



# التكيف بعد القدوم إلى بلد جديد

غالبًا ما كان يواجه الأشخاص الذين أُجبروا على ترك بلدهم أمورًا صعبة للغاية. ويشمل هذا، على سبيل المثال وليس الحصر، الحرب والعنف والتهديد ونقص الطعام والشراب. وهذه التجارب غالبًا ما تتسبب في مشاعر مثل الخوف والغضب والحزن والهم. الإحساس بهذه المشاعر شائع و بنفس الوقت الإحساس بالإرتياح و السرور طبيعي عند شعورك بالأمان. وقد تدوم هذه المشاعر لفترة قصيرة أو طويلة.

وإن القدوم إلى بلد جديد يتسم بأنه أمر صعب أيضًا. فاللغة والعادات الغذائية والثقافة تختلف أيضًا. وغالبًا ما ينفصل كل شخص عن أسرته وأصدقائه. وقد يبحث عن عمل ويقلق بشأن كيفية دفع إيجاراته والمصاريف الأخرى. قد يشعر الوالدين بالسعادة أن أطفالهم بأمان و لكنهم قلقون على تربية أطفالهم في بلد جديد.

وإن دواعي القلق المتزايد والاضطرار لمعرفة أشياء كثيرة جديدة وأداء أشياء جديدة قد يكون من مسببات التوتر. والتوتر هو شعور بالارتباك الشديد أو عدم القدرة على التكيف. ويكون التوتر على المستوى الجسدي (حيث نشعر به في أجسامنا) وعلى المستوى الانفعالي (حيث يؤثر على حالتنا المزاجية). ويمكن للتوتر أن يغير طريقة تفكيرنا ومشاعرنا وتصرفاتنا.

وعندما يؤدي كل شخص أنشطة محددة أثناء المرور بمشاعر التوتر، يُسمى ذلك تكيفًا. و يمكن للتكيف أن يحسن من مشاعر الناس جسديا و عاطفيا. ويساعده على التفكير بشكل أفضل واتخاذ القرارات وأداء الوظائف لكي يستطيع التعامل مع الكثير من مطالب الحياة والأسرة.

## الأنشطة التي يمكن أن تكون مفيدة في التكيف مع التغيير والتوتر

### الالتزام بنظام عادات ثابت

يمكن لكل شخص أن يمر بمواقف لا يمكن تنبؤها للغاية ويتسبب هذا بدوره في إيقاف نظام العادات الأسرية الثابتة وتعطيل سيرها. ويساعد وضع نظام عادات ثابت من جديد في أن يشعر كل شخص بأمان أكثر وبمزيد من التمكين. ولأنظمة العادات الثابتة أهمية كبيرة وخاصة بالنسبة للأطفال بعد التحول الكبير، ذلك أن معرفة ما هو متوقع من شأنه أن يقلل القلق بالنسبة للأطفال ويساعدهم على الشعور بمزيد من السيطرة على الأمور. ويمكن لأنظمة العادات الثابتة تكوين هياكل بنائية تسمح للأسر بالمشاركة في نشاط مشترك له أغراض مشتركة.

## أمثلة على نظام العادات الثابتة

العادات المتكررة لوقت النوم



الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت



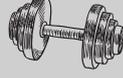
يوم محدد لأعمال النظافة وغسيل الملابس



تحديد وقت معين لتناول الوجبات



تحديد وقت معين أو يوم معين للتمارين الرياضية



تحديد وقت معين أو يوم معين للعبادة



## التأكد من الحصول على قدر كافٍ من النوم

النوم أهمية كبيرة حيث يساعدك على تنشيط وإعادة شحن جسمك وعقلك. وعندما يحصل الناس على قدر كافٍ من النوم، فإن ذلك يساعد الدماغ على أداء وظائفه لتحقيق الانتباه واستيعاب معلومات جديدة واتخاذ القرارات. كما يعمل النوم على تحسين الحالة المزاجية ويساعد الناس على الحصول على قدر كافٍ من الطاقة لتناسي هموم اليوم وتنفيذ جميع الأشياء التي تحتاج إلى فعلها. وتشمل بعض الإرشادات للنوم السليم:

- **الحرص على الثبات** - توجه إلى الفراش في نفس الموعد كل يوم واستيقظ في نفس الموعد. وهذا يساعد جسمك على التعود على نظام معين.
- **تجنب الوجبات الكبيرة قبل النوم** - تحتاج الوجبات الكبيرة من جسمك أن يهضمها، ما يؤدي إلى زيادة نشاط الجسم والدماغ ويجعل عملية النوم أصعب.
- **تجنب تناول مشروبات محتوية على الكافيين قبل النوم** - الكافيين مادة منشطة، ما يعني أنها تسبب تنشيط الجسم والدماغ. وعادة ما يوجد الكافيين في القهوة والشاي الأسود والمشروبات الغازية. يجب أن يتجنب الناس تناول المشروبات المحتوية على الكافيين قبل النوم بمدة من أربع إلى ست ساعات.

## تناول قدر كافٍ من الماء

الماء ضروري لمساعدة جسمك ودماغك على أداء وظائفهم. عندما يجف جسمك (لا يحتوي على قدر كافٍ من الماء)، قد يرتفع مستوى ضغط الدم وقد تزداد سرعة ضربات القلب. وقد يتسبب هذا في جعل مشاعر القلق أكثر صعوبة وتوترًا.

## تحريك جسمك كل يوم

عندما يحرك الشخص جسمه أو يؤدي التمارين الرياضية لمدة 15 دقيقة على الأقل، فإن ذلك يساعد في تقليل التوتر، ويحسن النوم والحالة المزاجية. وثمة أشياء كثيرة يمكنك فعلها لتحريك جسمك، مثل السير مسافات طويلة، وتمارين التمدد والرقص وغير ذلك الكثير. افعل كل ما تشعر أنه يناسبك ويناسب جسمك!

## التنفس

عندما نتعرض للتوتر، يصبح تنفسنا سطحيًا وغير عميق. ويزيد التنفس السطحي وغير العميق من مشاعر التوتر. وعندما نتنفس بعمق، يرسل ذلك رسائل إلى الدماغ بأننا بأمان، ما يساعدنا على الاسترخاء. ويرسل الدماغ رسائل إلى بقية الجسم. وعندما نتنفس ببطء وبعمق، يساعدنا على ذلك على الشعور بالسيطرة والأمان والإدراك أكثر لأنفسنا وما يحيط بنا. حاول أن تأخذ 3 أنفاس عميقة مرات عديدة في اليوم أو أثناء أوقات التوتر. تنفس بإدخال الهواء خلال أنفك مع العد حتى ثلاثة في رأسك، ثم أخرج الهواء من فمك مع العد حتى خمسة. ويمكنك أيضًا أن تفعل ذلك أثناء أداء أنشطة أخرى مثل الصلاة أو الطهي. ويعد التنفس العميق والبطيء من أفضل الطرق لتقليل التوتر ولا يستغرق وقتًا أطول.

## قضاء الوقت بصحبة الآخرين

من أفضل الطرق التي تساعد في التوتر قضاء الوقت مع الأشخاص الذين ترعاهم وتحبهم. وقد يتمثل هذا في مشاهدة فيلم مع الأسرة وقراءة قصة للطفل أو التنزه مع صديق وأكثر من ذلك. كما أن عمل شيء ممتع مع الأشخاص الذين نهتم بهم ويهتمون بنا يساعد على حمايتنا من التوتر.

## أداء الأعمال التي تناسبك أكثر

فكر في الأشياء التي كانت تساعدك على أن تشعر بقدر أكبر من الهدوء فيما مضى. وقد يتمثل هذا في الصلاة أو في القراءة، أو الغناء أو الاستماع للموسيقى والتحدث إلى صديق وأكثر من ذلك. إذا كان لديك شيء يناسبك أن تفعله، حاول أن تخصص له 15 دقيقة يوميًا لتفعله.

حدد قائمة بجميع الأشياء التي تناسبك. ضع دائرة حول ما يناسبك أكثر أو يكون متاحًا لك في أي وقت. استخدم تلك الأشياء التي وضعت حولها دائرة لتضع خطة عن الطريقة التي ستتكيف بها في المرة القادمة التي تشعر فيها بالارتباك الشديد. دوّن الخطة على ورقة أو سجلها على هاتفك. في المرة التالية التي تشعر فيها بالتوتر، نفذ خطتك.

T  
I  
P

## متى تعرف عندما تحتاج إلى المزيد من العون والمساعدة

إن القدوم إلى بلد جديد أمر صعب أيضًا، ومن المتعارف عليه أن تمر بالكثير من الانفعالات الصعبة. في معظم الأوقات يشعر الناس بالتحسن بمرور الوقت وعندما يستقرون في مجتمع جديد ويكوّنون نظام عادات ثابتة. ومع ذلك، في بعض الأحيان، قد يحتاج الناس إلى المزيد من العون والمساعدة في الوقت الصعب. وعلى حسب وسائل الدعم المتوفرة في منطقتك وما تمر به من تجربة، قد تكون هذه المساعدة هي التحدث إلى اختصاصي بشأن ما تشعر به والانضمام لمجموعة بها أشخاص يمرون بنفس الأشياء والتواصل مع مرشد ديني أو غير ذلك.

ويجب أن يفكر الناس في التواصل لطلب المساعدة في الحالات التالية:

- إذا كان يواجهون صعوبة في أداء الأشياء التي يحتاجون فعلها في الحياة، مثل الذهاب إلى العمل أو العناية بأنفسهم أو بأسرتهم.
- إذا كانوا يرون أن حالتهم المزاجية وانفعالاتهم تزداد سوءًا بمرور الوقت
- إذا كانوا يواجهون انفعالات وذكريات صعبة بحيث يصعب عليهم النوم أو ينامون طول الوقت
- إذا كانوا يشعرون بالحزن أو القلق كل يوم لمعظم اليوم أو كله
- إذا لم يتركوا منزلهم أو يتجنبوا قضاء الوقت مع الأصدقاء والأسرة
- إذا كانوا يشعرون بالتعب الشديد أو يعانون من نوبات صداع أو ألم المعدة، وألم الجسم الذي لا يجد لها الأطباء سببًا
- إذا كانوا يمرون بذكريات وانفعالات سيئة بصورة مستمرة تغضبهم وتجعل من الصعب التفكير والتركيز وتناسي هموم اليوم.
- إذا كانوا يشعرون بفقدان الحس أو بالفراغ الداخلي، أو أنهم غير قادرين على التواصل مع الآخرين أو الشعور بالحب والعاطفة
- إذا كانوا يتكيفون بطريقة تضر بهم، مثل شرب الكثير من المشروبات الكحولية أو تعاطي المخدرات أو الدخول في مشاجرات أو نوبات غضب شديد
- إذا كانوا يشعرون بأنه من الصعب جدًا أن يستمروا في المحاولة كل يوم أو يشعرون بعدم الثقة في المستقبل بدرجة تجعلهم يفضلون التوقف عن المحاولة على الإطلاق
- إذا كانوا يرغبون في الدعم لأي سبب آخر

## إذا احتجت إلى المساعدة، فمن يمكنني الاتصال به؟

يمكنك الاتصال بالمرشد الاجتماعي أو وكالة إعادة التوطين أو بالطبيب أو بمرشد ديني، أو أحد القيادات المجتمعية أو شخص آخر تثق به. عندما تتواصل مع أي منهم، أخبره بما تفكر فيه وتشعر به ونوع الدعم الذي تعتقد الذي يفيدك أكثر. إذا لم تحصل على الدعم في المرة الأولى، استمر في المحاولة. في بعض الأحيان، قد يستغرق الأمر التواصل مع العديد من الأشخاص قبل أن تحصل على الدعم المناسب.

إذا شعر شخص بأن الحياة لا تستحق أن يعيشها أحد أو أنه تنتابه أفكار بالحاق الضرر بالذات، فيمكنه الاتصال برقم: **1-800-273-TALK (8255)**.

### تذكر

يستغرق الأمر قوة وشجاعة كبيرة لتترك بلدك والبدء في مكان جديد. وهو أمر صعب ويستغرق وقتًا. تذكر أنك لست وحدك. ولا بأس أن تطلب المساعدة. وإن العناية بنفسك وطلب الدعم عند احتياجك له يمكن أن يساعدك على مواجهة التوتر لكي تحقق الأشياء المهمة لك ولعائلتك.