

Psykologiaan liittyvät asiat

Jos et osaa ruotsia riittävän hyvin, sinulla on oikeus tulkkiin.

Monet kokemukset vaikuttavat psyykkiseen terveyteen jättäen jälkensä ihmisen sielunelämään.

Kuka tahansa voi kokea elämän aikana psyykkisiä ongelmia, kuten ahdistusta tai masennusta. Traumaattiset kokemukset jättävät ihmiseen jälkensä. On luonnollista, että ihminen reagoi tällaisiin tapahtumiin. Kyseessä on kehon ja sielun normaali reaktio epämieluisiin kokemuksiin ja tapahtumiin, joita ihminen on elämässään kohdannut.

On hyvä tietää, että:

Ammattiapua on saatavana.

Parannuskeinoja on olemassa.

On tärkeää hakea apua mahdollisimman nopeasti. Muuten ongelmat voivat muuttua kroonisiksi ja ihminen sairastuu vuosiksi.

Kannattaa siis hyväksyä ja ottaa vastaan nykyaikaista psykiatriasta ammattiapua, jota Ruotsi voi tarjota sekä oman itsesi että perheesi vuoksi.

Parantumismahdollisuudet ovat hyvät lääkityksen ja/tai terapian tuloksena.

Nykyaikaiset lääkkeet eivät aiheuta riippuvuutta eivätkä vaurioita aivoja, mutta parhaan mahdollisen tehon saamiseksi lääkkeet on otettava lääkärin ohjeen mukaisesti.

Muista, että:

Kukaan ulkopuolinen ei saa ilman sinun hyväksyntääsi tietoonsa, että olet hakenut apua. Henkilökunnalla, tulkilla ja muilla asianosaisilla on lakisääteinen vaitiolovelvollisuus.

Avun hakeminen ei estä eikä rajoita mahdollisuuksiasi työmarkkinoilla.

Se ei vaikuta opintoihisi, työhösi tai tulevaisuudensuunnitelmiisi haitallisesti.

Saat apua ottamalla yhteyttä omaan terveystieteeseen.

Kuinka tiedät tarvitsevasi psyykkistä hoitoa?

Joitakin merkkejä voivat olla:

- olet surullinen ja olet menettänyt elämänhalusi
- olet menettänyt ruokahalusi
- sinulla on nukkumisvaikeuksia
- tunnet olosi ahdistuneeksi
- sinulla on keskittymisvaikeuksia
- näet painajaisia nukkuessasi
- näet painajaisia ollessasi hereillä.