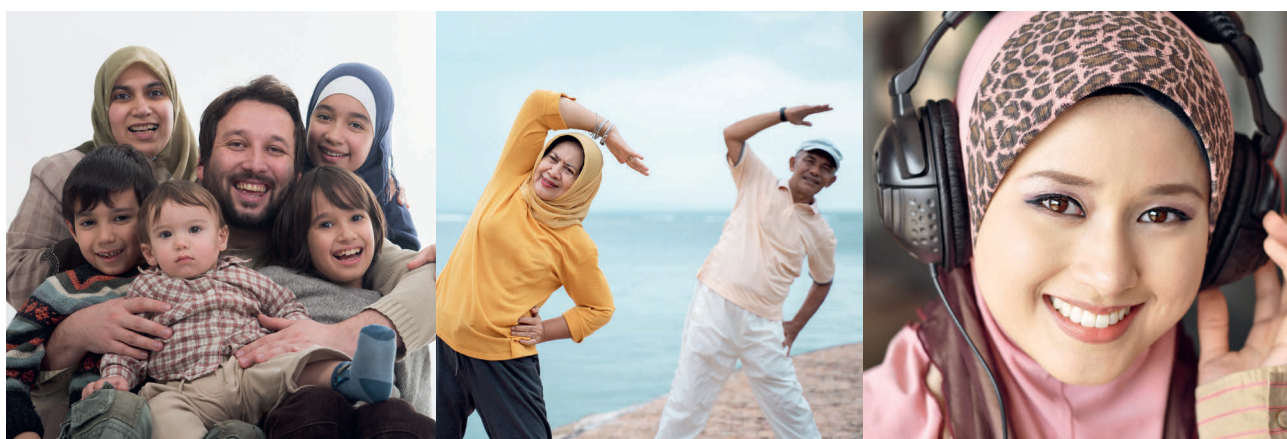




# Душевное здоровье

**Медицинская грамотность  
для женщин-мигрантов**

## Исходные данные

Проект «Грамотность здоровья для мигрантов»  
Программа финансирования «Комплексные меры»  
номер заявки 100353129;  
Саксонское государственное министерство социальных дел и защиты прав потребителей / Sächsische Aufbaubank

Руководство проекта: проф. док. Томас Фишер (Prof. Dr. Thomas Fischer) / проф. док. Виола Бальц (Prof. Dr. Viola Balz)  
Научные сотрудники: Julia Henry, Julia Müller, Fatemeh Pohl-Shirazi, Christian Beruf

Dürerstraße 25  
01307 Dresden  
T: 0351/46902- 41  
E-Mail: ([Thomas.Fischer@ehs-dresden.de](mailto:Thomas.Fischer@ehs-dresden.de))

Данная мера финансируется софинансированием с налоговыми средствами на основании решения Саксонского ландтага о принятых бюджетах.

Государственная поддержка



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



Freistaat  
**SACHSEN**

---

Уважаемые участники тренинга !

Мы очень рады приветствовать вас на нашем курсе «Медицинская грамотность мигрантов», который является частью исследовательского проекта, финансируемого государственным министерством социальных дел и защиты прав потребителей и Саксонским банком развития.

Во многих культурах психическое здоровье или болезнь являются табуированной темой, о которой не принято говорить. Многие люди интересуются этой темой только тогда, когда она коснется их самих или членов их семей. Большой помощью в таких случаях является быстрота поиска и понимание информации. Мигранты в Германии часто испытывают трудности с поиском информации о психическом здоровье или болезни на простом или их родном языке. Это может привести к неуверенности и пробелам в информации.

Этот курс призван помочь устранить неопределенности и информационные пробелы. Мы говорили с афганскими женщинами и мужчинами в Дрездене и Майсене о психическом здоровье и болезнях. Они поделились с нами своими знаниями и

опытом и подсказали нам в каких областях им хотелось бы получить больше информации. Мы также поговорили с психологами, психотерапевтами и социальными работниками. Они дали нам рекомендации по основным темам, которые мы рассмотрим в ходе нашего курса.

Для обеспечения беспрепятственного доступа афганских мигрантов к информации о психическом здоровье или заболеваниях, курс проводится обученными афганскими мужчинами и женщинами на их родном языке (фарси).

Мы благодарим всех мигрантов, которые были готовы поделиться с нами своими знаниями и опытом. Вы внесли огромный вклад в создание этого курса.

Большое спасибо!



---

## Оглавление

---

|                                                             |         |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| Что такое психические заболевания? . . . . .                | стр. 6  |
| Сотрудничество тела и души . . . . .                        | стр. 9  |
| От чего может болеть душа? . . . . .                        | стр. 11 |
| Психические заболевания и их симптомы . . . . .             | стр. 13 |
| Где я могу получить помощь? . . . . .                       | стр. 15 |
| Где я могу получить помощь в экстренной ситуации? . . . . . | стр. 16 |
| Что сохраняет душу здоровой? . . . . .                      | стр. 19 |
| Что защищает душу от болезней? . . . . .                    | стр. 23 |
| Релаксация и дыхательные упражнения . . . . .               | стр. 27 |
| Консультационная служба . . . . .                           | стр. 34 |
| Перечень рисунков . . . . .                                 | стр. 37 |

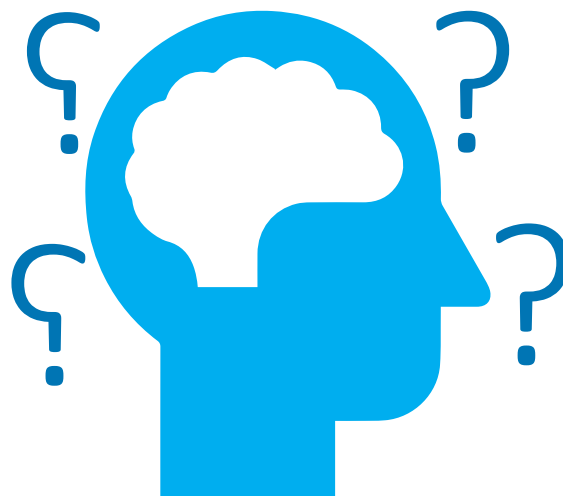
---

## Что такое психические заболевания?

Наша душа, как и наше тело, может заболеть по разным причинам. Специалисты говорят о психическом заболевании, когда наши чувства, мысли, восприятие, опыт и поведение изменяются таким образом, что не в состоянии справляться с нормальными требованиями повседневной жизни. Психические заболевания, также известные как психические расстройства, очень распространены. Почти каждый третий человек в течение жизни страдает психическими заболеваниями. Дети также могут быть затронуты.

Больная душа не может исцелиться сама по себе. Ей нужна забота, помощь и поддержка. В отличие от физических болезней, мы, люди, обычно не обращаем внимания на их психические заболевания. У них нет кашля, сыпи или гипса. Болезнь протекает тайно, в мозгу. Это влияет на их чувства и мысли, которые мы не можем видеть.

