Güvenli, Bilinçli ve Sağlıklı - Yeni '*Yuvanızda'* Başarının Anahtarları
Tıbbi Yardım ve Sağlık Sigortası - 8

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Medical Care and Health Insurance - 8

TURKISH

İnsanların zihinsel acılar yüzünden sık sık doktora gitme ihtiyacı duyarlar. Üzüntü ya da endişe duyduğunuzda konuşma ihtiyacınızdan utanmayınız.	It is common to need to see a doctor about pain and suffering you have in your head and your mind. Do not be embarrassed if you need to talk to someone because you are feeling sad or worried.
Geçmişte yaşadığınız zorlukların etkisi devam ediyor olabilir; mevcut sorunlarınız uyumanızı zorlaştırabilir, kötü rüyalar görmenize neden olabilir, ve ikili ilişkilerinize zarar verebilir. Eğer böyle hissediyorsanız ruh sağlığı alanında uzman birisi ile konuşmak iyi gelebilir.	Your previous difficulties can stay with you, and current problems can make it hard to sleep, give you bad dreams, or cause trouble in your relationships. If you have some of these feelings, it is good to talk to someone who is an expert in mental health.
Geçmiş hatıralar gözünüzde canlanıyor, sık sık kabuslar görüyor, suçluluk ya da kızgınlık hissediyor ve uyumakta zorluk çekiyorsanız, bir ruh sağlığı uzmanının yardımına ihtiyacınız olabilir. Böylesi bir yardım, bir psikolojik danışman, psikiyatrist ya da sosyal görevli tarafından sağlanabilir.	If you flash back to memories of the past, have regular nightmares, guilt or anger, or difficulty sleeping, you may need the help of a mental health expert. This kind of care might be provided by a counselor, psychiatrist or social worker.
Eğer böyle bir sağlık probleminiz varsa, işe devam edebilmek için yardım almanız gereklidir, günlük işlerinizi zorlanmadan sürdürebilmeniz için bu tip bir yardım almanız önemlidir. Ruh sağlığınız ile ilgili yardım talep ettiğinizde *cezalandırılmaz* ya da ailenizden uzaklaştırılmazsınız.	It is important to get help so that you can go to work. Going without help can be hard for you and also your family. You will *not* be punished or taken away from your family because of asking for help with your mental health.

Text is from 'Safe, Smart and Healthy: Keys to Success in Your New Home' created by the Ohio Department of Job and Family Services - Refugee Services Section. This handout has been funded in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Blanket Purchase Agreement No. HHSN276201400002B.