

Orspere-Samdarra, національна обсерваторія з питань психічного здоров'я та незахищеності, працює під керівництвом лікаря-психіатра Халіми Зеруг-Віаль. Багатопрофільна команда працює над питаннями, що пов'язують психічне здоров'я з соціальними питаннями.

04.37.91.53.90 | orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr
www.orspere-samdarra.com



Орієнтири для кращого розуміння психічного здоров'я

Довідник з психічного
здоров'я для людей
у ситуації незахищеності
чи міграції

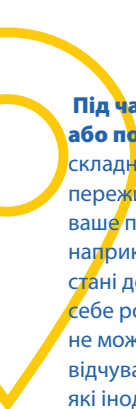
Підготовлено l'Orspere-Samdarra





Conception graphique : **Manoël Verdiel**
Illustration : **Emma Tissier** avec l'accompagnement de **The Ink Link.**

Психічне здоров'я	2
Що це таке ?	2
Які ситуації можуть призвести до погіршення психічного здоров'я?	3
Які можуть бути проблеми із психічним здоров'ям?	4
Яку допомогу можна отримати у Франції в області психічного здоров'я?	7
Хто може мені допомогти?	7
Система медичної допомоги та різні структури, що можуть надати підтримку	8
З якими складнощами я можу зіткнутися, щоб зустрітися з психологом або психіатром?	10
Що робити у разі невідкладної психіатричної ситуації?	10
Як все буде проходити з медичним працівником?	10
Як все буде проходити?	10
Розказати своє життя незнайомцю?	11
Лікар або психіатр виписує мені ліки	12
Я не говорю французькою	12
Як піклуватися про своє психічне здоров'я ?	13
Що я можу зробити, щоб добре почуватися?	14
Спробуйте такі вправи	15
Спеціальні структури	16
Для дітей і підлітків	16
А для жінок?	16
Інші спеціальні структури	17
Додаткові ресурси	17



Під час вашої подорожі або по прибутті у Францію, складнощі, які вам довелося пережити, можуть вплинути на ваше психічне здоров'я. Можливо, наприклад, ви знаходитесь у стані депресії, стресу, відчуваєте себе розгубленим, самотнім, не можете розслабитися, відчуваєте різні симптоми, які іноді важко зрозуміти і які можуть вас налякати.

Відчувати такі почуття, симптоми чи знаходитися у такому стані є часто проблематичним в повсякденному житті. Однак, вони є нормальною реакцією, яка виникає при зустрічі з важкою ситуацією: Важливо запам'ятати, що ці відчуття спричинені ситуаціями, в які потрапили люди, і таким чином вони прямо не пов'язані з самими людьми.

щоб допомогти вам краще зрозуміти, що таке психічне здоров'я і як працює система медичної допомоги у Франції. Ви знайдете тут історії людей, що знайшли притулок у Франції.

Цей довідник може бути також опорним матеріалом для того, щоб поговорити про психічне здоров'я:

взьміть його до лікаря, поговоріть про нього з соціальним працівником, з друзями, співмешканцями, сім'єю, що вас приймає... На сайті Orspere-Samdarra ви знайдете ще більше інформації та ресурсів:

www.orspere-samdarra.com

Покажіть людині, що говорить французькою, цей параграф, в якому надаються пояснення:

Цей довідник є інструментом для людей у ситуації незахищеності чи міграції. Метою його є пояснити, що таке психічне здоров'я та роботу системи медичної допомоги у Франції. Ви можете знайти французьку версію цього документу за адресою: www.orspere-samdarra.com

Ілюстрації наприкінці цього довідника можуть полегшити спілкування з людьми, що не володіють французькою.

Психічне здоров'я



Що це таке?

Уявлення про психічне здоров'я є різним в залежності від країни, культури, людей: тому важко запропонувати єдине визначення. Ви можете чути різноманітні споріднені терміни: «психологічне здоров'я», «**психічне здоров'я**», «**ментальне здоров'я**», «**духовне здоров'я**», «**розумове здоров'я**» або «**душевне здоров'я**». У цілому, це все стосується того, що відбувається у нашій голові, нашому розумі, наших думках. Однак, хоча і йдеться про «здоров'я нашої голови», величезний вплив на наше психічне здоров'я здійснює наше оточення.

Психічне здоров'я є частиною нашого здоров'я. Йдеться про можливість гарно почуватися з самим собою та з іншими. Гарне психічне здоров'я означає не лише відсутність захворювань: якщо я не хворий, це не означає, що я добре себе відчуваю. А також я можу гарно почуватися при тому, що інші вважають мене хворим!

Крім того, наше психічне здоров'я мінливе: якщо сьогодні я погано себе відчуваю, це не означає, що я погано почуватимуся весь час. Психічне здоров'я змінюється в залежності від того, що відбувається у нашому житті, у середовищі, в якому ми живемо...

● « Символ » ? « Хвороба » ?

Символ – це ознака, яка може бути проявом хвороби або її розвитку. Наприклад, кашель може бути одним із симптомів грипу. Що стосується психічного здоров'я, «погані сни» або часті кошмари можуть бути симптомами психічної травми (цей термін буде пояснено далі).

Хвороба – це негативна зміна в нашому стані здоров'я, порушення роботи нашого тіла. Як для психічного, так і для фізичного здоров'я, існують симптоми і хвороби, але є також і рішення та засоби для того, щоб почувати себе краще.

● Це табу?

У Франції погіршення психічного здоров'я – це питання, з яким можна звернутися до професіоналів, які вам допомагають, не боячись негативних наслідків.

ОМАР БІЖЕНЕЦЬ,
ПОЯСНЮЄ:

«Говорити – це мене тривожило, насправді, я зовсім не розмовляв з лікарем. Особливо, з психіатром, я не розмовляв... Щоб

говорити про психічне здоров'я, є одна дуже складна річ – це страх. Вся система, все пережите у себе в країні, це вже і так складно... Знову довіряти, це трохи... тобі страшно:

а раптом те, що ти скажеш лікарю повернеться проти тебе? Треба сказати людям, що тут вони у Франції [...]. Якщо вони ідуть до лікаря, не треба боятися, це для вашого блага.»

Однак багатьом людям важко зрозуміти і прийняти той факт, що вони хворіють, хоче це може статися з усяким, а, так само, я і у випадку з фізичними хворобами, існують вирішення цих проблем..