Психические заболевания не заразны. Многие люди имеют предубеждения против психически больных и не воспринимают их всерьез. Некоторые боятся болезни, поэтому вообще избегают контакта с больным человеком. В некоторых странах или культурах люди с психическими заболеваниями могут быть даже изолированы. Поэтому многие стыдятся своей болезни и не говорят о ней.



При этом мы не можем контролировать, станем ли мы психически больными или нет. В зависимости от клинической картины, нашей душе, как и телу, требуется разное количество времени, чтобы снова выздороветь.

При обычной простуде, например, нашему организму требуется неделя на восстановление. Заживление сломанной ноги может длиться несколько недель. Важно дать нашему телу время, которое ему необходимо для восстановления. Если оно не получит от нас этого времени, то процесс заживления может занять больше времени.

То сколько времени нужно нашему телу для исцеления, зависит от того, насколько сильно оно подвержено заболеванию. Давайте представим, например, порез на пальце: в зависимости от того, насколько глубока рана, ей потребуется столько времени и ухода, пока

она снова не заживет. Иногда ране нужна мазь, иногда пластырь, а если очень глубокая рана, то и повязка. То же самое и с психическими заболеваниями. Они подобны ране на нашей душе, которую мы не можем видеть, но

можем чувствовать. Чтобы залечить эту рану, нужно время и терпение. В зависимости от того, насколько глубока рана в нашей душе, она нуждается в разных методах лечения или помощи.

Следующий пример может помочь нам лучше понять, как выглядит наш мозг и что с ним может случиться, когда у нас психическое заболевание:

Посмотрим на погоду: бывают дни, когда солнце светит без единого облака на небе. В другие дни облака стелются по всему небу и закрывают солнце. Становится некрасиво, когда тучи темнеют и начинается дождь или даже гроза. Однако чаще всего бывают дни, когда солнце и облака находятся на небе вместе. Солнце дает свет и тепло, а облака дают тень.

В нашем мозгу это выглядит похоже:

Образно говоря, у каждого из нас в мозгу есть и солнце, и облака. Бывают дни, когда светит только солнце и мы полны позитивных мыслей и чувств. В другие дни все затянуто облаками, что вызывает усталость и вялость.

Когда темные тучи сгущаются и начинается дождь или гроза, может

стать не по себе. У нас появляется много негативных мыслей и чувств, мы обращаем внимание только на то, что не получается в жизни и не видим выхода.

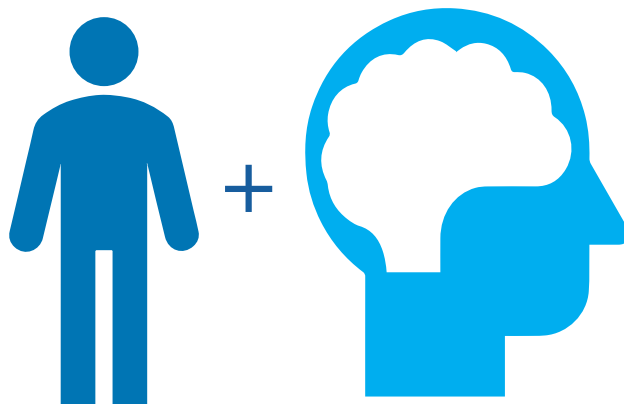
Для нас лучше всего, когда солнце и облака появляются вместе. Если бы у нас все время было только солнце, оно ослепило бы нас настолько, что мы больше не могли бы ясно видеть. Мы бы воспринимали только положительное, шли бы доверчиво по жизни и не замечали бы того, что может нам навредить. Несколько облаков могут дать нам тень, позволят нам лучше видеть и принимать более верные решения. С другой стороны, слишком много темных облаков могут заблокировать наш взгляд на прекрасные вещи в жизни и обременить нашу душу в долгосрочной перспективе. Чтобы увидеть позитив в жизни, нужно солнце.



---

## Сотрудничество тела и души

Наше тело и душа очень тесно взаимодействуют друг с другом и могут влиять друг на друга. Когда душе хорошо, телу тоже хорошо. Если душе плохо, то и телу тоже может быть плохо. То, как мы себя чувствуем и о чем думаем, может влиять на наше физическое благополучие. Тело – это, так сказать, зеркало нашей души. Если душа очень напряжена, это напряжение переносится на тело. Например, когда мы находимся в состоянии сильного стресса или беспокойства, мы не можем хорошо спать, мы беспокойны, у нас болит голова или живот. Иногда организм может отреагировать на стресс или напряжение выпадением волос или сыпью. Если мы злимся или раздражаемся, это может вызвать, например, учащенное сердцебиение или мышечное напряжение.



Но сотрудничество тела и души работает и в обратную сторону: душа страдает, когда телу плохо. Если мы физически ограничены в течение длительного времени, например, в случае длительной боли или хронических заболеваний, таких как астма, диабет или сердечно-сосудистые заболевания, это может привести к психическим проблемам.

## Как может заболеть душа?

Наша душа, как и наше тело, может заболеть по разным причинам. Как и наше тело, наша душа имеет защитную систему, которая может защитить ее от болезней. Например, если сложные ситуации длятся долго и решения найти не удастся, наш мозг вырабатывает гормоны стресса. Эти гормоны могут ослабить защитную систему нашей души и сделать ее более восприимчивой к болезням. Заболеет ли наша душа, зависит от того, насколько сильна ее иммунная система, какой опыт она пережила и насколько хорошо мы о ней заботимся.



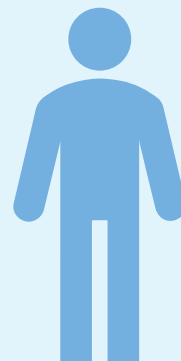
---

Например, есть люди, которые чаще простужаются зимой, а есть те, кто простужаются только один раз или не простужаются вообще:

В зависимости от того...

- насколько хороша наша иммунная система,
- насколько холодна зима,
- находимся ли мы в прямом контакте с другими больными людьми или нет,
- достаточно ли мы заботимся о своем теле (здоровое питание, физические упражнения и достаточное количество сна, ...),
- и по многим другим причинам...

...вероятность простудиться выше или ниже.



Это работает аналогично и для психических заболеваний:

В зависимости от того...

- насколько хороша защитная система нашей души,
- что мы испытали в жизни,
- было ли у нас больше положительного или отрицательного опыта,
- как мы в детстве учились справляться с проблемами и трудными ситуациями,
- какая у нас социальная среда,
- в какой жизненной ситуации мы находимся в данный момент,
- сколько стресса и напряжения мы испытываем в повседневной жизни,
- чувствуем ли мы себя физически здоровыми,
- насколько хорошо мы заботимся о своей душе,
- и по многим другим причинам...
- ... вероятность того, что наша душа заболеет, выше или ниже.



