



camh

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

## JAK ZNALEŚĆ POMOC GDY MASZ KŁOPOYTY

*„Na początku nie wiedziałam co się ze mną dzieje. Cały dzień płakałam. Nie mogłam spać. Nic mi nie wychodziło. Miałam szczęście, że jedna z kobiet w moim meczecie zauważyła że jestem nieszczęśliwa i zaczęła ze mną rozmawiać. Dzięki niej poszłam porozmawiać z pracownikiem społecznym. Kiedy znów coś podobnego mi się przydarzyło wiedziałam co mam zrobić. Natychmiast zadzwoniłam do psychologa. Depresja to naprawdę ciężka rzecz. **Farida z Syrii.***

Ciężko jest być samemu w obcym kraju. Zaczynanie nowego etapu w życiu może być ekscytujące z reguły jednak jest trudne. Czasem może ci się wydać, że zbyt dużo się od ciebie wymaga i że ciężko Tobie jest sprostać codziennym czynnościom. Możesz czuć się przygnębiony przez okres paru dni a nawet tygodni. Możesz zacząć używać alkohol lub narkotyki aby pozbyć się tego uczucia przygnębienia.

Jeżeli czujesz się w ten sposób to być może cierpisz na depresję. Stan depresji wpływa na samopoczucie, sposób myślenia, poziom energii, apetyt i sen. Ludziom, którzy mają depresję trudno jest wykonywać codzienne czynności lub przebywać z innymi. Jeżeli byłeś świadkiem lub osobiście doświadczyłeś jakiegoś brutalnego lub przerażającego wydarzenia to być może te wspomnienia wpływają na Twój stan psychiczny.

Uczucia przygnębienia i strachu mogą być normalną reakcją na rozpoczęcie życia w nowym kraju lub mogą być związane z przejściem przez sytuacje, w których życie ludzkie było zagrożone. Jeżeli czujesz się w ten sposób przez okres dłuższy niż kilka tygodni, to powinieneś szukać pomocy.

W Kanadzie ludzie szukający pomocy, gdy nie potrafią dać sobie rady ze swoimi uczuciami, nie są uważani za emocjonalnie słabych lub psychicznie chorych. Uważa się ich za rozsądnych i zdających sobie sprawę z tego że coś jest nie w porządku. Lekarze, pracownicy społeczni, psychologowie, pracownicy poradni i osoby duchowne pomagają ludziom, którzy mają tego typu problemy. Do nich możesz zwrócić się po radę w podjęciu decyzji co do tego w jaki sposób i gdzie możesz znaleźć pomoc.

Jeżeli myślisz dużo na temat śmierci lub czujesz, że chciałbyś popełnić samobójstwo to udaj się natychmiast na pogotowie w najbliższym szpitalu. Pracownicy szpitala udzielą Ci pomocy.

W wielu miastach istnieją poradnie telefoniczne, gdzie można zadzwonić i porozmawiać z pracownikiem poradni w przypadku nagłej potrzeby. Większość tych poradni telefonicznych czynna jest 24 godziny na dobę, więc możesz z nich skorzystać o każdej porze dnia i nocy. Usługi te nazywają się Centrum Pomocy (Distress Centre) i numer ich telefonu znajduje się razem z innymi numerami pogotowia w książce telefonicznej.

Przeczytaj podaną poniżej listę. Czy któreś ze stwierdzeń odnosi się do Ciebie? Jeżeli tak i trwa to dłużej niż kilka tygodni, to prawdopodobnie potrzebujesz fachowej opieki.

1. Przez większość czasu czuje się niespokojnie i nie mogę usiedzieć w miejscu.
2. Piję lub biorę narkotyki by dać sobie radę ze stresem.
3. Czuję się ciągle zmęczony bez względu na to ile godzin przesypiam.
4. Opuszczam dużo dni w szkole lub w pracy, ponieważ piję lub biorę narkotyki.
5. Często myślę o śmierci i samobójstwie
6. Mam trudności z koncentracją, myśleniem, zapamiętywaniem lub podejmowaniem decyzji.
7. Gdybym miał być szczery wobec siebie to powiedziałbym, że używam zbyt dużo alkoholu lub narkotyków.
8. Często mam poczucie winy i niskiej wartości.
9. Większość moich znajomych to ludzie, z którymi piję lub biorę narkotyki.
10. Przez większość czasu niepokoję się lub martwię o coś.
11. Często jestem na coś zły.
12. Aby móc przetrwać każdy dzień muszę brać lekarstwo. Kupuję je w aptece.

Nie musisz cierpieć w samotności. Pomoc jest dostępna.

Gdzie można otrzymać pomoc lub więcej informacji:

W Centrum Informacji d/s Uzależnień i Zdrowia Psychicznego McLaughlin (McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre) 1 800 463 6273,  
w Toronto 416 595 6111

W Ośrodku Zdrowia właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Public Health Unit) - poszukaj na niebieskich stronach lokalnej książki telefonicznej lub zadzwoń pod numer 411

W Centrum Informacji Społecznej właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Community Information Centre) - poszukaj w niebieskich stronach lokalnej książki telefonicznej lub zadzwoń pod numer 411

W biurze Pomocy Immigrantom właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Settlement Services)

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

Tłumaczone z:

Alone in Canada: 21 ways to make it better

A self-help guide for single newcomers

Copyright 2001 Centre for Addiction and Mental Health