

برای تحمل پس از آمدن به یک کشور جدید



افرادی که مجبور به ترک کشورشان شده‌اند، اکثراً چیزهای بسیار سختی را تجربه کرده‌اند. این چیزها می‌تواند شامل جنگ، خشونت، تهدیدها و فقدان غذا و آب باشد، البته تنها محدود به موارد فوق نمی‌گردد. این تجارب اغلب موجب احساس‌های چون ترس، خشم، غمگینی و اندوه می‌شوند. داشتن این احساس‌ها و همزمان داشتن احساس آرامش یا خوشحالی از مصئون بودن، یک امر معمول است. این احساس‌ها ممکن است برای مدت کوتاه یا طولانی باشند.

آمدن به یک کشور جدید نیز سخت است. زبان، غذا و فرهنگ متفاوت هستند. افراد اغلب از خانواده و دوستان خود جدا شده‌اند. آنها ممکن است به دنبال کار بگردند و در مورد اینکه چگونه کرایه خانه یا سایر مصارف خود را بپردازند، نگران باشند. والدین از اینکه اطفال آنها مصئون هستند احساس خوشحالی دارند، اما در عین حال ممکن است از اینکه اطفال خود را در یک کشور جدید بزرگ می‌کنند، نگران باشند.

داشتن نگرانی‌های زیاد و مجبور بودن به یادگیری و انجام موارد زیادی که جدید هستند، می‌تواند موجب سترس شود. سترس عبارت از احساس در مانده شدن یا قادر نبودن به تحمل است. سترس هم فیزیکی است (ما آنرا در بدن خود احساس می‌کنیم) و هم روانی (بالای حوصله ما تاثیر می‌گذارد). سترس می‌تواند نحوه تفکر، احساس و عمل کردن ما را تغییر دهد.

زمانی که افراد کارهای مشخصی در مقابل سترس انجام می‌دهند، به آن تحمل گفته می‌شود. تحمل می‌تواند چگونگی احساس فیزیکی یا روانی افراد را تغییر داده و به افراد کمک نماید تا بهتر فکر کنند، تصمیم بگیرند و بگونه‌ی عمل نمایند تا بتوانند به نیازهای متعدد خانواده و زندگی رسیدگی نمایند.

فعالیت‌های که می‌تواند برای تحمل تغییر و سترس مفید واقع شد

از یک برنامه روزمره پیروی کنید

افراد ممکن است از شرایطی آمده باشند که بسیار غیر قابل پیش‌بینی بوده و این امر برنامه روزمره خانوادگی آنها را اختلال می‌کند. تنظیم دوباره یک برنامه روزمره می‌تواند به افراد کمک نماید تا خود را مصئون‌تر و بیشتر توانمند احساس کنند. برنامه روزمره منظم برای اطفالی که یک تحول بزرگ را سپری کرده‌اند، از اهمیت خاصی برخوردار است، چون دانستن اینکه چه انتظاراتی باید داشته باشند، اضطراب کودکان را کاهش داده و به آنها کمک میکند تا خود را بیشتر در کنترل احساس کنند. برنامه روزمره همچنین ساختارهای را ایجاد میکند که خانواده‌ها میتوانند بر مبنای آن در فعالیت مشترک با یک هدف مشترک اشتراک نمایند.

مثال های برنامه منظم روزمره

برنامه منظم به خواب رفتن



به رخت خواب رفتن و بیدار شدن در یک وقت مشخص



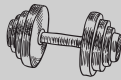
یک روز مشخص برای صفا کاری و کالاشویی



تعیین یک زمان مشخص برای وعده های غذایی



تعیین یک زمان یا روز مشخص برای ورزش



تعیین یک زمان یا روز مشخص برای عبادت



مطمئن شوید که خواب کافی دریافت میکنید

خواب کافی برای اینکه بدن و ذهن تان تازه شده و دوباره انرژی لازم را بدست آورد، بسیار مهم است. زمانی که افراد به اندازه کافی خواب میکنند، این کار به عملکرد مغز آنها کمک نموده و آنها میتوانند بهتر تمرکز کنند، معلومات جدید را جذب نمایند و تصمیم بگیرند. خواب باعث افزایش حوصله افراد می شود و به آنها کمک میکند تا روز را بخوبی سپری نموده و تمامی کارهای را که باید انجام دهند، تکمیل نمایند. برخی ترندها برای دریافت خواب خوب شامل موارد ذیل است:

- **روال همیشگی را دنبال نمایید** - همه روزه در یک زمان مشخص به خواب بروید و در یک زمان مشخص بیدار شوید. این کار به بدن شما کمک میکند تا به یک روال روزمره عادت کند.
- **از خوردن غذای سنگین قبل از زمان خواب خودداری نمایید** - غذاهای سنگین باید توسط بدن هضم شوند و این کار باعث میشود تا بدن و مغز بیشتر فعال باشند و در نتیجه باعث میشود تا افراد به مشکل به خواب بروند.
- **از خوردن کافئین قبل از زمان خواب خودداری نمایید** - کافئین مادهی محرک است، به این مفهوم که موجب فعالیت بیشتر مغز و بدن می شود. کافئین معمولاً در قهوه، چای سیاه و سودا یافت میشود. مردم باید چهار تا شش ساعت قبل از خواب، از خوردن کافئین خودداری نمایند.

آب کافی بنوشید

آب برای کارکرد بدن و مغز ضروری است. زمانی که بدن ما آب کافی نداشته باشد، فشار خون ما بلند می رود و ممکن است ضربان قلب ما تندتر شود. این کار میتواند احساس اضطراب را حتی مشکل تر و گیج کننده نماید.

بدن تا را همه روزه حرکت دهید

زمانی که افراد بدن خود را حرکت میدهند یا روزانه حداقل برای 15 دقیقه ورزش میکنند، این کار سترس را کاهش میدهد و باعث بهبود خواب و حوصله افراد می شود. کارهای زیادی برای حرکت دادن بدن تان وجود دارد، مانند قدم زدن طولانی، دراز کردن دست و پا یا بدن، رقص کردن و کارهای دیگر. کاری را انجام دهید که موجب دست دادن احساس خوب به شما و بدنتان میشود!

هنگامی که ما احساس سترس می‌کنیم، تنفس ما کم عمق می‌شود. نفس کوتاهی احساس سترس ما را افزایش می‌دهد. زمانی که ما نفس عمیق میکشیم، پیامی به مغز فرستاده می‌شود که ما مصئون هستیم و این کار برای راحت شدن ما مفید واقع می‌شود. مغز این پیام را به سایر اعضای بدن می‌فرستد. زمانی که ما بطور آهسته و عمیق نفس می‌گیریم، به ما کمک میکند تا خود را بیشتر در کنترل و مصئون احساس نموده و از خود و اطراف مان بیشتر آگاه باشیم. تلاش نمایید تا چندین بار در روز یا در جریان احساس سترس، 3 بار نفس عمیق بگیرید. با بینی خود نفس کشیده و تا سه در مغزتان حساب کنید و در حالیکه تا پنج در مغزتان حساب میکنید نفس تان را از راه دهن خارج کنید. شما همچنین میتواند این کار را هنگامی که مشغول سایر فعالیت های ذیل هستید انجام دهید، مثلاً دعا کردن و یا اشپزی کردن. تنفس عمیق و آهسته یکی از بهترین روشهای کاهش سترس است و زمان زیادی را دربر نمیگیرد.

با دیگران وقت بگذرانید

یکی از بهترین کارهای که میتوانید برای کاهش سترس انجام دهید، وقت گذراندن با افرادی است که شما دوست شان دارید و به آنها ارزش قائل هستید. این کارها میتواند شامل فیلم دیدن با خانواده، کتاب خواندن برای کودک، قدم زدن با دوست و غیره باشد. انجام دادن کارهای خوشایند با افرادی که برای ما مهم هستند و کسانی که ما برایشان مهم هستیم و ما را در مقابل سترس محافظت میکنند.

کاری را انجام دهید که برای شما مفید است

در مورد این فکر کنید که چه چیزهای شما را در گذشته آرامتر میکرد. این کار میتواند دعا کردن، کتاب خواندن، آواز خواندن، گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با یک دوست و غیره باشد. اگر شما چیزی را میدانید که برای شما مفید واقع میشود، تلاش کنید تا روزانه برای 15 دقیقه آنرا انجام دهید.

نکته

تمامی کارهای که برای شما مفید است را لیست کنید. کارهای که برای شما بسیار مفید است یا کارهای که هر زمان آنرا میتوانید انجام دهید را حلقه نمایید. از آنهای که حلقه نموده اید استفاده نموده و یک پلان بسازید تا هرگاه دفعه بعدی احساس آشفتگی نمودید، چگونه با آن مقابله نمایید. پلان را روی یک کاغذ بنویسید یا آنرا در مابیل تان ثبت نمایید. دفعه بعدی که احساس سترس کردید، از پلان تان استفاده نمایید.

چگونه میدانید که شما چه زمانی به کمک بیشتر نیاز دارید

آمدن به یک کشور جدید سخت بوده و داشتن تعدادی از احساس های ناخوشایند معمول است. اکثراً، با گذشت زمان پس از اینکه افراد در اجتماع جدید خود ساکن شدند و یک برنامه منظم روزمره پیدا کردند، احساس بهتر میداشته باشند. با این حال، بعضاً افراد برای اینکه با یک زمان مشکل مقابله کنند، به کمک بیشتر نیاز میداشته باشند. با در نظر داشت اینکه چگونه حمایت های در ساحه شما در دسترس است و اینکه شما چه چیزهای را تجربه میکنید، این حمایت میتواند شامل صحبت کردن با یک متخصص در مورد احساس های تان، پیوستن به گروهی از افرادی که چیزهای شبیه شما را تجربه میکنند، رفتن به نزد یک پیشوای مذهبی یا چیزهای دیگر باشد.

اگر حالات ذیل به افراد رخ میدهد، آنها باید در مورد دریافت کمک تخصصی فکر کنند:

- مشکل داشتن در راستای انجام چیزهای که آنها باید در زندگی انجام دهند، مانند رفتن به کار، مراقبت از خود یا خانواده شان.
- پی بردن به اینکه حوصله مندی یا احساسات آنها با گذشت زمان بدتر میشود
- داشتن احساسات یا خاطره های مشکل که خواب رفتن آنها را مشکل می نماید یا باعث میشود آنها تمام وقت در خواب باشند
- داشتن احساس غمگینی یا نگرانی همه روزه تقریباً در تمام روز
- بیرون رفتن از خانه یا خودداری از سپری کردن وقت با دوستان و خانواده
- داشتن احساس خستگی، سر درد، معده درد و جان درد که داکتر نمیتواند علت آنرا دریابد
- داشتن خاطرات و احساس های بد بطور مداوم که باعث خشم میشود یا فکر کردن، تمرکز کردن و سپری کردن روز را به مشکل مواجه میسازد
- احساس کرختی یا خالی بودن از درون، مانند اینکه آنها نمیتوانند با دیگران ارتباط برقرار کنند یا عشق و عاطفه را حس کنند
- استفاده از روشهای تحمل که به آنها مضر است، مانند نوشیدن بیش از حد الکل، استفاده از مواد مخدر یا جنگ کردن یا خشمگین شدن
- داشتن این احساس که، تلاش کردن همه روزه بسیار سخت است یا به حدی در مورد آینده نامطمئن هستند که اصلاً تلاش کردن را متوقف میکنند
- درخواست حمایت برای سایر دلایل

اگر من به کمک نیاز داشته باشم، با کی میتوانم تماس بگیرم؟

شما میتوانید با مددکار قضیه، نهاد اسکان مجدد، داکتر، پیشوای مذهبی، بزرگ اجتماع یا هر کسی که شما به وی اعتماد دارید، به تماس شوید. هنگامی که به آنها مراجعه می‌نمایید، برای شان بگویید که چه فکر میکنید و چه احساس دارید و اینکه از نظر شما چه نوع حمایتی میتواند بسیار مفید واقع شود. اگر در نخستین مراجعه کمک دریافت نمیکنید، به تلاش تان ادامه دهید. بعضی اوقات، قبل از اینکه حمایت درست را دریابید، نیاز خواهید داشت تا به افراد زیادی مراجعه نمایید.

اگر کسی احساس میکند که زندگی ارزش زندگی کردن را ندارد یا اینکه فکرهای در مورد آسیب رساندن به خود را دارند، آنها باید به شماره (8255) 1-800-273-TALK تماس بگیرند.

بخاطر داشته باشید

ترک کشور مادری و آغاز دوباره در یک مکان جدید، نیازمند شجاعت و قدرت بیش از حد است. این یک کار مشکل و زمان گیر میباشد. بیاد داشته باشید، شما تنها نیستید. درخواست کمک یک امر عادی است. مراقبت از خود و درخواست کمک، زمانی که به آن نیاز دارید، میتواند به شما کمک کند تا سترس را مدیریت نموده و به چیز های دست یابید که برای شما و خانواده شما مهم هستند.