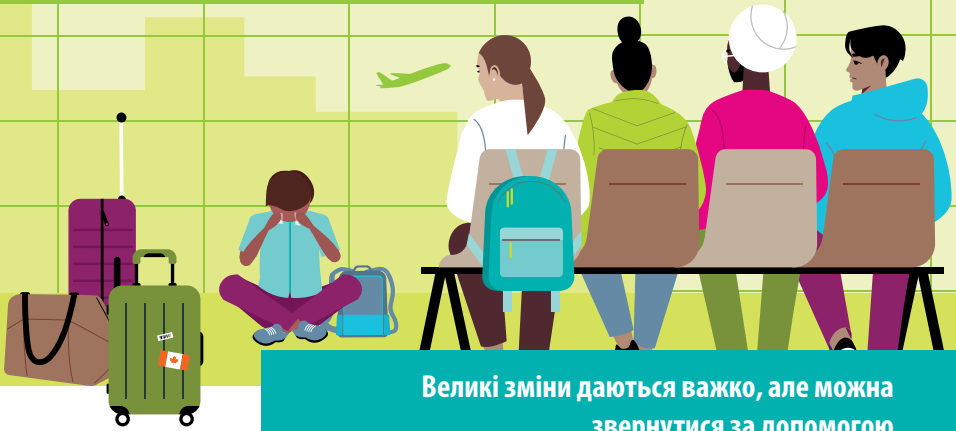




Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ НЕЩОДАВНО ПРИБУЛИ ДО БРИТАНСЬКОЇ КОЛУМБІЇ

СТРЕС У НОВОПРИБУЛИХ



Великі зміни даються важко, але можна звернутися за допомогою

Мати будь-яку травму дуже важко і страшно. Така ситуація може статися безпосередньо з нами або ми можемо бути свідками того, як це відбувається з кимось іншим. Багато хто з нас пережив війну, насильство, зневагу, хвороби, втрати й інші травми. Щоб зцілитися, потрібні час і зусилля, особливо якщо у нашому житті трапляються нові травмуючі ситуації.

Великі зміни, наприклад, переїзд до іншої країни, можуть посилити існуючі травми. Це дійсно відбувається, навіть якщо ми в основному вдячні за те, що зараз опинилися тут. Вивчити нову мову та зустріти нових друзів може бути важко. Навчання або робота в новій культурі часто пов'язані зі стресами. Нові способи отримання послуг можуть здаватися заплутаними, повільними або несправедливими. Ми можемо дуже сумувати за батьківщиною. Стрес від переїзду може навіть вплинути на стосунки між подружжям або членами сім'ї. Внаслідок цього погані стосунки можуть ще сильніше погіршитися.

Водночас є речі, які ми можемо зробити, щоб пристосуватися, зцілитися та розвиватися на новому місці. Ви вже багато зробили, щоб потрапити сюди і подбати про себе та свою родину. У Канаді є люди, які можуть допомогти нам вижити та досягнути успіху.

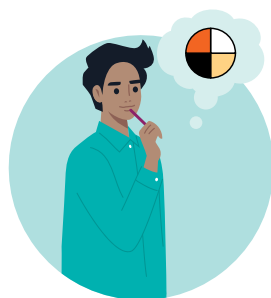
Як зцілитися та досягнути успіху

1. Подумайте про своє повсякденне життя.
2. Поговоріть із кимось про свої проблеми.
3. Зверніть увагу на вживання алкоголю та психоактивних речовин.
4. Потурбуйтеся про своє психічне здоров'я.

ПОДУМАЙТЕ ПРО СВОЄ ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ

Багато корінних народів Канади використовують підхід колеса зцілення (Medicine Wheel) як інструкцію щодо покращення свого стану. Вони концентруються на чотирьох типах здоров'я:

- духовне здоров'я (природа, Творець або вища сила);
- фізичне здоров'я (системи організму);
- емоційне здоров'я (почуття, турбота про себе й інших);
- психічне здоров'я (навчання, цілі).



Якщо є проблеми з якоюсь із цих сфер, вони старанно над ними працюють. Або ж просять про допомогу. Головна мета — досягнути балансу.

Як ви відчуваєте свій стан в кожній з цих сфер? Над якою сферою ще можна попрацювати? Хто може допомогти вам почуватися краще та досягнути балансу?

Інший спосіб поглянути на зцілення — вивчити наукові підходи щодо максимально здорового способу життя. Відповідні заняття вивільняють в організмі хімічні речовини, які змушують нас почуватися добре:

- прогулянка на природі;
- фізичні вправи;
- медитація;

- слухання музики;
- танці;
- сміх;
- робота над цікавим проєктом;
- проведення часу з родиною або друзями.

Скільки таких корисних для самопочуття занять ви робите на тиждень? Чи можна додати якісь нові види діяльності?

ПОГОВОРІТЬ ІЗ КИМОСЬ ПРО СВОЇ ПРОБЛЕМИ

Іноді те, що ми бачимо, чуємо і відчуваємо, змушує нас відчувати злість, сум або страх. Це нормально мати сильні почуття протягом певного часу. Але якщо вони залишаються з нами надовго, це може завдати болю. Обговорення проблеми буде корисним для кожного. Починати розмовляти про це може бути важко, особливо якщо ви робите це нечасто.



Представники багатьох корінних народів просять поради у старійшини племені або іншої поважної дорослої особи, коли їм потрібна допомога. Хтось може звернутися за настановою до своїх релігійних лідерів, родини чи друзів.

У Канаді є багато видів підтримки, доступних кожному. Якщо у вас сильні емоції та ви не можете контролювати себе, можна поговорити про це з:

- психологом-консультантом;
- лікарем;
- групою підтримки.

Зателефонуйте за номером 2-1-1 або перейдіть за посиланням: bc.211.ca, щоб отримати інформацію про послуги у сфері охорони здоров'я або соціальної підтримки у вашому місті. Гаряча лінія працює цілодобово та надає послуги 240 мовами та діалектами. Просто скажіть назву потрібної вам мови англійською (наприклад, «українська» або «російська»).

Якщо ви відчуваєте, що хочете нашкодити собі чи комусь іншому...

ПАУЗА, ГЛИБОКИЙ ВДИХ, а потім

- зателефонуйте на кризову лінію:
- у Британській Колумбії подзвоніть за номером 310-6789 (наберіть лише 7 цифр, код для міжміських дзвінків додавати не потрібно)
- 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)
- 9-8-8, лінія допомоги для осіб, які хочуть вчинити самогубство (за цим номером можна дзвонити або відправити текстове повідомлення за цим номером)
- подзвоніть 9-1-1
- завітайте до лікарні.



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ТА ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Що саме ви вживаєте? У якому обсязі? Як часто? Чому?

Багато людей вживають алкоголь та інші психоактивні речовини, щоб допомогти собі в повсякденному житті. Ці речовини можуть змінити наше мислення, почуття та поведінку.

Деякі речовини мають м'яку дію, інші — сильну. Частина з них робить нас пильнішими, інші сповільнюють. Деякі психоактивні речовини можуть завдати шкоди або вбити людину у разі занадто частого вживання.

До найпоширеніших психоактивних речовин у Канаді належать такі:

- кофеїн (міститься в каві, чаї, енергетичних напоях, шоколаді);
- нікотин (міститься в сигаретах, вейпах, трубках для паління);
- алкоголь (міститься в пиві, вині, спиртних напоях);
- канабіс (міститься у суцвіттях коноплі, їстівних продуктах з марихуаною);
- рецептурні ліки (наприклад, знеболюючі, антидепресанти, снодійні);
- вуличні наркотики (наприклад, екстазі, кокаїн, героїн, метамфетамін).

Вуличні наркотики вживати ризиковано. Їх обіг не регулюється. Це означає, що уряд не бере участі в тому, як вони виготовляються та розповсюджуються. Вуличні наркотики можуть бути небезпечними для використання. Важко зрозуміти, який склад вони мають і наскільки сильною є їх дія. Багато людей випадково померло під час вживання вуличних наркотиків.

Якщо ви або ваша кохана людина маєте проблеми з алкоголем або іншими психоактивними речовинами, знайдіть когось, щоб поговорити про це. Зателефонуйте до Інформаційної служби щодо алкоголю та наркотиків (Alcohol and Drug Information Referral Service). Її послуги доступні різними мовами. З цією службою можна зв'язатися в будь-який час доби.

- 1-800-663-1441 (безкоштовні дзвінки у Британській Колумбії)
- 604 660-9382 (у Метро-Ванкувері)

Більше інформації щодо психоактивних речовин і їх вживання можна знайти на вебсайті: heretohelp.bc.ca.

Будь-хто може купити кофеїновмісні напої, але надмірне вживання цієї речовини не є здоровим.

У Британській Колумбії потрібно бути старше 19 років, щоб купувати нікотин, алкоголь і марихуану. Такі речовини впливають на людей по-різному: це залежить від віку, походження та досвіду людини, а також від типу, кількості речовини та конкретної ситуації.

Ліки від депресії, тривоги, проблем зі сном тощо може призначити лише лікар або практикуюча медсестра.

ПОТУРБУЙТЕСЯ ПРО СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Дбати про своє психічне здоров'я важливо. У разі проблем з психічним здоров'ям складно вести нормальне повсякденне життя.

Батькам потрібне психічне здоров'я, щоб піклуватися про своїх дітей. Вони повинні дбати про себе, щоб мати змогу піклуватися про свою сім'ю. Батьки й інші дорослі є взірцем для дітей і підлітків.



Багато компаній у Канаді закликають працівників дбати про своє психічне здоров'я. Відповідні заходи включають дозволи працівникам брати відпустку через психічне здоров'я або хворобу. Відпустка не вплине на вашу заявку на отримання статусу постійного резидента. Більшість компаній також пропонують додаткові ресурси, наприклад, доступ до послуг психолога-консультанта як частину своїх пільг для працівників. Роботодавці не знають, хто з працівників користується такими послугами.

Багато організацій проводять семінари для персоналу про те, як застосовувати здорові практики, щоб допомогти їм на роботі та вдома.



Рекомендації щодо покращення самопочуття

Коли ви відчуваєте, що у вашому тілі наростає гнів, стрес або занепокоєння, спробуйте техніку дихання по квадрату. Вона допоможе вашому розуму й тілу повернутися в рівновагу. Тоді ви зможете приймати кращі рішення.

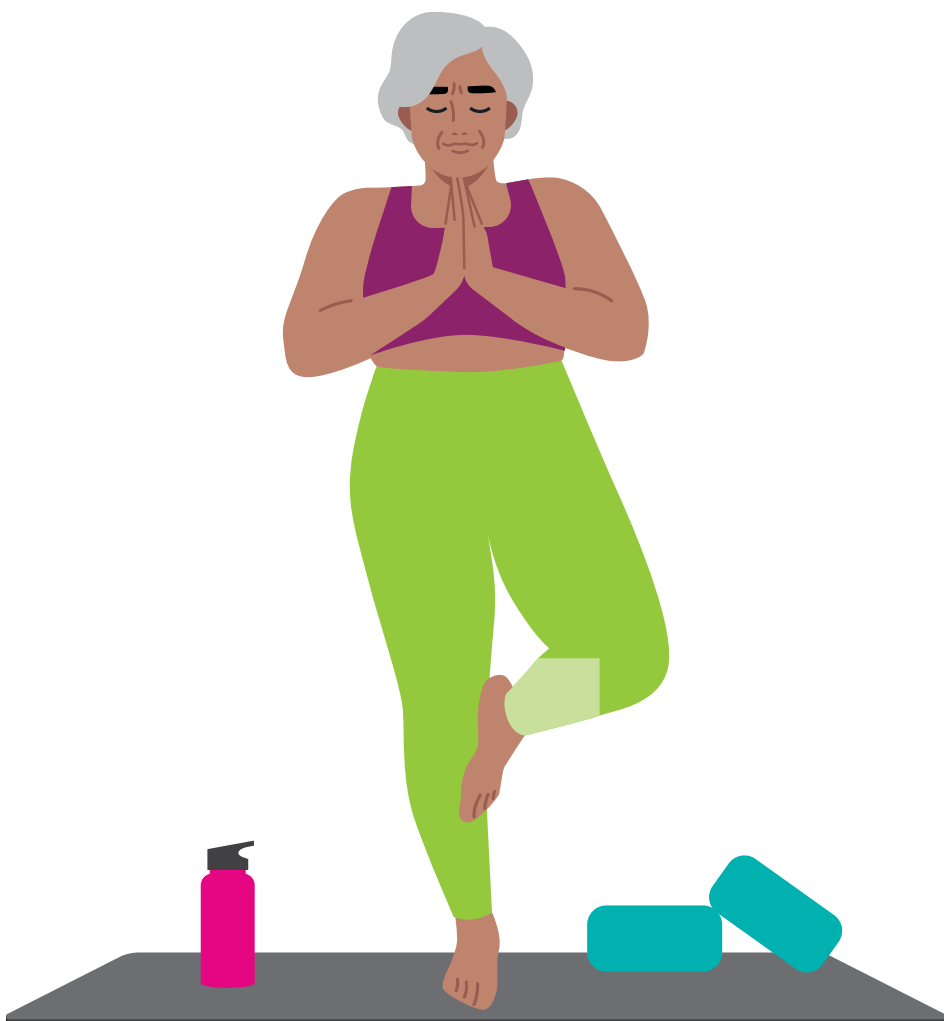
Дихання по квадрату: вдихайте повітря протягом 4 секунд, затримуйте подих на 4 секунди, видихайте протягом 4 секунд і знову затримуйте подих на 4 секунди. Повторіть кілька разів або доки не відчуєте себе легше і спокійніше. Якщо можете, дихайте так, щоб вперед і назад рухався ваш живіт, а не ребра. Таке дихання є глибшим, воно має більш заспокійливий ефект.

Чи знали ви?

- Частіше вживання здорової їжі допомагає вам почуватися краще. Вживання занадто великої кількості нездорової їжі може порушити функціонування вашого тіла, рівновагу емоційного стану та погіршити настрій.
- Сон допомагає організму відновлюватися. Саме тому важливо виспатися. Водночас надмірний сон може бути ознакою наявності проблем.
- Перебування на природі допомагає нам повернутися до нашого природного стану та дивитися на речі по-іншому. Так можна отримати більше відчуття спокою та рівноваги.

Якщо у вас є час, помедитуйте, зробіть невелику прогулянку або виділіть кілька хвилин для легкої йоги. Ці заняття вивільняють розслаблюючі хімічні речовини у вашому тілі. Після цього можна думати про те, як розв'язати проблему.

Спілкуйтеся з іншими людьми. Ми можемо хотіти побути на самоті, коли почуваємося погано. Але спілкування з іншими людьми створює в нашому тілі хімічні речовини, які роблять нас щасливими. Комунікація також нагадує нам, що ми не самотні в цьому світі і наше місце тут. Відвідайте релігійний храм, приєднайтеся до групи підтримки, зателефонуйте на гарячу лінію підтримки або відвідайте безкоштовну програму в місцевому агентстві з адаптації.



Рекомендовані місцеві служби для вас:

Цю брошуру розроблено Представництвом Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА) у Британській Колумбії.

СМНА — канадська благодійна організація, створена у 1918 р., що допомагає підтримувати та покращувати психічне здоров'я усіх мешканців Канади.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

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

Proud to be affiliated with



heretohelp

Mental health and substance use
information you can trust