

Psykologiska frågor

Om du inte kan svenska tillräckligt bra har du rätt till tolk.

Många upplevelser påverkar den psykiska hälsan och sätter sina spår i en människas själsliv.

Att bli drabbad av psykiska besvär, som ångest eller depression, kan hända alla någon gång i livet. Att ha varit utsatt för traumatiska upplevelser sätter sina spår. Det är inte något konstigt att man reagerar. Det är bara kroppens och själens normala reaktion på upplevelser och på det man har gått igenom och blivit utsatt för i sitt liv.

Det är bra att veta:

Att det finns professionell hjälp att söka.

Att det finns bot.

Det är viktigt att söka hjälp omedelbart. Annars kan besvären bli kroniska och man förblir sjuk i flera år.

Det är värt att acceptera och tacka ja till den moderna professionella svenska vården inom psykiatri, för din egen skull och för din familjs bästa.

Chansen är stor att man blir frisk efter medicinering och/eller samtalsbehandling.

De moderna medicinerna är varken beroendeframkallande eller skadliga för hjärnan men måste tas enligt ordination för att ha optimal effekt.

Kom ihåg:

Ingen utomstående får veta någonting om att du sökt hjälp utan ditt godkännande. Personalen, tolken, och andra inblandade har lagstadgad tystnadsplikt.

Det varken utesluter eller begränsar dina möjligheter på arbetsmarknaden.

Det påverkar inte dina studier, arbete eller framtidsplaner negativt.

Du söker hjälp på din vårdcentral.

Hur vet du att du behöver söka psykisk vård?

Några tecken kan vara:

Om du känner dig ledsen och har tappat lusten till livet

Om du tappar aptiten

Om du har svårt att sova

Om du känner ångest

Om du har svårt med koncentrationen

Om du har mardrömmar i sömnen

Om du har mardrömmar när du är vaken