

# REFUGIO MÜNCHEN

## Інколи буває, що деякі люди погано себе почувають.

Однією з причин цього можуть бути психологічні проблеми.

### На це можуть вказувати такі симптоми:

- > Ви не можете заснути чи у Вас безсоння вночі.
- > Вам сняться погані сні.
- > Ви пережили щось погане. Спогади про це завдають Вам багато болю.
- > У Вас часто болить голова.
- > Ви не можете зосередитися.
- > Ви часто щось забуваєте.
- > Іноді Ви стаєте дуже розлюченим. Тоді Ви поводите себе голосно й агресивно. У цьому випадку Ви вже не можете себе контролювати.
- > Ви не маєте сил щось робити. Вам усе дається важко. Ви б воліли взагалі нічого не робити.
- > Ви не радієте життю та приємним речам.

### Ви стикнулися з однією чи декількома такими проблемами?

Ваші проблеми пов'язані з поганими подіями у Вашій країні чи з тим, що відбулося, коли Ви звідти тікали?

Тоді Вам варто звернутися за допомогою. Наприклад, до Refugio München.





## Refugio München Mental Health Center Ukraine\*

Mental Health Center Ukraine від Refugio München піклується про всіх тих, хто вимушений був тікати від війни в Україні та тих, у кого погіршився психологічний стан. До нас можуть звернутися діти, підлітки та дорослі й отримати психосоціальну допомогу українською, російською, англійською, французькою та німецькою мовами. Також ми можемо запросити перекладачів з інших мов.

### Контакти:

Mental Health Center Ukraine  
Franziskanerstraße 14, 81669 Мюнхен

 089 / 98 29 57-45

 mhcu@refugio-muenchen.de

**Детальнішу інформацію Ви знайдете  
на нашій сторінці.**

Ви можете відсканувати QR-код або  
перейти на сайт:



 [www.refugio-muenchen.de/ukraine/angebote-ukrainisch/](http://www.refugio-muenchen.de/ukraine/angebote-ukrainisch/)