



Bild: UNHCR

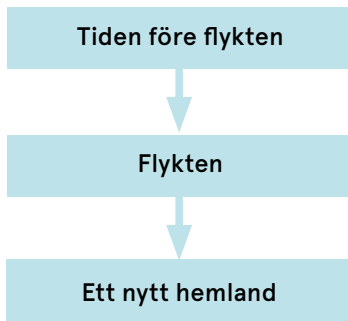
Flyktingar och stress

Information och stöd för att främja fysisk och psykisk hälsa

En del flyktingar har en bakgrund med stressiga och traumatiska upplevelser. Säkerhetshotande och belastande upplevelser kan ha uppstått i hemlandet, under flykten eller i destinationslandet.

Skyddande faktorer

t.ex. familjen, nära och kära, släkten, utbildning, färdigheter, samhällsacceptans



Stressorer

t.ex. förluster, våld, rädsla, otrygghet, ekonomisk oro

Dessa upplevelser kan kännas i kropp och själ, eller komma till synes i sociala relationer. Olika reaktioner eller känslor kan visa sig omedelbart efter svåra upplevelser, eller först en tid efter händelserna. Reaktioner eller känslor orsakade av stress eller traumatiska upplevelser kan förekomma t.ex. på följande sätt:

Fysiskt

- Hjärtklappning
- Smärta i kroppen
- Skakningar, värk
- Trötthet

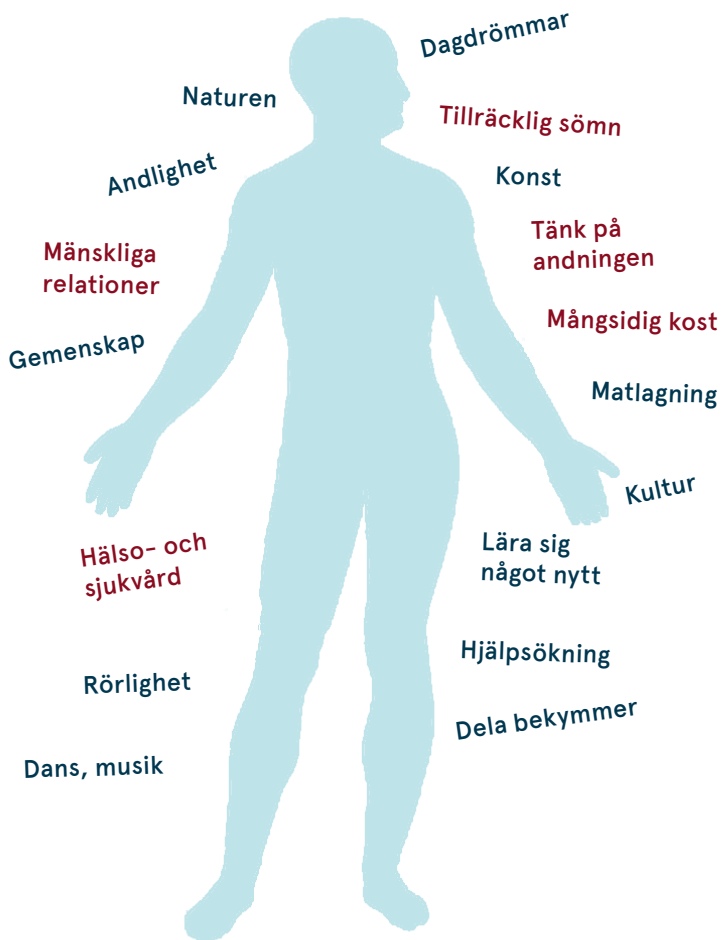
Psykiskt

- Sömlöshet
- Ångest
- Minnessvårigheter
- Irritabilitet

Socialt

- Minskade sociala relationer
- Brist på förtroende
- Känsla av utanförskap

Efter stressiga och traumatiska upplevelser är det viktigt att ta hand om ditt eget och dina närståendes välbefinnande. Du kan öka ditt välbefinnande genom att uppmärksamma till exempel följande:



Vad ökar ditt välbefinnande?



Du kan även tala om svåra frågor med en yrkeskunnig person.
Sök hjälp om du behöver det för att stödja ditt välbefinnande!

Du kan själv söka dig till följande tjänster:

- Social- och hälsocentraler
- Invandrantjänster
- Mieli ry, SOS kriscentrum

Eller med vägledning av en professionell:

- Centrum för psykotraumatologi, Diakonissanstalt
- ODL, Uleåborg Diakonissanstalt
- TAYS, Flyktingpsykiatrisk poliklinik
- HUS, Kulturpsykiatrisk poliklinik

Material på nätet:

- THL, Tuuli-projektet
- Mielenterveystalo.fi
- Terveyskylä.fi
- PALOMA-kompetenscentrum
- SERENE-material

HDL.FI • MODIGT FÖR MÄNNISKOVÄRDETS SKULL

Mari Tikkanen

projektledare

tfn 050 314 2013

mari.tikkanen@hdl.fi

Mika Paasolainen

projektledare

tfn 050 502 7659

mika.paasolainen@hdl.fi



TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

European unionin tuella

ASYL-, MIGRATIONS-
OCH INTEGRATIONSFONDEN

Med stöd från Europeiska unionen