У Франції люди довіряють медичним працівникам, якщо почуваються зле, якщо є симптоми, страждання... Говорити про проблеми психічного здоров'я з професіоналами не повинно вас лякати, вони зможуть вам допомогти або дати пораду.

Чи можуть мої проблеми з психічним здоров'ям негативно вплинути на отримання мною документів?

Медична інформація стосовно вас не буде передана ні OFRPA (Національному бюро з захисту біженців і апатридів), ні CNDA (Національному суду з питань притулку), якщо тільки ви про це

не попросите. У деяких випадках, адміністративні дії можуть бути адаптовані таким чином, щоб це було простіше для вас. Також люди з серйозними проблемами з фізичним або психічним здоров'ям, які не отримували лікування у своїй країні, можуть попросити дозвіл на перебування у Франції для лікування.

Які ситуації можуть призвести до погіршення психічного здоров'я?

В контексті міграції та виїзду до іншої країни люди стикаються з великою кількістю складних подій і ситуацій, зокрема враховуючи те, що вони пережили у своїй країні, по дорозі до Європи, а також у Франції, наприклад:

- насильство, пережите в своїй країні, по дорозі, у Франції;
- сум за країною та рідними, переживання за родину та друзів, які залишилися в країні;
- життя у ситуації незахищеності: нестача грошей, проблеми з доступом до житла, їжі, проживання у колективному житлі...;
- відчуття самотності;
- мовний бар'єр, непорозуміння або культурна різниця;
- прохання про притулок, що передбачає згадування важких подій та ставить під сумнів слова біженця, який не розкажує все як є;
- очікування та невпевненість у завтрашньому дні: Чи будуть у мене документи? Що буде зі мною?;
- незрозуміння адміністративної системи, в якій знаходишся, яка може бути складною, та труднощі при здійсненні адміністративних дій (наприклад, у Службі зайнятості, організації медичного страхування...);
- неможливість працювати через правила процедур, нудьга;
- той факт, що не знаєш до кого звернутися з проблемою, брак інформації;
- труднощі у вивченні мови, у пошуку житла, роботи....

Ці ситуації можуть негативно впливати на психічне здоров'я. Коли знаходишся у складній ситуації (адміністративній, соціальній, юридичній, **нормально потерпати від цього, мати симптоми, бути в розгубленості, оскільки ситуація складна**). Часто це короточасні стани, які можуть покращитися.

Які можуть бути проблеми із психічним здоров'ям?

Що конкретно ви можете відчувати?

Стикаючись із подіями, які спричиняють страждання, ми можемо мати різноманітні відчуття і симптоми, наприклад:

- не мати бажання нічого робити, відчувати пустоту, сум;
- відчувати тривогу, стрес, бути завжди у напрузі (наприклад, підскакувати при найменшому шумі);
- почувати себе самотнім/ізолюваним;
- переживати знову події і часто про них думати;
- мати проблеми зі сном: важке засинання, кошмари, багато спати і все одно відчувати втому;
- мати проблеми з харчуванням: не мати апетиту, весь час хотіти їсти;
- мати проблеми з концентрацією, пам'яттю, орієнтацією у часі та просторі;
- навмисний пошук небезпеки;
- надмірне вживання алкоголю, вживання наркотиків;
- тривалий фізичний біль, що не знаходить пояснення: біль у спині, шлунку, головний біль;
- замикання у собі, почуття відірваності від інших; отстраненности от других;
- почувати себе непотрібним, недооцінювати себе;
- відчуття безвиході;
- страх, відсутність бажання або нездатність виходити з дому;
- надмірні прояви злості, імпульсивність, нервовість, дратливість, агресивність;
- почувати себе переслідуваним, боятися і остерігатися інших;
- негативні думки, неможливість насолоджуватися життям;
- чути голоси;
- бачити речі, яких не існує;
- чути звуки;
- мати враження, що сам собі чужий, відірваний від свого тіла, від оточення, бути ніби стороннім спостерігачем свого життя;
- бажання покінчити життя самогубством.

Деякі з цих симптомів можуть бути спричинені фізичними або психічними чинниками: іноді важко взнати, звідки взялася «проблема», які причини цих симптомів. У вас, наприклад, може боліти живіт, тому що є проблеми з травленням (фізична причина), але це може бути спричинене стресом (психологічна причина). Тому важливо враховувати дві ці можливості.

Ці симптоми та відчуття можуть непокоїти, оскільки ми їх не розуміємо, ми ніколи їх раніше не відчували або ми не визнаємо себе. Ми можемо також боятися відчувати це все життя.

П'ЄР

БІЖЕНЕЦЬ,
РОЗКАЗУЄ
ПРО СВІЙ ДОСВІД

«Насправді... оскільки я нічим не займався, у мене не було друзів, я не володів мовою... в мене не було апетиту, я більше не міг їсти! Мій фізичний стан погіршувався, і вночі мені снилися кошмари...

і я опинявся на вулиці, куди я виходив погуляти! Але це був не я! Мені здавалося, що я нормальний, а люди навколо мене казали: "Він з глузду з'їхав!" »

почала боліти голова. В якийсь момент я почав бачити речі, які я не міг визначити і зрозуміти. І це мене хвилювало, мені здавалося, що я втрачаю розум.. »

СЕЙДУ

ЛЮДИНА, ЩО ПРОСИТЬ
ПРИТУЛКУ, ПОЯСНЮЄ :
«Я не спав, в мене накопичилася нестача сну, і від цього у мене



Внаслідок важких подій у різних людей можуть виникати різні реакції та симптоми. Вони також можуть мати місце в різний час (процедура прохання притулку, отримання документів) і тривати різний час.

Деякі періоди більш «ризиковані» для психічного здоров'я: це зокрема періоди значних змін. Написання історії для отримання статусу біженця; отримання статусу біженця чи відмова в ньому; отримання житла; поповнення родини...

Різні ситуації можуть вивести вас з рівноваги і спричинити страждання. Відчувати психічний дискомфорт – це окрема тема: **у вас є право сказати, що вам погано і поговорити про це.**

Психічне здоров'я стосується кожного. Ви не один відчуваєте такі симптоми. Кожна людина за життя стикається з важкими ситуаціями і може відчувати дискомфорт. Дуже часто це тимчасові симптоми, со временем и/или благодаря поддержке.

які з часом і/або завдяки допомозі зійдуть нанівець. **В залежності від тривалості (зокрема, якщо симптоми довго не проходять), вираженості, впливу на ваше життя, ви можете отримати допомогу, щоб почуватися краще.**

Часті проблеми психічного здоров'я

Серед найпоширеніших проблем психічного здоров'я у біженців виділяють зокрема такі:

● Психічна травма

Якщо людина пережила або була свідком однієї або декількох важких подій (поранення, тортури, позбавлення волі, погрози, зґвалтування, смерть близьких...), які її дуже налякали та змусили страждати, і перед якими вона почувалася безсильною, їй може бути важко це «перетравити», прийняти та жити з цим «психічним шоком».

Це виражається, наприклад, в тому, що нам важко забути те, що сталося: картини події весь час встають перед очима, незважаючи на нашу волю, і ми ніби заново переживаємо подію. Нам можуть також снитися **кошмари**, «погані сни», у нас можуть бути проблеми зі сном. Щоб спробувати забути пережите, часто уникають усього, що може нагадати про подію: не їздити на метро, якщо там на вас напали, не їздити на море, якщо перепливали його на кораблі. Ми можемо бути занадто збудженими та напруженими, перебувати весь час у стані тривоги, підскакувати, бути дратливим та легко виходити з себе, ніби подія може відбутися знову. Деякі люди можуть також відчувати себе відірваними від власних почуттів або від себе, ніби вони знаходяться у тумані.

Стикаючись з психічним шоком (погрози, нещасні випадки, насилля, війна...), всі можуть відчувати такі симптоми, це нормально. іна...), всі можуть відчувати такі симптоми, це нормально. Якщо вони не проходять, необхідно звернутися за допомогою до медичних працівників. Ці симптоми можуть виснажувати і лякати, але для лікування психічних травм існують різні ефективні засоби.

● Стрес

Це нормальна реакція, яка виникає, коли ми стикаємося з випробуваннями, складними ситуаціями. Коли стрес сильний, ми можемо відчувати фізичні симптоми, наприклад, головні болі, болі у м'язах, запаморочення, нудота, порушення сну, сильна втома, порушення харчування.

● Тривога та тривожні розлади

Тривога – це емоція переживання, занепокоєння, яку відчувають усі. Це очікування, більш або менш усвідомлене, майбутньої небезпеки або проблеми. Коли це відчуття повторюється, не проходить, заповнює собою все або впливає на якість нашого життя, можливо, потрібна допомога.

● Депресія

При депресії ми відчуваємо себе сумними, пустими, втомленими, нам не хочеться та в нас немає енергії щось робити, навіть те, що ми любимо. У нас можуть з'являтися негативні думки, ми можемо відчувати себе самотніми, нікчемними, казати собі, що життя безглузде. Часто це супроводжується розладами харчування та сну. Депресія – це дуже розповсюджена проблема, з якою кожен може зіткнутися і справитися з якою вам можуть допомогти професіонали.

● Залежність

Залежність може виникнути від різних речовин, дозволених та заборонених у Франції: алкоголю, тютюну, коноплі, ліків... Якщо вживати їх регулярно, це може вплинути на інші зайняття (наприклад, ми можемо більше не зустрічатися з друзями, не займатися спортом, не готувати собі їсти...), ми все більше і більше часу і енергії приділятимемо вживанню цих речовин, також і тому, що не вживаючи їх ми погано себе відчуваємо.



(RESSASSER)



(INSOMNIE)



(APATHIE)



(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



(COLÈRE)



(MAUX)



(ÉPUÏSEMENT)



(HALLUCINATIONS)



(ENURESIE)



(IDÉES NOÏRES)



(DÉTACHEMENT)



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



(DISPUTES)

Ми спробували проілюструвати деякі симптоми, які можуть у вас виникнути.

Використовуйте їх під час консультації з медичним працівником.



(PARANOÏA)



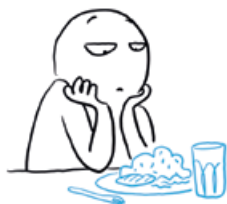
(ISOLEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)

ХАССАН

БІЖЕНЕЦЬ,
РОЗКАЗУЄ:

«Спочатку я п'ю
алкоголь, а потім

сплю. Якщо я не я п'ю
алкоголь, я не сплю,
кожної ночі я багато
рухаюсь, це погано.
Це дуже складно.
Це для того, щоб

забути проблеми,
але це не допомагає,
наступного дня
все те ж саме.» ...

Ви можете іноді відчувати дуже сильне бажання споживати і вам може бути важко контролювати споживання або заборонити собі його, навіть якщо це має негативний вплив на ваше життя і навіть якщо ви хочете позбутися залежності. Існує багато спеціалізованих служб, зокрема центри з прийому та допомоги у зниженні ризиків для людей, що вживають наркотики (Saarud) та центри допомоги та профілактики при різних видах залежності (CSAPA). Або ж ваш **сімейний лікар** може допомогти вам відмовитися від споживання (у тому числі і заборонених речовин) і це не призведе до появи у вас проблем з правосуддям.

● Психіатричні розлади

Існують також **тривалі** порушення, які можуть мати більш істотний вплив на життя людей. Йдеться, наприклад, про шизофренію, біполярні розлади, аутизм. Для людей з такими порушеннями також існує допомога та лікування, які дозволяють покращити життя з такими симптомами.

Коли ви стикаєтесь з такими проблемами, існують рішення та професіонали, які можуть вам допомогти. Не вагайтеся і говоріть про це.

Яку допомогу можна отримати у Франції в області психічного здоров'я?

Хто може мені допомогти?

Навіть якщо друзі, сім'я, співвітчизники можуть вас підтримувати, додаткова допомога професіонала може бути необхідною. Поговорити про своє психічне здоров'я може допомогти вам покращити свій стан! Багато людей у Франції ходять до психологів та психіатрів, це звичайна річ і не потрібно цього стидатися. Якщо ви не хочете звертатися прямо до спеціаліста з психічного здоров'я, ви можете поговорити про це з людьми, які вам вже допомагають, наприклад:

● Соціальний працівник, соціальний асистент

Вони не медичні працівники, але часто надають серйозну допомогу у питаннях психічного здоров'я. Вони можуть допомогти вам отримати доступ до лікування, розказати вам, як це влаштовано в тому місці, де ви живете, і зорієнтувати вас в залежності від ваших потреб.

● Медсестри

Вони можуть іноді приходити в центри проживання. Вони працюють у лікарнях та медичних закладах і можуть бути вашими першими співрозмовниками. Вони добре знайомі з проблемами психічного здоров'я і зможуть вам допомогти.

● Лікар-терапевт

Лікар, якого ви виберете, може стати вашим «сімейним лікарем». Поговоріть з ним про те, що відчуваєте: він зможе виписати вам лікування, щоб позбутися симптомів, або направить вас до професіонала у питаннях психічного здоров'я.



Сімейний лікар – це лікар, задекларований в організації медичного страхування як той, до якого ви зазвичай ходите, і який знає вашу ситуацію.

У Франції **саме психічним здоров'ям займаються** психологи і психіатри:

● Психологи

Вони надають психологічну підтримку під час консультацій, що базуються на розмові та обговорюванні, з використанням різних методів і прийомів. Це не лікарі, тому вони не можуть виписувати ліки. Вони можуть працювати в структурах при лікарні або в рамках приватної практики, в асоціаціях та інших організаціях (наприклад, у місцевих місіях, школі...). Якщо йдеться про приватну практику, їхні послуги не оплачуються медичною страховкою (тому консультація буде, як правило, платною).

● Психіатри

Це лікарі, які вибрали спеціалізацію у психіатрії для того, щоб лікувати і попереджувати психіатричні розлади. Вони можуть виписувати ліки та госпіталізацію, а деякі пропонують і **психотерапію**. Вони працюють у більшості випадків у лікарні або займаються приватною практикою. Консультації тих, хто займається приватною практикою, оплачуються медичною страховкою, тому, як правило, вам не потрібно буде нічого платити.



Професіонали, які здійснюють приватну практику, мають кабінет у місті або в клініці. Що стосується психіатрів, їхні консультації оплачує страховка.

Психологи і психіатри можуть запропонувати **«психотерапію»** : ви зможете поговорити з професіоналом про свої відчуття, те, що вас турбує, про пережиті вами та будете разом шукати шляхи покращення ситуації.

Система медичної допомоги та різні структури, що можуть надати підтримку

Медичне страхування

У Франції кожна людина, ситуація якої легальна, яка не має фінансових можливостей, може безкоштовно отримати лікування, у тому числі і з приводу проблем психічного здоров'я, завдяки системі, яка називається «**медичне страхування**», яку фінансують працюючі громадяни.

Для того, щоб скористатися нею, потрібно оформити досьє у Первинній касі медичного страхування (CPAM) : тоді ви отримаєте карту медичного страхування «**carte vitale**» або довідку, яку потрібно буде показувати на кожній медичній консультації. Якщо ваша ситуація нелегальна, ви можете скористуватися державною медичною допомогою (AME) для лікування у лікаря-терапевта або спеціаліста, або в лікарні. Цією системою також керує організація медичного страхування. У такому разі у вас буде картка AME, а не карта медичного страхування «**carte vitale**». Ваші права будуть більш обмежені.

Картка «**Carte vitale**» і довідка про медичне страхування: там вказана така інформація: ваші особисті дані, особисті дані ваших дітей, яким менше 16 років, ваш номер медичної страховки, а також ваші права на медичне страхування. Там немає інформації про стан вашого здоров'я або про те, що відбувається на консультаціях з лікарями.

Система медичної допомоги

У Франції місцем, де зібрана основна частина лікувальних засобів при проблемах психічного здоров'я є лікарня (загального профілю або така, що спеціалізується в галузі психіатрії). До неї прикріплені різноманітні медичні структури.

Поза межами лікарні багато психологів і психіатрів займаються **приватною практикою у своїх кабінетах**. На інтернет-сайті www.ameli.fr ви можете знайти список психіатрів, які займаються приватною практикою.

Також у різних регіонах іноді можна зустріти психологів і психіатрів, які працюють у різних соціальних і спеціалізованих структурах. Обов'язково запитуйте у місцевих асоціаціях, у соціальних працівників, у свого лікаря, як це працює саме в вашому регіоні чи місті.

Я хочу звернутися до

ВІДДІЛЕННЯ ЛІКАРНІ

Медико-психологічні центри (СМР)

Вони дають змогу отримати консультацію професіонала з питань психічного здоров'я (психіатра, психолога, медсестри)

«У мене не оформлена страховка.» «Я не можу отримати лікування у СМР.»

«У мене складна життєва ситуація, фінансові труднощі.»

Існують спеціальні служби для людей у ситуації незахищеності. Багато з них працюють з людьми, які зіткнулися з міграцією. ...

Мобільні психіатричні групи для людей у ситуації незахищеності (ЕМРР)

Вони складаються з психологів, психіатрів, медсестер та соціальних працівників. Вони виїжджають на місця проживання, іноді організують чергування у гуртожитках, на вулиці, у незаконно зайнятих приміщеннях або

проводять співбесіди у своєму приміщенні.

Служба доступу до лікування (Pass) у психіатрії

Співробітники можуть зорієнтувати для отримання медичної, психологічної або соціальної допомоги.

Невідкладна допомога : в екстреній ситуації телефонуйте за номером **18**.

У КАБІНЕТ ПРИВАТНОЇ ПРАКТИКИ

Психолог

Їхні послуги не оплачуються медичною страховкою, тому консультації, як правило, платні. Деякі додаткові страховки (mutuelles) можуть частково покривати витрати.

Психіатр

Консультації оплачуються медичною страховкою. Деякі психіатри, що займаються приватною практикою, можуть попросити заплатити більше, але, якщо у вас універсальна медична страховка (Puma) або державна медична допомога (AME), то теоретично консультації для вас безкоштовні.

психолога/психіатра

СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ

Безкоштовні консультації психологів і психіатрів можуть надаватися в соціальних центрах, комунальних соціальних центрах (CCAS), у школі, у локальній місії для молоді, у службі допомоги жертвам насилля.

СПЕЦІАЛІЗОВАНІ СТРУКТУРИ

Міжкультурні консультації, спеціально створені для допомоги людям у ситуації міграції. Вони є, наприклад, у Нанті, Бобіні, лікарні Авіцен та в Ліоні.

Регіональні центри з питань психічної травми (CRP): Вони допомагають людям, які пережили травматичні ситуації: в містах Ліон, Тур, Ліль, Тулуза, Париж, Бобіні, Страсбург, Ніцца, Діжон, Пуатьє, Бордо.

