikte uykusuzluk, yemek yiyememe, baş ağrısı gibi fiziksel sıkıntılar da yaşayabiliriz.



Nasıl Anlarız?

EĞER:

- Belirli bir süredir, herhangi bir hastalığa bağlı olmaksızın yemek yeme düzeni (sürekli yeme isteği, iştahın tamamen kapanması gibi) bozulmuşsa,
- Belirli bir süredir, herhangi bir hastalığa bağlı olmaksızın uyku düzeni (sürekli uyuma ya da hiç uyuyamama, sürekli kabuslar görme) bozulmuşsa,
- Sürekli üzgün, huzursuz, neşesiz, yorgun hissetme durumu varsa,
- İyi hissettiren bir şey yaptıktan sonra her seferinde suçluluk ya da utanç duygusu peşisıra geliyorsa,
- Rahatsız edici görüntüler ve anılar alakasız zamanlarda istem dışı akla geliyorsa,
- Evden çıkmak, kalabalık içinde olmak evden çıkmamayı isteyecek kadar huzursuz ediyorsa,
- Aile, akrabalar, yakın çevredeki kişilerle iletişim kurmakta sıkıntılar yaşıyorsa ya da iletişim kurma isteği azalmışsa,
- Her an bir şey olacaktı gibi tetikte hissediliyorsa,

Bu ve benzeri tepkiler birkaç aydan daha uzun sürüyorsa ve gittikçe yoğunluğu ve şiddeti artarak gündelik hayatımızı sürdürmemizi daha da zorlaştırıyorsa o zaman bir uzman desteği almak çok önemlidir

Savaş ve çatışmalar nedeniyle zorunlu olarak göç etmek yeni ve yabancı bir ülkeye yerleşmek anlamına gelir. Sadece savaş ve çatışmanın olduğu ülkede değil, göç yolunda ve varılan ülkede de travmaya neden olan birçok olayla karşı karşıya gelinebilir. Savaşın ve çatışmaların etkilerinin yanı sıra ev, maddi gelir, meslek ve mevki kaybı, aileden ayrılma, geleceğe dair belirsizlik ruhsal olarak zorlayıcı olabilir. Aynı zamanda yeni bir ortama uyum sağlama ve yeni beceriler öğrenme (yeni bir dili, iltica süreçlerini, temel hizmetlere erişimle ilgili süreçleri öğrenmek) gibi süreçler de fiziksel ve ruhsal olarak zorlayıcı olabilir. Bu süreçte fiziksel ve ruhsal sağlığınıza dikkat etmek kendimizi ve ailemizi korumak için önemlidir

BİLMELİYİZ Kİ !

Hissettiğimiz bu duygular ve yaşadığımız sıkıntılar olağandışı olan bir olaya/duruma verilen olağan bir tepkidir.

Hepimiz travmaya sebep olan bir olay karşısında aynı tepkiyi vermeyiz. Sahip olduğumuz başatma mekanizmalarımız, kişilik özelliklerimiz, ailemizden ve sosyal çevremizden aldığımız destek, inançlarımız gibi özelliklere bağlı olarak travmadan etkilenme seviyemiz değişebilir.

Psikolojik destek almak bizim DELİ olduğumuz anlamına GELMEZ!

Psikolojik destek almak bizim GÜÇSÜZ olduğumuz anlamına GELMEZ

Psikolojik destek almak bizim ZAYIF olduğumuz anlamına GELMEZ

Nereye Başvurabilirim?

Ruh sağlığınıza ilgili psikolojik destek almak isterseniz aşağıda iletişim bilgileri bulunan kurumlara başvurabilirsiniz

YUVA Derneği Ümraniye Saha Ofisi

Topağacı Mahallesi Adem Yavuz Caddesi No:193 Ümraniye

!! Ümraniye Saha Ofisi Salı – Cumartesi günleri arasında 09.00 – 17.30 saatlerinde çalışmaktadır

!! Ümraniye Saha Ofisine gelerek farklı psikolojik ve sosyal destek çalışmalarına katılabiliyorsunuz

!! Ümraniye Saha Ofisinden psikolojik destek veren diğer kurumlara ilgili daha detaylı bilgi alabilirsiniz

!! Ümraniye Saha Ofisinde verilen tüm hizmetler **ÜCRETSİZDİR**

!! Ümraniye Saha Ofisinde verilen tüm hizmetler **ÜCRETSİZDİR**

!! Ümraniye Saha Ofisinde verilen tüm hizmetler **ÜCRETSİZDİR**

Sultanbeyli Mülteciler Derneği

Turgutreis Mahallesi Fatih Bulvarı No:306

Sultanbeyli

0216 564 45 45

Sultanbeyli Kızılay Toplum Merkezi

Fatih Mahallesi Petrol Yolu Caddesi No:255/C

Sultanbeyli

!! Sultanbeyli’de bulunan Mülteciler Derneği ve Kızılay Toplum Merkezinden Arapça hizmet alabilirsiniz

!! Bu kurumlarda verilen hizmetler **ÜCRETSİZDİR**

!! Bu kurumlarda verilen hizmetler **ÜCRETSİZDİR**

!! Bu kurumlarda verilen hizmetler **ÜCRETSİZDİR**

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

Sinan Ercan Caddesi No:29 Kazasker Erenköy

Kadıköy

!! Bu hastaneden 182 üzerinden randevu alarak hizmet alabilirsiniz

!! Hastanede Arapça tercüman bulunmayabilir

!! Hastanede Arapça tercüman bulunmayabilir