



camh

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

Osnovni podaci

TRAŽITI POMOĆ KADA STVARI NISU U REDU

“ U početku nisam znala šta se događa sa mnom. Plakala sam po ceo dan. Nisam mogla da spavam. Ništa nije išlo kako treba. Na sreću, jedna žena u mojoj dzamiji je primetila da sam nesrećna, i često je razgovarala sa mnom. Zbog nje sam otišla da vidim socijalnog radnika. Kad mi se to desilo ponovo, znala sam šta treba da radim. Odmah sam se javila psihologu. Depresija je veoma, veoma loša. “

Farida, iz Sirije

Teško je biti sam u novoj zemlji. Početi sve iz početka je uzbudljivo, izazovno, i ponekad zastrašujuće. Ponekad može da se čini kao da ima previše posla. Možda će vam biti teže da nastavite sa svojim aktivnostima. Možda ćete se ponekad osećati tužni danima, a možda i nedeljama. Možete čak početi da upotrebljavate alkohol ili drogu da se ne biste osecali nesrećni.

Ako se nađete u situaciji da se osećate na ovaj način, možete postati depresivni. Ako ste u depresiji, menja se vaše raspoloženje, način razmišljanja, kolicina energije, apetit i spavanje. Depresivni ljudi nalaze da im je teško da se rade obične stvari i da budu sa ljudima. Ako ste bili svedok zastrasujucih događaja i nasilja ili ste ih licno iskusili, može se desiti da vas ove uspomene sprečavaju da uživate u normalnom životu u Kanadi. Vi se nalazite u sigurnoj zemlji, pa ipak prošlost je još uvek u vama.

Biti tužan ili uplašen može biti normalna reakcija na život u novoj zemlji, ili posledica preživljenih situacija, koje su ugrozile vaš život. Ali ako se i posle nekoliko nedelja osećate na isti način, dobro je potražiti pomoć.

U Kanadi, ljude koji zatraže pomoć kada se ovako osecaju ne smatraju ludim ili slabim. Smatraju se pametnim i svesnim da nešto nije u redu. Lekari, socijalni radnici, psiholozi, savetnici i predstavnici religioznih institucija pomažu ljudima koji imaju ovakve probleme. Oni vam mogu pomoći u vezi situacije u kojoj ste i kako i gde da dobijete pomoć.

Ako razmišljate o smrti, ili osećate da želite da se ubijete, odmah idite u hitnu pomoć u najbližoj bolnici. Osoblje bolnice će vam pomoći.

Veliki broj gradova ima telefonske savetnike sa kojima možete razgovarati u hitnim slučajevima. Mnoge od ovih usluga se pružaju 24 sata, tako da možete razgovarati sa nekim u bilo koje doba dana ili noći. Ove usluge pružaju takozvani **Urgentni Centri za nevolje (Distress Centres)** i njihovi telefonski brojevi nalaze se u telefonskom imeniku sa ostalim telefonima za hitnu pomoć.

Pročitajte tekst koji sledi. Da li bilo koji opis može da se odnosi na vas? Ako se odnosi, da li traje duže od nekoliko nedelja? Ako je tako, vama verovatno treba pomoć profesionalca.

1. Najčešće osećam da me ne drži mesto i ne mogu da sedim mirno.
2. Pijem ili uzimam drogu da bih savladao stres.
3. Osećam se umornim celo vreme, bez obzira koliko spavam.
4. Danima izostajem iz škole ili posla zbog pića ili upotrebe droga.
5. Često razmišljam o smrti i samoubistvu.
6. Tesko mi je da se koncentrisem, razmišljam, pamtim ili donosim odluke.
7. Ukoliko sam iskren prema sebi, svestan sam da upotrebljavam previše droga ili alkohola.
8. Najčešće se osećam bezvrednim ili krivim.
9. Skoro svi moji prijatelji su ljudi sa kojima pijem ili uzimam droge.
10. Stalno sam zabrinut ili uplašen za mnoge stvari.
11. Veoma često sam ljut.
12. Zavistan sam od lekova da preživim dan. Ove lekove kupujem u apoteci.

Ne treba da patite sami. Pomoć vam je dostupna.

Gde se obratiti za pomoć ili više informacija:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

U Torontu 416 595 6111

Vaš lokalni zdravstveni dispanzer – u telefonskom imeniku – deo sa telefonima državnih institucija* (Blue Pages) ili pozovite 411.

Vaš lokalni informativni centar – u telefonskom imeniku – deo sa telefonima državnih institucija (Blue Pages) ili pozovite 411.

Vaši lokalni servisi za pomoc novodoslima .

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

* Free interpretation

www.211Toronto.ca