Деякі структури спеціалізуються на допомозі людям у ситуації міграції та незахищеності, або тим, які пережили сильні травми, наприклад:

- **Париж :** *Le Comede, Primo Levi, le Centre Minkowska, le Chêne et l'hibiscus, Parcours d'Exil*
- **Ліон:** *Центр Essor*
- **Сент-Етьєн :** *le Comede*
- **Бордо:** *Асоціація Психологічна допомога та міжкультурна медіація (AMI)*
- **Гавр:** *Terra psy*
- **Ренн:** *Мережа Louis Guilloux*
- **Монпельє:** *Центр Frantz Fanon*
- **Марсель:** *центр Osiris*
- **Страсбург :** *Parole sans frontières*
- **Центри з лікувального прийому та направлення (CASO)** асоціації *Médecins du Monde* у багатьох містах

З якими складнощами я можу зіткнутися, щоб зустрітися з психологом або психіатром?

● У реальності доступ до медичної допомоги може бути непростим:

- терміни очікування першої консультації можуть бути дуже довгими;
- доступ до професійних перекладачів може бути складним;
- деякі професіонали можуть відмовити вам у прийомі. Якщо така ситуація має місце через вид вашої медичної страховки (наприклад, АМЕ), ваше походження або сексуальну орієнтацію, це називається дискримінацією. У Франції це заборонено і карається законом. Ви можете поскаржитися на відмову у наданні медичної допомоги, зокрема правозахиснику (по телефону, поштою і онлайн), а також Колегії лікарів та Первинній касі медичного страхування (CPAM).

Правозахисник
09 69 39 00 00
www.defenseurdesdroits.fr

Звертайтеся також у місцеві асоціації та не втрачайте надію: іноді достатньо однієї деталі для того, щоб все владналося.

Що робити у разі невідкладної психіатричної ситуації?

● Невідкладна психіатрична ситуація – це може бути:

- нестерпне страждання, від якого не хочеться більше жити, хочеться зробити собі боляче або покінчити життя самогубством;
- відчуття гніву та розлютованості, таке сильне, що здається ніби ми втрачаємо контроль і можемо нашкодити іншим або навіть вбити когось.



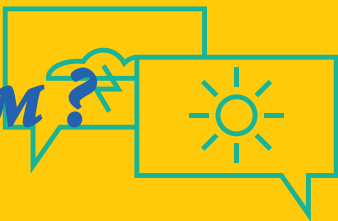
Де б ви не жили, завжди поруч є служба невідкладної допомоги. Вона може бути підпорядкована лікарні загального профілю або прямо психіатричній лікарні. Якщо вам дуже погано або ви знаходитесь з кимось, кому дуже погано, і у вас немає іншої можливості надати допомогу, ви можете звернутися до служби невідкладної допомоги або зателефонувати у службу порятунку (за номером 📞 **18**). Служба невідкладної допомоги працює цілодобово і відкрита для всіх, незалежно від адміністративної ситуації людини.

Якщо людина представляє небезпеку для себе або для інших, не залишайтеся з нею наодинці та зателефонуйте у службу порятунку за номером 📞 **18**, яка зможе вам допомогти. Іноді лікар може прийняти рішення про госпіталізацію для лікування, навіть якщо людина не погоджується на це.

До речі, слід знати про те, що ви можете подзвонити за номером 📞 **112** в усіх країнах Європи з мобільних телефонів з питань невідкладних медичних ситуацій, правопорушень, небезпечних ситуацій. Номер 📞 **114** працює в режимі СМС для людей, які поганочують, або для глухих.

Ці телефонні номери безкоштовні, вони працюють, навіть якщо на вашому рахунку немає грошей.

З медичним працівником ?



Як все буде проходити?

Медичний працівник поговорить з вами про те, у чому проблема і що можна зробити, щоб почувати себе краще. Він не знайде рішення замість вас, але допоможе вам завдяки запитанням і своїм знанням щодо психічного здоров'я розширити поле ваших можливостей та самостійно знайти необхідні ресурси. Іноді медичний працівник може використовувати різні засоби для полегшення діалогу: малюнки, музику...

Говоріть медичному працівнику про свою соціальну або юридичну ситуацію (скажіть, наприклад, що ви живете на вулиці, проживаєте з великою кількістю людей, що у вас немає грошей...). Важливо донести до нього цю інформацію, аби він зміг якомога краще зрозуміти вашу ситуацію і запропонувати вам рішення, які найбільше вам підходять.

● Індивідуально, в групі, в сім'ї та в парі

Крім індивідуальних консультацій, в деяких структурах організують групові сеанси. Дискусії з учасниками в атмосфері довіри можуть дати можливість обмінятися досвідом з приводу спільних проблем та знайти разом рішення, які дозволять краще себе почувати. Може бути запропонована сімейна терапія або терапія для пар.

● Як довго триває консультація ?

Це залежить від медичних працівників, але загалом консультації тривають від 30 хвилин до 1 години. Вони можуть бути довгими, якщо йдеться про сімейну консультацію.

● Як довго це буде тривати ?

Как долго это будет продолжаться?

Консультації можуть мати місце кожні 15 днів, кожного місяця або трохи рідше, в залежності від того, що найбільше вам підходить і які можливості є у медичного працівника. Допомога може бути короткою і обмежитися 2 або 3 сеансами, а іноді може тривати декілька років. Це залежить також і від ваших потреб і бажань.

ВИ МАЄТЕ ПРАВА !

- Можливо змінити медичного працівника.
- Відносини пацієнт-медичний працівник повинні розвиватися за взаємною згодою. Якщо ви не довіряєте або не хочете говорити про певні речі, ви не повинні цього робити..

Розказати своє життя незнайомцю?

Говорити про себе з кимось, кого я не знаю, це дивно...

Той факт, що ви знаходитесь віч-на-віч з незнайомою людиною і розкажете їй про особисті та інтимні речі може здатися дивним. Питання, які задаються, можуть здатися втручанням, безтактністю. Навіть якщо вам це здається дивним, слід спробувати, не здаватися після першої розмови! Часто саме довіра та доброзичливість дозволяють розпочати лікування: потрібно, щоб ви відчували себе комфортно з медичним працівником, який вам допомагає.

САФІЯ

У СИТУАЦІЇ
НЕЗАХИЩЕНОСТІ,
ПОЯСНЮЄ :

*«Взагалі-то я віддаю
перевагу тому, щоб
розказувати про своє
життя людині, якій*

*довіряю, яка нічого не
скаже і не засудить,
комусь нейтральному.*

...

Якщо ви почуваетесь некомфортно, це не означає, що психологічні консультації це не для вас. Можливо, зараз просто не той момент, або ця людина вам не підходить. Обов'язково спробуйте ще!

Якщо перша консультація вас непокоїть, ви можете попросити соціального працівника або друга піти з вами, якщо це додає вам впевненості.

Я не довіряю...

Медичні працівники повинні зберігати «**професійну таємницю**», вони не можуть надавати інформацію, яка вас стосується, без вашої згоди, ні соціальним працівникам, ні адміністраціям (префектурі, Національному бюро з захисту біженців і апатридів (Ofpra), Національному суду з питань притулку (CNDA)), ні поліції. Якщо на консультації присутній професійний перекладач, який перекладає вашу розмову з медичним працівником, перекладач також зобов'язаний зберігати професійну таємницю. **Якщо вас це хвилює, поговоріть про це на початку консультації.**

Професійна таємниця: те, що ви говорите, не може бути передано нікому без вашої згоди.



Що я повинен йому говорити? Чи повинен я йому все сказати?

Людина, яка вас приймає, є професіоналом з питань психічного здоров'я, вона звикла чути про інтимні речі, тому не потрібно боятися або стидатися при розмові з нею. Не страшно, якщо ви не знаєте, що їй сказати, вона може вам допомогти, ставлячи запитання... **Однак немає ніяких зобов'язань! Ви не повинні відповідати на запитання і можете говорити лише про те, що хочете.**

ЕСТЕТ,
БІЖЕНЕЦЬ,
РОЗПОВІДАЄ ПРО
СВІЙ ДОСВІД:

*«Насправді нам хтось
потрібен! Йдеться
не просто про
медикамент,*

*я вважаю, що потрібно
спілкуватися
з людьми... це
як полегшення!
Наприклад, я погано
себе почуваю, я говорю
з вами і я задоволений,
я забуваю про всі
проблеми! Якщо я*

*залишаюся на вулиці
чи в своїй кімнаті, якщо
ні з ким не спілкуюсь...
це нормально, що..
я божевілью! Потрібно
спілкуватися! Нам
потрібен хтось, хто
може допомогти,
підтримати. »*

Це ваші час і місце для спілкування, і ви вільні використовувати його, як бажаєте.

Лікар або психіатр виписує мені ліки

Існують різноманітні препарати, які можуть допомогти справитися з проблемами психічного здоров'я. Вам можуть виписати їх на деякий час, щоб зняти симптоми, які занадто заважають вам у житті. Наприклад, якщо ви не можете спати або якщо надокучають похмурі думки.

Приймати ліки – це завжди серйозно. Дуже важливо розуміти, чому лікар вам їх виписав і як потрібно їх приймати. Попросіть у лікаря, щоб він пояснив вам виписане лікування, і не раз, якщо це необхідно. **Ви повинні дотримуватися дозування та терміну лікування, виписаного лікарем.** Для того, щоб лікування якомога більше підходило до вашої ситуації, важливо сказати лікарю, якщо ви живете на вулиці або у небезпечному середовищі, якщо у вас немає грошей купити ліки...

Якщо мають місце побічні ефекти, ви констатуєте зміну свого стану, яка вас хвилює, якщо медикамент вам не підходить або не є ефективним, потрібно повернутися до лікаря і сказати йому про це. **Не змінюйте самостійно дозування, не припиняйте прийом ліків, не попередивши про це лікаря.** Часто можливо замінити препарат його еквівалентом.

Лікування є індивідуальним і адаптованим до вашої ситуації: **не можна давати свої ліки іншій людині. Ніколи не приймайте ліки, виписані комусь іншому, ні ліки, куплені на вулиці: ви наражаєтесь у такому випадку на небезпеку для свого життя, оскільки цей медикамент може бути не тільки не адаптованим до ваших потреб, а може також і спричинити інші серйозні проблеми зі здоров'ям.**

Медикаменти можуть допомогти, але важливо також мати змогу поговорити, поспілкуватися, мати підтримку, займатися різноманітною діяльністю...

Лише одних медикаментів недостатньо.

В залежності від вашої страховки та типу ліків, вони можуть бути безкоштовними для вас або платними. Якщо вам важко купити медикаменти, скажіть про це тому, хто вам їх виписав та зверніться до служби доступу до медичних послуг (Pass).

Я не говорю французькою

Опинитися в країні, мову якої не розумієш – це складно. Тоді важко пояснити свої проблеми та висловитися так, щоб тебе зрозуміли.

У Франції у певних службах та структурах залучають **перекладачів**: це людина, яка володіє мінімум двома мовами і до якої можна звернутися для перекладу розмови між людьми, які не володіють спільною мовою. Професійні перекладачі (у Франції це незалежні працівники, або ж вони можуть входити до асоціації перекладачів) повинні зберігати професійну таємницю: це означає, що вони не можуть повторювати те, що було сказано під час розмови з медичними працівниками. Вони не повинні висловлювати свої політичні, етнічні або релігійні погляди. Перекладач може бути присутній під час консультації з медичним працівником або перекладати по телефону або через відеозв'язок.

У перекладача немає ніякої медичної освіти, але він може полегшити розуміння і спілкування між вами і медичним працівником. Він також уважно ставиться до можливих непорозумінь, пов'язаних з різними уявленнями про лікування, про те, хто такий психолог, психіатр....

У Франції численні асоціації та відділення лікарень працюють з асоціаціями професійних перекладачів і запропонують вам безкоштовну допомогу перекладача під час консультації. Якщо це не так, у вас є право попросити, щоб вам надали перекладача.

На практиці, часто можливі такі сценарії:

- **Вас просять прийти на медичну консультацію з кимось, хто зможе перекладати. Навіть якщо це буде людина, якій ви довіряєте, ви можете почуватися ніяково, коли треба говорити про інтимні речі в її присутності, можете побоюватися, що про вашу історію стане відомо, що вас засудять.. Чітко обговоріть з цією людиною, чого ви очікуєте від неї та від консультації.**
- **Попросити про переклад у членів вашої родини може спричинити труднощі для всіх вас, а особливо для дітей, коли йдеться про консультації з приводу психічного здоров'я**
- **Деякі співвітчизники можуть надавати вам платні послуги перекладу. Це не найкраще рішення, якщо тільки вони не професійні перекладачі.**

У будь-якому випадку:

- у вас є право сказати, що вам не комфортно з перекладачем;
- у вас є право відмовитися від перекладача;
- у вас є право попросити про надання професійного перекладача;
- ви маєте право запитати у перекладача на кого він працює;
- просіть у перекладача повторити та задавайте запитання, якщо ви його не розумієте або невпевнені, що добре зрозуміли.

Якщо виникає якась проблема, скажіть про це медичному працівнику, зокрема, якщо ви погано розумієте перекладача.

Як дбати про своє психічне здоров'я?



Крім професіоналів та структур, що спеціалізуються на питаннях психічного здоров'я, існує ще багато речей, які можуть допомогти вам відчувати себе краще.

Що я можу зробити, щоб добре почуватися?

Ми розуміємо, що наведені нижче пропозиції можуть здатися вам дивними, несерйозними, непотрібними, враховуючи страждання, які ви можете відчувати. Однак ця повсякденна діяльність може вас підтримати і бути ефективною, **обов'язково спробуйте!**

● Розмовляйте

- розмовляйте з людьми, яким довіряєте (професіоналами, співмешканцями, друзями, волонтерами...), про свої відчуття. Вам може полегшати після того, як ви вивговоритесь;
- ви можете також шукати підтримки у близьких та знайомих: можливо, інші люди, які пройшли через міграцію, відчували або відчувають те ж, що і ви, поговоріть з ними про це.

АДЕЛЬ,
БІЖЕНЕЦЬ,
ПОЯСНЮЄ :

«Іноді хочеться,
щоб був хтось, з ким

можна поговорити
про свої проблеми, щоб
добре себе відчувати.
Іноді потрібен
хтось, з ким можна
поговорити. Щоб

тебе заспокоїли
і сказали тобі :
"Ні, друже, не хвилюйся,
все буде добре.
" Коли таке є, це може
дуже допомогти.»

● Самовиражатися та експериментувати

- Ви можете відштовхуватися від власного досвіду: Що вас заспокоює, розслабляє? Що ви любите робити? Що ви любили робити раніше? Можливо, ви можете це робити тут?
- Писати, малювати, творити, співати, танцювати... Ця діяльність може бути дуже корисною і дозволить вам краще зрозуміти ситуацію. Обов'язково спробуйте! Прогуляйтеся! Навіть у місті часто є парки, майданчики для дітей, які відкриті для всіх і де ви можете гуляти.
- Займайтеся тим, що любите: спортом, музикою, рукоділлям, читанням, садівництвом, саморобками, якщо ви віруючий, ідіть до церкви/мечеті/храму і т.д...

● Спробуйте колективні заняття

- Беріть участь у заходах, організованих центром, в якому ви проживаєте, вашим районом, асоціаціями, соціальними центрами. Це буде вам корисно та дасть змогу познайомитися з людьми.



- Якщо ви не можете працювати, ви можете іноді бути волонтером у різних асоціаціях.
- Шукайте інформацію про заходи, які організовує мерія: це можуть бути виставки, безкоштовні концерти.
- Ви також можете брати участь у колективних заняттях на тему покращення самопочуття, наприклад, йога, медитація, групи підтримки, спорт...
- Якщо ви хочете з кимось познайомитися, пропонуйте сусідам піти прогулятися, разом сходити в магазин, приготувати їжу, взяти участь у заході...

П'ЄР,
БІЖЕНЕЦЬ,
РОЗПОВІДАЄ:

«Я відчував себе погано і фізично, і психологічно... завдяки асоціації ми зустрічались і

займалися чимось разом. Ми створили футбольну команду, разом ми багато чого зробили. Мене особисто це перезавантажило! Я ніби перейшов на іншу ступінь. Я був у

депресії і потихеньку, завдяки цій діяльності, я почав працювати з асоціаціями і до мене повернулася радість життя, це мені насправді допомогло! »



● Створити/підтримувати звичку

- Намагайтеся дотримуватися постійного ритму, у якому вам комфортно, це допомагає зберегти психічне здоров'я: намагайтеся їсти у спати в один і той же час, виходити і чимось займатися протягом дня. Ви також можете організувати собі розклад видів діяльності і завдань, це може допомогти вам структурувати тиждень.
- Навіть якщо у вас немає ніяких особливих справ, намагайтеся виходити (в парк, на стадіон, в кіно, прогулятися...).

Деякі з цих видів діяльності точно можуть вас заспокоїти, деякі ні, а певні заспокоять вас сьогодні, але не завтра: ідея в тому, щоб ви спробували і знайшли те, що вам підходить. **Не давіть на себе та не втрачайте надію!**

Спробуйте такі вправи

Запропоновані вправи на релаксацію, можливо, вам і не підійдуть. Якщо ви відчуваєте, що вправа вам не підходить, ви можете припинити її в будь-який момент.



Поступова релаксація

(за Едмундом Якобсоном)

Вдихаючи, сильно стисніть кулаки. Стисніть з усієї сили. Затримайте напругу протягом декількох секунд, запам'ятайте відчуття в руці.

Видихаючи, розслабте руку, пальці... всю руку поступово розслабляється. Розслабте всі м'язи. Спостерігайте це розслаблення та насолоджуйтесь ним. Усвідомте усі свої відчуття. Цю вправу можна робити з будь-якою частиною тіла: руки, ноги...

Дихання проти паніки

(за Еманюелем Контамином)

Особливе дихання для ситуацій з сильними емоціями:

- 1. Вдихніть через нос, протягом 3 секунд.**
- 2. Затримайте дихання протягом 4 секунд.**
- 3. Видихніть через рот протягом 5 секунд.**

Потрібно сконцентруватися на видиху, оскільки це дозволяє розслабитися. Повторіть не більше 2-3 разів (може викликати запаморочення), потім поверніться до нормального дихання. За необхідності, повторіть ще 1-2 рази це дихання проти паніки.

Багато додатків пропонують безкоштовні програми релаксації і дихання різними мовами, подивіться в інтернеті.

5-4-3-2-1 для заспокоєння

(за Б.Еріксоном, Л.Ізбаерт та І.Доланом)

Назвіть вголос :

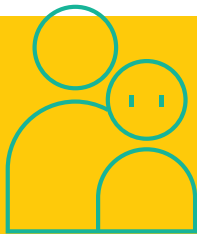
5 речей, які ви бачите (наприклад : ручка, біла стіна, людина що йде вулицею, хмари на небі, деревина, з якої зроблений стілець...), кожного разу повторюючи «Я бачу...».

5 речей, які ви чуєте (наприклад: шум машин на вулиці, птахів, тишу в кімнаті, звук мого голосу, шум у сусідів...), щоразу повторюючи «Я чую...».

5 речей, які я відчуваю у своєму тілі або «тілом» (наприклад: я відчуваю своє дихання, як моя рука торкається стільця, я відчуваю свої ноги у взутті, свою руку на нозі, відчуваю, що мені зручно сидіти на стільці...), кожного разу повторюючи «Я відчуваю...».

Продовжуйте називати 4 речі, які ви бачите, 4 речі, які ви чуєте, 4 речі, які ви відчуваєте (інші або ті ж самі), потім продовжуйте цю ж вправу, називаючи 3 речі, 2 речі і нарешті 1 річ.

Спеціальні структури



Для дітей і підлітків

Діти також можуть мати проблеми з психічним здоров'ям, певні сигнали мають вас насторожити:

- у них проблеми зі сном;
- вони відмовляються їсти;
- вони знаходяться у ситуації соціальної ізоляції: у них немає друзів, вони агресивні з іншими (наприклад, кусаються), вони на вас не дивляться;
- вони здаються сумними;
- вони дуже збуджені і є проблеми з концентрацією;
- їм важко говорити французькою і навчатися в школі;
- їм важко зростати і комфортно себе відчувати у своєму тілі;
- вони продовжують або знову починають пісяти та какати під себе або у ліжку, хоч вони вже не маленькі.

Існують структури та професіонали, які пропонують безкоштовну допомогу дітям та підліткам, наприклад:

- медико-психологічні центри (СМР) для дітей та підлітків: створені при лікарні, вони дають змогу отримати консультації медсестер, психологів та психіатрів;
- медико-психо-педагогічні центри: вони пропонують консультації та супровід дітям та підліткам від 0 до 20 років;

- **служба захисту матері і дитини (PMI) для дітей менше 6 років:** вона пропонує консультації, колективні заходи, заходи для вагітних жінок, для дітей та в галузі сімейного планування та виховання;
- **соціальна служба захисту дітей (ASE):** ця служба може надати матеріальну, виховальну та психологічну підтримку неповнолітнім та їхнім сім'ям;
- **дома для підлітків:** такі місця приймають та допомагають підліткам та їхнім сім'ям;
- **служба підтримки молодих людей** віком до 25 років;
- **дитячі психологи і психіатри,** які займаються приватною практикою;
- **психологи, медсестри, соціальні працівники та лікарі** Міністерства освіти.

Запитуйте координати структур, що знаходяться поблизу з вами.

Як і для дорослих, дітям та підліткам допоможуть краще себе почувати різні види діяльності: школа, де можна грати і знайомитися з іншими дітьми, ясла для малюків, дитячі табори у місті, друзі, родичі...

А для жінок?

Жінки у ситуації міграції або незахищеності можуть стикатися з додатковими труднощами.

Для жінок-жертв насилля існує анонімна безкоштовна телефонна лінія:  **39 19, «Violences femmes info»**. Вас вислухають та направлять до найближчих від вас спеціалізованих асоціацій та структур.

У Франції існують спеціалізовані асоціації та структури, які допомагають жінкам.

Ви знайдете їхні офіси недалеко від місця вашого проживання, наприклад:

- **центри планування сім'ї**: відкриті для всіх, безкоштовні для неповнолітніх або людей, у яких немає медичної страховки. Команда медичних або соціальних працівників зможе надати вам інформацію та поради щодо приватного та сексуального життя, запропонувати медичну консультацію для отримання контрацептивів, виявлення інфекцій, що передаються статевим шляхом, проведення тестів на вагітність, допомогу у веденні чи перериванні вагітності;
- **довідкові центри про права жінок та сімей (CIDFF)** інформують, направляють та допомагають жінкам в отриманні доступу до прав;
- **Національна федерація GAMS** бореться з усіма формами насильства, яких можуть зазнати жінки та дівчата, зокрема жіночі сексуальні каліцтва, примусові і/та ранні шлюби, інші звичаї, шкідливі для здоров'я жінок та дівчат.

У цих структурах та асоціаціях можуть також працювати професіонали з питань психічного здоров'я. В іншому разі ці структури можуть направити вас до професіоналів за місцем проживання.

Інші спеціальні структури

У Франції існує величезна кількість різноманітних асоціацій і структур в залежності від існуючих проблем або потреб. Наприклад, існують асоціації та групи підтримки для людей, які мають проблеми з алкоголем, асоціації по боротьбі з гомофобією, спеціалізовані структури для допомоги аутистам, жертвам сексуального насильства... Такі структури також можуть вам допомогти, шукайте інформацію!

Додаткові ресурси

ЛЕКСИКА:

AME : ґДержавна медична допомога (страховка)

ASE: Служба соціального захисту дітей

Caarud: Центри з прийому та допомоги у зниженні ризиків для людей, що вживають наркотики

CCAS: Комунальний центр соціальної допомоги

CIDFF: Довідковий центр про права жінок та сімей

CMR: Медико-психологічний центр

CMPP: Медико-психо-педагогічний центр

CNDA: Національний суд з питань притулку

CPAM: Первинна каса медичного страхування

CSAPA: Центр допомоги та профілактики при різних видах залежності

EMPP: Мобільні психіатричні групи для людей у ситуації незахищеності

Ofpra: Національне бюро з захисту біженців і апатридів

Pass: Служба доступу до медичних послуг

PMI: служба захисту матері і дитини

КОРИСНІ НОМЕРИ:

Невідкладна допомога	112
Невідкладна медична допомога	15
Поліція	17
Пожежники	18
Невідкладна соціальна допомога	115
Діти в небезпеці	119
Служба допомоги жінкам жертвам насильства	3919
Служба допомоги жертвам злочинів	116 006
SOS гомофобія	0 810 108 135
SOS Ґвалтування	0 800 05 95 95
Довідкова служба допомоги наркозалежним	0 800 23 13 13
Довідкова служба допомоги залежним від тютюну	39 89
Довідкова служба допомоги залежним від алкоголю	0980 980 930

Більш детальна додаткова інформація на сайті:

www.orspere-samdarra.com