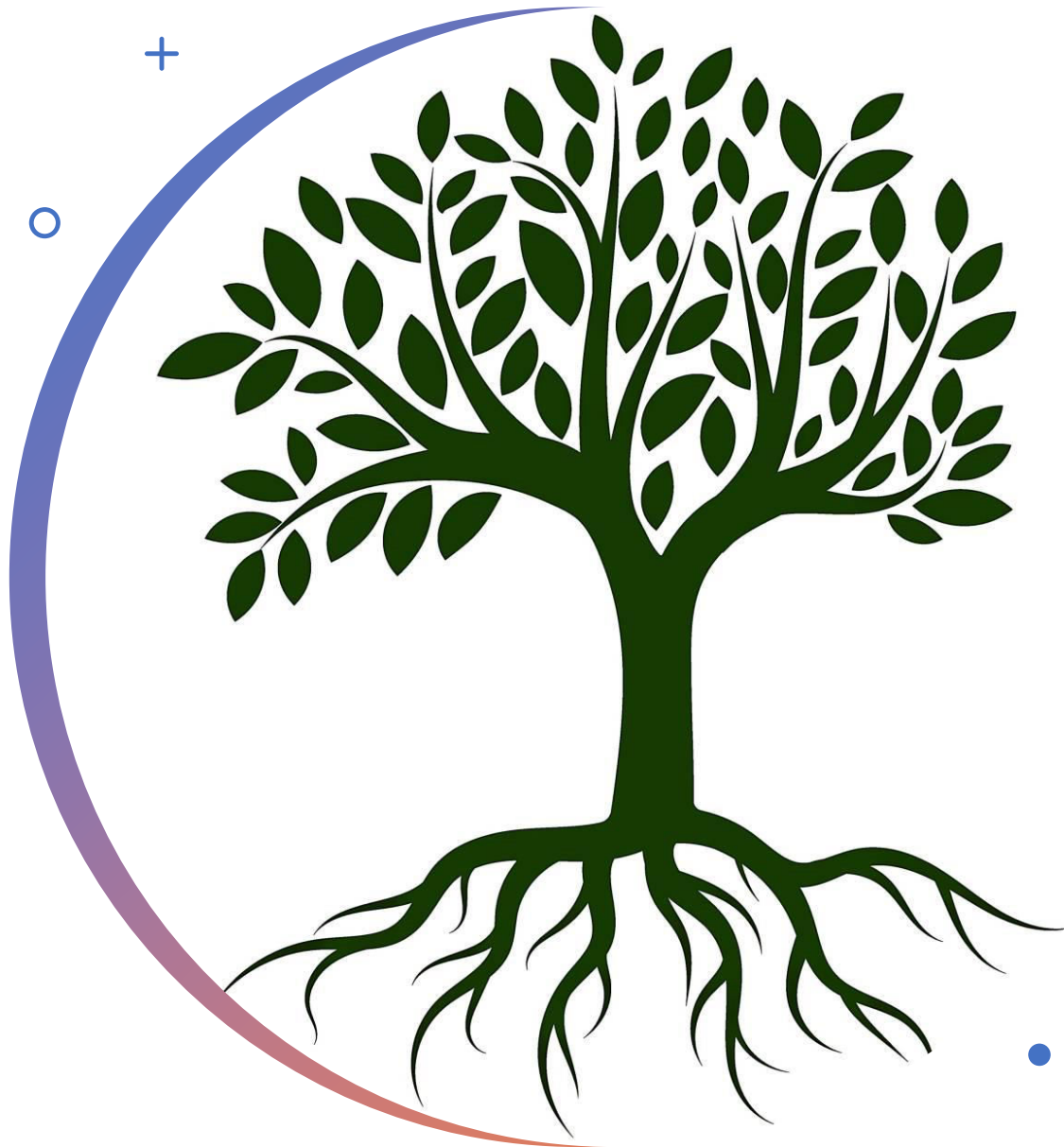
A large, stylized tree graphic in shades of blue and purple, with a gradient background transitioning from light blue to orange. The tree has many leaves and a thick trunk. A vertical white line is positioned to the right of the main text.

Жизненные навыки в новой стране: Миграция, здоровье и разнообразиие





План

- Процесс миграции
- Здоровье и образ жизни
- **Физическое и психологическое здоровье**
- Новая повседневная жизнь в Норвегии
- Право на свободную и независимую жизнь в Норвегии



Основные правила

- Конфиденциальность
- Пунктуальность
- Участие
- Уважение
- Обязательное посещение
- Чем больше вопросов, тем лучше
- Не разговаривать с соседом
- Будь осторожен к личной информации
- Поставь мобильный на беззвучный режим

+
○ ●

Физическое и психологическое здоровье



A woman's profile is shown in silhouette against a dark red background. Her hair is pulled back into a bun. The top of her head is transparent, revealing a complex internal scene. This scene includes several interlocking gears of various sizes, a landscape with a river, trees, and a small building, and several figures that appear to be soldiers or workers in a field. The overall aesthetic is industrial and conceptual.

PTSP

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



ДЕПРЕССИЯ

**“АДАМ МНОГО ДНЕЙ
ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ВСТАТЬ С
ДИВАНА, ЧТОБЫ
ПРИГОТОВИТЬ БУТЕРБРОД,
— ЭТО ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО
ВЗОБРАТЬСЯ НА ЭВЕРЕСТ”**





It's hard

**You walk around.
You see what
people do.**



**You see but you
can't feel it.**



**It's like a wall
between you and
the world.**



Life is on the other side.



**It dulls everything.
The colors, the sounds,
the feelings.**



**You don't know what to do.
You are not even sure how to
explain it.**



**You are stuck in your own
gray world.**



**Nobody can see it.
And no one can fix it.**



**Maybe that's true.
They can't fix it.
But they can help.**



Please, let them.

Kilde: Pascal Campion for October 10, 2019
Mental Health day
<https://www.facebook.com/pascalcampionart/>



Депрессия

- Депрессия является распространенным психическим заболеванием. По оценкам, во всем мире 5% взрослых страдают депрессией.
- Депрессия является основной причиной нетрудоспособности во всем мире.
- У женщин чаще диагностируют депрессию, чем у мужчин.
- Существуют эффективные методы лечения легкой, средней и тяжелой депрессии.

Обсуждение



ПЕРЕРЫВ



Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

Разные стадии горя

Шоковая фаза

- Не может ясно мыслить или вести себя как обычно
- Не до конца понимает значимость события
- Различные реакции



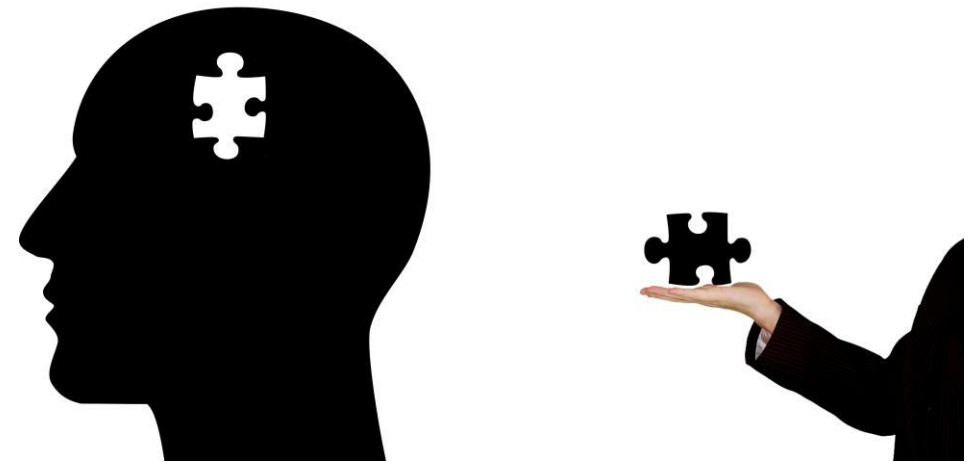
Фаза реакции

- Приходит понимание того, что произошло
- Могут пробудиться множество эмоций
- Может быть трудно смотреть вперед
- Потребность в посторонней помощи



Фаза восстановления

- Способность направить часть нашего внимания на окружение
- Находим радость и интерес к окружающему миру



Фаза переориентации

- Готовность начать смотреть вперед
- Начинает создавать стратегии того, как будет продолжаться жизнь
- Конечный результат реакции горя



Советы по преодолению горя

Важно позволить себе чувствовать то, что вы чувствуете, и быть готовым к тому, что чувства изменятся.

Убедитесь, что вы получаете достаточно питания и сна.

Не стесняйтесь говорить с другими, кто потерял что-то, что они любили.

Когда горе становится особенно тяжелым, важно связаться с кем-то, с кем вы можете поговорить.

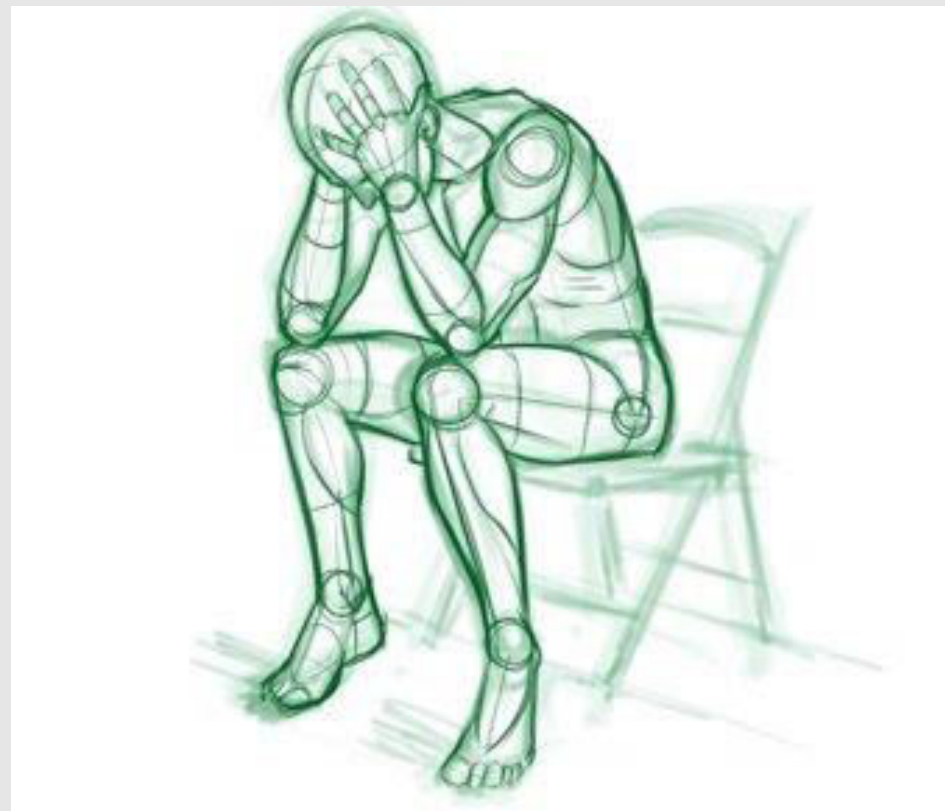
Может быть полезно попытаться вернуться к рутине и нормальной жизни.

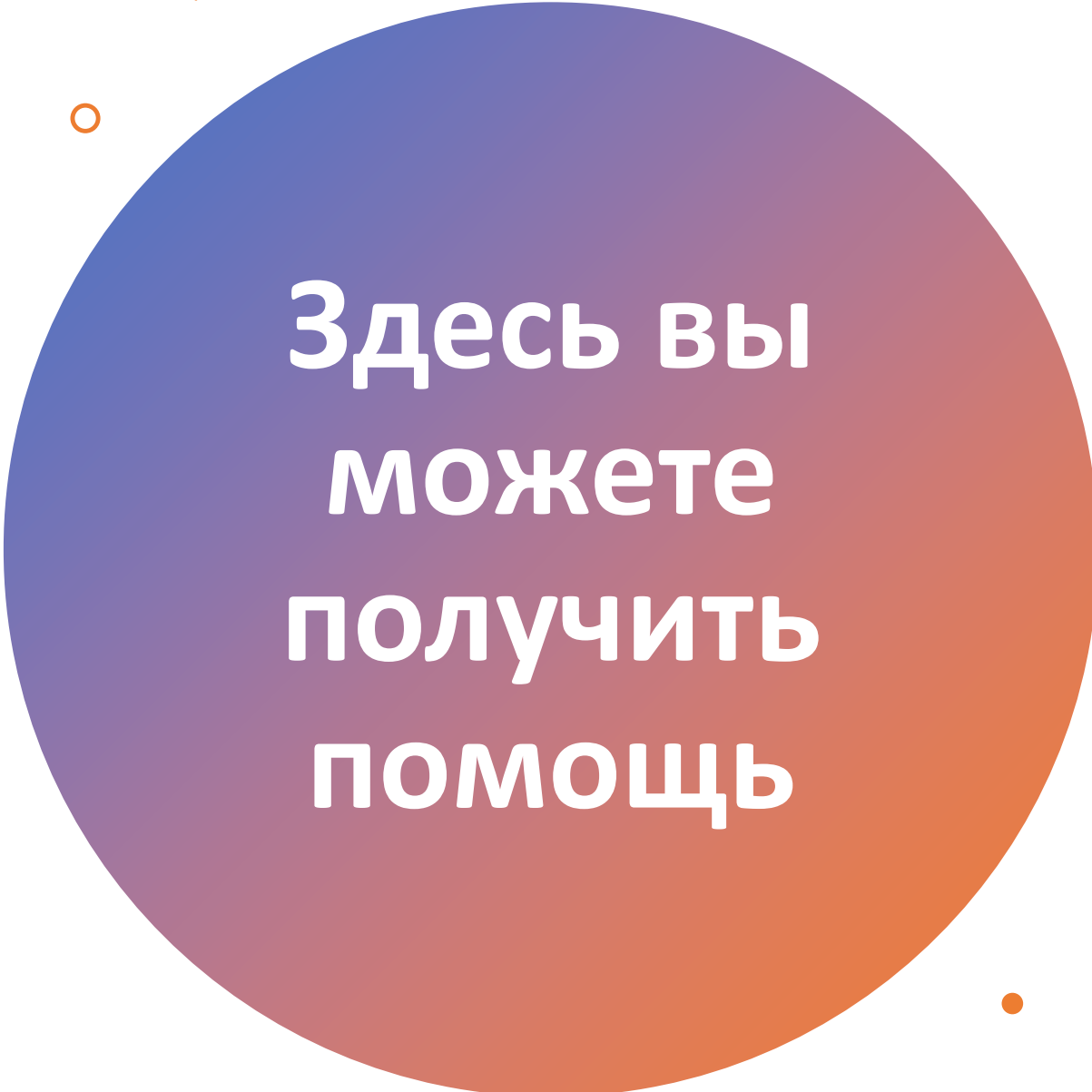

Злиться и расстраиваться — это нормально, и может быть хорошей идеей выразить это.

Разрешите себе смеяться.

Разрешите себе весело провести время с друзьями, даже если вам грустно.

Особенно важно обратиться за помощью, если горе длительное время отрицательно влияет на вашу повседневную жизнь или вы не испытываете никакого облегчения или изменения тяжелых ощущений.





**Здесь вы
можете
получить
помощь**

Помощь специалистов или других лиц:

- Медицинские услуги муниципалитета
- Школа, основной учитель или медсестра
- Врач общей практики

Движение и ментальное здоровье



Права пациента

Kapitteloversikt:

Kapittel 1. Alminnelige bestemmelser (§§ 1-1 - 1-3)

Kapittel 2. Rett til helse- og omsorgstjenester og transport (§§ 2-1 - 2-8)

Kapittel 3. Rett til medvirkning og informasjon (§§ 3-1 - 3-6)

Kapittel 4. Samtykke til helsehjelp (§§ 4-1 - 4-9)

Kapittel 4 A. Helsehjelp til pasienter uten samtykkekompetanse som motsetter seg helsehjelpen mv. (§§ 4A-1 - 4A-11)

Kapittel 5. Rett til journalinnsyn (§§ 5-1 - 5-3)

Kapittel 6. Barns særlige rettigheter (§§ 6-1 - 6-5)

Kapittel 7. Klage mv. (§§ 7-1 - 7-8)

Kapittel 8. Pasient- og brukerombud (§§ 8-1 - 8-8)

Kapittel 9. Ikrafttredelse og endringer i andre lover (§§ 9-1 - 9-2)

https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63#KAPITTEL_1

Использование переводчика







Спасибо!