

„Rusca Konuşan ve Türkiye’den Göç eden İnsanlar için Göç ve Sağlık Koordinasyon Yeri“

Nürnberg Belediyesi Sağlık Müdürlüğü, Göç ve İlticacılar için Federal Daire tarafından teşvik edilen ve Yabancılar Meclisi tarafından desteklenen „Göç ve Sağlık Koordinasyon Yeri“ projesini **Aralık 2009’** a kadar yürütmektedir.

Bu projenin hedefi olan grup, çoğunlukla Rus dilini konuşan ve Türkiye’den göç eden insanlar arasında bulunmaktadır.

Projenin ana hedefi ise, **bilgi dağıtımındaki** boşlukları ve **Alman Sağlık sisteminden** faydalanmada özellikle Rusca ve Türkçe konuşan vatandaşlarımızın karşılaştıkları engelleri ortaya çıkartmak ve gerekli olan durumlarda, **problemlerin çözümlerini** aramaktır. Bu gaye için Koordinasyon Yeri, „Göç ve Sağlık“ sahalarında faaliyet gösteren kuruluş ve organizasyonlar ile kooperasyon içinde bulunmaktadır.

Koordinasyon yerinde ana lisanlı sosyal ve pedagojik sahalar **iki görevimiz çalışmaktadır.**

İRTİBAT YERİ

Ayrıntılı bilgiler için hasta yakınları olarak da **ev doktorunuza** veya alttaki **Sosyalpsikiyatrik Hizmet Yerlerine** başvurabilirsiniz:

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

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

Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg
Burgstr. 4
90403 Nürnberg
Tel. 0911 / 231 2297 **veya:**

Nürnberger Bündnis gegen Depression e. V.
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90419 Nürnberg
Tel. 0911 / 398 3766

Krisendienst Mittelfranken
Hessestr. 10
90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 424855-0
Tel. 0911 / 424855-20 Russisch

Kontakt-Infostelle Selbsthilfegruppen (KISS)
Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e. V.
Frauentorgraben 69
90433 Nürnberg
Tel. 0911 / 2349449

İMPRESSUM

Editör: Nürnberg Belediyesi Sağlık Müdürlüğü
Sorumlu: Klaus Kamm
„Göç ve Sağlık“ Koordinasyon Yeri
Arzu Eryasar
Tel. 0911/231 7622
E-Mektup: arzu.eryasar@stadt.nuernberg.de

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

Göç ve Sağlık
Koordinasyon Yeri

RUH SAĞLIĞI VE DEPRESYON



GESUND IN NÜRNBERG
GESUNDHEITSAMT
DER STADT NÜRNBERG

Mayıs 2008

Nürnberg



RUHSAL PROBLEMLERİN BAZI BELİRTİLERİ ŞUNLAR OLABİLİR:

- Keyifsiz, sıkıntılı olmak
- İç huzursuzluk
- İlgi kaybı
- Hevessizlik
- Uyku sorunları ve
- Kilo değişikliklerine yol açan iştah bozuklukları

RUH SAĞLIĞI ...

... dolu bir hayat için ön şarttır. Bunun anlamı, gergin olma ile gevşeme arasında denge kurmak demektir. Fakat maalesef iş yerinin veya sevilen bir kişinin kaybı gibi **krizlerden** dolayı, sıkça bu denge bozulur. Kadın ve erkek göçmenler için doğdukları ülkeyi terk etmek çok özel bir kayıp teşkil edebilir. Aileden ayrılmak ve büyük bir grubu birbirine bağlayan sosyal ve kültürel bağların kaybı, göçmenlerin karşı karşıya kaldıkları ve ruhsal problemlere yol açabilecek yüklerdir. Bu yeni ortam, yeni dil ve kültür ile karşı karşıya kalma, göçmenlerde memnuniyetsizlik ve rahatsızlık hisleri uyandırabilir. Eğer yeni ortam ile bütünleşme çok yavaş ilerlerse, bir çok göçmen anavatanından ayrıldığı için kederlenmektedir. Böylece **uzun vadede** ruhsal problemler oluşabilir.

KADINLARA GÖRE ERKEKLERDE DAHA SIK RASTLANAN BELİRTİLER:

- Sinirlilik
- Çabuk parlamak ve saldırganlık
- Kendinden ve diğerlerinden memnun olmamak
- Başkalarına sitem etme ve kin gütmeye tavırları
- Sosyal uyumsuz davranışlar
- Alkol ve uyuşturucuya yönelme

Bazen ruhsal problemleri, günlük bir keyifsizlikten veya duygusal bir dibe vurmaktan ayırt etmek zordur. Çoğu zaman ilk belirtiler kişinin kendisi tarafından çok ciddiye alınmamakta veya yanlış anlaşılmaktadır. Baş ağrısı, sırt ağrısı ve eklem ağrıları veya mide ve bağırsak problemleri gibi ağrıların ve bedensel belirtilerin arkasında çoğu zaman ruhsal problemler gizlidir. Böyle bir durumda bir uzmana başvurulması tavsiye edilir çünkü bu belirtiler **depresyon** gibi kalıcı ruhsal bir hastalığın öncüleri olabilir.

DEPRESYON NEDİR?

Depresyon **ruhsal bir çöküntü durumunu** tanımlamaktadır ve sıkça görülebilen ve ciddiye alınması gereken bir hastalıktır. Bu hastalık yaştan, meslekten ve sosyal statüden bağımsız olarak herkeste oluşabilir. Depresyon yaşamın her safhasında ortaya çıkabilir ve dönemsel veya kalıcı olabilir. Ayrıca depresyonlar farklı şekiller, dışa vurmalar ve gidişatlar gösterebilir. Tek bir sebebi yoktur.

HASTA OLAN KİŞİLER DEPRESYONA KARŞI NE YAPABİLİRLER?

Depresyonlar genelde iyi tedavi edilebilir. Danışma, psikoterapi, fiziksel tedbirler ve/veya ilaç tedavisi böyle bir durumda uygun olabilir. **Sıkça** ilaç ve psikoterapi tedavisi birlikte uygulanır.

Bir tedavi için kişinin hasta olduğunu kabul etmesi, yardım araması ve sunulan yardımı kabul etmesi şarttır.

Hastalar için **gönüllü yardım grupları ek yardım** olabilir. Depresif hastalar bu gruplarda anlaşıldıklarını ve hastalıkları ile tek başlarına olmadıklarını hissedebilir.

Tekrar sağlıklı ve dolu bir hayat sürebilmek için tekrar **kendilerine güven** kazanabilir ve **kendi sorumluluklarını** güçlendirebilirler.