

## Координационный проект „Миграция и здравоохранение“ для лиц с родным русским и турецким языком

Ведомством по вопросам здравоохранения г. Нюрнберга до декабря 2009 г. проводится „Координационный проект „Миграция и здравоохранение“ при поддержке Федерального ведомства по вопросам миграции и беженцев и Совета по вопросам иностранных граждан.

Целевой группой данного проекта прежде всего являются выходцы из русскоговорящих стран и Турции.

Главная цель данного проекта - определение **информационных пробелов** и препятствий доступа к **немецкой системе здравоохранения**, прежде всего, для сограждан, родным языком которых являются русский и турецкий, и, при необходимости, разработка **решений по имеющимся проблемам**. Для этого обеспечивается сотрудничество данного координационного проекта с учреждениями и организациями, работающими в сфере миграции и здравоохранения.

**В координационном органе работают две сотрудницы - носители языка, представляющие социальную и педагогическую сферы.**

## Контакт

Более подробную информацию вы можете получить у **вашего врача** или в **службах социально-психиатрической помощи**

**arbewe Wohn- und Begegnungsstätten gGmbH**  
Beratungszentrum für seelische Gesundheit  
Pfründnerstr. 24 | 90478 Nürnberg  
Тел. 0911 / 8104914

**Stadtmission Nürnberg e. V.**  
Julius-Schieder-Haus  
Pirkheimerstr. 16 | 90408 Nürnberg  
Тел. 0911 / 935955-5

**Ведомство по здравоохранению**  
(Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg)  
Burgstr. 4 | 90403 Nürnberg  
Тел. 0911 / 231 2297 или:

**«Объединение против депрессии»**  
(Nürnberger Bündnis gegen Depression e. V.)  
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1 | 90419 Nürnberg  
Тел. 0911 / 398 3766

**Кризисная служба**  
(Krisendienst Mittelfranken)  
Hessestr. 10 | 90443 Nürnberg  
Тел. 0911 / 424855-20

**Группы взаимопомощи (KISS)**  
(Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e. V.)  
Frauentorgraben 69 | 90433 Nürnberg  
Тел. 0911 / 2349449

### IMPRESSUM

Публикация: Ведомство по вопросам здравоохранения г. Нюрнберга

Ответственный: Клаус Камм

Координационный проект  
„Миграция и здравоохранение“:  
Наталья Чумакова  
0911/231 4164

E-Mail: natalia.chumakova@stadt.nuernberg.de

Художественное оформление:  
Schultze, Walther und Zahel  
Werbeagentur GmbH, Nürnberg  
Internet: www.swz.de

Координационный проект  
„Миграция и здравоохранение“

## Душевный комфорт и депрессия



GESUND IN NÜRNBERG  
**GESUNDHEITSAMT**  
DER STADT NÜRNBERG

май 2008

Nürnberg



## Признаками душевных расстройств могут быть:

- подавленность
- внутреннее напряжение
- утрата интереса к жизни
- нарушения сна и
- расстройства аппетита, сопровождающиеся изменением веса

## Душевное здоровье...

... является основой полноценной жизни. В его основе лежит баланс между напряжением и спокойствием. Однако часто из-за **кризисных ситуаций**, например, потери работы или любимого человека, данное равновесие нарушается. Для эмигрантов большой потерей может стать отъезд из страны, в которой они родились. Разлука с семьей, утрата социальных и культурных связей, объединяющих людей в «социумы», являются нагрузкой, с которой они сталкиваются, и которая может привести к возникновению душевных расстройств. При встрече с новой ситуацией, с новым языком и культурой у иммигрантов могут возникать такие чувства, как неудовлетворенность и подавленность. И в случае если интеграция в новое окружение идет медленно, у многих развивается ностальгия. Все это со **временем** может привести к проблемам со здоровьем.

## Чаще чем у женщин, у мужчин наблюдаются:

- раздражительность
- вспыльчивость и агрессивность
- Unzufriedenheit mit sich und anderen
- недовольство собой и окружающими
- склонность к упрекам и злопамятность
- социально неадаптированное поведение
- злоупотребление алкоголем и наркотиками

Душевные расстройства временами трудно отличить от просто плохого настроения или эмоционального спада. Часто первые симптомы не воспринимаются нами всерьез или истолковываются неправильно. Они нередко скрываются за соматическими симптомами или болями: за головной болью, болями в спине и суставах, за проблемами с желудком и кишечником. В подобной ситуации рекомендуется обратиться к специалистам, т.к. эти явления могут быть первыми сигналами серьезного душевного расстройства – например, **депрессии**.

## Что такое депрессия?

Депрессия – это часто встречающееся заболевание, которое следует воспринимать очень серьезно, выражающееся в **состоянии психической подавленности**. Оно может развиваться у любого человека, независимо от возраста, профессии и социального положения. Депрессия возникает на любом отрезке жизни, она может носить эпизодический или стойкий характер. Кроме того, депрессии свойственны различные формы проявления и протекания болезни. Единой причины возникновения депрессии не существует.

## Как можно противостоять депрессии?

Как правило, депрессия хорошо поддается лечению. Для лечения применяются такие методы как консультирование, психотерапия, физиотерапия и/или медикаментозное лечение. Медикаментозное лечение **часто** комбинируется с психотерапией.

**Важным условием является осознание пациентом своего заболевания, а также то, что пациент ищет помощь и принимает ее.**

**Сопутствующую поддержку** страдающему депрессией могут оказать **группы взаимопомощи**. Пациент в состоянии депрессии получает в таких группах ощущение, что его понимают, что он не одинок в своем заболевании.

Он вновь обретает **уверенность в себе и чувство личной ответственности**, необходимые для возвращения к полноценной и здоровой жизни.