## От чего может болеть душа?

Иногда достаточно одной сложной и стрессовой ситуации, чтобы заболела душа. Тем не менее, несколько факторов часто могут вступать в игру:



- Плохой опыт, который мы пережили в детстве, юношестве или во взрослом возрасте, например война, насилие, смерть члена семьи или разлука, могут стать причиной болезни нашей души. Эти события часто происходили давным-давно, и мы редко вспоминаем о них. Однако плохой опыт текущей жизни может вернуть воспоминания о том, что мы уже испытали. У нас возникает ощущение, будто все произошло вчера и нам трудно забыть эти образы и воспоминания.
- Причины психических заболеваний также могут лежать в головном мозге. Мозг производит определенные гормоны, которые могут иметь положительное влияние на наше настроение. В зависимости от того, сколько из этих гормонов вырабатывает наш мозг, мы либо счастливы, мотивированы, расслаблены и сосредоточены, либо грустны, усталы и обеспокоены. Если в мозгу не вырабатываются эти гормоны или их вырабатывается слишком мало, наше тело и душа могут заболеть.
- Иногда психическое заболевание может передаваться по наследству. Например, если отец или мать больны депрессией, существует большой риск того, что и у детей разовьется депрессия.
- Наша социальная среда очень важна для нашего психического и физического здоровья. Люди, у которых нет хорошего социального окружения, часто чувствуют себя одинокими. Одиночество или чувство одиночества может быть очень тяжелым для тела и души. Это может привести к длительным физическим или психическим проблемам.
- Процесс миграции также может быть очень тяжелым и напряженным для тела и души. Оставить дом, семью и друзей и начать новую жизнь в чужой стране – это вызов. Одиночество, тоска по дому, потеря статуса, безработица, стесненные жилищные условия, дезориентация в чужой стране, социальный контроль со стороны соотечественников и невозможность говорить обо всех этих проблемах могут стать постоянным бременем для тела и души. Этот постоянный стресс может привести к отчуждению, болезни, семейным проблемам, а иногда даже к актам насилия. Требуется много времени и терпения, чтобы привыкнуть к новой жизни и окружению.



Все эти факторы, по отдельности или в сочетании, могут вызывать психические заболевания, но не обязательно. Мы разные по своим сильным сторонам и по-разному справляемся со стрессом. Есть люди, которым достаточно одного фактора, который станет причиной психического заболевания, а есть люди, которые хорошо справляются со многими стрессовыми факторами по жизни. По сути, это нормально пройти через фазу грусти или отчаяния после неудачного

опыта. Это здоровая реакция нашего тела и нашей души на удар судьбы, которая может длиться разное время. Мы должны потратить время на то, чтобы отработать стрессовые переживания, для преодоления этой фазы. Потому что преодоление сложных ситуаций может сделать нас сильнее. Только когда мы уже не можем самостоятельно найти выход из сложной ситуации, может возникнуть риск того, что наша душа заболеет и будет нуждаться в помощи и поддержке.

## Психические заболевания и их симптомы

У всех нас бывают дни, когда негативные мысли и чувства, т. е. облака в голове, берут верх. В эти дни, например, мы чувствуем себя усталыми, грустными и вялыми. Такие дни являются частью нашей душевной жизни, и мы часто хорошо с ними ладим. Многие

говорят об этом со своими друзьями или семьей и находят способ снова почувствовать себя хорошо. Однако, иногда негативные чувства длятся дольше и обременяют нас в повседневной жизни. Это отражается в следующих чувствах



Следующие физические жалобы также могут быть признаком того, что с душой не все в порядке:



### Когда душе нужна помощь и поддержка?



Если душа заболевает, ей нужна профессиональная помощь и поддержка, чтобы снова выздороветь. Если мы замечаем, что наша душа больна, мы должны обратиться за помощью как можно скорее и не ждать слишком долго. Правило таково: чем раньше, тем лучше. Но откуда мы знаем, что наша душа нуждается в помощи?

Душа нуждается в помощи...

- Когда мы не можем себе сами помочь, а симптомы продолжают нас тяготить
- Если симптомы сохраняются дольше двух недель
- Если домашний врач не находит физических причин симптомов

## Где я могу получить помощь?

Говорить о проблемах психического здоровья — это очень личное. Поэтому многие люди часто держат их при себе и не говорят о них. Особенно важно довериться близкому человеку, когда на душе нездоровится. Если вы откроетесь другу, родственнику или супругу, это поможет избавиться от чувства, что вы «наедине со своей болезнью». Также полезно поговорить об этом с людьми, которые знают о психических заболеваниях. Следующие контактные пункты предлагают помощь и поддержку при психических заболеваниях:

### **Врач общей практики/Домашний врач:**

многие люди обращаются к своему врачу общей практики, когда у них возникают психические проблемы, поскольку психические заболевания часто дают о себе знать через физические симптомы. Они рассказывают ему о своих симптомах, таких как боль в животе, боли в спине или проблемы со сном. Семейный врач осматривает тело и назначает варианты лечения и процедуры. При необходимости он может направить вас к психиатру, психотерапевту или, в отдельных случаях, в психиатрическую клинику.

**Психотерапевты:** Это те, кто специализируется по психическим заболеваниям и может помочь в случае болезни. Обычно психотерапевт назначает много встреч, на которых мы



можем обсудить наши проблемы и вместе поискать решение. Записаться на прием можно прямо там, без предварительного посещения семейного врача. Иногда дата ожидания приема к психотерапевту может занять много времени. Психотерапевты не имеют права выписывать нам лекарства. Если нам понадобятся лекарства, нас отправят к психиатру.

**Психиатры:** Это врачи, которые также специализируются на психических заболеваниях. Если мы расскажем им о своих жалобах, они смогут узнать, что не так с нашей душой. При необходимости психиатры могут прописать лекарства.

### **Центры психосоциального консультирования:**

Социальные работники и психологи работают здесь вместе и помогают справиться с кризисами, проблемами и трудными этапами жизни. В личной беседе мы можем поговорить с ними о нашей сложной жизненной ситуации и вместе искать пути решения. Они нас также поддерживают в поиске врача и записи на прием.

### Миграционные консультационные центры:

В этих консультационных центрах работают социальные работники и социальные педагоги, которые помогают с поиском подходящей помощи у терапевтов и психологов. Они также могут назначить время визита и сопровождать нас.

### Где я могу получить помощь в экстренной ситуации?

Иногда эмоциональные проблемы ложатся на нас таким тяжелым грузом, что мы не можем дождаться назначения лечения. В этом случае вы можете получить помощь по следующим контактам:

**Телефон доверия: 0351/8041616**

**Служба психосоциальных кризисов: 0351/4885341**

**Спасательная служба: 112**

**Социально-психиатрическая служба: 0351/4885304**



Мы можем поискать в Интернете предложения о помощи рядом с тем местом, где мы живем:



Psychosozialer Krisendienst Dresden

Psychotherapie Dresden

Psychotherapeutische Beratungsstelle Dresden

Migrationsberatungsstelle Dresden

---

### !!! Важно !!!

В Германии действует закон о конфиденциальности. Это означает, что врачам, терапевтам и социальным работникам не разрешается говорить о наших проблемах с другими людьми — даже с полицией или властями. Так что мы можем открыто говорить о том, что тяготит наши души, и это не повлияет на наше пребывание. Только так мы можем получить помощь, в которой нуждается наша душа.

## Что мы, пациенты, должны знать?

### Свободный выбор врачей:

В Германии у нас есть возможность свободно выбирать врачей. В случае психического заболевания очень важно доверять врачу. Если мы не чувствуем, что находимся в хороших руках, мы можем сменить врача в любое время. Если отношения между врачом и пациентом хорошие, мы должны оставаться у этого врача, чтобы лечение было более успешным.



### Назначение визитов:

Обычно мы можем посещать врачей общей практики в рабочие часы без предварительной записи. На прием к специалисту мы должны записываться. Мы можем договориться о приеме лично в клинике или по телефону. Есть консультационные центры, которые помогают нам в организации приема.

### Важный совет:

Если у нас назначен прием к врачу, мы всегда должны быть там на 10 минут раньше и иметь наготове нашу карточку медицинского страхования. Если мы не можем прийти на прием, мы должны заранее об этом сообщить, чтобы время этого приема могло быть назначено другим пациентам.

### Право на медицинскую информацию:

врач должен предоставить нам подробную и понятную информацию о нашем заболевании, вариантах лечения и возможных побочных эффектах. Информация должна быть предоставлена на понятном языке. Если мы не понимаем доктора, мы должны попросить его говорить простыми словами.

Также важно задавать ему любые вопросы о нашей болезни, которые нас беспокоят. Иногда мы очень волнуемся, когда идем к врачу, и не можем придумать ни одного вопроса. Эти три вопроса могут помочь нам получить важную для нас информацию:



### Переводчик:

Многие люди не обращаются к врачу, потому что не могут рассказать о своих проблемах с психическим здоровьем на немецком языке. Они боятся, что их не поймут или снова отошлют. Центры психосоциального консультирования и миграционные

консультационные центры часто имеют возможность организовать переводчика. Поэтому надо спросить их, могут ли они предоставить переводчика. Конфиденциальность распространяется и на переводчиков.

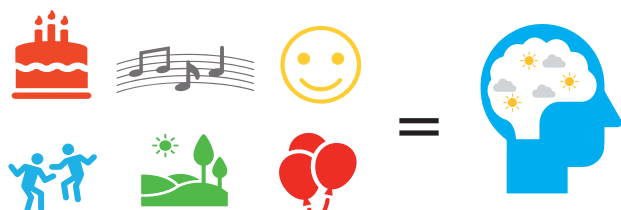
### Сотрудничество с врачом

Чтобы нашей душе можно было помочь, важно хорошо работать вместе с врачом. Мы должны придерживаться предписанного плана лечения, который мы обсудили с врачом. Это означает, например, регулярно принимать лекарства и не прекращать их прием самостоятельно, если они нам не помогают быстро. Некоторые лекарства и определенные методы лечения требуют некоторого времени, прежде чем мы

почувствуем их действие и почувствуем себя лучше. Если мы чувствуем себя некомфортно из-за назначенных лекарств или методов лечения, мы должны поговорить об этом с врачом и спросить его о других вариантах лечения. У нас также есть право отказаться от приема лекарств. Если мы отказываемся принимать лекарства, мы должны обсудить это с врачом и попросить его предложить альтернативу.

## Что сохраняет душу здоровой?

Мы все сталкиваемся с трудными ситуациями в повседневной жизни, от которых тяжело на душе или которые могут довести нас до болезни. Это как облака в наших головах, которым нужны солнечные лучи, чтобы они не превратились в дождевые тучи.



Мы не всегда можем защитить свою душу от дождевых облаков, но что мы можем сделать, так это укрепить ее. Если мы будем регулярно заботиться о своей душе и делать то, что приносит нам радость и благо, то солнце чаще будет светить в нашей голове и поможет нашей душе оставаться максимально здоровой. Позитивные и красочные впечатления, такие как пение, танцы, прослушивание музыки, вечеринки, приготовление пищи, прогулки на природе или просто смех, подобны бальзаму для души. Они отвлекают нас от стресса повседневной жизни и могут уберечь нашу душу от болезни. Мы можем выяснить для себя, что хорошо для нас лично, и сделать это частью нашей повседневной жизни.

Многое может дать нашей душе поддержку, защиту и безопасность и помочь ей оставаться максимально здоровой:

## Семья и друзья

Когда мы проводим время с людьми, которые нам подходят, то мы в хорошем настроении и полны энергии. С другой стороны, есть люди, с которыми нам некомфортно, потому что они вызывают у нас негативные чувства. Поэтому важно иметь контакт с людьми, с которыми мы чувствуем себя комфортно. Хорошие отношения укрепляют нашу физическую и умственную иммунную систему. С сильным иммунитетом меньше шансов заболеть. Хорошая социальная среда дает нам поддержку, безопасность и близость. Семья и друзья могут помочь нам лучше справляться с нашими проблемами в трудные времена.

Важно говорить со знакомыми о проблемах и событиях, которые вас беспокоят. Ощущение того, что тебя понимают и слышат, очень важно. Общение с другими может помочь нам увидеть наши проблемы с другой точки зрения и вместе искать решения. Нерешенные проблемы могут отягощать душу в долгосрочной перспективе.



## Будьте добры к себе!

Часто в жизни мы заняты заботой, любовью и уважением других. Бывает так, что времени на себя остается мало. Точно так же, как мы заботимся о наших детях, супругах, семье и друзьях, мы должны заботиться и о себе. Важно, чтобы мы находили время для того,



чтобы делать то, что заставляет наши сердца улыбаться, а наши души делает счастливыми. Это может быть, например, чаепитие с любимым человеком или прогулка по базару. Чтобы находить время для красивых вещей, нам нужно научиться говорить «нет» и устанавливать границы. При этом Вас не должна мучить совесть.

## Спорт для тела

Спорт полезен для нашего тела. Во время тренировки наш мозг отвлекается и у него нет времени заниматься негативными мыслями. Темные тучи развеиваются над нашими головами. Спорт также укрепляет наши мышцы и иммунную систему. Если мы регулярно тренируемся, наше кровяное давление может быть снижено, сердце может лучше работать, а концентрация может быть улучшена. Когда мы тренируемся, наш мозг вырабатывает вещества, которые делают нас счастливыми.



Эти так называемые гормоны счастья позволяют солнцу сиять в наших головах и укрепляют нашу веру в себя, нашу уверенность в себе и нашу устойчивость. В результате мы можем лучше справляться с трудными жизненными ситуациями, и тогда у дождевых облаков нет больше шансов.

## Спорт для души

Так же, как мы тренируем мышцы во время занятий спортом, так и наша душа нуждается в тренировке, чтобы оставаться здоровой. Привычные ритуалы, такие как чашка чая по утрам, традиционные праздники или молитвы, могут укрепить нашу душу и придать ей стабильность. В то же время наша душа любопытна и нуждается в новых



позитивных впечатлениях, таких как изучение нового языка, приготовление блюд по новым рецептам или посещение концерта, чтобы оставаться в форме.

## Отдых для души и тела

Наше тело и душа также нуждаются в отдыхе и расслаблении. Люди, которые регулярно расслабляются физически и умственно, могут лучше воспринимать свои чувства и лучше организовывать свои мысли. Это позволяет им раньше распознавать признаки стресса и лучше справляться со стрессом и трудными ситуациями. Например, организм может восстановиться и зарядиться энергией с помощью сна, прогулки на свежем воздухе



или массажа. Существуют также различные способы успокоения и расслабления души. Некоторым людям помогают расслабляющие упражнения, такие как йога, медитация и дыхательные упражнения. Другие могут найти покой в своей вере, молясь в одиночестве или в церкви. Важно, чтобы мы регулярно находили время для отдыха. Когда мы расслабляемся, у нашего мозга появляется больше времени для размышлений. Например, негативные мысли и воспоминания занимают нас гораздо больше в начале фазы релаксации, чем в повседневной жизни, когда мы отвлекаемся. Но наш мозг может научиться отпускать негативные мысли и заменять их позитивными. Это требует времени и практики. Поэтому для успокоения важно

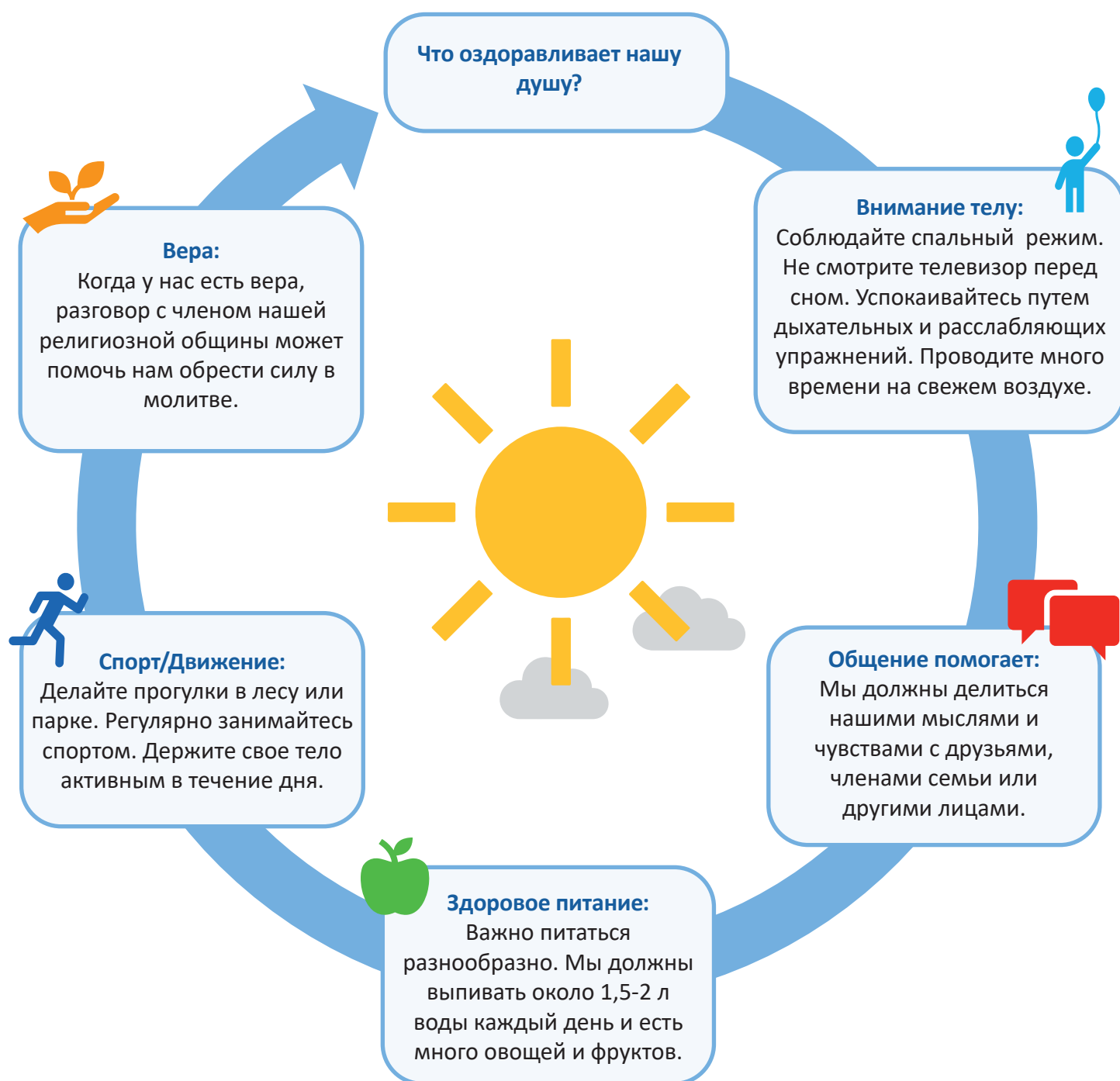
продолжать мотивировать наше тело и душу. Упражнения на расслабление должны быть частью нашей повседневной жизни, как ежедневная чашка чая.

## Здоровое питание

То, что мы едим, влияет не только на наше тело, но и на наше психическое благополучие. В нашей пище есть вещества, которые могут изменить наше настроение. Некоторые из этих веществ делают нас усталыми и рассеянными, в то время как другие могут сделать нас вялыми и беспокойными. Если мы едим слишком много нездоровой пищи, например, фаст-фуд, сладостей или жареной пищи, то в долгосрочной перспективе это может сделать наше тело и душу больными. Поэтому важно ежедневно выпивать 1,5–2 литра воды, а также травяной чай, есть свежие фрукты и овощи, есть жирную морскую



рыбу, орехи, бобовые, растительное масло, йодированную соль и продукты животного происхождения, такие как молоко и творог. Здоровое питание может помочь нам быть более концентрированными, уверенными и расслабленными.



---

## Что защищает душу от болезней?

В дополнение к вышеперечисленным факторам у нас есть также внутренние силы, которые помогают нам справляться с трудностями в жизни. Это так называемая сила воли, которая выражена сильнее у одних людей и слабее у других. Мы можем тренировать внутренние силы, как мышцы. В этом нам может помочь следующее:

**Найдите смысл жизни!** Только когда мы ставим перед собой цели в жизни, у нас появляется мужество продолжать жизнь в трудных ситуациях.

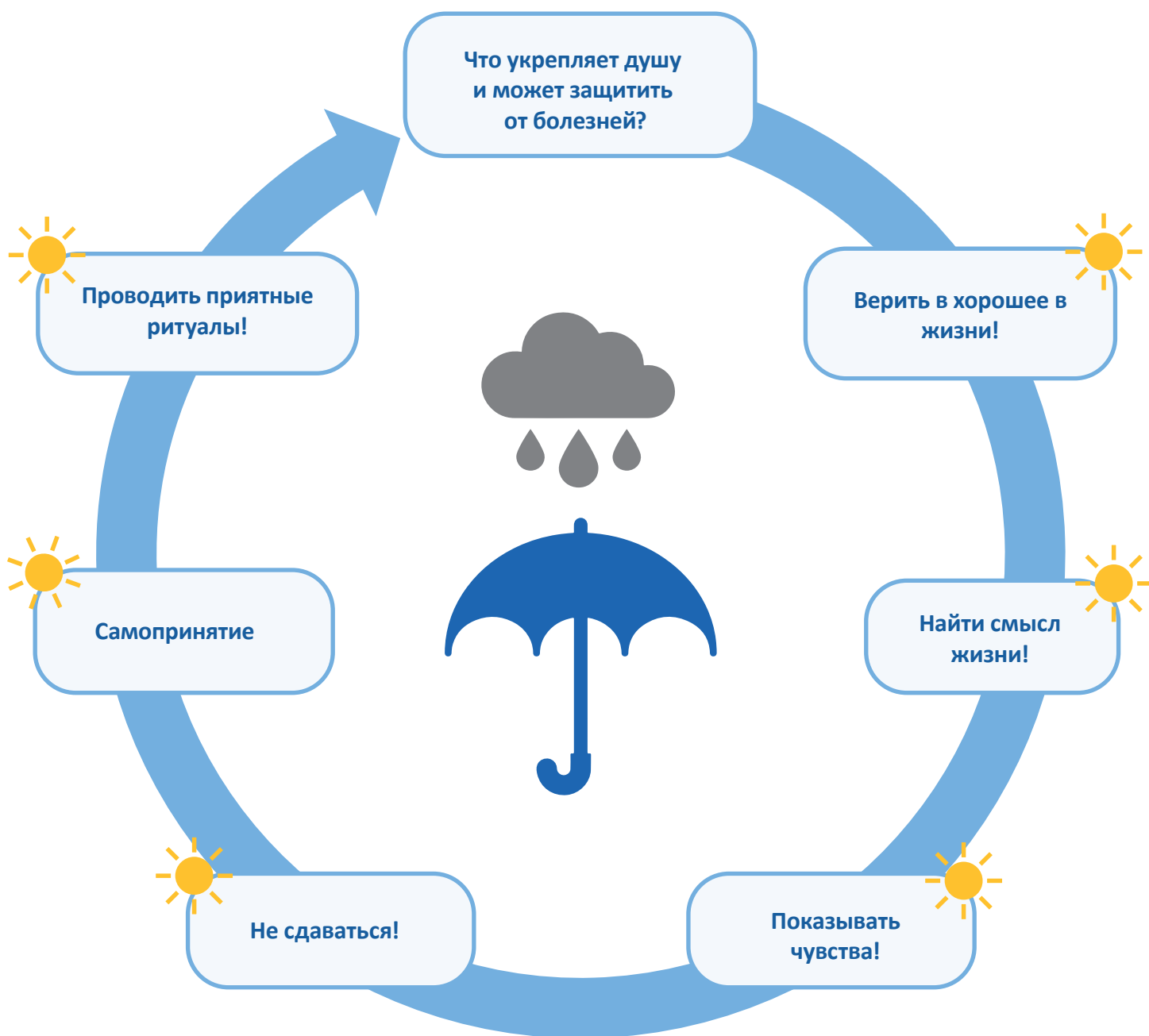
**Не сдаваться!** Мы должны верить в себя и в то, что если мы будем продолжать искать решение, мы сможем повлиять на нашу жизнь.

**Самопринятие!** Мы должны любить себя и принимать себя такими, какие мы есть. Кроме того, мы не должны подавлять себя, ставя перед собой недостижимые цели.

**Показывать эмоции!** Мы можем позволять себе негативные чувства, такие как грусть и страх, проявлять их и говорить о них с другими.

**Верьте в хорошее в жизни!** Мы должны верить в позитивные вещи в жизни и в то, что после дождя снова будет светить солнце. Если мы будем стараться регулярно тренировать и укреплять наши внутренние силы, мы сможем лучше защитить свою душу от болезней.





## Советы по приятным ритуалам:



- Воспоминания в конце дня о прекрасных событиях, которые мы пережили, могут дать нам внутреннюю радость и силу. Этими воспоминаниями могут быть, например, небольшие встречи, приятная беседа, прогулка или запах цветка. Воспоминание о трех хороших событиях дня перед сном должно стать ритуалом.
- Мы можем хранить прекрасные воспоминания в наших мыслях, а также в дневнике. Мы должны каждый вечер находить время, чтобы записывать наши прекрасные эмоции. Когда дела идут не очень хорошо, может помочь чтение дневника и воспоминание положительных событий.
- Также помогает нам помнить о приятных событиях следующее: мы можем носить 5 маленьких камней в правом кармане брюк и при каждом приятном событии перекладывать по камню в левый карман. В конце дня камни в левом кармане брюк могут напомнить нам о прекрасных событиях, которые мы испытали.

Еще один метод, который может помочь нам в трудных ситуациях — это чемодан хорошего самочувствия. Он может помочь нам в стрессовых ситуациях иметь при себе вещи, которые полезны для нас. В экстренной ситуации мы можем вспомнить, что дает нам силы. Каждый из нас может набить чемоданчик вещами, радующими нашу душу. Для этого мы можем взять небольшой чемодан, сумку или коробку и заполнить всеми вещами, мыслями и воспоминаниями, которые доставляют нам радость и укрепляют нас, например, картины, письма или другие предметы. Чемодан должен сопровождать нас в трудную минуту и напоминать о солнечной стороне нашей жизни.

## Релаксация и дыхательные упражнения

Есть разные способы как расслабить себя, свое тело и душу. Каждому человеку помогает

что-то другое. Узнайте, что хорошо для вас. Эти упражнения и техники помогут вам в этом.

### Йога

Йога помогает лучше справляться со стрессом или избегать его. Йога также может помочь вам лучше спать и стать спокойнее. Совет: на

YOUTUBE вы найдете множество видеороликов, в которых показано, как правильно выполнять упражнения



Рис. 01



Рис. 02

## Медитация, дыхательные упражнения

Медитация и дыхательные упражнения помогут вам освободить голову и расслабиться. С помощью медитации вы можете научиться отпускать свои мысли. Это хорошо для вашей души и вашего тела. Эти упражнения помогут вам в стрессовых ситуациях. Если вы будете делать их регулярно, вы заметите, что со временем почувствуете себя лучше.



Рис. 03



Рис. 04



Рис. 05



Рис. 06

### Упражнения на расслабление

Эти упражнения и техники помогут вам, когда вы находитесь в состоянии стресса, напряжения или беспокойства.

#### Потяните свое тело

Вытяните руки вверх и продолжайте тянуть их к небу. Спина прямая и вытянутая. Удлините бедра, икры и стопы. Попробуйте удлинить каждую мышцу во время зевания. Это оказывает расслабляющее действие и расслабляет мышцы.



Рис. 07



Рис. 08

#### Встряхните свое тело

Постарайтесь избавиться от стресса, энергично встряхнув все тело. Это поднимает настроение и расслабляет мышцы. После этого вы снова почувствуете себя свежим и живым.

#### Напряжение - расслабление

Напрягите все мышцы. Старайтесь напрягать каждую мышцу своего тела. Задержите дыхание и удерживайте это состояние до пяти секунд. Энергично выдохните и расслабьте тело.



Рис. 09

### Маятник

Встаньте в безопасное положение, ноги на ширине бедер. Ваши руки свободно свисают по бокам. Теперь поверните верхнюю часть тела влево с импульсом. Ваши руки легко качаются. Теперь повернитесь направо, чтобы ваши руки снова качались. Вы можете повторять это столько раз, сколько вам нравится.



Рис. 10



Рис. 11

### Релаксация посредством слов

Сядьте прямо на стул и положите руки на бедра. Ваши стопы параллельны друг другу и твердо стоят на полу. Теперь вы говорите про себя слово «Отпускаю!». Повторяйте это слово столько раз, сколько вам нравится. Дышите осознанно и глубоко. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, прежде чем отпустить.

### Путешествие мечты

Расслабленно лягте на спину. Представьте себе красивое место, где вы расслаблены и беззаботны. Это может быть место в парке, у моря или место из детства. Что вы чувствуете? Какие запахи? Какие мысли посещают вашу голову? Если вам что-то не нравится в этом месте или у вас нет хороших мыслей, вы можете менять место, пока не почувствуете себя комфортно. Наслаждайтесь своим приятным местом в течение нескольких минут. Когда вы достаточно расслабились и хотите покинуть свою зону комфорта, вы можете открыть глаза или сказать слово, которое вернет вас к реальности. Это упражнение особенно хорошо работает, если фоном вы включаете расслабляющую музыку.



Рис. 12

## Дыхательные упражнения

### Дыхание животом

Ляжьте на спину. Руки на животе или рядом с телом. Вдохните через нос. Старайтесь дышать животом так, чтобы руки поднимались. Задержите воздух на несколько секунд. Затем выдохните через рот. Повторите этот процесс несколько раз, пока полностью не успокоитесь и не расслабитесь. Во время упражнения можно закрыть глаза. Это упражнение дает вам новые силы и энергию.



Рис. 13



Рис. 14

### Дыхательные упражнения стоя

Встаньте прямо. Ваши ноги на ширине бедер. Сложите руки вместе чуть ниже пупка ладонями вверх. Вдохните и поднимите руки вверх по телу. Перед грудью поверните ладони к полу, выдохните и проведите руками вдоль тела к пупку. Выполните упражнение несколько раз подряд.

### Дыхательные упражнения сидя

Сядьте прямо и прижмитесь туловищем к спинке стула. Вдохните и вытяните руки вверх по бокам. Опуская руки, медленно и ровно выдыхайте. Положите руки на живот и подождите, пока не почувствуете, что вам нужно сделать вдох. Повторите упражнение.

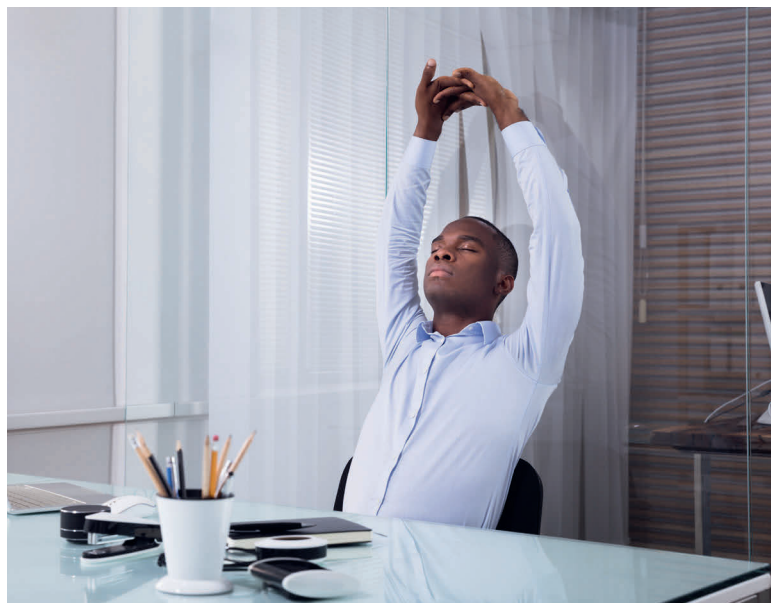


Рис. 15

## Музыка

Веселая музыка помогает поднять настроение.  
Спокойная музыка способствует расслаблению.

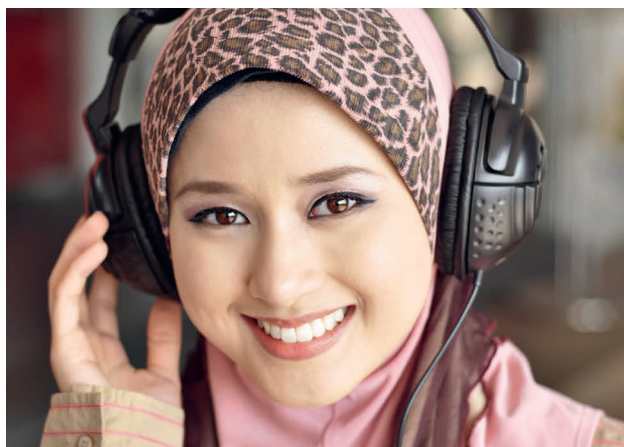


Рис. 17



Рис. 16



Рис. 18

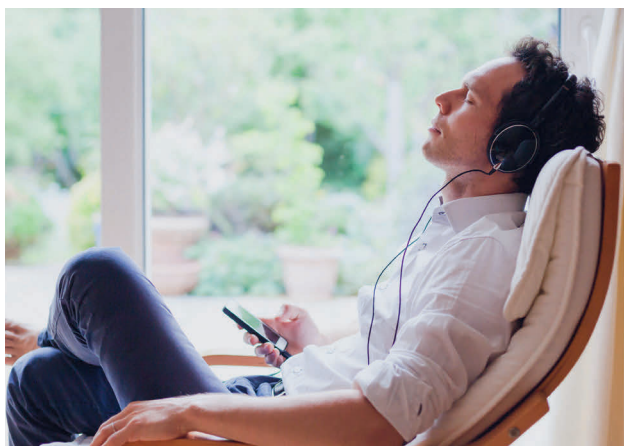


Рис. 19

### Спорт и движение

Спорт полезен для тела и души. Движение уменьшает стресс и делает тело и душу счастливыми. Регулярные физические упражнения и движение позволят вам дольше оставаться в форме и быть здоровыми.



Рис. 20



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 21



Рис. 24



### Как найти консультационный центр?

- Через флаеры/брошюры, которые выложены в государственных или общественных учреждениях.
- Поговорите с социальными работниками в вашем районе.
- С помощью интернета введите ключевые слова в строку поиска Google: например “Sozialpsychiatrischer Dienst Dresden” или “Psychosoziale Beratungsstelle Dresden bzw. Meißen”

#### Телефон доверия в Дрездене:

Телефон службы экстренной помощи и информации для мигрантов в Дрездене: 0351/85075222

### Консультационная служба



#### Где я получу помощь в Дрездене?

##### **Sozialpsychiatrischer Dienst Mitte (Социально-психиатрическая служба/Центр)**

Wormser Str. 25, 01309 Dresden

Телефон: 0351/ 4952124

[gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de](mailto:gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de)

##### **Sozialpsychiatrischer Dienst West (Социально-психиатрическая служба /Запад)**

Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden

Телефон: 0351/ 4885362

[gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de](mailto:gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de)

##### **Sozialpsychiatrischer Dienst Süd/Ost (Социально-психиатрическая служба /Юго-Восток)**

August-Bebel-Straße 29, 01219 Dresden

Телефон: 0351/ 4777440

[gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de](mailto:gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de)

##### **Sozialpsychiatrischer Dienst Nord (Социально-психиатрическая служба /Север)**

Große Meißner Straße 16, 01097 Dresden

Телефон: 0351/ 4885304

[gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de](mailto:gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de)

##### **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Gesop (Центр психосоциальных контактов и консультаций)**

Michelangelostraße 11, 01217 Dresden

Телефон: 0351/ 43708220

[kbs@gesopdresden.de](mailto:kbs@gesopdresden.de)

##### **AWO Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle “KOBs” (Центр психосоциальных контактов и консультаций)**

Herzberger Straße 24/26 | вход Prohliser Allee 01239

Dresden

Телефон: 0351/ 2881982

[kobs@awo-sonnenstein.de](mailto:kobs@awo-sonnenstein.de)

##### **PSZ Dresden**

Friedrichstr. 24, Haus A, 01067 Dresden

Телефон: 0351/ 26440099

[psz.dresden@das-boot-ggmbh.de](mailto:psz.dresden@das-boot-ggmbh.de)

##### **Traumaambulanz Seelische Gesundheit (Амбулатория травматизма Душевное здоровье)**

Lukasstraße 3, Seiteneingang links/ вход слева

01069 Dresden

Телефон: 0351/41726750

Регистрация, согласование времени визита:

Mo, Di, Do: 08.00 – 14.30

Mi: 10.00 – 18.00

Fr: 08.00 – 12.00

#### Где я получу помощь в Майсене и округе

##### **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Meißen (Центр психосоциальных контактов и консультаций Мейсен)**

Ludwig-Richter- Str. 5, 01662 Meißen

Телефон: 03521/ 727638

[kbs-meissen@ptv-dresden.de](mailto:kbs-meissen@ptv-dresden.de)

##### **Psychosoziale Beratung für seelisch belastete Menschen mit Migrationshintergrund**

(Психосоциальное консультирование психически травмированных людей с миграционным прошлым)

Anastasiia Lipfert

Rauentalstraße 14, 01662 Meißen

Телефон: 0351/ 26 44 00 99

[anastasiia.lipfert@das-boot-ggmbh.de](mailto:anastasiia.lipfert@das-boot-ggmbh.de)

##### **Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) (Социально-психиатрическая служба)**

Gesundheitsamt Meißen

Dresdner Str. 25, 01662 Meißen

Телефон: 03521/ 7253474

**Rat und Hilfe /Beratungsstellen Sozialpsychiatrischer Dienst (Совет и помощь/Консультационный центр социально-психиатрической службы)**

Radebeul: 03521/ 725 34 75  
Coswig: 03523/ 53 40 47  
Großenhain: 03522/ 303 34 72  
Riesa: 03525/ 5175 34 73 | 03252/ 5175 34 76

**Kontakt- und Beratungsstellen  
(Центр контактов и консультаций)**

Coswig: 03523/ 53 40 39  
Riesa: 03525/ 529 00 73



**Важная информация о консультации**

- Существует множество консультационных центров, в которые вы можете обратиться. Они называются, например, Центр Психосоциальных контактов и Консультаций, Социальная психиатрическая служба или Миграционная консультация.
- В консультационном центре работают социальные работники, психологи и врачи, которые знакомы с вашими проблемами и заботами и могут вам помочь.
- Вы также можете обратиться в консультационный центр, если проблема не у вас, а у кого-то из ваших близких, например, у вашего партнера.



**Что важно знать о посещении врача**

- Обратитесь к своему семейному врачу. Лучше договариваться о посещении заранее. Если назначили время, будьте за 10 минут раньше в приемной.
- Возьмите с собой на прием карту медицинского страхования.
- Ваш терапевт может направить вас к другому врачу. Вы получите направление, которое вы должны взять с собой к другому врачу.
- Три важных вопроса, которые следует задать врачу:  
В чем моя главная проблема?  
Что мне делать?  
Почему я должен это делать и почему это важно для меня?

**Важно**

Врачи и сотрудники консультационных центров обязаны соблюдать **конфиденциальность**. Это означает, что вы можете сказать им что угодно открыто и честно. Они не имеют права рассказывать другим то, о чем вы говорили. Так что это не повлияет на ваше пребывание. Только если вы честно расскажете, что с вами, вам смогут помочь.

**Перечень рисунков**

- |         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| Рис. 1  | © Kotin / Shutterstock.com              |
| Рис. 2  | © Africa Studio / Shutterstock.com      |
| Рис. 3  | © Naufal MQ / Shutterstock.com          |
| Рис. 4  | © ESB Professional / Shutterstock.com   |
| Рис. 5  | © ALPA PROD / Shutterstock.com          |
| Рис. 6  | © 4 PM production / Shutterstock.com    |
| Рис. 7  | © Creativa Images / Shutterstock.com    |
| Рис. 8  | © fizkes / Shutterstock.com             |
| Рис. 9  | © Fergus Coyle / Shutterstock.com       |
| Рис. 10 | © Dean Drobot / Shutterstock.com        |
| Рис. 11 | © New Africa / Shutterstock.com         |
| Рис. 12 | © Odua Images / Shutterstock.com        |
| Рис. 13 | © stockfour / Shutterstock.com          |
| Рис. 14 | © Tale of Thawatchai / Shutterstock.com |
| Рис. 15 | © Andrey_Popov / Shutterstock.com       |
| Рис. 16 | © Ebtikar / Shutterstock.com            |
| Рис. 17 | © enciktat / Shutterstock.com           |
| Рис. 18 | © G-Stock Studio / Shutterstock.com     |
| Рис. 19 | © Song_about_summer / Shutterstock.com  |
| Рис. 20 | © AlessandroBiacioli / Shutterstock.com |
| Рис. 21 | © Mehdi Photos / Shutterstock.com       |
| Рис. 22 | © Muhd Imran Ismail / Shutterstock.com  |
| Рис. 23 | © Odua Images / Shutterstock.com        |
| Рис. 24 | © Rido / Shutterstock.com               |

