



## **Questions psychologiques**

Si vous ne parlez pas suffisamment suédois, vous avez droit à un interprète.

Beaucoup de choses vécues peuvent influencer la santé psychique et laisser des traces dans la vie spirituelle d'un être humain.

Souffrir de problèmes psychologiques, tels que l'angoisse ou la dépression, peut arriver à tout le monde. L'expérience d'événements traumatisants laisse des traces. Il n'y a rien d'étrange à cela. C'est seulement la réaction normale du corps et de l'esprit face à des événements, à ce que nous voyons, ce que nous vivons.

Il est utile de savoir :

- qu'on peut chercher de l'aide professionnelle
- qu'on peut être guéri.

Il est important de chercher de l'aide immédiatement. Sinon les problèmes peuvent devenir chroniques et on reste malade pendant plusieurs années.

Cela vaut la peine d'accepter les soins professionnels modernes suédois de psychiatrie, pour votre bien et celui de votre famille.

Il y a de grandes chances d'être guéri après un traitement médicamenteux et/ou une psychothérapie par le dialogue.

Les traitements médicamenteux modernes n'entraînent pas de dépendance et ne sont pas dangereux pour le cerveau, mais ils doivent être pris selon l'ordonnance pour un effet optimal.

Souvenez-vous :

Aucune personne tierce ne peut savoir, sans votre autorisation, que vous avez cherché de l'aide. Le personnel, l'interprète et les autres personnes impliquées sont tenus par le secret professionnel.

Cela ne limite pas et n'empêche pas vos possibilités sur le marché du travail.

Cela n'influence pas négativement vos études, votre travail ou vos projets d'avenir.

## **Vous cherchez de l'aide auprès de votre centre de soins (Vårdcentral).**

Comment savoir si vous avez besoin de soins psychiques ?

Quelques signes possibles :

Vous vous sentez triste et vous avez perdu le goût de la vie

Vous avez perdu l'appétit

Vous avez des difficultés à dormir

Vous êtes angoissé(e)

Vous avez des difficultés à vous concentrer

Vous avez des cauchemars pendant votre sommeil

Vous avez des cauchemars lorsque vous êtes éveillé(e)