



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Folha de Factos

COMO PEDIR AJUDA QUANDO AS COISAS NÃO ESTÃO BEM

“No início eu não sabia o que estava a acontecer comigo. Eu chorava o dia inteiro. Eu não conseguia dormir. Nada corria bem. Eu tive sorte, uma mulher na minha mesquita notou que eu estava infeliz e começou a falar, a falar comigo. Foi por causa dela que eu fui falar com uma assistente social. Quando isso aconteceu novamente, eu já sabia o que fazer. Eu telefonei para um psicólogo imediatamente. Depressão é muito, muito mau.”

Farida, da Syria

É difícil estar só num país novo. Começar tudo de novo é excitante, desafiador e às vezes assustador. Às vezes pode parecer como muito trabalho. Pode achar que é mais difícil continuar com as suas actividades. Pode começar a sentir-se triste durante dias ou por vezes até semanas. Pode talvez começar a usar álcool ou drogas para tentar que os sentimentos infelizes desapareçam.

Se achar que se está a sentir assim, talvez esteja deprimido/a. Estar deprimido/a afecta a sua disposição, os seus pensamentos, o seu grau de energia, o seu apetite e o seu dormir. As pessoas que estão deprimidas sentem dificuldade em fazer coisas do dia a dia e a estar com outras pessoas. Se observou ou passou por alguma situação assustadora ou de violência, talvez sinta que essas recordações fazem com que seja mais difícil gozar a vida aqui no Canadá. Está num país seguro, no entanto pode estar assombrado/a pelo passado.

Sentir-se triste ou assustado/a pode ser parte de uma reacção normal ao viver num país novo ou ao sobreviver a situações que ameaçaram a sua vida. No entanto, se continuar a sentir-se dessa maneira por várias semanas, será boa ideia pedir ajuda.

No Canadá, as pessoas não são vistas como fracas ou doidas quando pedem ajuda para lidar com os seus sentimentos. Elas são vistas como pessoas sensíveis e com a consciência de que algo não está bem. Médicos, assistentes sociais, psicólogos, conselheiros e guias religiosos ajudam pessoas que têm este tipo de problemas. Eles podem ajudá-lo/a com a sua situação e a decidir como e onde podem obter ajuda.

Se está a pensar muito sobre a morte, ou sente que se quer se suicidar, dirija-se imediatamente ao Departamento de Urgências do hospital mais próximo. O pessoal lá poderá ajudá-lo/a.

A maior parte das cidades também têm conselheiros a quem pode telefonar e com os quais pode falar em caso de urgência. A maior parte destes serviços estão abertos 24 horas por dia para que possa falar com alguém a qualquer hora do dia ou à noite. Estes serviços chamam-se Distress Centres (Centros de Apoio e os números de telefone estão na sua lista telefónica na secção de números de urgência.

Leia a seguinte lista. Alguma das frases se aplica a si? Se Sim, está a sentir isso há várias semanas? Se Sim, provavelmente precisa de ajuda profissional.

1. A maior parte do tempo eu sinto-me inquieto/a e sem ser capaz de ficar tranquilo
2. Eu bebo ou tomo drogas para lidar com stress
3. Eu sinto-me sempre cansado/a não importa o quanto eu durmo
4. Eu já tenho faltado à escola ou ao trabalho por causa da bebida ou uso de drogas
5. Eu penso muito sobre a morte e o suicídio

6. Eu estou com dificuldades em me concentrar, pensar, lembrar, ou tomar decisões
7. Se eu for honesto comigo mesmo/a, eu sei que estou a usar muita droga e muito álcool
8. Eu sinto-me sem valor ou sinto-me culpado a maior parte do tempo
9. A maior parte dos meus amigos são pessoas com quem eu bebo ou uso drogas

Asking for help when things are not right, Fact Sheet (Portuguese)

10. Eu estou ansioso/a e preocupado/a sobre muitas coisas a maior parte do tempo
11. Eu estou zangado grande parte do tempo
12. Eu dependo dos medicamentos para passar cada dia. Eu compro-os na farmácia

Você não precisa de sofrer sózinho/a. Existe ajuda.

Onde encontrar ajuda ou mais informação:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

Em Toronto 416 595 6111

O seu Departamento Público de Saúde – veja na sua lista telefónica local ou ligue para o 411.

O seu Centro Comunitário de Informação – veja na sua lista telefónica local ou ligue para o 411.

Os seus Serviços de fixação local

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Adaptado de:

Challenges & Choices: Finding Mental Health Services in Ontario

(Desafios & Escolhas: Como encontrar Serviços de Saúde Mental em Ontario)

Copyright © 2003 Centre for Addiction and Mental Health

Asking for help when things are not right, Fact Sheet (Portuguese)