

Ruh Sağlığı Neden Önemlidir?

İyi hissetmek için ruh sağlığı; fiziksel sağlık ve yaşadığımız çevre kadar önemlidir. Sağlıklı bir ruh hali, günlük yaşamı sürdürebilmeyi, sorumluluk alabilmeyi, kendine güven duymayı, hedeflere yönelmeyi ve hayattan keyif almayı destekler.

Memnuniyet

Sağlık

Mutluluk

?

IMPRESSUM

2. Auflage | April 2026
Herausgeber:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de/Gefuechtete

Vi.S.d.P. Anke Timm,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Gestaltung: Martina Jacob

Wir danken 123comics für die freundliche Unterstützung und Entwicklung der Figuren.

Gefördert durch:



Seniorenratung
für Wohnen,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Destek
Bilgi alışverişi Danışma merkezleri

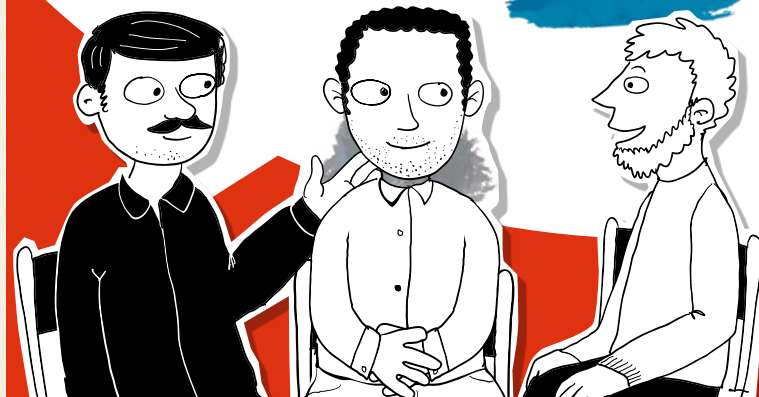
Konuşmak İyi Gelir

Benzer deneyimler yaşamış kişilerle konuşmak, üzerinizdeki yükü hafifletebilir. Aynı zorlukları yaşayan insanların bir araya geldiği danışma merkezleri ve destek grupları bulunmaktadır.

Berlin'deki destek ve danışma hizmetlerine aşağıdaki adresten ulaşabilirsiniz:

www.HelpIsOk.de

Perspektif



Perspektive



Endişelerinizle yalnız değilsiniz!

Yardım Almak Güçlü
Olduğunuzu Gösterir



www.HelpIsOk.de

Zor Deneyimlerin Etkileri

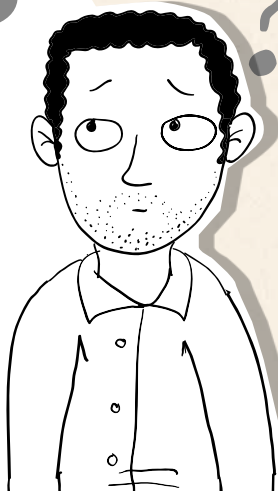
Bazı insanlar yaşamları boyunca zor ve sarsıcı deneyimler yaşamış olabilir. Bu durum, özellikle göç etmek zorunda kalan kişilerde daha sık görülür. Yaşanan zorluklar arttıkça, ruh sağlığının olumsuz etkilenme riski de artabilir.



Kendinizde Bu Belirtileri Gözlemliyor musunuz?

- Uykuya dalmakta zorlanıyor ya da yeterince uyusanız bile kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz?
- Günlük işlerinizi yapmakta zorlanıyor musunuz?
- Sık sık kalp çarpıntısı ya da fiziksel ağrılar yaşıyor musunuz?
- Kendinizi sürekli üzgün ya da duygusuz mu hissediyorsunuz?
- Kolayca sinirleniyor musunuz?

Bu belirtiler psikolojik zorlanmalara işaret edebilir. Çoğu zaman bu durumlar kendiliğinden geçmez. İyileşme sürecinde destek almak önemlidir.



Geçici Çözümler Kalıcı Yardım Sağlamaz

Bazı kişiler, zor duygularla başa çıkmak için alkol, esrar, sigara gibi maddelere veya kumar, şans oyunları gibi alışkanlıklara yönelebilir. Bu maddeler kısa süreli rahatlama sağlasa da, uzun vadede sorunları çözmez ve durumun daha da zorlaşmasına neden olabilir.

Ayrıca bu tür maddeler bağımlılığa yol açabilir ve zamanla onsuз yaşamayı zorlaştırır.

Bu durum, günlük sorumlulukların yerine getirilmesini olumsuz etkileyebilir ve beraberinde hastalık, borç gibi başka sorunları da getirebilir.

Uyku ilaçları, sakinleştiriciler ve bazı ağrı kesiciler de bağımlılık riski taşır. Bu tür ilaçlar yalnızca tıbbi gözetim altında ve kontrollü şekilde kullanılmalıdır.



Kendinize iyi bakın!

Günlük yaşamda atacağınız küçük adımlar, hem zihinsel hem de fiziksel olarak rahatlamaya yardımcı olabilir:

- Kendinize her gün dinlenmek için zaman ayırın.
- Gün içinde kısa molalar verin.
- Telefon ve ekran kullanımını azaltmaya çalışın.
- Düzenli fiziksel aktiviteyi hayatınıza dahil edin.
- Arkadaşlarınız ve yakınlarınızla vakit geçirin.
- Boş zamanlarınızı size iyi gelen aktivitelerle değerlendirin.
- Uyumadan önce odayı havalandırın.
- Yatmadan önce çay ve kahve tüketiminden kaçının.

Ne Zaman Destek Almalısınız?

Yaşadığınız zorluklar yoğunlaştığında, bu adımlar tek başına yeterli olmayabilir. Bu durumda, ruh sağlığı alanında uzman kişilerden veya aileniz dışındaki destek kaynaklarından yardım almak faydalı ve önemlidir.

