

身心健康的重要性



“Informa em Ação” 项目是为了帮助移民群体更好地获得国家卫生服务。

它的宗旨是通过收集、汇编信息并翻译成各国语言版本，调解来自不同背景和国家的人们对文化的理解来提高获取信息的效率。使移民群体与国家卫生服务专业人员一起，通过文化调解和对话工具，参与了一个设想通过不同文化框架的镜头建立和分享理解的过程。该项目的正式合作伙伴是GAT-Grupo de Ativistas em Tratamentos，非正式合作伙伴包括里斯本中央卫生局 (ACeS Lisboa Central) 和GABIP Almirante Reis (由里斯本市政府 Câmara Municipal de Lisboa、阿加汗基金会Fundação Aga Khan、Arroios居委会Junta Freguesia de Arroios推广)。

合作伙伴和社区团体进行了翻译，他们积极参与了以下语言的翻译过程：孟加拉语、英语、法语、汉语、尼泊尔语和葡萄牙语。



促进机构:



合作机构:



开发者:



由以下机构赞助:



翻译和调解:

Manisha Jaiswal 尼泊尔语
Mehejabin Chowdhury Shejuthi 孟加拉语
Valérie de Mira Godinho 法语
Wu Yanli 吴雁莉 中文

在2018年9月至2020年1月之间编写与编辑

A. 什么是身心健康?

世界卫生组织(WHO)对健康进行了界定，健康在其定义中包含了身心健康的概念：“健康不仅是没有疾病或体弱，而且是身心健康和社会幸福完好的状态”

身心健康是一个人在身体上和心灵上都感到良好和满意的状态。

与家人、朋友和同事的关系、我们的工作、饮食、睡眠模式和休闲活动都会影响我们的身心健康。

有些情况特别具有挑战性，可能会对我们的身心健康产生重大影响。例如：失去我们亲近的人；怀孕期间和产后；失业；移民到一个新的国家，我们可能需要适应新的文化、新的语言、新的工作、新的互动方式和新的社会关系；处理远离家庭和经常经历孤独的问题。

这些挑战可以引发不同类型的情绪，其中一些可能是不舒服或不愉快的，如担忧、悲伤、紧张、易怒、内疚、精力不足、疲劳、难以集中注意力、日常活动缺乏乐趣、食欲变化和睡眠问题。身体上的症状也很常见，如头痛、颈部、肩部和背部疼痛(肌肉紧张)、胃痛和肠道变化，有时甚至是呼吸短促和胸痛。

有时这些情绪和感觉会造成极大的痛苦，干扰日常生活。



B. 如何培养身心健康?

进行一些日常护理和活动能促进身心健康，有助于减少和预防痛苦以及身体不舒服的感觉，例如：

可以促进身心健康的习惯包括：



均衡和多样化的饮食



足够的睡眠时间满足个人生理需求，在睡觉时最好保持手机关机或静音模式



身体锻炼，条件允许的情况下最好每周锻炼至少两个半小时



与您感觉亲近的人互动，与能让您感觉到舒适和有价值的人互动



重新开始练习或学习一项新活动，如一项新运动或一门新语言、烹饪等。



进行一项可以给您带来快乐的活动，可以是集体的也可以是个人，例如散步、跑步、游泳、瑜伽、舞蹈、写作、绘画等。



避免过量饮用酒精和咖啡



避免吸烟和吸毒

C. 和别人谈谈我的感受很重要吗?

羞耻感、恐惧、否认和内疚可能会导致人们在最需要帮助的时候不寻求帮助。处理这些情绪和不舒服的感觉可能是很困难的。

您没有必要独自默默忍受痛苦。



和您亲近以及信任的人沟通是件好事。与医疗保健专业人员交谈有时也很重要。

D 与医疗保健专业人员交谈很重要吗？

有时，独自处理一些人生经历或生活上的变化是很困难的，您可以与医疗保健专家交谈并获得他的建议以及帮助。

如出现以下情况，请务必咨询医疗卫生专业人员：

- 感到异常无聊、焦虑、烦躁、易怒或心情不好；
- 难以入眠并因此影响您的日常健康；
- 不愿意与人交往，孤立自己，逃课/逃离大学或逃离工作；
- 感到绝望，迷失方向，觉得自己一无是处，有时觉得自己不值得活下去；
- 使用毒品或酒精试图麻醉自己去忘记您的问题或不好的症状；
- 遇到您无法与他人分享/谈论的烦恼、感受和想法，因为您担心别人不理解你，或者别人会觉得您很另类；
- 有伤害自己的想法。



您可以在您注册的医疗中心或者选择离您居住区域最近的医疗中心看诊并与家庭医生交谈。如果您愿意或感觉能让您更加放松，您可以带一位您信任的朋友或家人陪同您一起去看诊。

您可以从医疗机构的行政服务部门获得有关于看诊费用(或豁免看诊费)的更多信息。根据您在葡萄牙的情况(移民，在该国居住的时间；是否是孕妇；等等)应付医疗费用可能会有所不同。

有关移民在国家卫生健康服务 **Serviço Nacional de Saúde (SNS)** 中获得医疗服务的信息(葡萄牙语)，请访问以下网址：

www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt

医生可能会提供一些建议来帮助您处理您的问题。必要时，他们可能会开药和/或把您介绍给其他健康专家，例如心理学家、精神科学家和/或社会工作者。如果您有任何疑问或您觉得医生给您建议的治疗方法并没有使您的情况得到改善，请再次与您的医生联系。

当与医疗保健专家交谈时，请您尽量保持开放和诚实的态度。医疗保健专业人员将遵守道德行为守则，其中包括他们要遵守专业的保密义务。因此您与医疗保健组织之间共享的所有信息都是保密的。

如果您觉得您需要药物治疗，请咨询您的医生。决定是否需要，以及用药时间，需要医生来确定。药方将根据您的个人情况而进行调整。

E. 什么是焦虑和抑郁?

大多数人有时候会感到悲伤，紧张或焦虑，尤其是在面对困难的情况下。通常，这些感觉会在几天内减少并消失。然而，当这种感觉持续一段较长的时间，并且强烈到影响您的日常生活（与朋友，家人和/或工作上的关系）时，可能您的症状是抑郁症或焦虑症。

焦虑和抑郁可能会导致注意力难以集中、食欲不振、绝望感、睡眠模式的改变，如极度嗜睡或失眠、缺乏日常活动的乐趣、内疚感或有死亡的想法。您可能还感觉到身体不适如心悸，腹泻和/或身体各部的疼痛，（胸口疼、头痛、颈肩痛、肚子痛）。

在这种情况下，健康专家的评估以及与他们一起制定治疗计划是至关重要的，他们会指导你如何变得更好。

F. 当看见别人受苦时，我能做什么？

通常，朋友，家人，孩子，同事或邻居在情感上可能会遭受痛苦并需要帮助，但他们可能不了解自身的症状和/或出于羞耻，恐惧而拒绝寻求帮助。

有时，在家里或者公共场所例如在学校和工作的地方，人们的行为会逐渐或突然地发生变化，从而表现出痛苦。

如果您发现有人身体不适，请尝试与他们接洽并且提供帮助，并在这些困难时期表现出同情心和帮助。家人和朋友在这个过程中非常重要。请不要使用诸如“这将过去的”，“您必须有勇气”，“不要伤心”之类的短语贬低此事的重要性。



我该如何去帮助他人例如：

- 倾听并注意对方所说的话，表明您在积极倾听和理解，没有批评和评判，并尊重他的隐私和做好保密工作，
- 感同身受，试着“设身处地”，并且试着理解他们正在经历的事情，而不是把事情最小化，避免说“没什么大不了的”，“这都是暂时的”“你很快就忘记的”...
- 如有必要和/或适当的话，请陪同他们到医疗健康中心；
- 协助他人获取相关症状信息以及所住地区附近可用的服务信息。
- 支持并帮助他们面对这种情况，不要有压力，并且尊重他们能承受的极限；
- 温和地鼓励他们保持健康的生活方式，例如保持身体锻炼，均衡饮食，做他们喜欢做的事情；
- 通过短信、电话或邀请喝咖啡的方式与他们保持联系。患有抑郁症的人有时会变得孤僻，很不愿意出门。
- 对他们要有耐心。

如果您所关注的人有提及自残或有表达自杀的想法，请联系国家卫生局的医生或致电808 24 24 24 (SNS24联系中心)。



其他寻找帮助的方式

有时，新到来葡萄牙的移民人群，在不熟悉葡萄牙相关政策及制度的情况下，可以寻求移民机构或协会的帮助。这些机构可以为您提供专业服务的信息及指导和/或推荐

实用联系号码：

国家卫生服联络中心 (Centro de Contacto de Serviço Nacional de Saúde SNS24)

电话: **808 242 424** (本地话费)

电话和在线服务, 可咨询任何有关于健康的问题。每周7天, 每天24小时提供服务。

网址: <https://www.sns24.gov.pt>

São José 医院精神科急诊室 (Serviço de Urgência de Psiquiatria no Hospital de São José) (São José 医院急诊精神科服务中心)

电话: **218 841 000**

每周7天, 每天24小时提供看诊, 专门针对非常严重而不法等待家庭医院评估的紧急情况。

地址: R. José António Serrano, 1150-199 Lisboa 里斯本

Dona Estefânia医院儿童精神科急诊室 (Urgência de Pedopsiquiatria - Hospital Dona Estefânia (HDE))

电话: **213 126 666**

地址: Rua Jacinta Marto, 1169-045 Lisboa 里斯本

www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt