

Alone in Canada: 21 ways to make it better

Nag-iisa Sa Canada:

21 mga Paraan Para Mas Gawing Mabuti Ito

Isang gabay na pantulong sa sarili para
sa mga nagsosolong bagong dating

(Tagalog Language)



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Isang Pan Amerikanong Organisasyon ng Kalusugan/
Sentrong Nakikipagtulungan sa World Health Organization



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

Nag-iisa Sa Canada:

21 mga Paraan Para Mas Gawing Mabuti Ito

Isang gabay na pantulong sa sarili para
sa mga nagsosolong bagong dating

Pinondohan ng Citizenship and Immigration Canada



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
A Pan American Health Organization /

World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

Nag-iisa Sa Canada: 21 mga Paraan Para Mas Gawing Mabuti Ito
Isang gabay na pantulong sa sarili para sa mga nagsosolong bagong dating

ISBN: 978-1-77052-843-7 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-844-4 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-845-1 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-846-8 (ePUB)

PZF45

Printed in Canada

© 2001, 2011 Centre for Addiction and Mental Health

Inilimbag sa Canada

© 2001, 2011 Sentro para sa Pagkagumon at Kalusugang Pang-isip

Walang bahagi ng trabahong ito ang maaring kopyahin o ilipat sa anumang anyo o sa pamamagitan ng anumang elektroniko o mekanikal na pamamaraan, kabilang na ang pagpopotokopya at pagrerekord, o sa pamamagitan ng anumang pagtatago ng impormasyon at sistema ng muling pagkuha ng walang nakasulat na pahintulot mula sa tagapaglathala—maliban lamang sa isang maikling sipi (na hindi lalampas sa 200 salita) sa isang pagrerepaso o pampropesyunal na trabaho.

Ang publikasyong ito ay maaring makuha sa ibang mga format. Para sa impormasyon tungkol sa alternatibong mga format o iba pang mga publikasyon ng CAMH, o upang mag-order, mangyaring makipag-ugnayan lamang sa Sales and Distribution:

Libreng-tawag: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

E-mail: publications@camh.net

Online na tindahan: <http://store.camh.net>

Website: www.camh.net

Ang gabay na ito ay ginawa ni/ng:

Pagbubuo: Julia Greenbaum, CAMH

Editorial: Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

Pagkakalatag: Annie McFarlane, CAMH

Produksyon ng Limbag: Christine Harris, CAMH

Mga Nilalaman

Pagpapasalamat	iv
Panimula	1
1. Ang pamumuhay sa isang bagong kultura	2
2. Pakikipagkaibigan	6
3. Pag-aaral ng Ingles sa Canada	8
4. Pagtulong sa sarili sa pamamagitan ng pagtulong sa iba	10
5. Pagluluto at mga pagkaing “potluck”	13
6. Pagsusulat para sa sarili at sa mga kaibigan at kamag-anak	15
7. Pagdiriwang ng mga pista opisyal	17
8. Pag-aaral ng mga di-nakasulat na alituntunin ng mga kaugaliang Canadian	19
9. Paglikha ng isang bagong pagkakakilanlan	22
10. Paghahanap ng kasintahan	25
11. Pag-eehersisyo para sa paglilibang at kalusugan	28
12. Mga paraan upang makayanan ang stress	30
13. Pag-iisip sa nakaraan, kasalukuyan, at panghinaharap	33
14. Paghingi ng tulong kung may mga problema	35
15. Pangangasiwa ng iyong salapi	38
16. Pagtatamasa ng klima	40
17. Pagtatakda ng mga pansariling layunin	42
18. Paggawa ng iyong rutina	45
19. Pagharap sa diskriminasyon	47
20. Ang iyong sariling komunidad	50
21. Pagdiriwang ng iyong mga tagumpay	52
Pangwakas – Saan makakakuha ng tulong o karagdagang impormasyon	54

Pagpapasalamat

Tumulong ang maraming tao at mga organisasyon upang maging matagumpay ang proyektong ito. Pinasalamat namin sila para sa kanilang paghahandog ng oras, kaalaman at mga pag-eengkurahe upang lumakas ang aming loob sa paggawa nito. Ang pondo para sa proyekto ay galing sa Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS) na bahagi ng Citizenship and Immigration Canada.

Ang Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) ang namahala ng kontrata ng OASIS. Ang pangunahing manunuri ay si Dr. Morton Beiser. Ang mga tumulong na manunuri ay sina Dr. Laura Simich, Rhonda Mauricette at Dr. Charmaine Williams.

Ang komiteng tagapagpayo ng proyekto ay nagkita bawat buwan upang maisiguro ang pagtakbo ng mahusay na proyekto at upang magbigay ng mga puna. Kabilang sa komiteng ito sina Paul Kwasi Kafele at Marta Marin ng CAMH, Dr. Hung-Tat Lo ng Hong Fook Mental Health Association, Dr. Clare Pain ng Mt. Sinai Hospital, Bhupinder Gill, isang *cross-cultural* na *consultant*, Teresa Dremetsikas ng Canadian Centre for the Victims of Torture, Gillian Kranias ng Ontario Self-help Network, Drazana Cuvalo-Pedro ng Self-Help Resource Centre, Paulina Maciulis ng Ontario Council of Agencies Serving Immigrants, Christine De Sa, isang *community health consultant*, at Wendy Kwong ng City of Toronto Public Health Services.

Sinaliksik namin ang mga nilalaman ng librong ito sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa halos 60 nagsosolong mga imigrante at “*refugee*” (mga taong tumakas mula sa kanilang bayan) na naninirahan sa Ontario. Ang mga pakikipag-usap na ito ay nangyari sa pamamagitan ng telepono at sa pamamagitan ng mga pag-uusap sa mga grupo (“*focus groups*”) sa Toronto, Kingston at St. Catherines.

Nagpapasalamat din kami sa mga empleyado, mga volunteer at iba pang mga kalahok ng mga sumusunod na mga ahensiya para sa pakikilahok sa pananaliksik. Ito ay ang Woodgreen Community Centre, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants, Elspeth Heyworth Centre for Women, Christ Embassy Church, COSTI, ang Eritrean Canadian Community Centre, Kingston and District Immigrant Services at St. John Settlement Services.

Si Jacqueline L. Scott ang punong tagapag-ugnay ng proyekto at siya rin ang nagsulat ng libro. Ang librong ito ay produkto ng samahan sa CAMH na responsable sa disenyo, nilalaman at teknikal na bahagi ng produksiyon, sa pakikipagtulungan sa Philip Sung Design Associates Inc. Si Laura Wallace ang gumuhit ng mga ilustrasyon.

Para sa panibagong 2011 na edisyong ito ng *Naig-iisa sa Canada: 21 mga paraan para gawing mas mabuti ito*, mayroon pa kaming karagdagang mga tao na dapat pasalamatan, kabilang na si Stella Rahman, koordinator ng mga serbisyo para sa pangkultural na interpretasyon sa CAMH, para sa pag-uugma ng mga serbisyo para sa pagsasalin para sa karamihan ng 21 mga wika; Angela Martella, kasangguni ng programa sa CAMH, para sa pag-uugma ng mga focus group sa mga komunidad; at sa napakaraming mga ahensiya at sa kanilang mga kawani at mga bagong dating na mga kliyente para sa pagtulong sa amin na magawang tamang-tama ang pagsasalin ng aklat na ito.

Panimula

Ikaw ay bagong dating na imigrante sa Canada. Marahil ikaw ay pumuntang naghahanap ng isang bagong buhay, o upang tumakas sa gera o persekusyon sa iyong inang-bayan. Ikaw ay nagpuntang mag-isa- na walang malapit na kamag-anak o mga kaibigan na makakatulong sa iyo. Anuman ang naging dahilan ng iyong pagpunta rito, kinakailangan mong mag-adjust sa paninirahan sa isang lipunan na bago at kakaiba sa iyo. May ilang mga araw na mabuti. Ang iba ay hindi. Kung minsan ay nagtataka ka kung bakit ka nagpunta rito. Ang mga damdaming ito ay normal lamang. Paglipas ng panahon, ikaw ay marahil magkakaroon ng mas maraming mga mabubuting araw kaysa sa hindi mabuti, at magsisimula kang maging kumportable at makapaninirahan sa iyong bagong tahanan.

Sa librong ito ay matatagpuan mo ang ilang mga mungkahi na maaring makatulong sa iyo para mas mabilis na magkaroon ng mga mabubuting araw sa lalong madaling panahon. Ang “21 mga paraan para gawing mas mabuti ito” ay nagbabahagi ng karanasan ng mga taong tulad mo. Ang bawa’t kabanata sa librong ito ay nagsisimula sa isang pagbabanggit mula sa isang bagong dating. Pagkatapos, iyong mababasa ang tungkol sa isang problema na hinaharap ng maraming mga tao kapag sila ay nag-aaral na mabuhay sa isang bagong kultura. Ang bawa’t kabanata ay nagwawakas sa ilang mga payo o mga pagsasanay na maaring makatulong sa iyo na lumutas ng iyong mga problema at makapanatiling malusog sa katawan at pag-iisip.

Hindi mo kailangang basahin ang buong libro na ito kaagad. Tingnan mo ito kapag ikaw ay naglalakbay o kung ikaw ay nagsisimulang makaramdam ng kalungkutan.

Pamumuhay sa isang bagong kultura

“Noong unang dalawang linggo ko dito ako ay tuwang-tuwa. Ang lahat ay bago. Pagkatapos ay nadiskubre ko na hindi pala madaling makahanap ng trabaho. Ito ay napakahirap.”

Chakura, mula sa Sri Lanka

Ang *culture shock* ay isang uri ng stress na sanhi ng pamumuhay sa isang bagong kultura. Ito ay isang normal na bahagi ng pakikibagay, o pagsasanay sa mga bagong pagkain, wika, mga kaugalian, mga tao at mga aktibidad. Ang ‘culture shock’ ay maaring makaapekto sa iyong paraan ng pag-iisip, at sa iyong pang-emosyonal at pampisikal na pakiramdam. Halimbawa, ikaw ay maaring maging irritable, malungkot, o magalit. Maaring maramdaman mo na hindi ka makapagtiwala sa kahit kanino, o hindi ka mapalagay o ikaw ay naho-*homesick*. Maaring madalas na sumakit ang ulo mo, o ang tiyan mo at madali kang mapagod.

Maraming mga bagong dating sa Canada ang nakakaranas ng *culture shock*. Wala ka masyadong magagawa upang maiwasan ito, pero may mga paraan para makayanan ito. Ang unang dapat gawin ay ang kilalanin na ikaw ay dumaranas ng culture shock, at alamin na ito ay isang bagay na hindi dapat ikahiya. Ito ay isang normal na reaksiyon sa kakaibhan ng lahat ng nasa paligid mo.

Habang ikaw ay nag-aadjust sa pamumuhay sa Canada, ang iyong karanasan sa *culture shock* ay magbabago. Ang *culture shock* ay tumatakbo sa isang siklo na may maraming mga yugto, na maaring daanan mo nang mahigit sa isang beses. Sa kalaunan ay masasanay ka rin. Ang karanasan mo sa *culture shock* ay maaring magsama ng:

Katuwaan : Noong *una kang dumating*, ikaw ay maaring natuwa tungkol sa paninirahan sa Canada at sa mga pambihirang karanasan na naghihintay sa iyo. Maaring ang lahat ay mukhang maganda at perpekto. Maaring maging abala ka sa paghahanap ng matitirahan, ng trabaho at pakikipagkaibigan. Ang nakatutuwang panahong ito ay maaring tumagal ng mula sa isang araw hanggang sa ilang mga buwan. Ang nakalulungkot, ito ay maaring lumipas sa ilang panahon.

