



Kuva: UNHCR

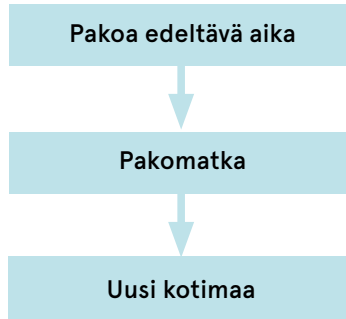
Pakolaisuus ja stressi

Tietoa ja tukea mielen ja kehon terveyden edistämiseksi

Osalla pakolaisista on taustallaan stressaavia ja traumaattisia kokemuksia. Turvallisuutta uhkaavia ja kuormittavia kokemuksia on voinut syntyä kotimaassa, pakomatalla tai kohdemaassa.

Suojaavat tekijät

mm. perhe, läheiset, suku, koulutus, taidot, yhteisön hyväksyntä



Stressitekijät

mm. menetykset, väkivalta, pelko, turvattomuus, taloudellinen huoli

Nämä kokemukset voivat tuntua kehossa ja mielessä, tai näyttäytyä sosiaalisissa suhteissa. Erilaiset reaktiot tai tuntemukset voivat ilmetä heti vaikeiden kokemusten jälkeen, tai vasta jonkin ajan kuluttua tapahtumista. Stressistä tai traumaattisista kokemuksista johtuvat reaktiot tai tuntemukset voivat esiintyä esimerkiksi seuraavin tavoin:

Fyysinen

- Sydämen tykytys
- Kivut kehossa
- Vapina, särky
- Väsymys

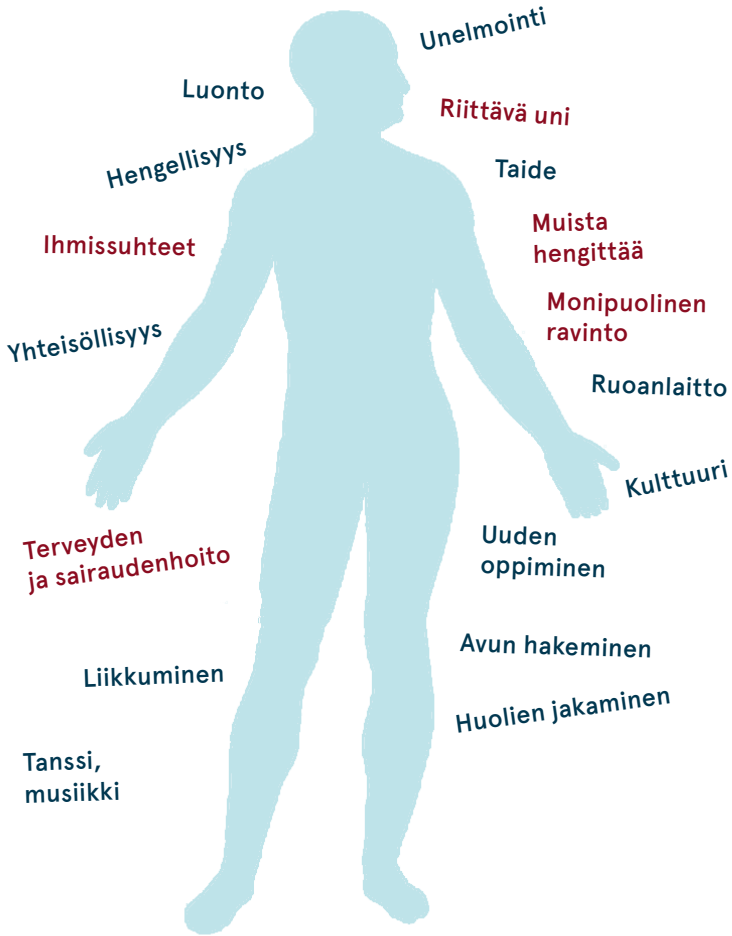
Psyykinen

- Unettomuus
- Ahdistuneisuus
- Muistivaikeudet
- Ärtynisyys

Sosiaalinen

- Vetäytyminen ihmissuhteista
- Luottamuksen puute
- Ulkopuolisuuden tunne

Stressaavien ja traumaattisten kokemusten jälkeen on tärkeää huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Omaa hyvinvointia voi lisätä kiinnittämällä huomiota mm. seuraaviin asioihin:



Mikä lisää sinun hyvinvointiasi?



Vaikeistakin asioista voi luottamuksellisesti puhua ammattilaisten kanssa.
Jos tarvitset apua hyvinvointisi tukemiseksi, älä jää yksin!

Voit hakeutua itse seuraaviin palveluihin:

- Sosiaali- ja terveyskeskukset
- Maahanmuuttajapalvelut
- Opiskelijaterveydenhuolto
- SOS-kriisikeskus, Mieli ry.
- Kriisipuhelin, Mieli ry.

Tai ammattilaisen ohjauksella:

- Alueelliset mielenterveyspalvelut
- Psykotraumatologian keskus, Diakonissalaitos
- Kulttuuripsykiatrian poliklinikka, HUS
- Pakolaispsykiatrian poliklinikka, TAYS
- Kidutettujen kuntoutus, ODL

Materiaalia verkossa:

- Tuuli- hanke, THL
- omamieli.fi
- mielenterveystalo.fi
- terveyskylä.fi
- Serene-materiaalit, Mieli ry.

HDL.FI • ROHKEASTI IHMISARVON PUOLESTA.

Mari Tikkanen

projektipäällikkö
puh. 050 314 2013
mari.tikkanen@hdl.fi

Mika Paasolainen

hankepäällikkö
puh. 050 502 7659
mika.paasolainen@hdl.fi



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella