

POH-GGZ ne yapar?

POH-GGZ psikolojik şikâyetler konusunda yardımcı olur

Herkesin kendini psikolojik açıdan pek iyi hissetmediği zamanlar olur. Genelde bir süre sonra kendini daha iyi hissedersin.

Ama sorunların normalden daha uzun da sürebilir. Sorunlarınla başa çıkmakta zorlanıyor da olabilirsin. Böyle durumlarda POH-GGZ'nin yardımını alabilirsin.

POH-GGZ, Hollandaca "aile hekimi muayenehanesi ruh sağlığı destek görevlisi"nin kısaltmasıdır. Bu kişi aile hekimiyle birlikte çalışır ve psikolojik şikâyetler hakkında çok şey bilir.

Psikolojik şikâyetlere örnekler nelerdir?

- Çok stresli ve gerginsin.
- Çok endişeleniyorsun.
- İyi uyuyamıyorsun.
- Başından çok can sıkıcı bir şey geçti ve bu seni rahatsız ediyor.
- Canın bir şeyler yapmak istemiyor.
- Kendini çok üzgün hissediyorsun.



- Kendini yalnız hissediyorsun.
- Uzun süredir fiziksel şikâyetlerin olduğu için psikolojik olarak kendini iyi hissetmiyorsun. Örneğin, ağrın olabilir ya da yorgun olabilirsin.
- Alkol veya uyuşturucu kullanıyorsun ve bundan dolayı sıkıntıların var.
- Sık sık şans oyunları veya kumar oynuyorsun ve bu seni rahatsız ediyor.

Yakınında psikolojik sorunları olan biri mi var? Ve bununla nasıl başa çıkacağını bilmiyor musun? POH-GGZ o zaman da sana yardımcı olabilir.

POH-GGZ nasıl yardımcı olur?

POH-GGZ ilk randevuda seni dinler. Şikâyetlerini ona anlatırsın. Sana neyin yardımcı olabileceğini birlikte bulmaya çalışırsınız.

Bunun için POH-GGZ ile daha başka görüşmeler de gerekebilir. Ondan destek ve tavsiye alırsın. Tavsiyeler genellikle kendini daha iyi hissetmen için neler yapabileceğinle ilgilidir.

POH-GGZ örneğin egzersizler de verir. Bunlar, sorunlarınla daha iyi başa çıkmana yardımcı olabilir.

Bazen başka yardımlara da ihtiyaç duyulabilir. POH-GGZ doğru yardımı bulmana yardımcı olabilir.



POH-GGZ'ye gitmenin yolu nedir?

Önce aile hekimiyle bir randevuya gidersin. POH-GGZ'nin senin için uygun bir çözüm olup olmadığını konuşursunuz. Gerekliyse sana, POH-GGZ için bir randevu iletilir.

Bilmende fayda olan şeyler nelerdir?

- POH-GGZ'nin psikolojik sorunların hakkında seninle konuşmak için aile hekiminden daha uzun zamanı vardır.
- Sana destek olması için randevuya yanında birini getirebilirsin.
- POH-GGZ'nin sunduğu yardım temel sigorta kapsamındadır. Şahsi risk payından düşülmez.
- POH-GGZ, söylediklerini kimseye anlatmaz. Gerekirse, aile hekimi dışında.
- POH-GGZ genellikle sadece Hollandaca veya İngilizce konuşur. Başka bir dilde yardım mı istiyorsun?
Öyleyse aile hekimine ya da asistana nelerin mümkün olduğunu sor.
- POH-GGZ reçete yazmaz.

POH-GGZ hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misin?

Öyleyse aile hekimi muayenehanesi ile iletişim kur.