Galit at kalungkutan. Kapag matagal-tagal ka na sa Canada, maaring makita mo na ang buhay dito ay hindi kasing-dali ng inaakala mo. Maaring kailanganin mong maghintay para makakuha ng isang permisong magtrabaho o *work permit*, maghintay para sa iyong *refugee hearing* o paglilitis tungkol sa paghiling mo ng “refugee status” o maghintay para makapasok sa mga klase ng wikang Ingles. Ang edukasyon at mga kakayahan na iyong nakamit sa iyong pinagmulang bansa ay maaring hindi magkaroon ng kaparehong halaga rito. Kung naghahanap ka ng trabaho, ikaw ay maaring masabihan na wala kang “Canadian experience”(karanasang magtrabaho sa Canada).

Sa ganitong kalagayan, natural lamang na magalit ka at makaramdam ng pagkabigo. Maaring mag-isip ka pa kung tama ngang desisyon ang ang pagpunta sa Canada.

Ang pagsasalita at pakikinig ng Ingles ng buong araw ay maaring makapagod sa iyo. Kahit na ikaw pa ay likas na nagsasalita ng Ingles, maaring kailanganin mong mag-concentrate para maintindihan ang punto ng Canadian. Maaring nakakapagod ito para sa iyo, pati na rin ang pag-uulit ng sinasabi mo para maintindihan ng iba ang iyong punto. Maaring malungkot ka kapag nagugunita mo ang buhay mo, mga kaibigan at pamilya sa iyong inang-bayan.

Sa pagpupunyagi mo para makayanan ang lahat ng ito, maaring ikaw ay maging matamlay at magkaroon ng mas maikling pasensiya. Maaring magkaproblema ka sa pagkain at pagtulog. Maari ring maging mas mahirap

para sa iyo na maging aktibo o makisalimuha sa ibang tao. Mahalagang tandaan na ang nararanasan mo ay normal.

Ang pakiramdam na mas palagay ka na sa pagtira dito. Sa malaon at madali, ang galit at lungkot ay lilipas din. Mag-uumpisa kang makaramdam na nagiging palagay ka na sa pagtira habang mas higit mong natututuhan ang tungkol sa kultura ng Canada at nasasanay ka sa pagkain, sa klima at sa wika. Unti-unti mo ng maiintindihan ang mga bagay na nakakalito o kaya ay nakakasakit sa iyo noon.

Pamumuhay ng may dalawang kultura. Kailangan ang panahon para maging palagay ka sa isang bagong kultura. Maaring abutin ng ilang mga taon bago mo maramdaman na puwede ka nang magsabi na ang Canada ay iyong tahanan. Maari mo ring matuklasan na, kahit masaya ka dito, ang buhay ay mapanghamon pa rin. Sa ilang mga kalagayan maaring magkaroon pa rin ng kasalungatan sa pagitan ng mga pinahahalagahan sa iyong kultura at doon sa pinahahalagahan sa Canada. Maaring paminsan-minsan ay naitatanong mo sa sarili kung saan ka ba talaga nararapat mamuhay. Ito ay normal din. May ilang mga tao na madaling makibagay, pero ang mga iba ay inaabot ng mas mahabang panahon para makapanirahan sa isang bagong lugar. Ang *culture shock* ay maaring lumipas kaagad, o maari rin namang magpabalik-balik ito, ngunit hindi ito nagtatagal ng habang-panahon.

PAGSASANAY

Narito ang isang pagsasanay na makakatulong sa iyo para maintindihan mo ang mga nararamdaman mo tungkol sa “culture shock”.

1. Alin sa mga sumusuond ang pinakahigit mong nararamdaman: natutuwa, nalulungkot, nagagalit o kontento sa iyong bagong tahanan dito sa Canada?

2. Aling mga tao, mga bagay, o mga karanasan ang naging dahilan para maramdaman mo na ika ay isang taga-labas sa bayang ito?

3. Aling mga tao, mga bagay, o mga karanasan ang naging dahilan para maramdaman mo na ikaw ay panatag na sa bago mong tahanan?

4. Mayroon ka bang maaring magawa para mapabuti ang iyong pakiramdam?

Pakikipagkaibigan

“Napakahirap para sa akin ang manatili dito dahil ang pamilya ko at mga kaibigan ay naroroong lahat sa aking bayan. Dito, kailangan kong magsimula ng bagong buhay at maghanap ng mga bagong kaibigan. Hindi ganoon kadali para sa akin ang lumikha ng isang bagong buhay.”

Veronica, mula sa Venezuela

Ang pagparito sa Canada ay nanguhulugan na pag-iwan sa pamilyar na mga tao at mga nakasanayang bagay sa iyong bayan. Kabilang na dito ang iyong mga pamilya at mga kaibigan, pagkain, rutina, at ang iyong lugar sa komunidad. Sa Canada, kailangan mong magsimulang muli, maghanap ng mga bagong kaibigan at magtatag ng isang bagong buhay.

Natural lamang ang makaramdam ng galit, lungkot o pagkalito habang gumagawa ka ng iyong bagong buhay. Walang mga pamilyar na mukha o mga lugar na mapupuntahan. Hindi madaling makipagkaibigan – ang mga Canadian ay tila parating masyadong abala. At kung makatagpo ka ng mga tao, sila ay maaring may mga maling palagay tungkol sa iyong buhay at sa iyong bayan. Ang lahat ng ito ay maaring makapagod at makapagparamdam ng pagkabigo para sa iyo.

Huwag kang mawalan ng pag-asa.

Makakaya mo, at magagawa mo, na magkaroon ng mga bagong kaibigan sa Canada. Kailangan lamang ng panahon. Pinakamadaling makipagkaibigan sa mga bagong dating na tulad mo, dahil pareho ang karanasan ninyo sa pagtira sa isang bagong kultura. Si Farat, isang refugee mula sa Turkey ay nagsabing, “Naging mahirap para sa akin ang makahanap ng bagong kaibigan dahil sa wika, ngunit nang ako ay pumasok sa isang paaralan ng Ingles, ito ay naging mas madali.

Nakatagpo rin ako ng maraming mga kaibigan sa palakasan (*gym*) at nang ako ay nagvolunteer. Ngayon ay gumaling na ang aking Ingles dahil sa pagsasanay ko na kasama ang aking mga bagong kaibigan.”

Gayundin, tandaan mo na ang karamihan sa atin ay nakipagkaibigan noong tayo ay bata pa. Ang pakikipagkaibigan ay mahirap gawin kung mas matanda ka na. Ang mga taong mas matatanda ay may mas maraming mga rutina at abala sa trabaho at pamilya. Kung kaya, sila ay may mas kaunting panahon at enerhiya upang gumawa ng mga bagong kaibigan.

MGA TIP

Narito ang isang listahan ng mga lugar kung saan puwedeng makatagpo ang mga bagong dating ng mga bagong kaibigan:

- sa mga klase ng Ingles o Pranses
- sa isang simbahan, mosque, templo, at iba pang mga pang-pananampalataya o pang-isperitwal na mga lugar
- sa mga organisasyon ng pagbovolunteer
- sa isang klab ng palakasan (*sports*) o sa mga klaseng pang-kalusugan ng katawan (*fitness classes*) sa isang sentrong pangkomunidad
- sa isang lokal na aklatan
- sa isang sentrong pangkomunidad o sa isang *settlement agency* para sa mga bagong dating na imigrante
- sa isang sariling pantulong na grupo na kung saan nagsasalita ang mga tao ng Ingles o iba pang mga wika. Ang mga tao sa sariling pantulong na mga grupo ay nagkikita-kita upang pag-usapan ang mga suliraning komun sa kanila, at upang makahanap ng kalutasan sa mga ito.

Pag-aaral ng Ingles sa Canada

“Sa simula marami sa amin ang hindi makapagsalitang mabuti ng Ingles. Ang Ingles ay napakahalaga dito dahil kailangan mong makipag-usap sa mga tao ng Ingles kung may kailangan ka o kung may suliranin ka. Kaya nga nitong nakaraang labing-isang buwan ako ay kumukuha ng mga kurso sa Ingles.”

Shao-Hui, mula sa Tsina

Bilang isang nagsosolong imigrante, ang isa sa iyong mga unang prayoridad ay ang mag-aral ng Ingles. Ang kakayahan na makapagsalita ng wika ay nakapagbubukas ng lipunan para sa iyo. Ang level ng iyong Ingles ay nakakaapekto sa mga trabahong maari mong makuha at sa kakayahan mong makapagpatuloy ng iyong edukasyon.

Hindi madaling mag-aral ng isang bagong wika. Maari kang makipagpalitan ng opinyon at magbiro sa iyong sariling wika, nguni't sa Ingles, maaring mahirapan kang maglahad ng iyong iniisip o nararamdaman sa iba. Maaring nakabibigo ito. Maaring kabahan kang makipag-usap sa ibang tao. Maaring mangamba ka na baka isipin nilang ikaw ay tanga.

Normal na makaramdam ng ganito kapag ikaw ay nag-aaral ng isang bagong wika. Maaring makatulong sa iyong malaman na maraming mga taong ipinanganak dito sa bansang ito na nagkakamali rin sa kanilang pag-i-Ingles. Pagkalipas ng panahon, magiging kumportable ka rin sa Ingles at maaring makapagsalita at makapagsulat ka ng mas tama sa mga likas na nagsasalita nito! Maraming mga bagong dating ang nagpupunta sa Language Instruction for Newcomers to Canada o LINC (Pagtuturo ng

Wika para sa mga Bagong Dating sa Canada) para makapag-aral ng Ingles. Dito, sila ay mas malamang rin na makakatagpo ng mga bagong kaibigan. Ikaw ay maaring maging isang bagong dating na ang unang wika ay Ingles. Pero maaring ang pagsasalita mo ay may isang punto o isang dyalekto na hindi katulad ng Canadian na Ingles. Maaring matuklasan mo na ang isang salita o termino na iyong ginagamit sa sarili mong bansa ay may naiibang kahulugan dito – naiiba ng husto para makapagdulot ng pagkalito. Maaring mahirapan ang iba na maintindihan ang sinasabi mo, at para maintindihan mo sila. Ito ay maaring nakabibigo.

Pabayaan mo ang ang iyong sarili na magkamali habang ikaw ay nag-aaral ng Ingles o nagsasanay sa punto ng Canadian. Naiintindihan ng karamihan na ang pag-aaral ng isang bagong wika ay nangangailangan ng pagsasanay. Hahangaan nila ang iyong mga pagsisikap. Sikapin mong tanggapin at pagtawanan ang iyong mga pagkakamali at ang mga di-pagkakaunawa. Huwag pagpumilitang itama ang bawat pagkakamali- maging marahan sa iyong sarili.



Pagtulong sa sarili sa pamamagitan ng pagtulong sa iba

“Kapag nanatili ka sa bahay na walang ginagawa, at walang plano, ikaw ay mag-uumpisang makaramdam ng pananamlay at pighati. Pakiramdam mo ay parang isa kang hayop sa ‘zoo’ – kumakain lang at walang ginagawa. Kaya kumuha ako ng isang trabahong mapagboboluntaryuhan . Nakakapagpabuti ito ng aking pakiramdam. Ngayon ay may ginagawa na ako at puwede ko ng balakin ang aking araw at buong linggo.”

Selina, mula sa Colombia

Ang pagtulong sa mga tao sa komunidad ay isang mabuting paraan para mas umigi ang iyong pakiramdam sa sarili at sa iyong sitwasyon. Sa pamamagitan ng pagbovolunteer, naibabahagi mo sa iba ang iyong panahon, kakayahan at kaalaman. Maraming mga taong nagbovolunteer sa Canada. Kahit hindi ka nababayaran, maari kang makatagpo ng mga taong maaring makatulong sa iyong makahanap ng trabaho o kaya’y maging kaibigan mo. Ang pagbovolunteer ay maaring makapagbigay sa mga bagong dating ng *Canadian experience* na hinahanap ng mga tagapag-employo kapag umuupa ng mga bagong empleyado. Maari mong gamitin ang ahensiya na kung saan ka nagvolunteer bilang isang reperensiya kapag naghanap ka ng bayad na trabaho.

Mayroong iba’t-ibang uri ng mga mapagboboluntaryuhang posisyon. Puwede kang mag-*volunteer* para sa isang ahensiya na tumutulong sa mga

taong nagmula sa iyong bayan. Ito ay maaring makatulong na makabawas sa stress ng pamumuhay sa isang bagong kultura. O maari ka ring magvolunteer sa isang ahensiya na nagsisilbi sa lahat ng tao sa komunidad. Sa kasong ito, masasanay ka sa paggamit ng Ingles at maipamamahagi mo ang iyong kultura sa ibang tao.

Siguraduhin na ang trabahong pinagboboluntaryuhan mo ay nakakapagpaligaya sa iyo. Halimbawa, kung nalilibang ka sa piling ng mga matatanda, puwede kang magvolunteer na bumisita sa ospital, magdala ng mga pagkain sa mga nakatira sa bahay, o maari mong kausapin o basahan ang mga naroroon sa mga *nursing home*.

Ang ilang mga tao ay maaring magvolunteer araw-araw habang ang iba naman ay makagagawa nito ng ilang oras lamang bawat buwan. Maging makatotohanan tungkol sa dami ng oras na nais mong ilaan para sa pagbovolunteer at kung gaano katagal. Ang mga ahensiyang pangkomunidad na naghahanap ng mga volunteer ay karaniwang naglalagay ng mga anunsiyo sa lokal na pahayagan. Maari ka ring makahanap ng mga volunteer na trabaho sa pamamagitan ng pagtingin sa direktoryo ng mga serbisyong pangkomunidad sa aklatan, o sa website ng aklatan. O, maari mo ring tawagan ng deretso ang lugar o ahensiya na kung saan mo gustong.

PAGSASANAY

Ang pagsasanay na ito ay maaring makatulong sa iyo sa pag-iisip ng tungkol sa “volunteer work”.

1. Ilista ang tatlong mga dahilan kung bakit gusto mong magvolunteer.

2. Ilista ang tatlong mga bagay na gusto mong gawin bilang isang volunteer.

3. Halimbawa: paggawa ng mga pagdiriwang; pagtulong sa mga bata o pagluluto.

4. Ilista ang tatlong mga lugar kung saan gusto mong mag-volunteer. Halimbawa: simbahan, ospital o sinehan.

5. Ilista ang mga tipo ng tao na gusto mong makatrabaho. Halimbawa, mga bata, mga babae o mga preso.

Pagluluto at ang mga pagkaing “potluck”

“Ako ay nag-iisa kaya kinakailangan kong magluto para sa sarili ko. Hindi ganito ang nakasanayan ko, kaya mapait ang pakiramdam ko. Napakahirap talaga nito.”

Mansoor, mula sa Iran

Mga lutong-bahay...Siguro ay nagigiliw ka sa pamilyar na mga amoy at mga lasa ng mga pagkaing mula sa bahay. Ang pagkain ng mga pagkaing hindi pamilyar at hindi mo kinalulugdan ay maaring makadagdag sa stress ng pagtira sa isang bagong kultura. Ang ilang mga bagong dating ay marunong nang magluto para sa sarili nila. May isang bagong dating sa Brazil na naging mas malapit sa kanyang ina nang kanyang tinawagan ito bawa't linggo para magtanong kung paano niya lulutuin ang kanyang hapunan!

Ang Canada ay isang multikultural na lipunan. Sa katamtaman at malalaking mga lungsod makakahanap ka ng iba't-ibang mga putahe mula sa buong mundo. Sa mga maliliit na kabayanan maaring kailanganin mong gumawa ng ispesyal na pagbabiyahе sa pinakamalapit na lungsod para makuha mo ang gusto mo, o maaring kailanganin mong mag-order sa *internet* o telepono.

Kung hindi ka sigurado kung papaano iluluto ang anumang putahe, hilingan sa iyong mga kaibigan o mga pamilya na ipadala ang ilang mga *cookbook* o mga *recipe* mula sa iyong bansa. Ang iyong lokal na aklatan ay maaring mayroon ding mga libro sa Ingles at iba pang mga wika. Ang internet ay isa ring mahusay na mapagkukunan ng mga resipe.

Ang mga *fast food*, na katulad ng mga *hamburger* o mga *pizza*, at mga *junk food* (pagkain na di masustansiya) tulad ng *chips* o *nachos*, ay maaring maging mabilis o madaling ihanda, pero ang mga lutong-bahay na pagkain ay mas mabuti para sa iyong kalusugan. Ang pagkain ng mga masustansiyang pagkain ay makakatulong sa iyo para maging mas maigi ang pakiramdam mo at maging mas madaling makayanan ang pangkaisipan at pangkatawang paghihirap ng paninirahan sa isang bagong kultura. Makakatipid ka rin sa pamamagitan ng pagluluto para sa iyong sarili. Mas mahal ang mga *fast food* at *junk food*.

Mag-imbata ka ng mga kaibigan sa iyong tirahan para mabahagian mo sila ng pagkaing iyong niluto. O kaya’y imbitahin mo sila sa isang *potluck* na kainan. Ito ay kung saan ang lahat ay nagluluto at nagdadala ng isang pagkain sa kainan. Ito ay isang masayang paraan para makatikim ng mga pagkain ng iba’t-ibang mga bansa. Huwag mag-alala kung hindi perpekto ang iyong niluto; sa pagsasanay ito ay magiging mas mahusay.



Pagsusulat para sa sarili at sa mga kaibigan at pamilya

“Mabuting ideyang sumulat sa iyong mga kaibigan sa iyong bansa, at sabihin kung ano iyong mga nararamdaman. Kahit paano ay naiintindihan ka nila dahil kilala ka nila. Kadalasan ako ay nagsisimulang magsulat ng isang pahina at pagkatapos ay humahaba ito sa sampu dahil napakaraming maisusulat. Kung minsan ang pakiramdam ko ay makakasulat ako ng isang libro!”

Uche, mula sa Nigeria

Isang bagong dating sa Canada ang nakadiskubre na ang pagsusulat ng mga liham ay nakatulong sa kanya para mabawasan ang kalungkutan sa Canada. Ang isa pang bagong dating ay nagsulat ng mga liham— pero hindi inihulog sa koreo ang mga ito. Hindi niya gustong mag-alala ang kanyang pamilya tungkol sa mga kahirapang dinaranas niya dito. Pero ang pagsusulat ng liham ay nakatulong para maging mas magaan ang kanyang pakiramdam. Ang ibang mga bagong dating ay sumali sa mga *chat groups* (pulong para sa *tsismisan*) sa *internet*, kung saan pinag-uusapan nila ang iba’t-ibang mga tip sa paggawa ng isang bagong buhay sa kanilang bagong bayan.

Ang ilang mga bagong dating ay sumusulat ng mga *journal*. Kung susubukan mong gawin ito, magtabi ka ng ilang sandali bawa’t araw para magsulat nito. Hindi mahalaga kung ano ang susulatin mo o kung gaano katagal. Ang mahalaga ay ang makapagsimula. Nabibihag ng mga journal ang kariktan ng iyong buhay, ang sakit at kasiyahan, ang mga pagpapasya mong ginawa o napilitang gawin. Habang iniisip mo kung ano ang dapat

mong isulat, maaring mapapansin mo na ang mga damdamin mo tungkol sa iyong bagong buhay ay nagbabago. Maaring mapansin mo na ang pagsusulat ay nakakatulong sa iyo na makadiskubre ng mga solusyon sa iyong ilang mga problema.

Kung magpasya kang magtabi ng isang *journal*, magsimula ka sa pamamagitan ng pagbili ng isang kuwaderno na gagamitin mo para lamang sa kadahilanang ito. Hindi ito kailangang maging napakamahal. Pinakamadaling maisama ang pagsusulat sa iyong araw kung ikaw ay magtatakda ng isang rutina. Ang ibang tao ay nagsusulat sa parehong oras araw-araw, halimbawa, sa kaagahan ng umaga o pagkatapos ng hapunan.

PAGSASANAY

Para simulan ang iyong “journal”, maari mong piliin at pagkatapos ay tapusin ang isa sa mga sumusunod na pangungusap:

- Pumarito ako sa Canada dahil...
- Ako ay pinakamasaya kapag...
- Kapag iniisip ko ang tahanan, ang bagay na pinaka-kinagigiliwan ko ay...
- Ako ay natatakot sa...
- Sa ganitong oras sa susunod na taon , gusto kong...
- Noong isang taon, ako ay...
- Gusto ko ang Canada dahil...
- Maipagmamalaki ko ang...
- Gusto ako ng dati kong mga kaibigan dahil....
- Gusto ako ng aking mga bagong kaibigan dahil....

Pagdiriwang ng mga pista opisyal

“Noong unang Bagong Taon ko dito, buong araw akong mag-isa. Wala akong kakilala. Alam mo kung ano ang ginawa ko buong araw? Nag-iiyak ako. Mas maigi ang Bagong Taon na ito. Ako at ang mga bago kong kaibigan ay nag-party at bumili kami ng mga regalo para sa isa’t-isa. Sobrang dami ang pinag-usapan at kinain namin. Nagsayawan pa kami. Umiyak pa rin ako – pero ngayon, ito ay dahil sa masaya ako.”

Chikako, mula sa Hapon

Magbalak ng maaga para hindi ka mag-isa sa mga pang relihiyoso at pangkultural na mga pista opisyal. Sa Canada, ang karamihan ng mga tao ay nagdiriwang ng Pasko, Bagong Taon at *Thanksgiving (Pasasalamat)* sa piling ng kanilang mga pamilya o mga kaibigan. Ang mga Canadian na nag-iisa o nasa malayo ay maaring gumawa ng ispesyal na pagbabiyaha para makapiling ang kanilang mga pamilya sa ganitong mga araw.

Kahit na hindi mo ipinagdiriwang ang mga pistang ito, maaring mahirapan ka kapag ang mga taong nasa paligid mo ay nag-uusap-usap ng tungkol sa kanilang mga inaasahang masasayang panahon sa piling ng kanilang mga pamilya. Maaring mas malungkot ka sa mga araw na ito.

Maari mo ring naisin na magdiwang ng iyong sariling mga pangkultural o pangpananampalatayang mga pista, na tulad ng Ramadan, Diwali, o *Chinese Lunar New Year*. Maari mong imbitahan ang mga kaibigan mo

para sa isang *potluck* na hapunan. O kaya ay tagpuin sila sa isang restawran o kapihan para magdiwang.

Kung hindi ka makapagdiwang ng mga kapistahan na kasama ang mga kaibigan mo, pero gusto mo pa ring makisama sa mga tao, puwede kang mag-volunteer sa mga ospital, sa mga tirahan ng mga matatanda, o kaya ay sa mga silungan para sa mga taong walang tirahan. Dito ay hindi ka mag-iisa, at malamang na makahanap ka ng mga taong magpapahalaga sa iyong pakikisama.



Pag-aaral ng mga di nakasulat na alituntunin ng mga kaugaliang Canadian

“Napahiya ako nang husto. Namumula ako kahit ngayon na kinukuwento ko lang ang tungkol dito. Hindi ako kailanman gumamit ng kutsilyo at tinidor sa buong buhay ko. Sa Tsina, ‘chopsticks’ ang ginagamit namin para sa lahat ng bagay. Pero, sa eroplano kinailangan kong gumamit ng kutsilyo at tinidor. Hindi ko alam kung paano. Kahit ngayon, hindi ako kumportableng kumaing kasama ang mga kaibigan kong Canadian. Natatakot ako na baka pagtawanan nila ang mga kilos ko sa hapag-kainan.”

Zhang, mula sa Tsina

Bawa't kultura ay may sariling mga patakaran sa pagkilos at tamang pag-uugali. Marami sa mga ito ay hindi nakasulat, dahil ang mga ito ay natutuhan sa isang maagang edad at ito ay hindi gaanong pinahahalagahan ng lahat. Ang pagdating mo sa Canada ay nangangahulugan na pag-aaral ng mga alituntuning Canadian tungkol sa mga kaugalian at pag-asal. Malalaman mo kung lumabag ka sa mga alituntunin sa pamamagitan ng mga negatibong reaksyon ng mga tao. Maaring matuklasan mo na iyon ay normal na pagkilos – tulad halimbawa ng pagkilos sa oras ng pagkain – ay kakaiba para sa mga Canadian. O maaring magkabaligtad. Maaring makita mo na ang ilang mga bagay na sinasabi at ginagawa ng mga Canadian ay walang galang!

Ang mga di-nakasulat na alituntunin ay nakakaapekto sa lahat ng bagay, kasama na ang mga pakikipagkaibigan, pakikipag-date at pakikitungo sa mga kasama sa trabaho at mga tagapangasiwa. Sa pagdating mo sa Canada, may ilang mga libro na maari makuhanan ng tulong – kailangan mong matutuhan ang mga alituntuning Canadian sa pamamagitan ng karanasan. Ito ay maaring makadagdag sa iyong stress at pagkalito.

Si Wagner, isang bagong dating mula sa Arhentina, ay nakapuna ng mga hindi nakasulat na alituntunin: “Hinding-hindi ka puwedeng mahuli, kailangan ay lagi kang nasa-oras. Kailangan mong tumingin palagi nang deretso sa iyong tagapamahala kapag nakikipag-usap ka sa kanya. Kung iiwasan mo ang mga mata niya, mag-iisip siya na mayroong hindi tama. Kailangan mong tawagin ang isang may-edad na babae na ‘woman’. Kung tawagin mo siyang ‘girl’, iisipin niyang iniinsulto mo siya.”

Kapag nakaramdam ka na ikaw ay nakalabag ng isang hindi nakasulat na alituntunin, ang una among dapat na gawin ay tanggapin na nagkamali ka. Sa halip na magalit o mapahiya, tanungin mo ang tao tungkol sa alituntuning ito at kung ano ang inaasahan niya mula sa iyo. Maaring makatulong na tawanan ang iyong sarili at ang sitwasyon. Ito ay makakatulong na magbawas ng tensiyon. Ito ay isa pa sa mga bagay na kailangang matutuhan habang ikaw ay nag-a-adjust sa buhay dito.

PAGSASANAY

Ang pagsasanay na ito ay maaring makatulong sa iyo para kilalanin ang ilang mga alituntunin na hindi nakasulat.

Maglista ng 3 mga sitwasyon na kung saan naramdaman mo na ikaw ay nakalabag sa isang di-nakasulat na alituntuning Canadian. Para sa bawat isa, isulat kung ano ang nangyari, kung ano ang iyong naramdaman at kung ano ang ginawa mo tungkol dito. Makipag-usap sa isang kaibigan o sa isang tao sa iyong klase sa Ingles at subukang tukuyin ang hindi nakasulat na alituntunin.

Sitwasyon 1:

Sitwasyon 2:

Sitwasyon 3:

Paglikha ng isang bagong pagkakakilanlan

“Ako ay isang abugado sa bayan ko, at napakaganda ng buhay ko. Nakatira kami sa isang malaking bahay, at may mga katulong upang mag-alaga ng mga bata at tumulong sa mga gawaing-bahay. Mayroon akong sariling Mercedes. Ngayon sa Canada, nakatira kami sa isang pangit na ‘apartment’ at nagmamaneho ako ng sekunda-manong kotse. Ang tanging trabaho lamang na maari kong makuha ay isang tagapagpayo sa isang ‘shelter’ para sa mga babae. Walang naniniwala sa akin kapag sinasabi ko sa kanilang ako ay dating abugado.”

Esi, mula sa Ghana

Ang imigrasyon ay maaring makapagbigay sa iyo ng isang sariwang pagsisimula sa buhay. Ito ay maaring maging kapwa positibo at negatibo. Sa bahaging positibo, mayroong mga parte ng iyong pagkakakilanlan na mananatili sa iyo kahit saan pang lugar ng mundo ka tumira. Sa bahaging negatibo, maraming sa mga bagay na nakapagpadama sa iyo bilang isang buong tao ay nawala na at kailangang mapalitan ng ibang bagay.

Ang matatagumpay na mga bagong dating ay nakakahanap ng isang lugar sa pagitan ng kanilang luma at bagong mga pagkakakilanlan. Ito ay nangangailangan ng panahon. Mahalagang panghawakan ang mga katangiang iyong pinahalalagan sa iyong lumang pagkakakilanlan, habang binubuksan ang iyong sarili sa mga paghamon na makakatulong sa iyo na makabuo ng isang bagong pagkakakilanlan. Ang prosesong ito ay

maaring magpatuloy habang ikaw ay nabubuhay.

Tulad ng sinabi ng isang bagong dating, “sa bayan ko ay walang trabaho at pag-asa para sa akin. Dito ako ay nagpupunyagi pa nguni’t mas maganda ang pakiramdam ko tungkol dito. Mas may kumpiyansa ako dahil ako ay ligtas. Sanay na ako sa pag-iisa ngayon, at nagugustuhan ko ito. Hindi ito naiintindihan ng pamilya ko sa Turkey. Iniisip nila na mayroong mali dito.”

Kapag bumalik ka upang bumisita sa iyong inang-bayan, maaring matuklasan mo na ikaw ay nagbago na, at maaring makaramdam ng pagiging hindi kumportable. Pagbalik mo sa Canada, maaring parang nawawala ka rin. Nakabitin ka sa pagitan ng dalawang mundo. Maaring maging masakit ito. Ito ay isang normal na bahagi rin ng pag-a-adjust sa buhay sa isang bagong bansa.

PAGSASANAY

Ang pagsasanay na ito ay maaring makatulong sa iyo para makita ang mga koneksiyon sa pagitan ng iyong luma at bagong mga pagkakakilanlan.

1. Ang limang mga bagay tungkol sa akin na hindi ko gustong baguhin, kahit saan pa man ako tumira, ay:

2. Ang tatlong mga bagay tungkol sa akin na nagbago mula nang dumating ako sa Canada ay:

Paglikha ng isang bagong pagkakakilanlan

3. Ang tatlong mga koneksiyon sa pagitan ng aking luma at bagong pagkakakilanlan ay:

Paghahanap ng kasintahan

“Ang mga prayoridad siyempre ay ang matuto ng Ingles, ang pabutihin ang edukasyon, at ang magplano para sa kinabukasan. Lahat ay nangangailangan ng pera at ng isang mabuting trabaho ngunit para sa emosyon, kailangan mo rin ng isang bagay na maganda. Ang aking kasintahan ay isang Canadian...”

Erica, mula sa Venezuela

Ang karamihan sa atin ay nangangailangan ng ilang uri ng matalik na relasyon sa buhay. Sa ilang mga tao ang damdaming ito ay maaring isawalang-bahala hanggang sa palagay nila ay maayos na silang naka paninirahan sa Canada. Para naman sa iba, ang paghihintay nang ganoon katagal ay nagdaragdag lamang sa kanilang pakiramdam ng pag-iisa at kalungkutan.

Ang pagdating sa Canada ay puwedeng mangahulugan ng pagsasanay sa pakikipag-date – isang bagay na marahil ay hindi mo ginagawa sa iyong bayan. Maaring matuklasan mo na ang pakikipag-date ay medyo saliwa at nakakatakot. Halimbawa, sa Canada mas may pagkakapantay sa pagitan ng mga babae at mga lalaki kaysa sa ibang mga bansa o mga kultura. Hindi pambihira para sa isang babae na mag-imbita sa isang lalaki na lumabas para makipag-date sa kanya. Sa date, ayos lang din kung babayaran niya ang kalahati ng bill. Ang mga kaibahang ito sa kultura at kasarian ay maaring makapagdagdag sa stress ng pagsusubok na magsimula ng isang relasyon.

Huwag kang mawalan ng pag-asa. Kung ang isang tao ay interesadong magkaroon ng isang matalik na pakikipagkaibigan sa iyo, pareho kayong dalawang maghahanap ng mga paraan upang mapagtagumpayan ang mga balakid.

Narito pa ang isang pananaw mula kay Galeb, isang bagong dating mula sa Iraq. “Kung Sabado’t Linggo, nagpupunta ako sa isang bar. Ang karamihan doon ay Canadian. Magandang lalaki ako, nagbibihis ako nang magara, at medyo magaling naman ang Ingles ko. Kaya kong makipag-usap. Nakakahanap ako ng isang babae, at nagsasayaw kami. Pagkalipas ng ilang oras, may nagbababago dahil ako ay isang imigrante. Hindi nila nalalaman ang personalidad ko, sa ibang mga beses marahil ay iniisip nilang wala akong kotse at wala masyadong pera sa bulsa ko. Kung kaya ang mga babae ay tumatangging magpatuloy na makipagsayaw sa akin. Subalit noong labing-isang buwan na nakaraan ako ay nakatagpo ng isang babae na ngayon ay regular na kasintahan ko na. Aba, hindi maraming tao ang mayroon noon!”

Maaring matuklasan mo na mas bukas ang mga tao sa bansang ito tungkol sa sekswalidad kaysa sa iyong bayan. Maari ring mas mataas ang pagtanggap dito sa relasyon ng magkaparehong kasarian. Para sa ilang bagong dating, ito ay medyo mahirap na tanggapin, dahil laban ito sa mga pinahahalagahan ng kanilang relihiyon o kultura. Para sa iba ang pagkabukas na ito ay ipinalalagay nila bilang mas mapagtanggap at mas ligtas kaysa sa mga sekswal na pamantayan na kanilang iniwanan.

Maraming mga taong nag-iisip na ang pag-uusap tungkol sa sex ay nakakahiya. Mas nanaisin pa ng ibang hindi na lang pag-usapan ang tungkol dito. Pero habang lumalalim ang iyong relasyon, at bago kayo maging matalik sa sekswalidad, mahalagang mapag-usapan ninyo ang tungkol sa *safe sex* (ang pagiging maingat sa seks) at ang tungkol sa paggamit ng mga kontraseptibo. Sa ganitong paraan, mapag-iingatan mo ang iyong sarili at ang iyong kapareha mula sa hindi plinanong pagbubuntis o mga naililipat na pangsekswal na sakit (*sexually transmitted disease*).

Kailangan niyo ring mag-usap tungkol sa kung ano ang inyong mga inaasahan sa inyong relasyon, at tungkol sa kung ano ang magagawa ninyo para matupad ang inaasahan ninyong maliligayang sandali bilang magkaibigan at bilang magkasintahan.

PAGSASANAY

1. Ano ang pakiramdam mo tungkol sa ideya ng pakikipag-date sa Canada kung ikukumpara mo sa pakikipag-date sa iyong bayan?

2. Paano mong nakilala ang mga pinakamalalapit mong kaibigan doon sa iyong bayan?

3. Binabalak mo bang maghanap ng kasintahan dito sa Canada? Paano?

Pag-eehersisyo para sa paglilibang at kalusugan

“Palagi akong tumatakbo. Kapag may problema ako, iniisip ko ito habang tumatakbo. Kapag nalulungkot ako o masaya, tumatakbo ako. Dati ko na itong ginagawa sa aking bayan, at ginagawa ko rin ito dito. Gustong-gusto kong tumakbo.”

Irina, mula sa Rusya

Ang pananatiling malusog ay makapagpapadali para sa iyo na magmukhang maganda, makaramdam nang mabuti, at maging malakas. Kung hindi mo aalagaan ang iyong katawan, hindi ka kakain ng masustansiyang pagkain, hindi mag-eehersisyo, at kulang ka sa tulog, maaari kang mag-umpisang makaramdam ng pagkapagod at pagka-miserable. Maari itong mas makapagpahirap sa iyo na makayanan ang pamumuhay sa isang bagong lipunan.

Ang ehersisyo ay isa sa mga pinakamahasag na mga paraan upang maging mabuti ang pakiramdam mo sa pag-iisip at katawan. Humanap ng isang nakalilibang na gawain na maaring maging bahagi ng iyong buhay. Maaring maipagpatuloy mo ang isang laro o sports na dating kinalilibangan mo sa iyong bayan. Maraming mga sentrong pangkomunidad at mga asosasyong pang-etniko na may mga aktibidad na pampalakasan at mga silid na pang-ehersisyo para sa mga tao sa purok. Puwede ka ring maglagay ng paabiso na gusto mong makatagpo ng ilang tao na interesado sa larong gusto mo. Mailalagay mo ang paabisong ito sa aklatan, sa sentrong pangkomunidad, supermarket o sentro ng relihiyon.

Ang paglalakad ay isa sa mga pinakamahusay na ehersisyo – ang tanging kailangan mo lamang ay kumportableng mga sapatos at isang pupuntahan. Puwede kang maglakad na mag-isa. O maaring makita mong mas kumportable at nakalilibang na maglakad na may kasamang isang kaibigan. Kapag hindi maganda ang panahon, maraming mga taong naglalakad sa loob ng m.

Ang paglalangoy ay isa pang mahusay na ehersisyo. Sa maraming mga sentrong pangkomunidad at panlibangan, ang paglalangoy ay libre o may napakamurang bayad.



Mga paraan upang makayanan ang stress

“Mas gusto kong tumira sa isang maliit na lungsod na tulad ng St. Catherines, dahil noong subukin kong tumira sa Toronto natagpuan ko itong labis na naka-i-istres. Kung nanatili ako doon siguradong ako ay made-depress o magkakasakit. Napakaraming mga tao at napakaraming mga imigrante na may mga problema. Kailangan mong maging malakas para makatira sa isang malaking lungsod. Ang St. Catharines ay mas mabuti para sa akin. Mas madaling makipagkaibigan dito kaysa doon sa Toronto.”

Vlad, mula sa Romanya

Ang *stress* ay ang pampisikal, pang-emosyunal at pangkaisipang paghihirap na dinaranas mo kapag labis na nagagamit ng buhay, ang iyong lakas. Bawat tao ay nakakaranas ng stress bilang bahagi ng pang-araw-araw na buhay. Ang pakikibagay sa isang bagong bayan at ang paglikha ng isang bagong buhay para sa iyong sarili ay maaring maging labis na nakaka-istres. Ang stress ay maaring magmula sa mahihirap na mga gawain, na katulad ng paghahanap ng trabaho o pag-aaral ng Ingles, at pati na rin mula sa mga bagay na dapat ay nakatutuwa, katulad ng pakikipagkita sa mga tao para magkaroon ng mga bagong kaibigan.

Hindi mo maiiwasan ang *stress*, pero kaya mong pag-aralan kung paano mapangasiwaan ito para ikaw ay makatamasa ng saya sa buhay at mabawasan ang posibilidad ng pagkakasakit sa katawan at pag-iisip.

Marahil maari mong maipagpatuloy ang mga aktibidad na nakatulong na makapagpakalma sa iyo at nagpabuti ng iyong pakiramdam nang ikaw ay nasa iyong bayan. O maari kang magsubok ng mga bagong paraan upang mabawasan ang iyong *stress*.

Narito pa ang isang ulat ng pakikitungo sa *stress*. “Ang buhay ko ngayon ay puno ng *stress*, lalo na kung iniisip ko ang aking dalawang anak. Parang magkakasakit ako kapag naiisip ko sila, dahil sila ay nandoon pa sa aking bayan. Hindi ko sila makontak sa telepono, dahil walang telepono. Pinagpumilitan ko sa imigrasyon para madala ko ang aking mga anak dito pero napakahaba ng proseso. Ngayon ay naiintindihan ninyo na kung bakit ako na-i-istres. Pinabubuti ko ang aking pakiramdam sa pamamagitan ng pagtingin sa kanilang mga larawan at sa kanilang mga iginuhit. Para alisin ang isip ko sa problema ako ay naggigitara at kumakanta. Ang tugtog ay nakapagpapabuti ng aking pakikiramdam. Ngayong nalalaman na ng mga tao na ako ay magaling tumugtog, hinihilingan nila akong tumugtog para sa kanila. Ikinalulugod ko na may nagagawa ako. May nagagawa ako para sa komunidad.”

NARITO ANG ILANG MGA PARAAN PARA IYONG MAKAYANAN ANG STRESS.

May ilang mga bagay na puwede mong gawin tungkol sa “stress”.

1. Matutong makibagay sa mga pangyayari/pagbabago – alamin kung alin ang maari mong baguhin at alin ang hindi. Ituan ang pansin sa mga bagay na kayang makontrol.
2. Tumawa nang madalas – ito ay nakakaalis ng tensiyon. Magbiro ka, manood ng telebisyon o ng isang nakakatawang palabas o magbasa ng mga komiks.
3. Huminga nang marahan - maglaan ng ilang mga minuto sa iyong araw para maghinay-hinay at huminga nang malalim ng ilang mga beses. Ito ay nakapagpapahinga ng iyong isip at katawan.
4. Pahintulutan ang sarili mo na magkamali – maging marahan sa iyong sarili kapag nagkakamali ka. Walang taong perpekto. Mag-aral sa iyong mga pagkakamali.

5. Harapin ang iyong mga problema – nang paisa-isa lamang. Mas madaling lutasin ang iyong mga problema kung hahati-hatiin mo ang mga ito, inbis na subuking sabay-sabay na lutasin ang lahat ng mga ito.
6. Maghanap ng makakausap – ang pagbabahagi ng isang problema sa ibang tao ay nakakatulong sa pagpapagaan nito. Ang iyong kaibigan, tagapayo o kasama sa trabaho ay maaring may katulad na problema. Maari din silang makapagbigay ng ilang mga payo.
7. Pahintulutan mo ang iyong sarili na malungkot – ang pagbabago ay maaring magbigay ng pakiramdam ng pagkawala para sa mga bagay na nakasanayan mo na. Ito ay totoo kahit na ang pagbabago ay nakapagpabuti ng kalidad ng iyong buhay. Bigyan mo ng panahon ang iyong sarili na magdalamhati sa kawalan at mag-adjust nang dahan-dahan dito. Ang pagdadalamhati ay nakapag-aalis rin ng tensiyon.
8. Pag-aralan mong magsabi ng hindi”sa labis na gawain- Maaring maging mahirap ito sa simula, ngunit maging makatotohanan- hindi mo magagawa ang lahat ng bagay.
9. Lumanghap ng sariwang hangin – ang pag-eehersisyo at pamamasyal sa labas ay makakatulong sa pagpapagaan ng iyong katawan at kaisipan.
10. Dagdagan ang paglalaro – ang paglilibang ay isang natural na paraan para paluwagin ang mga matitigas na mga laman. Subukang magsaya na kasama ang isang kaibigan, isang bata o isang alagang hayop.
11. Magbasa ng isang libro o magasin na gusto mo. Maaring maalís nito ang iyong pag-iisip sa iyong mga problema nang ilang mga oras.
12. Ang *meditation* o yoga ay maaring makatulong sa pagpapakalma at pagpapaghawa ng iyong pag-iisip. Gayundin, ang yoga ay marahang nagbabanat ng iyong mga laman o mga *muscle*.

Pag-iisip sa nakaraan, kasalukuyan at hinaharap

*“Wala akong panahon para sa nakaraan.
Bakit kailangan kong pag-isipan ito gayong
namatay ang asawa ko sa giyera? Pinipilit
ko ang sarili kong pag-isipan lamang ang
hinaharap. Kaya lang, kung minsan ito ay
hindi gaanong madali.”*

Kristinya, mula sa Moldavia

Ang oras ay maari lamang umurong na pasulong sa orasan, pero sa ating pag-iisip ito ay maaring gumalaw ng pabalik-balik sa pagitan ng nakaraan, ng kasalukuyan o ng hinaharap. Ang ilan sa mga bagong dating ay nahihirapang magpalit ng pagtutuon sa iba't-ibang mga panahon. Sila ay maaring maiwanan sa pag-iisip ng tungkol sa nakaraan at sa kanilang buhay noong bago sila dumating sa Canada. Kung mapansin mo sa sarili na ikaw ay labis na nabubuhay sa nakaraan, may posibilidad na ikaw ay nade-depress. Kailangan mong pag-isipang humingi ng tulong mula sa isang settlement worker, sa isang pinuno ng relihiyon, o sa isang doktor.

May ibang mga bagong dating na tumatangging mag-isip ng tungkol sa nakaraan. Mas gusto nilang kalimutan ang mga karanasan ng giyera, ng mga kampo ng *refugee* o ang mahabang paglalakbay patungo sa Canada. Ikaw ay maaring isa sa mga bagong dating na ito. Natural lamang para sa iyo na magtuon ng pansin sa kasalukuyan. Maaring ito lamang ang tanging paraan na nalalaman mo para makayanan mong manatiling buhay. Kahit na ligtas ka na ngayon, maaring nahihirapan ka pa ring mag-isip ng tungkol sa kinabukasan. Sa iyong dating bayan, maaring naramdaman mo na hindi ka makapag-isip ng tungkol sa iyong kinabukasan, dahil hindi mo nalalaman kung mabubuhay ka pa para makita ito.

Pag-iisip sa nakaraan, kasalukuyan at hinaharap

Ang malulusog na mga taong nasa ordinaryong mga sitwasyon ay palaging lumilipat mula sa kasalukuyan at panghinaharap. Pero kung ikaw ay nagdaan sa mga sitwasyong puno ng mga *stress*, ang paghihiwalay ng nakaraan sa kasalukuyan at sa hinaharap ay maaring maging isang mabuting kasagutan. Sa bandang huli, habang itinatatag mo ang iyong buhay sa Canada, kakailanganin mong pag-ugnayin ang iyong nakaraan sa iyong kasalukuyan at sa iyong panghinaharap. Ito ay hindi madali. Maaring bumilang ka ng mga buwan o mga taon para magawa ito. Huwag kang magmadali. Kapag ang nakaraan ay napakasakit, pinipili ng maraming tao na kalimutan ito – kung minsan nang maraming mga taon. Kung sa iyong palagay ikaw ay handa nang humarap sa nakaraan, maaring naisin mong humingi ng tulong sa isang kaibigan o sa isang tagapagpayo.

PAGSASANAY

Subukin mo ang pagsasanay na ito para makita mo kung saan madalas pumupunta ang iyong pag-iisip: sa nakaraan, sa kasalukuyan, o sa hinaharap.

1. Gumuhit ng tatlong mga bilog na nagsasagisag ng nakaraan, ng kasalukuyan at ng hinaharap. Pag-iba-ibahin ang laki ng mga bilog para ipakita kung aling panahon ang pinakamadalas mong iniisip. Ang mas malaking bilog ang kumakatawan ng panahon na kung saan madalas pumupunta ang iyong kaisipan.
2. Bakit pinakamadalas mong pinag-iisipan ang panahong isinasagisag ng pinakamalaking bilog?

Paghingi ng tulong kung may mga problema

“Noong una, ay hindi ko alam kung ano ang nangyayari sa akin. Buong araw akong umiiyak. Hindi ako makatulog. Walang tamang nangyayari. Suwerte na lang, may isang babae sa aking mosque na nakapansin sa aking kalungkutan at kinausap niya ako ng kinausap. Dahil sa kanya kaya ako nagpunta sa isang social worker. Nang sumunod na mangyari muli ito, alam ko na kung ano ang dapat na gawin. Tinawagan ko agad ang isang psychologist. Ang depresyon ay talagang napakasama.”

Farida, mula sa Syria

Mahirap mamuhay na mag-isa sa isang bagong bansa. Ang pagsisimulang muli ay nakakatuwa, nakakahamon at kung minsan ay nakakatakot. Kung minsan parang masyado itong malaking trabaho. Maaring makita mong pahirap ng pahirap na magpatuloy sa iyong mga gawain. Maaring makaramdam ka ng kalungkutan ng maraming mga araw at maging mga linggo. Maaring magsimula kang uminom ng alak o mga droga upang subukang mapawi ang kalungkutan.

Kung mapansin mo na ikaw ay nakakaramdam ng ganito, maaring ikaw ay nadi-depress. Ang pagiging ‘*depressed*’ ay nakakaapekto sa iyong *mood*, sa iyong pag-iisip, sa antas ng iyong enerhiya, sa iyong ganang kumain, at sa iyong pagtulog. Ang mga taong nadi-depress ay nahihirapang gumawa ng mga ordinaryong bagay at makisama sa ibang tao. Kung ikaw ay nakakita o nakaranas ng mga marahas o nakakatakot na mga pangyayari, maaring

dahil sa mga ala-alang ito kung kaya nahihirapan kang makapagsaya sa Canada. Ikaw ay nasa isang ligtas na bansa, nguni't maaring ikaw ay binabagabag pa rin ng nakaraan.

Ang pagkalungkot o pagkatakot ay maaring bahagi ng isang normal na reaksiyon sa pamumuhay sa isang bagong bayan, o maging isang paraan upang makaligtas ka sa mga sitwasyon na nagbanta sa iyong buhay. Subalit, kung ikaw ay nagpapatuloy na makaramdam ng ganito ng mahigit sa ilang mga linggo, isang mabuting ideya na manghingi ng tulong.

Sa Canada, ang mga taong naghahanap ng tulong tungkol sa kanilang mga nararamdaman ay hindi ipinapalagay na mahina o nasisiraan ng bait. Sila ay ipinapalagay na makatwiran at nakababatid na may nangyayaring hindi tama. Ang mga doktor, mga *social worker*, mga *psychologist*, mga tagapayo at mga pinuno ng relihiyon ay tumutulong sa mga taong may ganitong mga problema. Maari silang makatulong sa iyo upang makayanan ang iyong kalagayan, at upang makapagdisisyon kung saan at papaano makakahanap ng tulong.

Kung ikaw ay labis na nag-iisip ng tungkol sa kamatayan, o nakakaramdam na nais mong magpakamatay, pumunta kaagad sa emergency department ng isang ospital. Matutulungan ka ng mga tao doon.

Karamihan ng mga siyudad ay may mga tagapayo sa telepono na maari mong makausap sa telepono kung may emerhensiya. Ang mga serbisyong ito ay bukas 24 oras, para may makausap ka sa anumang oras sa araw o gabi. Ang mga serbisyong ito ay tinatawag na “*Distress Centres*” at ang numero ng kanilang telepono ay nakalistang kasama ng ibang numerong pang-emerhensiya sa unang pahina ng iyong local na direktoryo ng telepono.

PAGSASANAY

Basahin ang sumusunod na listahan. Mayroon bang alinman sa mga pahayag na ito na naaangkop sa iyo? Kung oo, ang mga ito ba ay nagpapatuloy nang mahigigit sa ilang mga linggo na? Kung gayon, maaring kailangan mo na ng tulong ng isang propesyonal.

1. Madalas akong di mapalagay at hindi makaupo ng matagal.
2. Ako ay umiinom o nagiging high”sa mga droga para makayanan ko ang aking stress.
3. Lagi akong napapagod, kahit na maraming oras akong natutulong.
4. Lumiban ako ng ng ilang mga araw mula sa paaralan, o sa trabaho, dahil sa pag-inom o paggamit ng mga droga.
5. Madalas akong nag-iisip ng tungkol sa kamatayan at sa pagpapakamatay.
6. Nahihirapan akong mag-concentrate, mag-isip, at makatanda ng mga bagay-bagay, pati na ang magdesisyon.
7. Kung matapat ako sa aking sarili, nalalaman ko na ako ay gumagamit ng napakaraming mga gamot o umiinom ng sobrang alak.
8. Pakiramdam ko ay wala akong halaga o madalas akong nagi-guilty.
9. Karamihan sa mga kaibigan ko ay mga taong kasama kong uminom ng alak at mga droga.
10. Madalas akong nag-aalala at nababalisa tungkol sa maraming mga bagay.
11. Madalas akong nagagalit.
12. Ako ay umaasa sa gamot para makaraos sa isang araw. Bumibili ako nito sa parmasya.

Pangangasiwa ng iyong salapi

“Napakahirap na kumita ng pera sa Canada. Sa Eritrea, kung gusto mong magnegosyo, basta ginagawa mo lang ito. Dito, kailangan mo ng pera para dito, para doon, at para sa lahat ng bagay. Ang isang tasang kape dito ay napakamahal. Kung iisipin ko ang presyo ng kape dito sa pera ng aking bayan, hindi ako makakainom nito.”

Adam, mula sa Eritrea

Maraming mga gastos kapag lumipat ka sa Canada. Pagdating mo, kailangan mo agad na magbayad ng upa at bumili ng pagkain at maaring kailanganin mo ring bumili ng mga damit na panlamig. Maaring matagpuan mo na ang mga bagay na dati ay libre o na mura sa iyong bayan ay nagkakahalaga ng mahal dito.

Kung hindi ka makahanap ng trabaho o kung ikaw ay naghihintay ng isang permiso para makapagtrabaho (*work permit*), maaaring wala kang gaanong pera. Sa iyong bayan, maaring nanghihiram ka ng pera sa iyong kaibigan at mga kamag-anak kapag kinakapos ka. Dito ay maaring wala kang nararamdamang maari mong mahiraman.

Minsan ay maaring hindi ka magkaroon ng sapat na perang pambili ng pagkain. Kagaya ng ibang mga Canadian, maaring kailanganin mong gumamit ng isang *food bank*. Ang mga *food bank* ay pinatatakbo ng mga ahensiyang pangkomunidad, at sila ay nagbibigay ng libreng pagkain para sa mga nangangailangan nito.

Natural lang na makaramdam ng galit at pagkabigo kung ganito ang iyong pampinansiyal na kalagayan. Hindi ito bahagi ng inaasahan mong iyong buhay sa Canada.

Bilang karagdagan pa sa iyong pampinansiyal na mga alalahanin, ang iyong pamilya ay maaring umaasa sa iyo na magpadala ng pera sa kanila. Maaring nagtataka rin sila kung bakit natatagalan kang makapag-ipon para ma-isponsoran mo sila. Maaring hindi nila nalalaman ang halaga ng pamumuhay sa Canada. Maaring iniisip ng iyong pamilya na mayaman ka dahil may pampainit ka sa iyong bahay at may *cable* para sa telebisyon. Maaring mahirapan nilang maintindihan na ang mga bagay na ito ay istandard sa Canada, at nagkakahalaga ng maraming pera.

Ano ang magagawa mo para tulungan ang iyong sarili? Maari kang magsimula sa pamamagitan ng pagtatakda ng isang buwanang badyet. Kahit na gaanong kaliit ang iyong kita, ang pagtatalaga ng isang badyet ay makapagbibigay sa iyo ng pakiramdam na ikaw ay may kontrol. Pagkatapos, ikaw ay dapat na magtakda ng ilang makatotohanang pampinansiyal na mga layunin. Halimbawa, kung hindi mo kayang magpadala ng pera buwan-buwan, puwede sigurong gawin mo ito sa katapusan ng taon o sa mga kaarawan ng tao. Maglagay ng limit sa panahon ng pakikipag-usap sa long distance na napakamahal, o gumamit ng mga phone card na mas mura. Mag-ipon para sa iyong mga gagastusin. Kahit isang dolyar lang ang matipid mo sa bawat araw, sa malaon ay naiipon rin.



Pagtatamasa ng klima

“Gusto ko ang taglamig (winter). Gusto kong pagmasdan ang niyebe; napakalinis nito. Ang bayan ko ay napakainit at nahihirapan akong kayanin ang init. Dito ang mga panahon ay maganda.”

Samator, mula sa Somalia

Ang pagdating sa Canada ay maaring mangahulugan na kailangang magsanay sa iba’t-ibang mga klima ng panahon. Gusto ng karamihan ng mga bagong dating ang tagsibol o *spring* at ang tag-init o *summer*. Ang mga araw ay mahaba at mainit, ang mga bulaklak ay namumulaklak, at ang lahat ay tila bukas sa pakikipagkaibigan.

Ang taglamig o *winter* ay marahil ang pinakamahirap na panahon dahil ito ay malamig at minsan ay nakakapanamlay at nakakapanglaw. Ikaw ay maaring nagmula sa isang tropikal na bansa na kung saan mainit buong taon, o mula sa isang lugar na banayad ang taglamig. Wala kang anumang karanasan na nakapaghanda sa iyo para sa taglamig sa Canada. Mas lalo kang lumalayo patungong norte, mas lalong lumalamig ang klima. Maaring kailanganin mong masanay na magdamit nang patong–patong na mga damit–panlamig. Maaring matakot kang dumulas at mahulog sa mga daang nababalutan ng yelo at niyebe.

Ang ibang mga bagong dating ay maaring matuwa sa taglamig (*winter*). Gusto nila ang mas malamig na mga klima at ang pagkakataong sumubok ng mga aktibidad na pangtaglamig na katulad ng pag-iiski at pag-iiskeyting.

Maaring matagpuan ng ilang mga tao na ang mahabang madilim na mga araw ng taglamig ay nakakaapekto sa kanilang kalusugan. Ang kakulangan sa liwanag ng araw ay nakapagpapalungkot sa kanila at nakaka-*depress*. Kung mangyari ito sa iyo, maari mong tulungan ang iyong sarili sa pamamagitan ng maliwanag na ilaw kapag nasa loob ka ng bahay o opisina – kahit na

araw. Ginagaya nito ang epekto ng liwanag ng araw sa iyong katawan at makapagpapabuti sa iyong pakiramdam. Makakatulong din sa iyo kung maglalakad ka kung araw.



MGA TIP SA PAGTATRATO NG TAGLAMIG :

- Magsuot ng nararapat na mga kasuotan– pati na mga medyas, mga guwantes at mga bota. Ang lana o may-kahalong lanang mga tela ang pinakamahusay na isuot dahil ang mga ito ang pinakamainit.
- Laging magsuot ng isang sumbrero – malaking init ang nawawala sa pamamagitan ng iyong ulo. Ang pagsusumbrero ay nakakatulong sa pagpanitili ng init kung kaya ikaw ay napapanatiling mainit nito.
- Magsuot ng magkakapatong na mga damit na maari mong madagdagan o mabawasan kung ikaw masyadong mainitan o ginawin.
- Sumubok ng isang aktibidad na pang-taglamig na gaya ng pag-iiski o pag-iiskeyting- maaring magustuhan mo ito. Maraming mga sentrong panlibangan ay may mga programa upang magturo sa mga taong nasa hustong edad kung paano mag-iskeyt.
- Kumuha ng isang kurso sa iyong lokal na paaralan, kolehiyo o unibersidad – maaring magawa nitong parang maikli ang taglamig para sa iyo.

Pagtatakda ng mga pansariling layunin

“May dalawang taon ako para makapag-aral ng Ingles at makakuha ng trabaho. Wala akong pakiaalam kahit na anong klaseng trabaho. Kailangan ko ng pera para maisponsoran ko ang aking dalawang anak na babae dito. Ang buhay sa Canada ay magiging mas mabuti para sa kanila kaysa doon sa aking bansa. Bata pa naman sila.”

Luka, mula sa Georgia

Ang pagtatakda ng mga layunin ay maaring makatulong sa iyo upang manatiling nagaganyak kung ikaw ay maka-engkuwentro ng mga problema sa iyong bagong buhay. Ang isang listahan ng mga layunin ay maaring makapagpaalala sa iyo kung bakit ka nagpunta sa bayang ito, kung ano ang iyong inaasahang makamit dito, at kung kailan mo inaasahang makamit ang bawa't layunin. Ang mga layunin ay maaring makatulong para maitakda ang direksyon sa iyong buhay at upang masubaybayan kung gaano mo kahusay itong naisasagawa.

Isang mabuting ideya na mag-isip ng tungkol sa iyong mga layunin. Mas malamang na iyong makakamit ang mga layunin kung ang mga ito ay:

1. Partikular – linawin mo kung ano ang nais mong makamit.
2. Iprayoridad – malamang na marami kang mga layunin, pero kailangan mong isipin kung alin ang mga pinakamahalaga. Ilagay ang mga ito sa tuktok ng iyong listahan at unang pagtuonan ang mga ito.

3. Limitadong panahon – magtaning ng mga panahon para sa iyong mga pangunahing layunin at ng mga hakbang na kinakailangan para makamit ang bawat layunin. Halimbawa, “una, tatlo o limang taon, mula sa araw na ito gusto kong...”
4. Kung walang taning na panahon, ang layunin mo ay maaring manatiling panaginip lamang.
5. Maaring sukatin – isipin mo kung paano mo malalaman kung kailan mo nakamit ang iyong layunin.
6. Mahalaga – ang iyong layunin ay dapat na mahalaga sa iyo. Ito ay dapat na napakahalaga na nakahanda kang ilagay ang lahat ng makakaya mong gawin para makamit ito.
7. Makatotohanan – isipin mo ang mga balakid na maaring makapigil sa iyo sa pagkakamit ng iyong layunin. Magbalak ng mga paraan para mapangasiwaan ang mga ito.
8. Nagbibigay ng gantimpala – isipin mo kung paano mo gagantimpalaan ang sarili mo kapag nakamit mo ang iyong layunin.

PAGSASANAY

Sa mga puwang sa ibaba, ilista ang ilan sa iyong pangmaikli, pangkatamtaman at pangmahabang-panahong mga layunin.

1. Ang mga aking mga pangmaikling-panahong layunin (para sa susunod na mga ilang linggo o mga buwan) ay ang:

Kapag nakamit ko ang mga ito, gagantimpalaan ko ang aking sarili sa pamamagitan ng:

2. Ang aking pangkatamatamang-haba ng panahong mga layunin (isang taon mula ngayon) ay ang:

Kapag nakamit ko ang mga ito, gagantimpalaan ko ang aking sarili sa pamamagitan ng:

Pagtatakda ng mga pansariling layunin

3. Ang mga pangmahabang-panahon kong layunin (tatlong taon mula sa ngayon) ay ang:

Kapag nakamit ko ang mga ito, gagantimpalaan ko ang aking sarili sa pamamagitan ng:

Paggawa ng iyong rutina

“Nagpunta ako sa kapihan tuwing hapon – ito ang nakapagpalabas sa akin sa aking apartment. Ito ang nakatulong sa akin para makayanan ang mahahabang mga araw, at ito ay mas maigi kaysa manood ng TV buong araw. Pagkatapos akong makakuha ng trabaho, nagtrabaho ako ng 12 oras bawa’t araw. Lagi akong pagod. Pero nagpunta pa rin ako sa kapihan ng buong maghapon ng Sabado – iyon ang panahon ko para magrelaks.”

Iqbal, mula sa Pakistan

Ang pagkakaroon ng isang pang-araw-araw na rutina ay nakakatulong sa iyo para magamit mo ng husto ang iyong oras. Kung ikaw ay nagtrabaho o nag-aaral, ang araw mo ay nakaplano na nang bahagya para sa iyo.

Kung ikaw ay naghihintay para sa iyong mga papeles para sa imigrasyon, o naghihintay para sa iyong mga klase sa wika na magsimula, kailangan mo ng isang dahilan para bumangon sa umaga at magsimula ng iyong araw. Ang pagtigil sa bahay na naghihintay ay maaring makadagdag lamang sa iyong pakiramdam ng pagkabigo at kalungkutan. Mahalagang gumawa ng isang rutina na makapagpapanatili sa iyong kumikilos at makaramdam na ikaw ay bahagi ng mundong iyong ginagalawan.

Ganito ang ginawa ni Olga, isang bagong dating mula sa Bulgaria sa kanyang oras: “Mahirap planuhin ang aking mga araw. Napakaraming mga bagay na wala akong kapangyarihang baguhin, kaya mas madali na huwag na lamang kumilos. Pinilit ko ang sarili ko na gumawa ng isang rutina kapag ang puwersa ng paghahintay ay nagiging malakas. Ang unang-una kong ginagawa sa umaga ay ang maglakad. Pagkatapos ay isang oras akong

manonood ng balita sa TV. Sa hapon ay nagpupunta ako sa aklatan. Mga dalawang beses isang linggo ay nanonood ako ng sine, kapag kalahati lamang ang presyo nito. Kapag linggo, ako ay laging nagsisimba.”

Habang pinaplano mo ang iyong rutina, siguruhin mong maglaan ng iyong panahon sa paggawa ng mga bagay na iyong pinahahalagahan at ikinasisiya, o na makakatulong sa iyo upang makamit mo ang iyong mga layunin. Siguraduhing mo rin na iyong naisali sa iyong rutina ang ilang mga gawain na nakakarelaks at ang oras para sa mga kaibigan.

MGA TIP

Narito ang paraan ng kung paano ang ilang mga bagong dating ay natutong mangasiwa ng kanilang libreng oras:

- gumawa at sumunod ng isang rutina
- putulin at paliitin ang malalaking mga gawain, at isa-isang harapin ang maliit na gawain sa bawat araw
- mag-volunteer ka
- magtakda ng malinaw at makatotohanang mga layunin
- tanggapin na ayos lamang na mabagot kung minsan
- magpunta sa aklatan bawa't araw para magbasa ng Ingles o ng iba pang mga wika, para gumamit ng kompyuter o basta para magrelaks lamang
- maglakad bawa't araw o sumali sa isang pangkat ng sports
- maghanap ng isang paborito mong kapihan at mamalagi doon ng isa o dalawang oras bawa't araw.

Pagharap sa diskriminasyon

“Gusto ko ang Canada dahil maraming mga sari-saring kultura ang magkakasamang nakatira, at sa tingin ko, ang paraan ng kanilang pagkakasundo sa isa’t-isa ay napakaganda.”

Gabriela, mula sa Mehiko

Ang karamihan ng mga tao sa Canada ay may bukas na pag-iisip at gumagalang sa iba’t-ibang mga grupo sa bayang ito. Bagamat totoo man ito sa karamihan ng panahon, may mga pagkakataon din na ito ay hindi. Natatagpuan ng ilang mga bagong dating na kailangan nilang humarap sa diskriminasyon – hindi lamang mula sa mga taong isinilang sa Canada o na naririto na nang mahabang panahon, ngunit pati na rin mula sa mga bagong dating na tulad nila. Ang diskriminasyon ay maaring maging batay sa lahi o grupo ng etniko, sa relihiyon o sekswal na oryentasyon. Napakasakit na makaranas ng diskriminasyon. Natural lamang na magalit at ma-upset kung mangyari ito sa iyo.

Maaring ikaw ay makaramdam ng pinakahigit na diskriminasyon kapag ikaw ay naghahanap ng lugar na matitirahan, o sa paghahanap mo ng trabaho. Kung minsan ay sasabihin sa iyo ng isang kasero na ang isang kuwarto o apartment ay nakuha na. Maniniwala ka naman. Ngunit, maaring malaman mo pagkatapos ng ilang mga araw na ang lugar ay bakante pa. Sa pakiramdam mo ay hindi ka gusto ng may-ari. O maaring nakasisiguro ka na ito ay dahil sa iyong lahi o relihiyon.

Karamihan ng mga bagong dating ay nahihirapang makahanap ng trabaho. Madalas ay sinasabi sa kanila na sila ay walang “*Canadian experience*.” Ang ilang mga bagong dating ay mas nahihirapan kaysa sa iba, kahit na sila

ay kasing-dalubhasa at kasing-edukado. Maaring makita rin nitong mga bagong dating na sila ay hindi inuupahan ng mga tagapag-empleyo dahil sa kanilang lahi o kulay.

Bagamat ang Canada ay may mga batas laban sa Kapootang panlahi o *racism* at iba pang mga uri ng diskriminasyon, ang malungkot na katotohanan ay nangyayari pa rin ito. Kung minsan, ang kapootang panlahi ay napakapino kung kaya ito ay maaring mahirap na patunayan.

Maraming mga tao ang nakakaranas ng diskriminasyon sa Canada, at maari mo ring maranasan ito.

Ano ang maari mong gawin kapag nalaman mo na ikaw ay dinidiskrimina? Ang unang dapat na gawin ay ang tanggapin na ito ay nangyari. Pagkatapos ay huminga nang malalim upang pakalmahin ang iyong sarili. Maaring makaramdam ka ng pagkabigo, pagkagalit, o sama ng loob. Ang mga ito ay natural lamang na reaksiyon.

Kapag napayapa ka na, pagpasyahan mo kung ano ang iyong susunod na nais gawin. Malamang ay may apat kang mga mapagpipilian. Ang una ay ang huwag pansinin ang sinabi o ang sitwasyon, at aliwin mo ang iyong sarili hangga't maaari. Ikalawa, maari kang magreklamo ng tungkol sa distriminasyon sa isang kaibigan o miyembro ng iyong pamilya. Bilang ikatlong opsyon, maari mong harapin ang taong nakasakit sa iyo. Ang pinakahuli, ikaw ay maaring gumawa ng isang opisyal na pagereklamo sa Komisyon ng mga Karapatang Pantao (*Human Rights Commission*), sa iyong mga superbisor sa trabaho, o sa pamamagitan ng iyong unyon, kung kabilang ka ng isa.

Mahalagang malaman mo na ikaw ay mayroong mga opsyon na ito, ngunit ang pamimili ay mahirap. Ang iyong pagpapasyahang gawin ay magdedepende sa ilang mga bagay. Nanaisin mong pag-isipan ang sitwasyon at kung mahalaga ba o hindi para sa iyo na gumawa ng aksyon. Ano ang pinakanatural para sa iyong gawin? At panghuli, nanaisin mong

humanap ng balanse sa pagitan ng kung ano ang mabuti para sa iyo, at ang pagtupad ng iyong responsibilidad sa iba, at sa lipunan.

Halimbawa, bago ka gumawa ng isang opisyal na reklamo sa iyong trabaho, maaring naisin mong isaalang-alang kung gaano malamang na makaka-upset ang proseso sa iyo. Pag-isipan kung ang mga manedyer ba ay mas malamang na magkakaroon ng simpatya sa iyo o titingnan ka bilang isang gumagawa ng gulo. Sa kabilang bahagi, kinakailangan mong magpasya kung ang hindi pagpansin sa sitwasyon ay makapagpapalala nito, hindi lamang para sa iyong sarili ngunit pati na rin sa iba na malamang na maari ring madiskrimina. Makakatulong para sa iyo na makipag-usap sa isang kaibigan o sa isang taong may karanasan tungkol sa pag-aayos ng diskriminasyon.

Kung ikaw ay magpasyang harapin ang isang tao na sa iyong palagay ay humaharang sa iyong daan dahil sa iyong lahi o kulay, makakatulong sa iyo na magkaroon ng suporta ng isang maunawain at maalam na grupo ng mga tao.



Ang iyong sariling komunidad

“Siyempre pa ako ay nananatiling, malapit sa aking sariling komunidad! Naiintindihan nila ako; tinutulungan nila ako. Hindi ko kailangang parating magpaliwanag sa kanila.”

Dakola, mula sa Tibet

Mas gusto ng ilang mga bagong dating na humingi ng tulong at serbisyo mula sa kanilang sariling grupo ng etniko. Mas kumportable ito dahil maari kang makipag-usap sa sarili mong wika sa isang taong nakikibahagi ng iyong pinahalagang kultura. O maari ring piliin na magtungo sa isang mas malaking komunidad para humingi ng tulong na kung saan walang nakakakilala sa iyo at mas mayroon kang pagkapribado. Ang ilang mga bagong dating ay hindi nakakatiyak kung gusto nilang makipag-ugnayan sa kanilang sariling grupo ng etniko.

Ayos lamang na magkaroon ng ganitong mga pakiramdam tungkol sa iyong sariling komunidad. Alalahanin na kahit na ang mga tao sa kaparehong grupo ng etniko ay puwedeng magkaroon ng magkaibang ideya tungkol sa pamumuhay dito sa Canada. Natagpuan ni Hindan, isang babaeng taga-Algeria, na dito ang mga kababayan miya ay konserbatibo. Sinabi niya na: “napaka-sinauna nila. Hindi nila naiintindihan kung gaano kalaki na ang pinagbago sa aming bayan. Napaka-imposibleng makipag-usap sa mga taong nagtatrato sa akin na para akong isang ‘masamang babae’dahil sa nakikipag-*date* ako!”

Maaring iwasan ng ibang mga bagong dating ang kanilang komunidad dahil sa sila ay nahihiya. Nag-aalala sila na wala pa silang masyadong

nalikom na pera sa Canada na kagaya ng nais nila. Sila ay nahihiya dahil sa kanilang bayan, nalalaman ng lahat na sila ay may magandang trabaho. Dito maaring sila ay napilitan na magmaneho ng isang taksi, magtrabaho sa isang pabrika, o magrasyon ng pagkain. Kung nasa ganitong sitwasyon ka, makakatulong sa iyong alalahanin na ang ibang mga imigrante at *refugee* ay kinailangan ring kumuha ng trabahong mas mababa kaysa sa kanilang mga abilidad, upang mabuhay sa Canada. Ang mga taong iniawasan mo ay maaring nagsusumikap rin ng hustong katulad mo.

Kung minsan sa loob ng mga pang-etnikong komunidad ay may iba't-ibang mga grupo na nagkakaiba sa pulitika o relihiyon, o iba pang mga interes. Ang ilang mga grupo sa loob ng iyong komunidad ay maaring maging tama para sa iyo, at ang iba ay hindi.

Maaring hindi nalalaman ng ibang mga Canadian ang tungkol sa mga pagkakaiba-ibang ito sa loob ng iyong komunidad. Dahil dito, kahit na hindi mo gustong makilahok sa mga nagaganap sa iyong komunidad, hindi makasasamang alamin kung ano ang nangyayari.



Pagdiriwang ng iyong mga tagumpay

“Mahilig akong kumain. Tuwing may mabuting nangyayari, kumakain kami ng aking mga kaibigan. Marami kaming nalalaman na mga murang restawran. Ang mas mabuti pa ay ang mga ‘all-you-can-eat’ na mga lugar at iyong mga nagsisilbi buong araw ng mga almusal.”

Antonio, mula sa Angola

Ipagdiwang mo ang mga bagay na iyong nakamit sa Canada. Maaring ikaw ay nakahanap ng isang volunteer na trabaho na nakakapagpaligaya sa iyo, o iyong naintindihan ang isang biro sa wikang Ingles sa kauna-unahang pagkakataon, o di kaya ay maganda ang naging takbo ng iyong paglilitis sa imigrasyon. Ang lahat ng ito ay mga tagumpay at katunayan na ikaw ay nasasanay na sa buhay sa isang bagong kultura. Ipagdiwang mo ang mga ito na kasama ng iyong mga kaibigan. O gantimpalaan mo ang iyong sarili para ipagbunyi ang pangyayari.

Ang isa pang paraan ng pagdiriwang ay ang pag-alala sa iyong maraming mga kakayahan. Hindi nabago ang mga ito ng imigrasyon. Maaring naisin mong magsimulang gumawa ng isang listahan ng lahat ng iyong mga kakayahan. Sa mga araw na hindi maganda ang pakiramdam mo tungkol

sa iyong sarili o tungkol sa buhay mo sa Canada, balikan mo ang iyong listahan para ipaalala sa iyong sarili ang mga bagay na kaya mong ibigay. Gawin mo rin ito kapag papunta ka sa isang interview. Palalaksin nito ang loob mo.



Pangwakas:

Saan makakakuha ng tulong o dagdag na kaalaman

Bilang isang bagong dating, kayo ay marahil dumaranas ng isa sa pinakanakatutuwa at mahirap na mga panahon sa inyong buhay. Inaasahan namin na ang mga kasaysayan, mga tip at mga pagsasanay sa aklat na ito ay nakakatulong sa inyo habang kayo ay nagpupundar ng inyong bagong buhay dito. Maraming mga bagong dating na nagpapalagay sa Canada bilang kanilang tahanan. Medyo may katagalan, ngunit marahil isang araw kayo ay maaring maging isang bahagi ng isang grupo na tumutulong sa ibang mga bagong dating na makapanirahan din dito. Inaasahan namin na ang aklat na ito ay nakakatulong sa inyo upang makaramdam na ang inyong nararanasan ngayon ay nauunawan ng ibang mga tao. Kami ay nagagalak na kayo ay dumating upang makisali dito sa amin.

Maligayang Pagdating.

Maraming mga lugar at mga organisasyon na maaring makatulong sa inyo na makapag-adjust sa buhay dito sa Canada. Maaring naisin ninyo munang tumawag o bumisita sa mga organisasyon para sa imigrante at settlement. Ang mga ito ay inilaan para sa mga bagong dating, at may maraming mga serbisyo at mga resources na maaring makatulong sa iyo.

Narito ang isang listahan ng mga organisasyon na matatagpuan sa karamihan ng mga komunidad. Makikita ninyo ang mga numero ng kanilang telepono sa inyong lokal na direktoryo ng telepono:

Telehealth Ontario: libreng pagpapayong pangkalusugan mula sa isang nars. Ang serbisyo ay bukas 24 oras, pitong araw sa isang linggo. Ang serbisyo ay ibinibigay sa wikang Ingles at Pranses, na may tulong para sa pagsalin-wika para sa ibang mga wika. Maaari ninyo silang tawagan ng libre sa 1 866 797-0000.

Marami sa mga pangunahing lungsod sa Canada at sa Estados Unidos ay nagbibigay ng libre at kumpidensiyal na tulong sa ibat-ibang wika sa paghahanap ng mga serbisyong pangkomunidad, pangsosyal o pampamahalaan sa pamamagitan ng pagdial sa 211, at ang mga ito ay tutugon sa mga tanong at mga alalahaning hindi pang-emerhensiya sa pamamagitan ng pagdial ng 311.

Mga Aklatan: Ang mga pampublikong aklatan ay mahusay na mga mapagkukunan para sa mura o walang bayad na mapaghihiraman ng mga aklat, mga CD, mga video, mga pahayagan at mga magasin, pati na rin sa magagamit na mga kompyuter at Internet.

Pangkomunidad na mga sentro ng libangan (Community Recreation Centres): Mga aktibidad na pampalakas at isport, mga programa para sa sining at crafts.

Mga sentro ng impormasyong pangkomunidad (Community Information centres): Pangkalahatang impormasyon at payo tungkol sa mga isyung nauuukol sa batas, panlipunan at pang-edukasyon.

Mga sentrong pangkalusugan ng komunidad (Community health centres): Mga serbisyong pangmedikal at pampayo.

Ang aklat ng mga serbisyong pangkomunidad (The book of community services): Ang listahang ito ng mga ahensyang pangkomunidad para sa inyong lugar ay maaring makuha sa aklatan o sa website ng aklatan.

Public health unit: Kayo ay makakahanap ng impormasyon para sa kalusugan at edukasyon sa maraming mga wika dito; health screening at mga programa ng pagbabakuna; mga nars na nagtatrabaho sa komunidad.

YMCA o YWCA: Mga isport at mga aktibidad na panlibangan; mga programa na makakatulong sa inyong makahanap ng isang trabaho, magsanay para sa isang bagong karera o marahil ay magsimula ng inyong sariling negosyo.

MGA WEB SITE

www.settlement.org

Pangkalahatang impormasyon tungkol sa migration at settlement issues

www.etablissement.org

Wikang-pranses na pangkalahatang impormasyon tungkol sa migration at settlement issues

www.ocasi.org

Ito ang website ng Ontario Council of Agencies Serving Immigrants. Ito ay may napakaraming impormasyon para sa mga imigrante at mga refugee, kabilang na ang mga links sa maraming mga isyu ng bagong dating na kinokoberan sa media

www.inmylanguage.org

Impormasyon tungkol sa pabahay, pagtatrabaho, imigrasyon, at pang-araw-araw na pamumuhay para sa mga bagong dating sa Ontario, sa napakaraming mga wika. Pinondohan ng Pamahalaan ng Canada.

Pangwakas: Saan makakakuha ng tulong o dagdag na kaalaman

www.charityvillage.com

Database ng mga trabaho sa mga serbisyong pangkomunidad at panglipunan.

www.hrhc-drhc.gc.ca

Impormasyon ng pamahalaan ukol sa pagtatrabaho employment, isa ring database ng mga trabaho

www.legalaid.on.ca/en/

Ang Legal Aid Ontario ay nagbibigay sa mga taong may mababang kita ng access sa isang hanay ng mga serbisyong nauukol sa batas

www.camh.net

Impormasyon tungkol sa pagkagumon (addiction) at kalusugang pang-isip pati na ang impormasyon sa ibat-ibang mga wika:

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html.

Impormasyon tungkol sa post traumatic stress disorder para sa mga taong nakaranas ng gera, labanang pampulitiko o mga sakuna:

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html

www.nimh.nih.gov

Pansariling-tulong na impormasyon tungkol sa maraming mga paksang nauukol sa kalusugang pang-isip.

www.selfhelp.on.ca

Patnubay sa pagsisimula o pagsali sa isang self-help na grupo ay nagbibigay ng lahat ng uri ng impormasyon

www.crct.org/lanresources/

Community Resource Connections of Toronto (CRCT) ay nagbibigay ng lahat ng uri ng impormasyon, kabilang na ang isang aklat Navigating Mental Health Services in Toronto: A Guide for Newcomer Communities, na makukuha sa maraming mga wika, na maari ninyong i-download ng libre.

Pangwakas: Saan makakakuha ng tulong o dagdag na kaalaman

www.housinghelpcentre.org/

Ang site ng Housing Help Centre & ID Clinic ay nagbibigay ng isang listahan ng mga serbisyong pantulong para sa pabahay sa Greater Toronto Area at buong Ontario

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/

Ang Your Health Care Options na website ay naglilista at nagpapaliwanag ng ibat-ibang mga mapagpipilian ninyo para sa pangangalagang pangkalusugan sa inyong komunidad

www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/

Ang Health Care Connect ay tumutulong sa mga taga-Ontario na makahanap ng isang pampamilyang doktor o nurse practitioner na tumatanggap ng mga bagong pasyente sa inyong komunidad

Ang gabay na ito ay makukuha rin sa Amharik, Arabik, Bengali, Intsek, Dari, Ingles, Farsi, Pranses, Hindi, Koreano, Portuges, Punjabi, Ruso, Serbian, Somali, Espanyol, Tagalog, Tamil, Twi, Urdu at Vietnamese.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga isyung nauukol sa pagkagumon (addiction) at kalusugang pang-isip, o upang mag-download ng isang kopya ng gabay na ito, mangyaring bisitahin lamang ang aming website:

www.camh.net

Ang gabay na ito ay maaring makuha sa iba pang mga pormat. Para sa impormasyon tungkol sa alternatibong mga pormat, para mag-order ng maraming mga kopya ng gabay na ito o upang mag-order ng iba pang mga publikasyon ng CAMH, mangyaring makipag-ugnayan lamang sa Sales and Distribution.

Libreng-tawag: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

E-mail: publications@camh.net

Online na tindahan: <http://store.camh.net>



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Isang Pan Amerikanong Organisasyon ng Kalusugan/
Sentrong Nakikipagtulungan sa World Health Organization



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada