



camh

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

## ΠΡΟΒΛΗΜΑ; ΗΡΘΕ Η ΣΤΙΓΜΗ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

*“Στην αρχή δεν καταλάβαινα τί μου συνέβαινε. Έκλαιγα από το πρωί μέχρι το βράδυ. Δεν μπορούσα να κοιμηθώ. Όλα μου πήγαιναν στραβά. Στάθηκα όμως τυχερή. Μία μέρα, μία πιστή στο τζαμί παρατήρησε ότι ήμουν θλιμμένη, δυστυχισμένη. Έτσι λοιπόν άρχισε να μου μιλάει, και να μου μιλάει, και να μου μιλάει. Χάρη σε αυτή τη γυναίκα αποφάσισα να επισκευτώ κοινωνική λειτουργό. Την επόμενη φορά που μου συνέβη το ίδιο, ήξερα ακριβώς πώς να αντιδράσω. Τηλεφώνησα αμέσως σε ψυχολόγο. Η κατάθλιψη είναι πολύ κακό πράγμα.»*

### Φαρίντα από τη Συρία

Το να είναι κανείς μόνος ή μόνη σε μία καινούργια χώρα μπορεί ν’ αποδειχθεί πολύ πιο δύσκολο και οδυνηρό απ’ ό,τι φαίνεται εκ πρώτης όψεως. Ένα νέο ξεκίνημα είναι πάντοτε συναρπαστικό, γεμάτο προκλήσεις. Μπορεί όμως ταυτόχρονα να γεννήσει αισθήματα φόβου και αγωνίας. Ορισμένες φορές έχει κανείς την εντύπωση πως πρόκειται για πραγματικό Γολγοθά. Πολλοί δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα στις πλέον απλές καθημερινές δραστηριότητες. Δεν είναι λίγες οι φορές που η θλίψη μπορεί να μάς καταβάλλει για μέρες ή ακόμη και για ολόκληρες εβδομάδες. Και δεν είναι δίολου απίθανο να καταφύγει κανείς στο αλκοόλ, ή ακόμη και στα ναρκωτικά, προκειμένου να καταπνίξει τον πόνο και τη θλίψη.

Εάν είστε και εσείς ένα απ’ αυτούς τους ανθρώπους, είναι πιθανόν να πάσχετε από κάποια μορφή κατάθλιψης. Η κατάθλιψη επιδρά στον τρόπο σκέψης, τα επίπεδα ενέργειας, την όρεξη και φυσικά στον ύπνο. Όσοι πάσχουν από κατάθλιψη αδυνατούν να εκτελέσουν απλές καθημερινές λειτουργίες και να συνασπραφούν με άλλους ανθρώπους. Εάν μάλιστα υπήρξατε μάρτυρας βίαιων και τραγικών γεγονότων, οι τρομακτικές εικόνες του παρελθόντος είναι δυνατόν να σάς εμποδίσουν να απολαύσετε την καινούργια σας ζωή στον Καναδά. Ο Καναδάς είναι μία κατεξοχήν ασφαλής χώρα. Αυτό όμως δεν σημαίνει πως, ακόμη και όταν βρίσκεστε σε ασφαλές έδαφος, τα φαντάσματα του παρελθόντος παύουν να σάς κατατρέχουν.

Η θλίψη και ο φόβος είναι μία μορφή φυσιολογικής αντίδρασης στην περίπτωση ανθρώπων που αποφασίζουν να εγκατασταθούν σε ένα καινούργιο τόπο ή ακόμη στην περίπτωση όσων επέζησαν καταστάσεων που απειλούσαν την ίδια τους τη ζωή. Εάν όμως τα αισθήματα αυτά εξακολουθούν για αρκετές εβδομάδες, τότε θα ήταν φρόνιμο να ζητήσει κανείς βοήθεια.

Στον Καναδά, όσοι ζητούν βοήθεια, προκειμένου ν’ αντιμετωπίσουν τέτοιου είδους προβλήματα, δε θεωρούνται ούτε αδύναμοι ούτε παράφρωνες. Αντιθέτως, αντιμετωπίζονται σαν άτομα με ιδιαίτερες ευαισθησίες, που έχουν επίγνωση του ότι κάτι δεν πάει καλά. Ιατροί, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, σύμβουλοι αλλά και θρησκευτικοί ηγέτες είναι έτοιμοι να παράσχουν χείρα βοήθειας σε όλους όσους το ζητήσουν. Μπορούν να βοηθήσουν με πληροφορίες σχετικά με το πώς και πού να αποτανθούν κανείς για βοήθεια.

