

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІСЛЯ ПРИБУТТЯ В НОВУ КРАЇНУ



Люди, які були змушені покинути свою країну, нерідко пережили дуже важкі події. До них можуть, окрім іншого, відноситись війна, насильство, погрози і недостатність їжі та води. Ці переживання часто спричиняють такі почуття, як страх, гнів, сум та горе. Поширеною практикою є наявність таких почуттів одночасно з відчуттям полегшення або радості від того, що ти в безпеці. Ці почуття можуть спостерігатись протягом короткого або тривалого періоду часу.

Прибувати в нову країну також важко. Відрізняються мова, їжа та культура. Люди часто виявляються відділеними від своєї сім'ї та друзів. Вони можуть шукати роботу та турбуються про те, як заплатити оренду житла та інші видатки. Піклувальники можуть бути щасливі, що їхні діти в безпеці, але також переживати про виховання дітей в новій країні.

Наявність багатьох переживань та необхідність навчитись і робити багато нових речей можуть спричинити появу стресу. Стрес – це відчуття, що ви приголомшені обставинами або нездатні їх опанувати. Стрес – це явище як фізичне (ми відчуваємо його в своєму організмі), так і емоційне (він впливає на наш настрій). Стрес може впливати на наші думки, відчуття та дії.

Коли люди роблять певні дії, щоб зменшити стрес, це називається подолання стресу. Подолання стресу може покращити те, як люди почувають себе фізично та емоційно, а також допомогти людям краще думати, приймати рішення та діяти так, щоб вони могли вирішувати багато потреб життя і сім'ї.

ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ, ЩО МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ПРИСТОСУВАТИСЬ ДО ЗМІН ТА ПОДОЛАТИ СТРЕС

ДОТРИМУЙТЕСЬ ФІКСОВАНОГО РОЗПОРЯДКУ ДНЯ

Люди можуть приїжджати після ситуацій, що були дуже непередбачуваними, внаслідок чого було порушено їхній звичний сімейний розпорядок. Тому відновлення фіксованого розпорядку може допомогти людям відчувати себе безпечніше та більш натхненними. Особливо важливо дотримуватись розпорядку для дітей після великих переміщень, адже розуміння того, чого треба очікувати, зменшує хвилювання в дітей та допомагає їм краще контролювати ситуацію. Фіксований розпорядок також може створити структури, що дозволяють сім'ям брати участь у спільній діяльності для колективної вигоди.

ПРИКЛАД ФІКСОВАНОГО РОЗПОРЯДКУ



Лягання спати і прокидання в один і той же час



Підготовка до сну



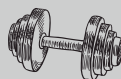
Наявність визначеного часу для вживання їжі



Встановлений день для прибирання і прання



Наявність визначеного часу або дня для відвідування церкви



Наявність встановленого часу або дня для фізичних вправ

ОБОВ'ЯЗКОВО ВИСИПАЙТЕСЬ

Сон є важливим для відновлення та перезавантаження вашого організму і свідомості. Коли люди отримують достатньо сну, це допомагає їхньому мозку функціонувати належним чином, і люди можуть приділяти достатньо уваги, сприймати нову інформацію та приймати рішення. Сон покращує настрій та допомагає людям мати достатньо енергії на цілий день, щоб робити всі необхідні речі. Серед підказок, які забезпечать хороший сон, можна перелічити:

- **Будьте послідовними** - Лягайте спати кожного дня в той самий час та прокидайтесь в той самий час. Це допомагає вашому організму втягнутись в фіксований розпорядок дня.
- **Уникайте вживання великих порцій їжі перед сном** – Великі обсяги спожитої їжі потребуватимуть переварювання організмом, що змушуватиме організм і мозок залишатись більш активними, заважаючи заснути.
- **Уникайте вживання кофеїну перед сном** – Кофеїн - це стимулюючий засіб, і це означає, що він підтримуватиме активність мозку та організму. Кофеїн перш за все присутній в каві, чорному чаї та газованих напоях. Людям слід утримуватись від вживання кофеїну від чотирьох до шести годин перед сном.

ПИЙТЕ БАГАТО ВОДИ

Вода необхідна для того, щоб допомагати функціонувати організму і мозку. При зневодненні організму (коли води в організмі є недостатньо), наш кров'яний тиск може підвищуватись і може зростати серцебиття. Це може зробити відчуття тривоги навіть сильнішим і збивати з пантелику.

РУХАЙТЕ ТІЛОМ КОЖНОГО ДНЯ

Коли люди рухають своїм тілом або займаються фізичними вправами хоча б 15 хвилин протягом дня, це допомагає знижувати стрес, а також покращує сон і настрій. Існує багато способів, як ви можете рухати своїм тілом, такі як довгі пішохідні прогулянки, розтягування, танці та багато іншого. Робіть те, що подобається вам та вашому тілу!

ДИХАЙТЕ

Коли ми нервуємо, наше дихання прискорюється. Прискорене дихання збільшує наше відчуття стресу. Коли ми глибоко вдихаємо, це надсилає повідомлення до мозку, що ми в безпеці, допомагаючи таким чином нам розслабитись. Мозок надсилає повідомлення до решти нашого тіла. Коли ми вдихаємо повільно і глибоко, це допомагає нам відчувати, що ми контролюємо ситуацію, що ми в безпеці, більше знаємо про себе і про наше оточення. Намагайтесь декілька разів протягом дня або під час стресу 3 рази глибоко вдихати. Вдихайте носом, рахуючи в голові до трьох, а тоді видихайте ротом, рахуючи до п'яти. Ви можете це також робити під час займання іншими видами діяльності, такими як промовляння молитви або приготування їжі. Вдихати глибоко та повільно є одним з найкращих способів знизити стрес, який до того ж не займає багато часу.

ПРОВОДЬТЕ ЧАС З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ

Одним з найкращих способів, який допомагає опанувати стрес, є проводити час з людьми, про яких ви піклуєтесь та яких ви любите. Наприклад, ви можете переглянути фільм з сім'єю, почитати дитині, погуляти з другом тощо. Робити щось приємне з людьми, про яких ми піклуємось та які піклуються про нас, допомагає захистити нас від стресу.

РОБІТЬ ТЕ, ЩО ПРАЦЮЄ ДЛЯ ВАС

Подумайте про те, що реально допомогло вам почуватись спокійніше в минулому. Мова може йти про молитву, читання, спів, прослуховування музики, розмова з другом тощо. Якщо є щось, що працює для вас, постарайтесь виділяти для цього 15 хвилин на день.

ПІД КАЗ КА

Складіть перелік всього, що працює для вас. Обведіть кружечком всі варіанти, які діють найкращим чином або до яких ви маєте доступ в будь-який момент. Використайте варіанти, які ви обвели, для складання плану того, як ви збираєтесь справлятися зі стресом наступного разу, коли ви будете приголомшені обставинами. Запишіть такий план на листочку паперу або зафіксуйте його в телефоні. Задійте ваш план наступного разу, коли будете відчувати стрес.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВИ ПОТРЕБУЄТЕ ДОДАТКОВОЇ ДОПОМОГИ

Прибуття до нової країни є важким, тому відчувати багато різних емоцій є цілком нормально. У більшості випадків люди починають краще почувати себе з плином часу та по мірі того, як вони влаштовуються в своїй новій спільноті і формують новий розпорядок. Проте, іноді люди можуть потребувати більше допомоги для того, щоб пережити важкі часи. Залежно від того, які види підтримки доступні у вашому регіоні, та від того, що ви переживаєте, така допомога може бути у формі розмови зі спеціалістом про те, що ви відчуваєте, приєднання до групи з людьми, що переживають те, що й ви, спілкування з релігійним лідером або щось інше.

Людам слід подумати щодо звернення по допомогу, якщо вони:

- Відчувають труднощі при виконанні того, що вони мають робити в житті, наприклад, труднощі з виходом на роботу або нездатність турбуватись про себе чи їхні сім'ї
- Відчувають, що їхній настрій та емоції погіршуються з плином часу
- Мають такі важкі емоції та спогади, що їм дуже важко спати або що вони сплять весь час
- Відчувають сум або стурбованість більшість часу кожного дня або весь день
- Не покидають свій дім або уникають проведення часу з друзями та сім'єю
- Відчувають себе дуже втомленими, страждають від головного болю, болю в животі та ломоти, причини для яких лікарі не можуть знайти
- Постійно страждають від поганих спогадів та емоцій, які дуже засмучують та ускладнюють можливість думати, зосереджуватись та діяти протягом дня
- Відчувають заціпеніння або пустоту всередині, наприклад, вони не можуть встановити контакт з іншими людьми або відчувати любов та прихильність
- Пристосовуються таким чином, що шкодить їм, наприклад, споживають забагато алкоголю або наркотиків, вступають в бійки або демонструють вибухи гніву
- Відчувають, що їм занадто важко продовжувати докладати зусиль кожного дня, або відчувають, що вони настільки невпевнені в майбутньому, що практично готові перестати робити спроби взагалі
- Потребують підтримки з будь-якої іншої причини

ЯКЩО МЕНІ ПОТРІБНА ДОПОМОГА, ДО КОГО МЕНІ ЗВЕРНУТИСЬ?

Ви можете звернутись до працівника служби соціального захисту, агентства з працевлаштування переселенців, лікаря, релігійного лідера, лідера громади або будь-кого іншого, кому ви довіряєте. Коли ви звертаєтесь по допомогу, скажіть відповідній особі, про що ви думаєте та що ви відчуваєте, а також те, який вид підтримки, на вашу думку, буде найкориснішим для вас. Якщо вам не вдасться отримати допомогу з першого разу, продовжуйте спроби. Іноді необхідно звернутись по допомогу до багатьох осіб, перш ніж ви зможете отримати належну підтримку.

Якщо хтось відчуває, що не варто далі жити, або думає про заповідання собі шкоди, цій особі слід зателефонувати 1-800-273-TALK (8255).

ПАМ'ЯТАЙТЕ

Необхідно бути надзвичайно сильною та хороброю людиною, щоб покинути свою країну та почати все з початку на новому місці. Хоч це також важко та потребує часу. Пам'ятайте, ви не одні. Це НОРМАЛЬНО звертатись по допомогу. Турбота про себе та звернення по допомогу, коли ви її потребуєте, може допомогти вам подолати стрес, щоб ви могли досягнути того, що є важливим для вас і вашої сім'ї.