



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

برای تازه واردین به بریتیش کلمبیا

استرس تازه واردین



مهاجرتهای بزرگ دشوارند، اما کمک در دسترس است

تروما [صدمه روحی] اتفاقی بسیار دشوار و ترسناک است. می‌تواند مستقیماً برای خودمان اتفاق بیفتد یا ممکن است شاهد وقوع آن برای شخص دیگری باشیم. بسیاری از ما از جنگ، سوء استفاده، بی‌توجهی، بیماری، از دست دادن و سایر تروماها جان سالم به در برده‌ایم. بهبودی از تروما، به خصوص مدیریت ترومایی که به تازگی رخ داده باشد، به زمان و تلاش نیاز دارد.

این موضوع که تغییرات بزرگ - مانند مهاجرت به یک کشور جدید - می‌تواند ایجاد تروما کند درست است، حتی اگر بیشتر اوقات از اینکه اینجا هستیم قدران باشیم. یادگیری یک زبان جدید و آشنا شدن با دوستان تازه می‌تواند دشوار باشد. تحصیل یا کار در یک فرهنگ جدید ممکن است منجر به استرس شود. امکان دارد روش‌های جدید دسترسی به خدمات گیج‌کننده، کند یا غیرمنصفانه باشد. ممکن است به شدت دلتنگ وطنمان شویم. استرس مهاجرت حتی می‌تواند بر روابط بین همسران یا اعضای خانواده تأثیر گذاشته، و روابط بد را بدتر کند.

اما برای سازگاری، التیام و رشد در محل جدیدمان می‌توانیم کارهایی انجام دهیم. در حقیقت برای رسیدن به اینجا و مراقبت از خود و خانواده‌تان اقدامات بسیاری کرده‌اید. در کانادا افرادی هستند که می‌توانند به ما کمک کنند تا دوام آورده و پیشرفت کنیم.

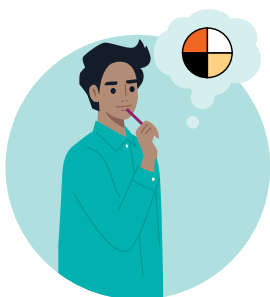
چگونه التیام بخشیده و رشد کنیم

1. روی زندگی روزمره‌تان تأمل کنید.
2. درباره مشکلاتتان با کسی صحبت کنید.
3. مصرف الکل و مواد مخدر خود را مورد توجه قرار دهید.
4. مراقب سلامت روانی‌تان باشید.

روی زندگی روزمره‌تان تأمل کنید

بسیاری از افراد بومی در کانادا از "چرخ درمان" به عنوان یک راهنمای درمان استفاده می‌کنند. آن‌ها چهار نوع سلامتی را در نظر می‌گیرند:

- معنوی (طبیعت، خالق یا قدرت بالاتر)
- جسمانی (سیستم‌های بدن)
- عاطفی (احساسات، مراقبت از خود و دیگران)
- ذهنی (یادگیری، اهداف)



اگر یک حوزه ضعیف باشد، با افتخار روی آن کار می‌کنند یا کمک می‌گیرند. هدف دستیابی به تعادل است.

احساس می‌کنید در هر حوزه چه عملکردی دارید؟ روی بهتر شدن کدام حوزه می‌توانید کار کنید؟ چه کسی می‌تواند به شما کمک کند که احساس بهتری داشته و تعادل بیشتری برقرار کنید؟

یک رویکرد دیگر به التیام، در نظر گرفتن علوم سبک زندگی سالم است. این فعالیت‌ها باعث ترشح مواد شیمیایی در بدن شده که منجر به ایجاد احساس خوشایند می‌شوند:

- پیاده‌روی در طبیعت
- ورزش
- مدیتیشن

- گوش دادن به موسیقی
- رقصیدن
- خندیدن
- کار کردن روی یک پروژه تفریحی
- وقت گذراندن با خانواده یا دوستان

در هفته چند فعالیت برای ایجاد احساس خوشایند انجام می‌دهید؟ آیا فعالیتی وجود دارد که بتوانید به آن اضافه کنید؟

درباره مشکلاتتان با کسی صحبت کنید



گاهی اتفاقاتی که می‌بینیم، می‌شنویم و تجربه می‌کنیم، موجب بروز احساس خشم، اندوه یا ترس می‌شوند. عادی است که برای مدتی احساسات قوی داشته باشیم. اما اگر این احساسات برای مدت طولانی با ما بمانند، می‌توانند به ما آسیب بزنند. صحبت کردن درباره مشکلات می‌تواند به هر کسی کمک کند. اگر اغلب این کار را انجام نمی‌دهید، شروع آن ممکن است دشوار باشد.