Εάν η ιδέα του θανάτου κατακλύζει το μυαλό σας, εάν έχετε τάσεις αυτοκτονίας, σάς συμβουλευόμαστε να επισκεφτείτε αμέσως τα Επείγοντα Περιστατικά του πλησιέστερου νοσοκομείου. Το προσωπικό του νοσοκομείου θα σάς βοηθήσει.

Στις περισσότερες πόλεις του Καναδά έχουν δημιουργηθεί ειδικές συμβουλευτικές γραμμές τις οποίες ο κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί καλέσει σε περίπτωση ανάγκης. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι γραμμές αυτές είναι ανοιχτές 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, γεγονός που σημαίνει ότι μπορείτε να καλέσετε ανά πάσα στιγμή, είτε κατά τη διάρκεια της ημέρας, είτε κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι υπηρεσίες αυτές είναι ευρύτερα γνωστές ως «Κέντρα Αντιμετώπισης Κρίσεων». Οι εν λόγω αριθμοί είναι καταχωρημένοι στους τηλεφωνικούς καταλόγους μαζί με τους αριθμούς Έκτακτης Ανάγκης/Πρώτων Βοηθειών.

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω περιπτώσεις. Θεωρείτε ότι κάποια από αυτές ισχύει και στην περίπτωσή σας; Εάν ναι, πρόκειται για κατάσταση που συνεχίζεται για αρκετές εβδομάδες; Εάν ναι, θα ήταν τότε φρόνιμο να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού.

1. Σχεδόν όλη την ώρα είμαι ανήσυχος/η και δεν μπορώ να σταθώ σε ένα μέρος.
2. Κάνω χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, προκειμένου να «φτιαχτώ» και ν' αντιμετωπίσω το στρες.
3. Αισθάνομαι συνεχή κόπωση, ακόμη και εάν έχω κοιμηθεί πολλές ώρες.
4. Έχω απουσιάσει από την εργασία μου, το σχολείο ή το πανεπιστήμιο εξαιτίας της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών.
5. Πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται το θάνατο και την αυτοκτονία.
6. Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ, να σκεφτώ, να θυμηθώ ή να λάβω αποφάσεις.
7. Για να είμαι ειλικρινής, έχω επίγνωση του ότι κάνω κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών.
8. Τις περισσότερες φορές αισθάνομαι άχρηστος/η και με κυριεύουν οι τύψεις.
9. Οι περισσότεροι φίλοι μου είναι άτομα με τα οποία πίνουμε μαζί ή κάνουμε χρήση ναρκωτικών.
10. Τις περισσότερες φορές με καταλαμβάνει το άγχος και η αγωνία για το παραμικρό.
11. Ο θυμός με κυριεύει πολύ συχνά.
12. Χωρίς χάπια δεν μπορώ να βγάλω την ημέρα. Τα χάπια τα αγοράζω στο φαρμακείο.

Δεν υπάρχει λόγος να υποφέρετε μόνοι. Τώρα πια υπάρχει βοήθεια.

Πού να αναζητήσετε βοήθεια ή περισσότερες πληροφορίες

Καλέστε:

Το Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας McLaughlin  
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

Τηλέφωνα:

Αριθμός ατελούς κλήσης: 1 800 463 6273

Τορόντο: 416 595 6111

Την Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας της περιοχής σας (Local Public Health Unit). Ανατρέξτε στις μπλε σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου ή καλέστε τις πληροφορίες καταλόγου στο 411.

Το Κοινοτικό Κέντρο Πληροφόρησης της περιοχής σας (Community Information Centre). Ανατρέξτε στις μπλε σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου ή καλέστε τις πληροφορίες καταλόγου στο 411.

Τις τοπικές Υπηρεσίες Υποδοχής και Εγκατάστασης Μεταναστών (Local Settlement Services).

Ή επισκεφθείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες:

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)