

Meryem'in psikolojik sorunları var.
POH-GGZ'dan yardım alıyor.
Bu, aile hekimi muayenehanesinin ruh
sağlığı destek görevlisidir.





Herkesin kendini pek iyi hissetmediđi 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 buradan yardım alabilirsin.

Burada Meryem'in hikâyesini okuyacaksın.



Meryem bir süredir kendini pek iyi hissetmiyor.

Baş ağrısı var ve çok yorgun. Eskiden hoşlandığı şeylerden daha az keyif alıyor. Ayrıca artık daha sık yalnız kalmak istiyor. Oysa önceden başkalarıyla iletişimde olmayı çok severdi.

Bu konularda biriyle konuşmak istiyor. Meryem, kendini daha iyi hissetmek için neler yapabileceğini de öğrenmek istiyor.



Meryem aile hekiminin asistanını arıyor.

Randevu alıyor.



Meryem aile hekiminin muayenehanesinde.

Aile hekimi ona POH-GGZ'den yardım alabileceğini söylüyor. Bu kişi aile hekimiyle birlikte çalışır ve psikolojik şikâyetler hakkında çok şey bilir. Bu şikâyetler arasında aşırı stres, uyku sorunları ve aşırı endişelenme gibi durumlar sayılabilir.

POH-GGZ'nin sunduğu yardım temel sigorta kapsamındadır. Şahsi risk payından düşülmez.



Meryem'in birkaç hafta içinde POH-GGZ ile bir randevusu var.

İlk görüşmede şikâyetlerinin neler olduğunu anlatıyor. POH-GGZ onu dinliyor. POH-GGZ, Meryem'in söylediklerini kimseye anlatmaz. Gerekirse, aile hekimi dışında. Bunu bilmek Meryem'in ona, hissettiği ve düşündüğü her şeyi anlatmasına yardımcı oluyor.

Birlikte Meryem'e neyin yardımı olabileceği hakkında konuşuyorlar. Örneğin daha başka görüşmelerin ayarlanmasının yardımı olabilir. POH-GGZ, aile hekimi muayenehanesi dışında da yardım bulmaya destek verebilir.



Meryem'in POH-GGZ ile birkaç görüşmesi daha var.

Ondan destek ve tavsiye alıyor. POH-GGZ ona egzersizler de veriyor. Bunları kendi başına ya da ailesi veya arkadaşlarıyla birlikte yapabilir. Böylece sorunlarıyla daha iyi başa çıkmayı öğrenir.



Meryem POH-GGZ'den yardım aldığı için çok mutlu.