



camh

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

CHIEDERE AIUTO QUANDO LE COSE NON VANNO BENE

Fact sheet

“All’inizio non sapevo che cosa mi stava succedendo. Piangevo tutto il giorno. Non riuscivo a dormire. Andava tutto storto. Sono stata fortunata perchè una donna alla mia moschea ha notato che ero infelice ed ha continuato a parlarmi. È stato grazie a lei che sono andata da un’assistente sociale. Quando mi sono sentita così di nuovo, sapevo già che cosa fare. Ho chiamato subito uno psicologo. La depressione è molto, molto brutta.”

Farida, dalla Syria

È difficile essere soli in un paese nuovo. Cominciare tutto daccapo è eccitante, difficile e talvolta fa paura. A volte può sembrare che richieda troppo sforzo. Forse trovate difficile continuare con le vostre attività. Forse cominciate a sentirvi tristi per giorni o anche settimane alla volta. Forse avete cominciato a bere alcol o consumare droga per alleviare la vostra infelicità.

Se pensate di sentirvi così forse siete depressi. Quando una persona è depressa, cambia umore, il modo di pensare, il livello d’energia, l’appetito ed il sonno. Le persone depresse fanno fatica a fare cose comuni ed a stare con gli altri. Se avete visto e provato degli avvenimenti violenti o paurosi nella vostra vita, forse vi accorgete che questi ricordi vi impediscono di godervi la vita qui in Canada. Siete in un paese sicuro però potreste forse essere perseguitati dal passato.

Sentirsi tristi od avere paura può essere una reazione normale al vivere in un paese nuovo, od all’aver sopravvissuto situazioni che hanno messo in pericolo la vostra vita. Se tuttavia continuate a sentirvi così per più di qualche settimana è una buona idea chiedere aiuto.

Nel Canada, le persone che chiedono aiuto per risolvere i propri problemi emotivi non sono considerate pazze o deboli. Esse vengono considerate sensate e consapevoli del fatto che qualche cosa non va. I medici, gli assistenti sociali, gli psicologi, i consulenti ed i religiosi aiutano persone che hanno questi tipi di problemi. Vi possono aiutare con la vostra situazione e a decidere su come e dove ricevere aiuto.

Se pensate spesso alla morte, o se pensate che vi volete togliere la vita, andate immediatamente al pronto soccorso dell’ospedale a voi più vicino. Lì, il personale vi aiuterà.

Molte città inoltre hanno dei consulenti disponibili al telefono con cui si può parlare in caso di emergenza. La maggior parte di questi servizi sono disponibili 24 ore al giorno, per cui potete parlare con qualcuno a qualsiasi ora del giorno e della notte. Questi servizi

si chiamano “Distress Centres” ed i numeri di telefono si trovano sull’elenco telefonico assieme agli altri numeri di emergenza.

ASKING FOR HELP, ITALIAN, FACT SHEET

Leggete la seguente lista. Se alcune delle seguenti affermazioni vi riguardano e se vi sentite così da più di qualche settimana, probabilmente avete bisogno di ricevere dell’aiuto professionale.

1. La maggior parte del tempo mi sento irrequieto/a e non riesco a stare fermo/a.
2. Per sopportare lo stress bevo o mi drogo.
3. Mi sento sempre stanco, anche se dormo.
4. Ho saltato giorni di lavoro o di scuola perchè avevo bevuto o mi ero drogato.
5. Penso spesso alla morte ed al suicidio.
6. Faccio fatica a concentrarmi, a pensare, a ricordarmi o a prendere delle decisioni.
7. Se sono onesto con me stesso/a so che sto bevendo troppo o sto prendendo troppa droga.
8. Mi sento spesso colpevole o mi sento di non valer niente.
9. La maggior parte dei miei amici sono persone con cui mi drogo o bevo.
10. Sono quasi sempre ansioso e preoccupato.
11. Sono quasi sempre arrabbiato.
12. Devo prendere le medicine che compero in farmacia per riuscire a passare la giornata.

Non dovete soffrire da soli. Potete ricevere aiuto.

Dove ottenere aiuto od ulteriori informazioni:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

A Toronto 416 595 6111

La vostra Unità Sanitaria Locale – (Public Health Unit) -- il numero di telefono si trova sulle pagine blù dell’elenco telefonico, oppure potete richiederlo al 411

Il vostro Centro Comunitario d’Informazione – il numero si trova sulle pagine blù dell’elenco telefonico, oppure potete richiederlo al 411

I servizi chiamati “Settlement Services”

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

ASKING FOR HELP, ITALIAN, FACT SHEET