



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

للوافدين الجدد في بريتش كولومبيا

## إجهااد الوافدين الجدد



الخطوات الكبيرة صعبة ولكن هناك مساعدة

الصدمة شيء يحدث ويكون صعباً ومخيفاً للغاية. قد تحدث لنا مباشرة أو قد نراها تحدث لشخص آخر. لقد نجا الكثير منا من الحرب، سوء المعاملة، الإهمال، المرض، الفقدان، وأنواع أخرى من الصدمات. يستغرق الشفاء من الصدمة وقتاً وجهداً، وخاصة إذا كانت هناك صدمات جديدة يجب التعامل معها.

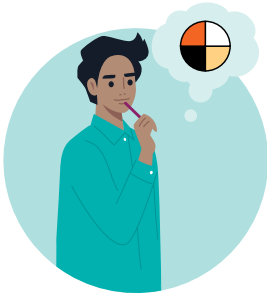
يمكن للخطوات الكبيرة – مثل الانتقال إلى بلد جديد – أن تضيف إلى الصدمة. هذا صحيح حتى لو كنا على الأغلب ممتنين لوجودنا هنا. قد يكون صعباً تعلم لغة جديدة والالتقاء بأصدقاء جدد. قد يكون من المجهد الدراسة أو العمل في ثقافة جديدة. يمكن أن تتسم الطرق الجديدة للحصول على الخدمات بالارتباك والبطء والظلم. يمكن أن يؤثر ضغط الانتقال على العلاقات بين الزوجين أو أفراد الأسرة. يمكن أن يجعل العلاقات السيئة أسوأ.

ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها للتكيف والتعافي والنمو في مكاننا الجديد. وأنت بالفعل قمت بعمل المزيد للوصول إلى هنا والاعتناء بنفسك وأسرتك. يوجد في كندا أشخاص يمكنهم مساعدتنا على البقاء والازدهار.

### كيفية الشفاء والنمو:

1. تأمل في حياتك اليومية.
2. تحدث إلى شخص ما عن مشاكلك.
3. ضع في اعتبارك تعاطيك للكحول والمخدرات.
4. اعتني بصحتك العقلية.

### تأمل في حياتك اليومية.



يستخدم الكثير من السكان الأصليين في كندا عجلة الطب كدليل على التعافي. هم يفكرون في أربع أنواع من الصحة وهي:

- الروحية (الطبيعة، الخالق أو القوة العظمى)
- البدنية (أجهزة الجسم)
- العاطفية (المشاعر، العناية بالنفس وبالآخرين)
- النفسية (التعلم، الأهداف)

إذا كان هناك ضعف في أحد المجالات، فإنهم يعملون عليها بكل فخر. أو يطلبون المساعدة. الهدف هو تحقيق التوازن.

### كيف تشعر أنك تفعل في كل منطقة؟

أي منطقة يمكنك العمل عليها؟ من يمكنه مساعدتك على الشعور بتحسن وتوازن أكبر؟

طريقة أخرى للنظر في التعافي هي التفكير في علوم نمط الحياة الأكثر صحية. تطلق هذه الفعاليات المواد الكيميائية من الجسم التي تجعلنا نشعر بالرضا:

- الذهاب في نزهة في الطبيعة
- التمارين الرياضية
- التأمل
- الاستماع إلى الموسيقى
- الرقص
- الضحك

- العمل على مشروع شيق
- قضاء الوقت مع الأسرة والأصدقاء

كم هو عدد الأنشطة التي تمنحك شعوراً طيباً والتي تقوم بها في الأسبوع؟ هل هناك أية أنشطة أخرى يمكنك إضافتها؟



## تحدث إلى شخص ما عن مشاكلك

في بعض الأحيان الأشياء التي نراها ونسمعها ونعيشها تجعلنا نشعر بالغضب أو الحزن أو الخوف. من الطبيعي أن تكون لدينا مشاعر قوية لفترة من الزمن. ولكن إن بقيت هذه المشاعر معنا لمدة طويلة، فيمكنها أن تؤذيها. يمكن أن يساعد الحديث عن المشاكل التي تحدث أي شخص. قد يكون من الصعب البدء إذا لم تفعل ذلك كثيراً.

يقوم الكثير من السكان الأصليين في زيارة شيخ أو شخص بالغ موثوق به عندما يحتاجون إلى المساعدة. قد يتوجه الآخرون إلى قاداتهم الدينيين والأسرة والأصدقاء للتوجيه.

في كندا، هناك أنواع كثيرة من الدعم المتوفر للجميع. إذا كانت لديك مشاعر قوية وتشعر بفقدان السيطرة، يمكنك التحدث مع:

- مستشار
- طبيب
- مجموعة دعم

اتصل على الرقم 211 أو ابحث على [bc.211.ca](http://bc.211.ca) لمعرفة المزيد عن الدعم الاجتماعي والصحي في بلدتك. الخدمة متوفرة في أي وقت خلال النهار أو الليل بـ 240 لغة ولهجة. أذكر فقط اسم اللغة التي تحتاجها بالإنجليزية (مثال، "فارسي" أو "كانتوني").

إذا كنت تشعر بأنك ترغب في إيذاء نفسك أو شخص آخر...  
توقف لبرهة، وخذ نفساً عميقاً، و ثم

- اتصل بخط الأزمات :
- في بريتش كولومبيا اتصل على الرقم 310-6789 (7 أرقام، بدون رمز المنطقة)
- (1 800 SUICIDE) 1-800-784-2433
- 988 خط مساعدة أزمات الانتحار (يمكنك الاتصال هاتفياً أو إرسال رسالة نصية إلى هذا الرقم)
- اتصل على الرقم 911
- اذهب إلى المستشفى

## ضع في اعتبارك تعاطيك للكحول والمخدرات

ما هي المواد التي تستخدمها؟ ما كميتها؟ كم مرة؟ لماذا؟

يتعاطى الكثير من الناس الكحول والمخدرات الأخرى لمساعدتهم في حياتهم اليومية. يمكن لهذه العقاقير أن تغير طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا.



تكون بعض المواد خفيفة، والبعض الآخر قوية. البعض يجعلنا أكثر يقظة، والبعض الآخر يبطئنا. يمكن للبعض أن يؤذي أو يقتلنا إذا استخدمناها كثيراً.

المواد التي يشيع استخدامها في كندا هي:

- الكافيين (موجود في القهوة، الشاي، مشروبات الطاقة، الشوكولاته)
- النيكوتين (موجود في السجائر، السجائر الإلكترونية، الأرجيلة)
- الكحول (موجود في الجعة، الخمر، المشروبات الروحية)
- القنب (موجود في البراعم والمواد الجاهزة للأكل)
- الأدوية المعطاة بوصفة (مثل مسكنات الألم، مضادات الاكتئاب، الأقراص المنومة)
- مخدرات الشوارع (مثل حبوب النشوة، الكوكائين، الهيروين، الميثامفيتامين)

استخدام مخدرات الشوارع محفوف بالمخاطر. وهي غير خاضعة للتنظيم. وهذا يعني أن الحكومة لا تشارك في كيفية صنعها وتوزيعها. قد يكون من غير الآمن استخدامها. من الصعب معرفة ما يوجد فيها أو مدى قوتها. مات الكثير من الناس عن طريق الخطأ عند تعاطي مخدرات الشوارع.

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يعاني من مشاكل الكحول أو المواد الأخرى، قم بإيجاد شخص يمكنك التحدث معه. اتصل بخدمة المعلومات والاحالة المتعلقة بالكحول والمخدرات. متوفرة في أي وقت من النهار أو الليل. متوفرة بلغات عديدة.

- 1-800-663-1441 (رقم مجاني في أي مكان داخل بريتش كولومبيا)
- 604 660-9382 (في منطقة مترو فانكوفر)

تعلم المزيد عن المواد وتعاطي المواد على [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca).

يمكن لأي شخص أن يشتري الكافيين، ولكن الكثير منه ليس صحياً.

في بريتش كولومبيا، يجب أن تبلغ الـ 19 عاماً من العمر لكي تستطيع شراء النيكوتين والكحول والقتب. تؤثر هذه المواد على أشخاص مختلفين بطرق مختلفة. ويعتمد ذلك على عمر الشخص وخلفيته وتجربته. ويعتمد أيضاً على نوع وكمية المادة والموقف.

يمكن فقط للطبيب أو الممرض الممارس وصف الأدوية للاكتئاب والقلق ومشاكل النوم وما إلى ذلك.

## اعتني بصحتك العقلية

من المهم أن نعتني بعقولنا. بدون عقل سليم، يمكن أن تكون الحياة اليومية صعبة.

يحتاج أولياء الأمور إلى عقول صحية للاعتناء بأطفالهم. ينبغي عليهم الاعتناء بأنفسهم لكي يتمكنوا من الاعتناء بأسرتهم. الأباء وغيرهم من البالغين هم قدوة لأطفالهم وشبابهم.



في كندا، تشجع العديد من الشركات العاملين لديها على الاعتناء بصحتهم العقلية. ويشمل ذلك السماح للموظفين في أخذ وقت استراحة لأسباب تتعلق بالصحة العقلية أو إذا كانوا مرضى. أخذ وقت استراحة سوف لن يؤثر على حالة استمارة الإقامة التي تقدمت بها. تقدم معظم الشركات موارد مثل الوصول إلى مستشار، كجزء من منافع الموظفين. ولا تعرف الشركة اسم الموظفين الذين يستخدمون هذه الخدمات.

تقدم العديد من الشركات ورشات عمل للموظفين عن سبل اعتماد ممارسات صحية لمساعدتهم في العمل والمنزل.

### نصائح للحصول على شعور أفضل

عندما تشعر بالغضب أو القلق أو التوتر في جسمك، جرّب التنفس الصندوقي. سيساعد هذا عقلك وجسمك على العودة إلى التوازن. ثم يمكنها اتخاذ قرارات أفضل.



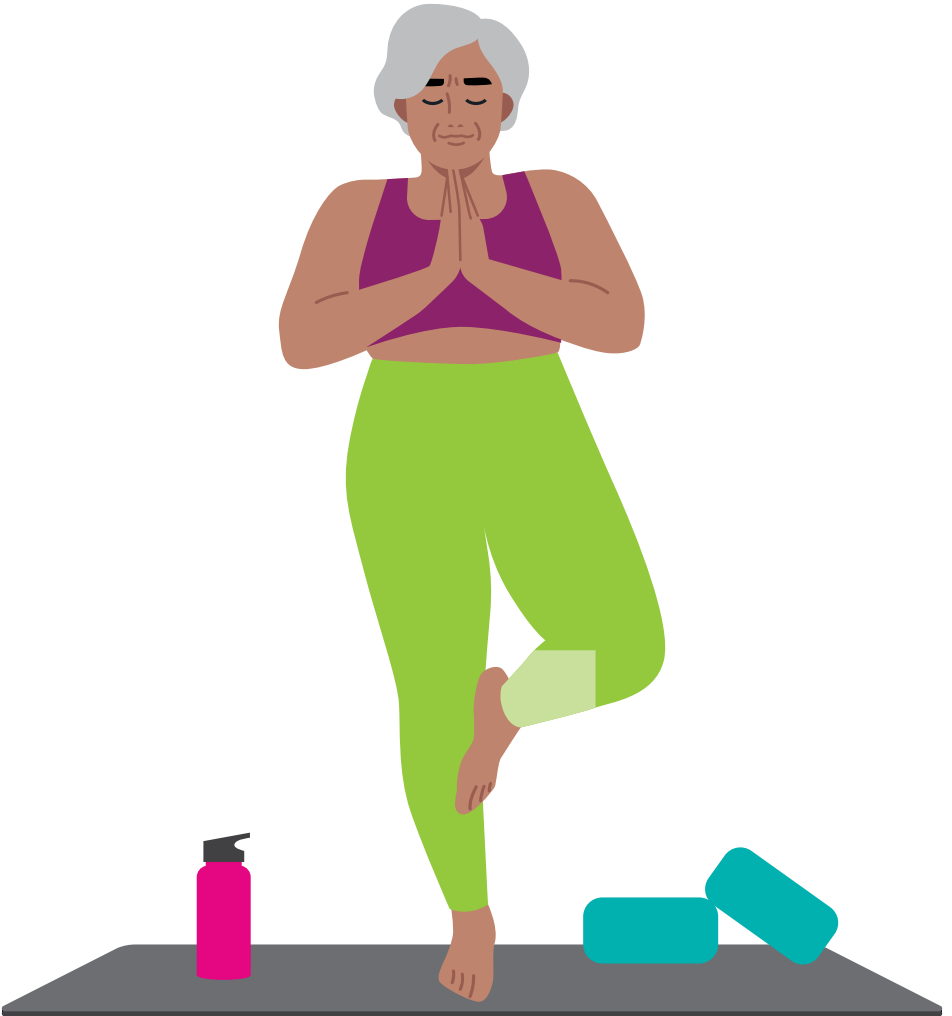
التنفس الصندوقي: الشهيق لمدة 4 ثوان، حبس الهواء لمدة 4 ثوان، الزفير لمدة 4 ثوان، الإبقاء لمدة 4 ثوان. قم بتكراره عدة مرات أو حتى تشعر بالخفة والهدوء. إذا كنت تستطيع، تنفّس حتى يرتفع البطن وينخفض، بدلاً من أضلاعك. وهذا نوع تنفس أعمق وأهدأ.

### هل كنت تعرف؟

- غالباً ما يساعدك تناول طعام صحي على الشعور بتحسن في ذهنك أيضاً. تناول الكثير من الطعام غير الصحي يمكن أن يعطل جسدك وعواطفك ومزاجك.
- النوم يساعد جسمك على الشفاء. لهذا السبب من المهم أن تحصل على قسط كاف من النوم. ولكن النوم أكثر من اللازم يمكن أن يكون علامة على وجود خطأ ما.
- يساعدنا التواجد في الطبيعة على العودة إلى حالتنا الطبيعية ومساعدتنا على رؤية الأشياء بشكل مختلف. قد نحصل على شعور أكثر بالهدوء والتوازن.

إذا كان لديك الوقت، تأمل، خذ نزهة مشي قصيرة، أو مارس تمارين اليوغا السهلة لعدة دقائق. يساعد ذلك على إطلاق المواد الكيميائية المريحة في جسمك. ثم، فكّر في كيفية حل المشكلة.

قم بالتواصل الاجتماعي. قد ترغب في أن نكون وحدنا عندما لا نشعر بصحة جيدة. ولكن التواجد مع الآخرين يخلق مواد كيميائية سعيدة في أجسادنا. كما يذكرنا أيضاً بأننا لسنا وحدنا في هذا العالم وأنها ننتمي هنا. قم بزيارة مكان للعبادة، انضم إلى مجموعة دعم، اتصل بالخط الساخن، أو بادر بزيارة برنامج مجاني في جمعية المساعدة على الاستقرار المحلية.



---

## الخدمات المحلية الموصى بها لك:

قام فرع بريتش كولومبيا للجمعية الكندية للصحة النفسية بكتابة هذا الكتيب.

الجمعية الكندية للصحة النفسية (CMHA) التي تأسست في عام 1918 هي جمعية وطنية خيرية تعمل على تحسين الصحة النفسية لجميع الكنديين.

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)

Proud to be affiliated with



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous