

REFUGIO

MÜNCHEN

Иногда некоторые люди чувствуют себя плохо.

Одной из причин могут быть психологические проблемы.

На это могут указывать следующие признаки:

- > Вы не можете заснуть или часто бодрствуете по ночам.
- > Вам снятся плохие сны.
- > Вы пережили нечто плохое. Воспоминания об этом причиняют сильную боль.
- > У Вас часто болит голова.
- > Вы не можете сосредоточиться.
- > Вы часто что-то забываете.
- > Иногда Вы очень сильно злитесь. Затем Вы ругаетесь и становитесь агрессивным. В этой ситуации Вы уже не можете себя контролировать.
- > У вас нет сил, чтобы что-нибудь сделать. Вам все дается с трудом. Вы бы предпочли и вовсе ничего не делать.
- > Вы не получаете удовольствие от жизни и приятных вещей.

Вам знакома одна или несколько из этих проблем?

Ваши проблемы связаны с плохими событиями в Вашей стране или тем, что случилось, когда Вы бежали от войны?

Тогда Вам следует обратиться за помощью. Например, в Refugio München.





Refugio München Mental Health Center Ukraine*

Mental Health Center Ukraine от Refugio München заботится обо всех, кто вынужден был бежать из-за войны в Украине и у кого ухудшилось психологическое состояние. К нам могут обратиться дети, подростки, взрослые и получить психосоциальную помощь на украинском, русском, английском, французском и немецком языках. Мы также можем пригласить переводчиков для других языков.

Контакты:

Mental Health Center Ukraine

Franziskanerstraße 14, 81669 Мюнхен

 089 / 98 29 57 - 45

 mhcu@refugio-muenchen.de

**Больше информации Вы можете
получить на нашей странице.**

Вы можете отсканировать QR-код или
зайти на сайт:



 www.refugio-muenchen.de/ukraine/angebote-russisch/