

Abschiebegefahr? Tipps bei Stress und Angst

Consejos para el estrés y la ansiedad

Desafortunadamente, solo ha sido traducido con inteligencia artificial. Por favor, ayúdanos a mejorar la información y mándanos un correo electrónico.



BRING BACK OUR NEIGHBOURS

Contra la política de deportación de Sajonia

La ansiedad, la ira o el insomnio son reacciones normales de su cuerpo cuando existe riesgo de deportación. Esto se debe a que el riesgo de deportación implica mucho estrés.

La causa del riesgo de deportación son las leyes y autoridades racistas. No podemos resolver estos problemas con estos consejos. Pero tal vez algunos de los consejos puedan ayudarle a calmarse si está entrando en pánico. Quizás estos consejos puedan ayudarle a sentirse más fuerte y a seguir luchando contra las deportaciones.

Si estás muy asustado y en pánico o si crees que estás fuera de ti, fuera del mundo, entonces ayuda si puedes saborear, oler o sentir algo intenso. Esto puede sacarte de un shock.

Por ejemplo, puedes:

- Saborear: morder un limón o un chile o masticar chicle fuerte.
- Oler: mantener olores fuertes como el limón, la lavanda, el pachulí o un aroma agradable bajo la nariz.
- Sentir: acaricie su piel con una pelota de masaje, un cepillo o algo áspero. O puede golpear una banda de goma en su muñeca. Puede correr agua fría sobre sus manos o cara o tomar una ducha caliente-fría. Escucha: Escucha tu canción favorita o sonidos relajantes del mar, el viento, la lluvia o el bosque.

Es importante que estas sean estrategias que sean útiles a corto plazo y no perjudiciales a largo plazo. Se trata de salir de un estado de miedo y pánico en el momento para que luego puedas volver a estar activo y hacer algo sobre el riesgo de deportación.

El miedo a la deportación a veces trae malos recuerdos de huida, guerra y persecución. El miedo a la deportación en sí mismo puede ser traumático. La terapia psicológica profesional es entonces de gran ayuda para muchas personas. Pero es particularmente difícil para los refugiados sin residencia conseguir psicoterapia. En Sajonia, existen los PSZ, centros de asesoramiento psicosocial, que a veces pueden ayudar un poco más rápido y cuentan con intérpretes.

Aquí también hay que esperar a menudo varias semanas.
Por eso, aquí encontrará mucha información multilingüe sobre enfermedades mentales, traumas y pánico, y sobre lo que puede hacer usted mismo para sentirse mejor:

Libro en línea gratuito con muchos ejercicios con imágenes, descripciones y archivos de audio de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

 **bbonlink.de/whoes**

Vídeo sobre Tapping (no se necesita idioma):

 **bbonlink.de/tapping**

Vídeos para refugiados en 17 idiomas con información sobre el trauma:

 **bbonlink.de/flightandtrauma**

Ejercicios de texto y audio de “Refugee Trauma Help” sobre enfermedades mentales, trauma y pánico:

Puede encontrar esta información en la versión web

No te quedes solo con tu ansiedad: reúnete con otras personas, habla de tus sentimientos, pide ayuda. Sal y muévete (haz deporte, corre, sal a caminar) para combatir el miedo paralizante. A muchas personas también les resulta útil mantenerse activas y unirse a otros en campañas contra la deportación. ¡Tú puedes hacer algo!

Si no conoces a nadie, puedes encontrar contactos iniciales con refugiados y simpatizantes políticamente activos aquí:

Puede encontrar esta información en la versión web



الترجمة إلى العربية

Translation to English available

Deutsche Übersetzung verfügbar

Traduction en français disponible

Aquí puede encontrar más información sobre lo que puede hacer para evitar una deportación
bringbackourneighbours.de/

Last updated: 5/4/2025

Impresión: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden