

Yetişkinler için



TYRKISK

Norveç'de Ruh Sağlığı Yardımı

Psykisk helsehjelp/Mental health care (Voksne)



Ruhsal rahatsızlıkları olan insanlar için bu bir hizmet kılavuzudur

Kendimi iyi hissetmiyorsam ne yapmalıyım?

Ruhsal rahatsızlıkları olan insanlar için hizmet kılavuzu

Ruhsal sorunlar bir çoğumuzda görülebilir

Ruhsal sorunlar çoğumuzu rahatsız edebilir. Norveç nüfusunun yaklaşık yarısı, yaşamı boyunca bir kez, psikolojik bir rahatsızlık geçirir. Rahatsızlık kimilerinde kalıtsaldır ve özel bir olay olmaksızın ortaya çıkabilir. Öte yandan, ölüm ve kaza gibi krizler veya kişinin işyeri veya ailesiyle ilgili içinde bulunduğu zor şartlar, rahatsızlığın ortaya çıkmasına neden olabilir. Rahatsızlığın nedenleri, birçok durumda bilinmemektedir.

Yardım almak mümkün

Ruhsal rahatsızlıklar, hafif depresyon ve huzursuzluklardan başlayıp, kişinin gerçekle bağını kaybetmesine sebep olabilecek ciddi psikozları da kapsayan her tür rahatsızlığın ortak adıdır. Erken tedavi görürseniz, iyileşme şansınız daha fazladır. Bu nedenle, iyileşmenizde yardımcı olabilecek doktor veya sağlık personeli ile temasa geçin. Göreceğiniz tedavi şekli, rahatsızlığınızın türü ve ciddiyetine bağlı olarak değişecektir. Her şeyden önce, değişik türlerde konuşma terapisi önerilir ve bazı durumlarda da ilaç tedavisi uygun görülür. Buna ek olarak da, rahatsızlığınız hakkında bilgi verilir.

Mülteciler ve ilticacılar risk grubundadır

Ciddi hadiseler ve kolayca altından kalkılamayacak durumlara maruz kalan kişiler, üzüntü ve korku içinde yaşar, kâbuslar görürler. Bu tür duygular, yıllar sonra da ortaya çıkabilir. Bu, gündelik yaşamınızı devam ettirmenizi zorlaştırabilir, kaygı, depresyon yaşayabilir, diğer ruhsal rahatsızlıklardan şikayetçi olabilirsiniz. Norveç'te yeni olmak bile başlıbaşına bir stres kaynağı olabilir.



Tercüman kullanma hakkı

Eğer doktorun söylediklerini anlamakta zorluk çekiyorsanız, ücretsiz tercüman yardımından yararlanma hakkına sahipsiniz. Norveççe bilerseniz de, yabancı dildeki mesleki terimleri anlamak her zaman kolay olmayabilir. Doktordan randevu alırken tercümana ihtiyacınız olacağını belirtmeniz yarar vardır. Böylece, doktora geldiğinizde tercüman hazır bulunacaktır. Tercümanın sır tutma yükümlülüğü vardır. Bu, tercümanın tedavide konuşulanları başkalarına söylememeye yemin ettiği anlamına gelir.

En yaygın rahatsızlıklar: Kaygı ve Depresyon

En yaygın ruhsal rahatsızlıklar kaygı ve depresyondur.

Kaygı yada anksiyete bir güvensizlik ve iç huzursuzluk duygusudur. Bu duyguyu kontrol altına almak zor olabilir. Anksiyetenin tipik semptomları ani ses ve hareketlerde sıçramak ve tedirgin olmaktır.

Kimileri normalde olduklarından daha sabırsız ve sinirli olur, kimileri ise uykusuzluk çeker ve kâbuslar görürler. Yalnız kalma isteği de yaygındır. Anksiyete titreme, terleme, baş ağrısı, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma, bulantı, karın ağrısı, enerji eksikliği ve baş dönmesi gibi bedensel belirtilere de neden olabilir.

Depresyonu, kişilerin yaşadıkları krizler ya da zor durumlar tetikleyeceği gibi, bunlar kendiliğinden, özel bir neden olmadan da ortaya çıkabilir. Semptomları üzgün olmak ya da yaşama ilgi duymamak ve mutsuzluktur. Birçok kişide kilo değişiklikleri, uykusuzluk, huzursuzluk veya pasiflik, yorgunluk, enerji eksikliği, dikkat toplama zorlukları ve bazı durumlarda ölümü düşünme gibi belirtiler görülür.

Kimi, acı veren anıları ve geçmişte yaşadığı kötü tecrübeleri düşünmemek için içki, uyuşturucu da kullanabilir. Diğer tür ruhsal rahatsızlıklara örnek olarak yeme bozuklukları, psikozlar ve saplantı - zorlantı rahatsızlıkları verilebilir.

Sosyal ve Sağlık Genel Müdürlüğü'nün www.psykisk.no adlı internet sayfasına girerek ruhsal rahatsızlıklar konusunda daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



Ne zaman yardım istemelisiniz?

Bacağınız kırılmışsa veya yaralanmışsanız, hasta olduğunuzu görmek kolaydır. Ruhsal rahatsızlıklarda ise durum farklıdır. Hem hasta olan kişi, hem de çevresindekiler için psikolojik bir rahatsızlığın varlığını görmek zor olabilir.

Ciddi şikayetleriniz olduğunu hissediyorsanız, ya da uzun zamandır bir şeyler sizi rahatsız ediyorsa, vakit geçirmeden yardım istemelisiniz. Aile doktorunuz hafif ve orta dereceli ruhsal şikayetlerinizi tedavi edebilir ve sizi başka bir kuruma sevk edebilir. Aile doktorunuz, bir psikologla veya yerel psikiyatri merkezinde, psikiyatri kliniklerinde veya bir hastanedeki uzman doktorlarla temasa geçmenize yardımcı olur. Bu broşürün 6. sayfasında yardım için nereye başvuracağınız ve bunu nasıl yapacağınıza dair bilgiyi bulabilirsiniz.



Açıkça konuşabilirsiniz

Norveç'te tüm sağlık personelinin sır tutma yükümlülüğü vardır. Doktorunuza, psikoloğunuza veya psikiyatristinize anlatacağınız sizden izinsiz yetkililere ya da başka kişilere bildirilemez. Bu yüzden, endişe duymadan sorunlarınızı anlatabilirsiniz.



Yardım telefonu her zaman açıktır

Birileriyle konuşma ihtiyacı duyuyor musunuz? Ruhsal Sağlık Kurumu'nun (Mental Helse) yardım telefonu yılın her günü, gece ve gündüz açıktır. Burada ihtiyacınız olduğunda sizi dinleyebilecek, size destek olacak ve teselli verebilecek insanlarla konuşabilirsiniz. Yardım telefonu bağımsızdır ve Norveç yetkili kurumlarını temsil etmez. İstemezseniz, kimliğinizi belirtmek zorunda da değilsiniz. **Ruhsal Sağlık Kurumu'nun Yardım Telefonu** (Mental Helses Hjelpetelefon) **810 30 030**'dur. (Yarım saati 6 kron)

Eğer telefonda konuşmak istemezseniz, Ruhsal Sağlık Kurumu'nun **www.sidetmedord.no** adresindeki internet hizmetine yazabilir ve merak ettiğiniz konulara cevap alabilirsiniz. Unutmayın: Sizin için önemli olduğu sürece hiç bir problem bu hizmeti kullanmak için çok küçük veya çok büyük değildir.

Kendimi hasta hissettiğim zaman ne yapmalıyım?

1 Kritik durumlarda ya da hayatınızı tehdit eden bir durum varsa hemen telefon numarası 113'ten Acil Yardım'ı (øyeblikkelig hjelp) aramalısınız. Neler olduğunu anlatın, yardım için adresinizi verin ve hangi telefon numarasından aradığınızı söyleyin. Eğer durum acil değil ise, yani hayatınız veya sağlığınız tehlikede değilse, aile doktorunuzla veya size en yakın acil servis (legevakt) ile temasa geçebilirsiniz.

2 Doktor, psikolojik sorunlarınızı daha iyi anlayabilmek amacıyla önce sizinle konuşur ve sizi muayene eder. Doktor, bundan sonra neler yapılması gerektiği konusunda sizin de fikirlerinizi alır. Hafif ve orta derecedeki psikolojik şikayetler için tedavi önerisinde bulunur; bu konuşma terapisi ve ilaç tedavisi olabilir.

Norveç'te yaşayan herkese bir aile doktoru tahsis edilmiştir. Aile doktorunuzun kim olduğunu merak ediyorsanız, 810 59 500 no'lu aile doktoru telefonunu arayabilir veya ikamet ettiğiniz belediyenin Sosyal Güvenlik Dairesine başvurabilirsiniz. Daha ayrıntılı bilgi için **www.nav.no** adresindeki internet sayfasına bakın.

3 Eğer rahatsızlığınız ağır ise, aile doktorunuz sizi bir yerel psikiyatri merkezine bağlı (distriktpsykiatrisk senter - DPS) bir uzmana sevk edebilir. Burada hem acil sorunları olanlar, hem de uzun süreli tıbbi takibe ihtiyacı olanlar yardım görebilir. Durumunuz çok ağır değilse, aile doktorunuz tedavi için sizi bir psikoloğa veya psikiyatriste de sevk edebilir.

4 Rahatsızlığınız çok ağırsa ve yardıma çok ihtiyacınız varsa, bir hastanenin acil servisine yatmanız sağlanabilir. Hastanede tedavi görüp taburcu olduktan sonraki tıbbi takibiniz aile doktorunuz veya yerel psikiyatri merkezi (DPS) tarafından yapılacaktır.

Kimler yardımcı olabilir?

Norveç Sağlık Ağı (Helse-Norge) belediye sağlık hizmetleri ve uzmanlık sağlık hizmetleri olarak ikiye bölünmüştür. Aile doktoru ve acil servis gibi kurumlar belediye sağlık hizmetlerine bağlıdır. Bunlara ek olarak, ikamet ettiğiniz belediye, ruhsal sorunları olan kişilere sağlık hizmeti vermektedir. Hemşire (helsesøster), pedagojik ve psikolojik hizmetler (pedagogisk psykologisk tjeneste), gezici psikiyatrik hemşire (psykiatrisk hjemmesykepleie), aktivite merkezleri ve yerleşim sağlama hizmeti (botilbud) bunlardan bir kısmıdır. Bu hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız bağlı bulunduğunuz belediyenin sağlık hizmetleri veya ruhsal sağlık hizmetleri (psykisk helsearbeids-tjenesten) ile temasa geçebilirsiniz.

Sağlık bölge teşkilatlarıyla (helseforetak) sözleşmeli özel muayenehaneleri olan uzman psikiyatristler ve klinik psikologlara ek olarak, yerel psikiyatri merkezi (DPS) ve psikiyatri hastaneleri, uzman sağlık hizmetlerine dahildir. Bir sonraki sayfada ruhsal rahatsızlık halinde size yardımcı olabilecek farklı sağlık hizmetleri hakkında daha fazla bilgi bulacaksınız.

Bölgesel sağlık teşkilatı

Norveç'te ruhsal sağlığı koruma, dört ayrı sağlık bölgesi kapsamına alınmıştır. Bunlar Kuzey Norveç Sağlık Bölgesi, Orta Norveç Sağlık Bölgesi, Batı Norveç Sağlık Bölgesi ve Güney - Doğu Norveç Sağlık Bölgesi'dir. Ülkenin hangi bölgesinde ikamet ediyorsanız, o bölgenin sağlık teşkilatına dahil olursunuz.

Bölgesel sağlık teşkilatları, kendi sağlık bölgelerinde ikamet eden halka verilen uzmanlık hizmetlerinden sorumludur. Bu teşkilatlar, bölgedeki kamu hastaneleri, ambulans servisi, imdat çağrısı hizmeti, bölgedeki laboratuvarlar ve hastanelere ait eczanelerin de sahibidir.

Aile doktoru

Psikolojik rahatsızlıkları olan kişilerin çoğu, aile doktorları tarafından tedavi edilir. Aile doktoru, hafif ve orta derecedeki psikolojik şikayetleriniz için size terapi ve ilaç yoluyla tedavi verebilir.

Aile doktorunu aradığınızda önce bir sekreter veya hemşire ile konuşursunuz, adınızı, doğum tarihinizi ve şikayetinizin ne olduğunu sorar. Herhangi bir şey söylemezseniz, sıranın en sonuna yerleştirilirsiniz. Bu nedenle, durumunuzun ciddi olduğundan şüphe ediyorsanız, doktorla acil olarak görüşmeniz gerektiğini belirtmelisiniz.



Benim aile doktorum kim?

Herkese bir aile doktoru tahsis edilmiştir. Doktorunuzun erkek ya da kadın olmasını talep edebilirsiniz. Aile doktorunuzun kim olduğunu merak ediyorsanız, 810 59 500'dan aile doktoru telefonunu arayabilir veya ikamet ettiğiniz belediyenin Sosyal Güvenlik Dairesi ile temasa geçebilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.nav.no adresindeki internet sayfasına bakınız.

Acil servis

Eğer yardıma ihtiyacınız varsa ve aile doktorunuza ulaşamıyorsanız, acil servise başvurabilirsiniz. Acil servis özellikle acil yaralanmalara, hastalıklara ve sorunlara bakar. Bazı şehirlerde psikiyatrik acil servis de bulunmaktadır. Acil servisin telefon numarasını telefon rehberinde bulabilirsiniz.

Yerel psikiyatri merkezleri (DPS)

Bazı durumlarda aile doktorunuz sizi yerel psikiyatri merkezine (DPS) sevk edecektir. Aile doktorunuz DPS'yi kendisine danışman olarak da kullanabilir.

Sevk, doktorun tedaviyi yapacak kuruluşa mektup yazmasıyla yapılır. Bu mektupta, hasta hakkında gerekli bilgiler ve doktorun sevk etme gerekçesi yer alır.

Yerel psikiyatri merkezleri, poliklinikler, gündüz veya gece-gündüz hizmet veren üniteler olarak organize edilmiştir. Bu merkezler, hem acil sorunlarınızda hem de uzun süreli tedavi gerektiğinde size yardımcı olurlar.

Bazı poliklinikler her türlü ruhsal rahatsızlığın tedavisini aynı yerde yaparken diğerleri farklı ruhsal rahatsızlıklarda uzmanlaşmış yardım veren farklı alt bölümlere ayrılmıştır.

Uzman sağlık hizmetinde görev yapan gündüz hizmet üniteleri (dagavdeling) genelde anksiyete, yeme bozuklukları, saplantı - zorlantı bozuklukları veya benzeri rahatsızlıkları olan hastalar için özel tedavi programları sunmaktadır.

Bekleme süresi

Acil olmayan durumlarda hastaneye yatma ve konsültasyon için belli bir bekleme süresi vardır. Bekleme süresinin uzunluğu bölgeden bölgeye ve tedavinin yapılacağı kuruluştan kuruluşa göre değişir. Eğer sağlık durumunuz, bekleme süresi içinde ağırlaşır, başvurunuzun yeniden değerlendirilmesini isteme hakkına sahipsiniz. Bu durumda aile doktorunuzla temasa geçin.



Psikiyatri hastaneleri

Psikiyatri hastaneleri ruhsal hastalıklar konusunda uzmanlaşmıştır. Bu tür hastanelerde hem acil vakalara hem de uzun süreli bakıma ihtiyacı olanlara bakılır.

Hastane, farklı ruhsal rahatsızlıklarda uzmanlaşan ve koğuş (post) tabir edilen, özel bölümlere ayrılmıştır.

Hastaların psikiyatri hastanelerine yatırılması çoğunlukla isteğe bağlı olarak gerçekleşir. Yani, hastaneye yatırılmanız ancak siz isterseniz veya doktorunuz sizin adınıza hastaneye yatırılmanız için başvurmuşsa mümkündür. Bu durumda, istediğinizde hastaneden serbestçe ayrılabilirsiniz.

Psikolog veya psikiyatrist

Çok ağır olmayan vakalarda aile doktorunuz, sizi tedavi için bir psikolog veya psikiyatriste sevk edebilir.

Pek çok psikolog ve psikiyatristin, tedavi vermek için bölge sağlık teşkilatıyla sözleşmeleri vardır. Bu tür resmi psikolog veya psikiyatristlerden randevu almak istiyorsanız, doktordan sevk yaptırmanız gerekir. Aile doktorunuz nerede, ne tip tedavinin mevcut olduğunu ve oturduğunuz yere en yakın psikolog ve psikiyatristlerin kimler olduğunu size söyleyebilir.



Hem psikologlar hem de psikiyatristler ruhsal rahatsızlıklar konusunda uzman kişiler olup, bireylerin aile, arkadaş, okul, işyeri ve topluma dair sorunlarını çözmeye uğraşırlar. Aralarındaki fark psikiyatristlerin ayrıca tıp eğitimi görmüş olmasıdır.

Okul sağlık hizmeti (skolehelsetjenesten) ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik bir sağlık hizmetidir ve okul hemşiresi, doktor ve fizik tedavi uzmanından oluşmaktadır. Güvenli bir ortam yaratmak, yardıma ihtiyacı olan çocuk ve gençlere ulaşmak ve daha ciddi ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engellemek, okul sağlık hizmetinin başlıca görevleridir.

Çocuğunuzun gelişimi veya sağlık durumu konusunda endişeniz varsa, okul hemşiresine veya aile doktorunuza başvurabilirsiniz. Aile doktoru, 0 ile 18 yaş arası çocuk ve gençleri; Çocuk ve Gençler için Psikiyatri Polikliniği'ne (barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker BUP) sevk edebilir. Poliklinik, gündüz tedavi ve bazen de gece-gündüz tedavi hizmetleri veren bölümleri olan BUP'larda, aileyle işbirliği içinde, muayene ve tedavi imkanları sunulmaktadır.

Pedagojik ve Psikolojik Hizmetler (Pedagogisk psykologisk tjeneste, PP-tjenesten) öğrenme zorluklarına bağlı sorunlara yardımcı olur ve yol gösterir. Çocukları Koruma Teşkilatı da (barnevernet) sorunları olan çocuk ve gençler konusunda önemli bir aktör olabilir.

Tedavi ücreti nedir?

Norveç'te sağlık hizmetleri için belirli bir pay ödemeniz gerekmektedir (egenandel), masrafların gerisini devlet karşılamaktadır.



Bu konuda daha fazla bilgiyi www.nav.no adresindeki internet sayfalarında 'Helsetjenester' ve 'Egenandeler' bölümünde bulabilirsiniz.





Psyisk helse

IS-1472

Yardıma alabileceğiniz yerler

Acil – 113'ü arayın
Aile doktoru /Acil servis
Yardıma telefonu: 810 30 030

Ayrıntılı bilgi için

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

Ruhsal sağlık konusundaki broşürler



Anksiyete
IS-1465



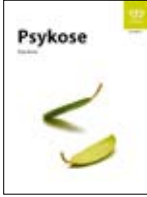
Depresyon
IS-1466



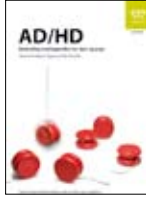
Saplantı -
Zorlantı Bozukluđu
IS-1469



Yeme bozuklukları
IS-1470



Psikoz
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Yasal güvence
IS-1467



Norveç'te Ruh Sağlığı Yardımı
• Yetişkinler için, IS-1472
• Gençler için, IS-1474
• Çocuklar hakkında, IS-1473



BUP
• Çocuk, IS-1301
• Gençlik, IS-1302
• Yetişkinler, IS-1303

Broşürler www.psykisk.no web sayfasından İnfomasjonsmateriell bölümünden indirilebilir.

Broşürlerin yayımlandığı diller: Norveççe (bokmål, nynorsk), İngilizce, Arapça, Farsça, Fransızca, Kürtçe/Sorani, Polonyaca, Pencap dili, Rusça, Samice, Sırpça/Hırvatça, Somalice, İspanyolca, Türkçe, Urduca ve Vietnamca.



Sosial- og helsedirektoratet