

## **Buscando ayuda cuando las cosas no están bien**

"Al principio no sabía de lo que me estaba pasando. Lloraba todo el día. No podía dormir. Nada iba bien. Tuve suerte que una dama en mi congregación se dio cuenta que no me veía contenta y me comenzó a hablar y aconsejar. Fue gracias a ella que fui a ver una trabajadora social. La próxima vez que me pasó, ya sabía que hacer. Llamé a un psicólogo inmediatamente. La depresión es muy, muy difícil"

Farida de Siria

Es muy difícil estar solo en un país nuevo. El empezar todo de nuevo puede ser algo emocionante, desafiante y algunas veces hasta atemorizante. Quizás hasta parece que es demasiado trabajo. Es posible que le parezca cada vez más difícil continuar con sus actividades. Puede ser que se sienta triste por días e incluso por semanas seguidas. Es posible que comience a consumir alcohol o drogas para tratar de olvidar los sentimientos de infelicidad.

Si usted se siente de esta manera puede ser que esté deprimido. El estar deprimido afecta su humor, su pensamiento, su nivel de energía, su apetito y el sueño. A la gente que está deprimida les cuesta hacer las cosas más simples como el estar con otra gente. Si usted ha visto o vivido situaciones de violencia o que le han aterrorizado, puede ser que sienta que estos recuerdos hacen más difícil el disfrutar de la vida en Canadá. Incluso aunque esté en un país seguro, es posible que el pasado aun le angustie.

Sentirse triste o asustado puede ser una reacción normal a su vida nueva en un país nuevo o al haber sobrevivido situaciones que pusieron en peligro su vida. Si continúa sintiéndose de esta manera por más de unas cuantas semanas, sería una buena idea buscar ayuda en alguien.

En Canadá, las personas que piden ayuda para lidiar con sus sentimientos no son vistas como personas débiles o locas. Son vistas como personas sensatas y conscientes de que algo no está bien. Doctores, trabajadores sociales, psicólogos, consejeros y líderes religiosos ayudan a la gente que tiene este tipo de problemas. Ellos le pueden ayudar a lidiar con su situación y a decidir cómo y dónde conseguir ayuda.

Si usted está pensando mucho en la muerte o siente que quiere terminar con su vida, vaya inmediatamente al departamento de emergencia del hospital más cercano. El personal de ahí le ayudará.

La mayoría de las ciudades tienen consejeros telefónicos con los que puede conversar durante una emergencia. Estos servicios están abiertos las 24 horas del día para que usted pueda hablar con alguien en cualquier momento del día o de la noche. Estos servicios se llaman "Distress Centres" y sus números de teléfono están enlistados junto con otros números de emergencia en su guía telefónica.

Lea la siguiente lista. Si alguna de las siguientes afirmaciones se aplica a su realidad y han estado ocurriendo por mas de unas cuantas semanas, es probable que usted necesite ayuda profesional.

1. La mayoría del tiempo me siento inquieto e incapaz de sentarme un rato sin moverme.
2. Bebo o me alivio con drogas para lidiar con el estrés.
3. Me siento cansado todo el tiempo, no importa cuanto duerma.
4. He perdido días de escuela o de trabajo por beber o usar drogas.
5. Me hallo pensando mucho en la muerte y en el suicidio.
6. Estoy teniendo problemas para concentrarme, pensar, recordar o tomar decisiones.
7. Siendo honesto conmigo mismo, sé que estoy usando demasiadas drogas o demasiado alcohol.
8. La mayoría del tiempo me siento culpable o que no valgo nada.
9. La mayoría de mis amigos son gente con la cual bebo y uso drogas
10. La mayoría del tiempo sufro de angustia y preocupación sobre muchas cosas.
11. La mayoría del tiempo tengo rabia.
12. Dependo de medicamentos para poder sobrevivir cada día. Los compro en la farmacia.

Ud. No tiene que sufrir solo. Hay ayuda disponible.

### **¿Donde obtener ayuda o mayor información? :**

En el centro de información sobre adicción y salud mental:  
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre  
En Ontario - número gratuito: 1 800 463 6273  
En Toronto: 416 595 6111

En la unidad de salud pública más cercana (Public Health Unit)  
- puede encontrar el número de teléfono en las páginas azules de la guía telefónica o llamando a la operadora al 411

En el centro de información comunitario más cercano (Community Information Centre)  
- puede encontrar el número de teléfono en las páginas azules de la guía o llamando a la operadora al 411.

En la oficina de asentamiento más cercana, la cual provee ayuda a nuevos inmigrantes (Settlement Service Office)

En los sitios de la red de Internet:  
[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)