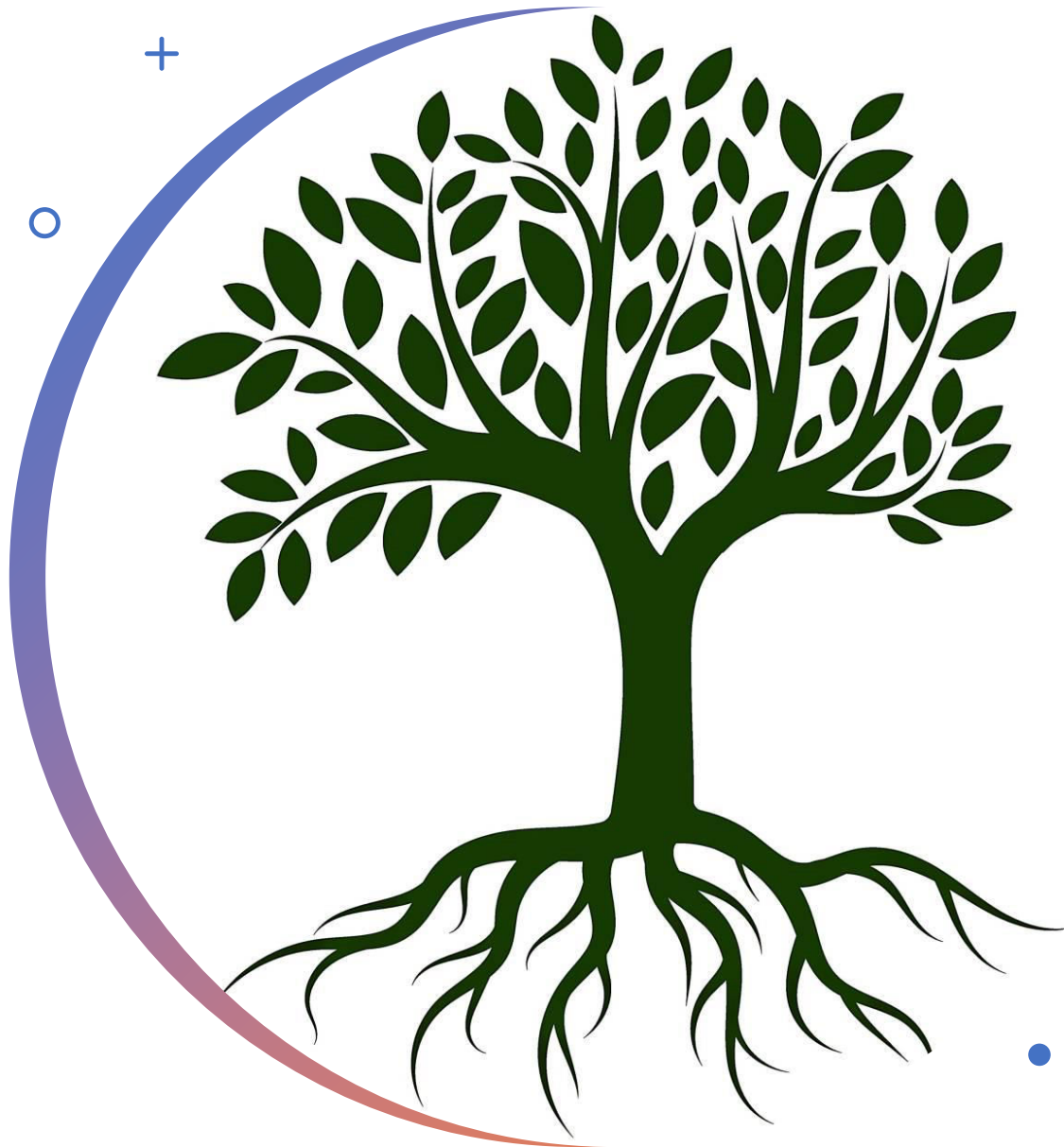


A large, stylized tree graphic in shades of blue and purple, with many leaves, serves as a background for the slide. The tree is positioned on the right side, with its trunk extending towards the bottom center.

# Побудуй своє життя в новій країні





# Зміст

- Міграційний процес
- Здоров'я і стиль життя
- Фізичне та психологічне здоров'я
- Нове повсякдення в Норвегії
- Право на вільне та незалежне життя в Норвегії



# Основні правила

- Конфіденційність
- Пунктуальність
- Участь
- Повага
- Обов'язкове відвідування
- Чим більше питань, тим краще
- Не розмовляти з сусідом
- Обережність щодо особистої інформації
- Беззвучний режим телефону

+  
•  
○

# Фізичне та психологічне здоров'я





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

**ПТСР**

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



# ДЕПРЕСІЯ



**«АДАМ БАГАТО ДНІВ  
ПОЧУВАЄТЬСЯ ТАК, НАЧЕ  
ВСТАТИ З ДИВАНУ, ЩОБ  
ЗРОБИТИ СОБІ БУТЕРБРОД,  
НВСТІЛЬКИ Ж ВАЖКО, ЯК  
ПІДНЯТИСЯ НА ЕВЕРЕСТ»**





# Депресія

- Депресія є поширеним психічним захворюванням. За оцінками, у всьому світі 5% дорослих страждають від депресії.
- Депресія є основною причиною непрацездатності в усьому світі.
- Більше жінок страждають від депресії, ніж чоловіків.
- Існують ефективні методи лікування легкої, середньої та важкої депресії.
- <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>



Тяжко



Ти ходиш навкруги. Ти бачиш, що люди роблять.



Ти бачиш, проте ти не можеш цього відчутти.



Відчуття таке, наче між тобою і світом стіна.



І життя на іншій стороні.



Усе притуплене. Кольори, звуки, почуття...



Ти не знаєш, що робити. Ти, навіть, непевний, як це пояснити.



Ти застряг у своєму сірому світі.



Ніхто цього не бачить. І ніхто не може це виправити.



Можливо, це правда. Вони не можуть це виправити, але вони можуть допомогти.



Будь ласка, дозволь їм.

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

Джерело: Pascal Champion for October 10, 2019  
Mental Health day

<https://www.facebook.com/pascalchampionart/>



# Обговорення

# Перерва





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

# Різні стадії горя

## Фаза шоку

- ми не можемо чітко мислити чи нормально поводитися
- ми ще не досягли повного розуміння масштабу та значення події
- різні симптоми





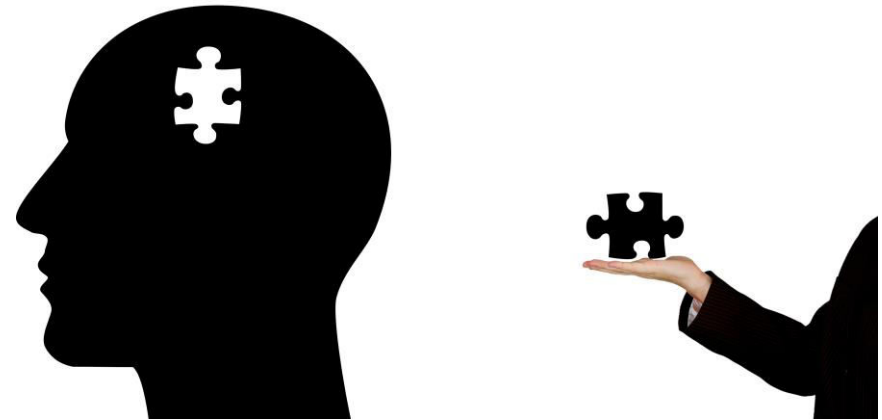
### Фаза реакції

- ми починаємо розуміти, що сталося, і яке значення це може мати для нас
- багато емоцій
- може бути важко побачити майбутнє і важко зрозуміти, як жити далі
- може знадобитися допомога ззовні



## Фаза відновлення

- ми можемо спрямувати частину нашої уваги на те, що нас оточує
- нам вдається віднайти радість і інтерес до нашого оточення та діяльності



## Фаза переорієнтації

- ми починаємо дивитися вперед
- ми починаємо будувати плани щодо того, як жити далі
- остання фаза реакції горя



# Обговорення

Важливо дозволити собі відчувати те, що ви відчуваєте, і бути готовим до того, що почуття зміняться.

Переконайтеся, що ви достатньо харчуєтесь і висипаєтесь, навіть якщо вам на це байдуже.

Не соромтеся поговорити з іншими, хто також втратив щось, що вони любили.

Коли горе стає особливо важким, важливо зв'язатися з людиною, з якою вам комфортно поговорити.

Було б корисно спробувати повернутися до звичного життя.

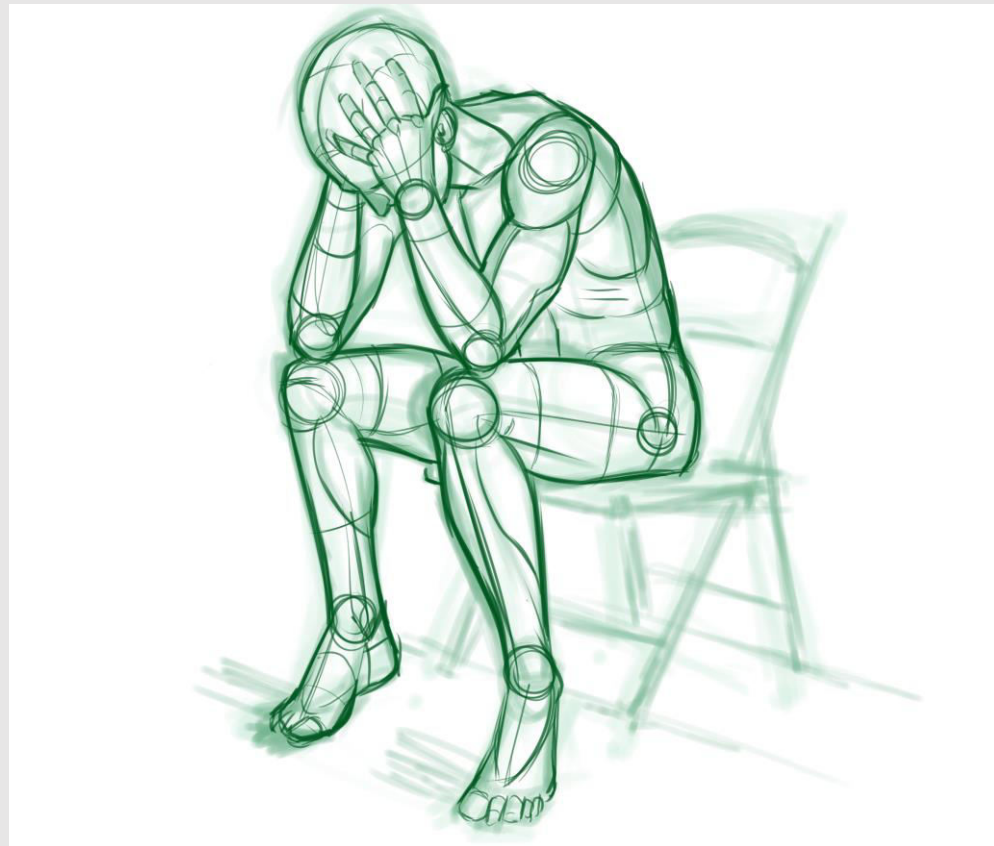
Це нормально бути злим і сумним, і, можливо, було б гарною ідеєю позбутися цього, поговоривши з кимось, написавши щоденник або тренуючись.

Сміятися дозволено

Розважатися з друзями – це нормально, навіть якщо вам сумно.



Особливо важливо звернутися за допомогою, якщо горе негативно впливає на ваше повсякденне життя протягом тривалого часу, або ви не відчуваєте полегшення чи зміни важких почуттів.



+

○

**Тут ви  
можете  
отримати  
допомогу**

*Допомога професіоналів:*

- комунальні служби охорони здоров'я
- школа, вчитель, медсестра
- сімейний лікар

# Фізична активність та психологічне здоров'я



# Права пацієнта

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



# • + Використання перекладача • +





**Дякуємо за увагу!**