بسیاری از افراد بومی هنگام نیاز به کمک، به یک بزرگتر یا یک بزرگسال مورد اعتماد مراجعه می‌کنند. سایر افراد ممکن است برای راهنمایی به رهبران مذهبی، خانواده یا دوستان خود مراجعه کنند.

در کانادا، انواع مختلفی از حمایت برای همه در دسترس است. اگر عواطف شدیدی داشته و حس می‌کنید که از کنترل خارج شده‌اید، می‌توانید با یکی از افراد یا گروه‌های زیر صحبت کنید:

- مشاور
- پزشک
- گروه حمایتی

با شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به bc.211.ca مراجعه کنید تا درباره پشتیبانی‌های بهداشتی و اجتماعی در شهرتان اطلاعات کسب کنید. در طول شبانه‌روز و به 240 زبان و لهجه مختلف در دسترس است. فقط اسم زبانی که به آن نیاز دارید را به انگلیسی بگویید (مانند "فارسی" یا "کانتونی").

اگر احساس می‌کنید که می‌خواهید به خود یا شخص دیگری آسیب برسانید...
مکث کرده، نفس عمیقی بکشید، و سپس

- با یک خط کمک به بحران تماس بگیرید.
- در بی‌سی، با شماره 310-6789 (7 عدد، بدون کد منطقه) تماس بگیرید
- (1 800 SUICIDE) 1-800-784-2433
- 9-8-8 خط کمک به بحران خودکشی (به این شماره می‌توانید تلفن زده یا پیامک ارسال کنید)
- با 9-1-1 تماس بگیرید
- به بیمارستان بروید

مصرف الکل و مواد مخدر خود را مورد توجه قرار دهید

چه موادی مصرف می‌کنید؟ چقدر؟ چند وقت یکبار؟ چرا؟

بسیاری از افراد برای کمک به خود در زندگی روزمره به مصرف الکل و سایر مواد مخدر متوسل می‌شوند. این مواد ممکن است شیوهی فکر کردن، احساس کردن و رفتار ما را تغییر دهند.



برخی مواد ملایم و برخی قوی هستند. برخی ما را هوشیارتر، برخی گندمان می‌کنند. اگر بعضی از این مواد مخدر را از لحاظ مقدار و دفعات بیش از حد مصرف کنیم، ممکن است به ما آسیب برسانند یا ما را بکشند.

مواد مخدر متداول مصرفی در کانادا:

- کافئین (در قهوه، چای، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، شکلات)
- نیکوتین (در سیگار، ویپ، پیپ)
- الکل (در آجود، شراب، انواع نوشیدنی‌های الکلی)
- کانابیس [حشیش] (به صورت گل [buds]، در خوراکی‌های حاوی مواد مخدر)
- داروهای تجویزی (مانند ضد درد، ضد افسردگی، قرص‌های خواب‌آور)
- مواد مخدر خیابانی (مانند اکستازی، کوکائین، هروئین، مت‌آمفتامین)

مصرف مواد مخدر خیابانی همراه با خطراتی است. آن‌ها بدون نظارت هستند، و این به معنای عدم دخالت دولت در نحوه تولید و توزیع آن‌هاست. امکان دارد مصرف آن‌ها عاری از خطر نباشد. سخت است بدانیم چه موادی در آن‌ها استفاده شده یا چقدر قوی هستند. بسیاری از مردم هنگام مصرف مواد مخدر خیابانی به طور تصادفی جان خود را از دست داده‌اند.

اگر شما یا کسی که دوستش دارید با مشکل مصرف الکل یا سایر مواد مخدر مواجه هستید، شخصی را پیدا کنید تا با وی درباره آن صحبت کنید. با "خدمات اطلاع رسانی و ارجاع مواد مخدر و الکل" تماس بگیرید. در هر ساعتی از شبانه‌روز و به چند زبان در دسترس است.

- 1-800-663-1441 (رایگان در تمام نقاط بی‌سی)
- 604 660-9382 (در منطقه مترو ونکوور)

برای اطلاعات بیشتر در مورد مواد مخدر و مصرف آن به وب سایت heretohelp.bc.ca مراجعه نمایید.

خرید کافئین برای همه آزاد است، اما مصرف زیاد از حد آن سلامتی را به خطر می‌اندازد.

در بریتیش کلمبیا، باید 19 سال یا بیشتر باشید تا بتوانید نیکوتین، الکل و کانابیس [حشیش] بخرید. این مواد مخدر روی افراد مختلف تأثیرات متفاوتی دارند، که هم به سن، زمینه و تجربه شخص و هم به نوع و مقدار مواد مخدر، و وضعیت موجود بستگی دارد.

فقط یک پزشک یا پرستار متخصص می‌توانند داروی درمان افسردگی، اضطراب، مشکلات خواب و غیره را تجویز کنند.

مراقب سلامت روانی‌تان باشید

مراقبت از سلامت ذهن ما بسیار اهمیت دارد. بدون ذهن سالم، زندگی روزمره ممکن است دشوار شود.

والدین نیازمند ذهنی سالم هستند تا بتوانند از فرزندانشان مراقبت کنند. آن‌ها باید به خودشان اهمیت بدهند تا بتوانند به خوبی از خانواده‌شان مراقبت کنند. والدین و سایر بزرگسالان برای کودکان و نوجوانان به عنوان الگوهای اصلی بشمار می‌روند.



در کانادا، بسیاری از شرکت‌ها به کارمندان خود توصیه می‌کنند که از سلامت روانی خود مراقبت کنند. این شامل اجازه دادن به کارمندان برای استفاده از مرخصی به دلیل مشکلات روانی یا بیماری، می‌شود. استفاده از مرخصی روی وضعیت درخواست اقامت شما تأثیری ندارد. بیشتر شرکت‌ها، به عنوان بخشی از مزایای کارمندی، منابعی مانند دسترسی به مشاور را نیز فراهم می‌آورند، اما در مورد اینکه کدام کارمند از این خدمات استفاده می‌کند، شرکت اطلاعی ندارد.

بسیاری از سازمان‌ها برای کارکنان خود کارگاه‌های آموزشی در زمینه اتخاذ شیوه‌های سالم برگزار می‌کنند که به آنها در محیط کار و خانه کمک می‌کند.

نکاتی برای داشتن احساس بهتر

وقتی احساس عصبانیت، استرس یا نگرانی در بدنتان بالا می‌رود، سعی کنید تنفس مربعی انجام دهید که به شما کمک می‌کند تا ذهن و بدنتان به تعادل برگردند. در نتیجه می‌توانید تصمیمات بهتری بگیرید.



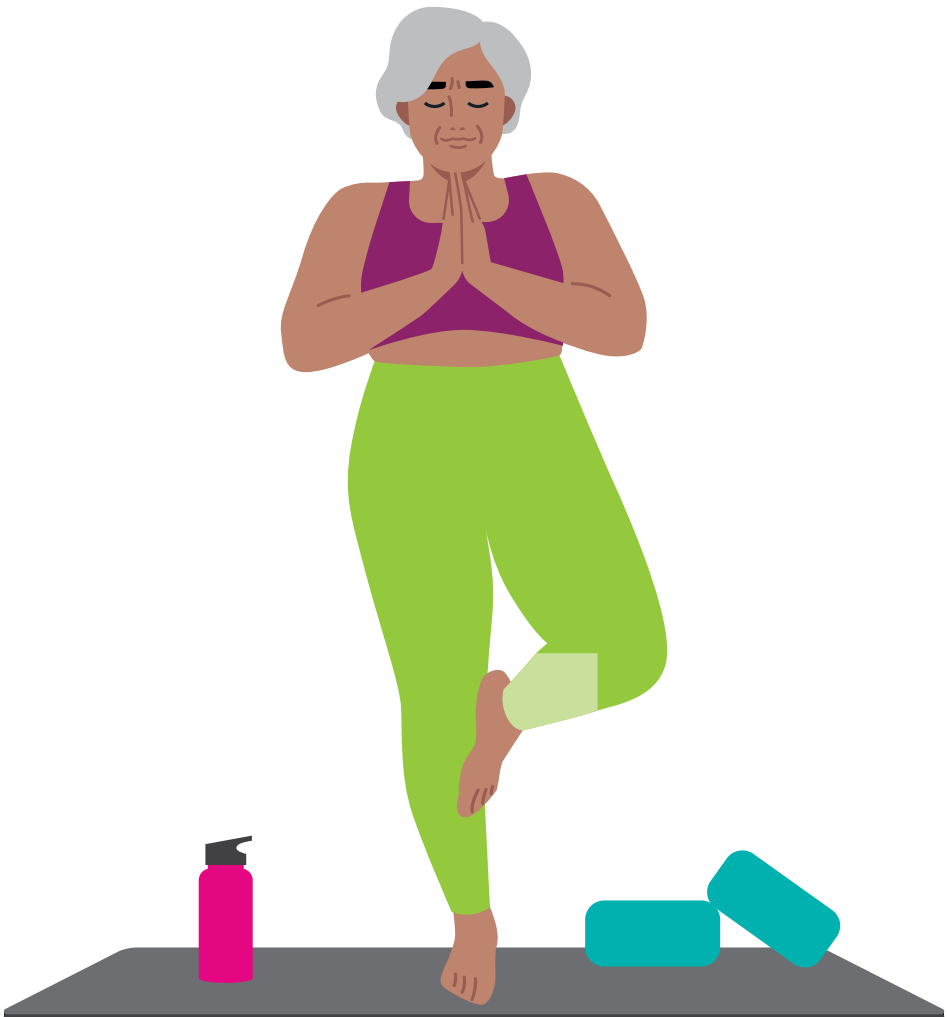
تنفس مربعی: 4 ثانیه دم، 4 ثانیه حبس، 4 ثانیه بازدم و 4 ثانیه حبس. این کار را چندین بار تکرار کنید تا زمانی که احساس سبکی و آرامش بیشتری کنید. اگر می‌توانید، به جای استفاده از قفسه سینه با بیرون و داخل دادن شکمتان تنفس کنید. این نوع تنفس عمیق‌تر و آرام‌بخش‌تر است.

آیا می‌دانستید؟

- مصرف غذاهای سالم بیشتر کمک می‌کند تا در ذهن خود نیز احساس بهتری داشته باشید. از سوی دیگر، مصرف زیاد غذاهای ناسالم ممکن است بدن، احساسات و خلق و خو را مختل کند.
- خواب به بهبودی بدن کمک می‌کند. بنابراین مهم است که به حد کافی بخوابید. اما خوابیدن بیش از حد ممکن است نشانه‌ای از وجود یک مشکل باشد.
- بودن در طبیعت به ما کمک می‌کند تا به وضعیت طبیعی خود بازگردیم و ممکن است باعث شود که امور را از دیدگاه دیگری مشاهده کنیم. همچنین، ممکن است بیشتر احساس آرامش و تعادل بکنیم.

اگر وقت دارید، مدیتیشن کنید، به یک پیاده‌روی کوتاه بروید، یا چند دقیقه یوگای سبک انجام دهید. این کارها باعث آزاد شدن هورمون آرامبخش در بدن می‌شوند. سپس به بررسی راحل‌های ممکن برای حل مشکل بپردازید.

معاشرت کنید. وقتی حالمان خوب نیست ممکن است بخواهیم تنها باشیم. اما بودن با دیگران باعث ترشح هورمون شادی در بدن می‌شود. همچنین یادآوری می‌کند که تنها نیستیم و به این دنیا تعلق داریم. به یک عبادتگاه سر بزنید، به یک گروه حمایتی بپیوندید، با یک خط کمک تماس بگیرید، یا به یک برنامه رایگان در یک آژانس استقرار محلی بروید.



خدمات محلی پیشنهاد شده برای شما:

این دفترچه توسط بخش بریتیش کلمبیای "انجمن سلامت روانی کانادا" به نگارش درآمده است.

"انجمن سلامت روانی کانادا" [CMHA] یک سازمان خیریه ملی است که از سال 1918 به حفظ و بهبود سلامت روانی تمام کانادایی‌ها کمک می‌کند.

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