



camh

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

AFFRONTARE LO STRESS

Web article

“Io preferisco abitare in una cittadina come St. Catherines, perchè quando ho provato a vivere a Toronto, l’ho trovata troppo stressante. Se fossi rimasto lì sarei diventato depresso o mi sarei ammalato. C’erano troppe persone e troppi immigrati pieni di problemi. Bisogna essere forti per abitare in una grande città. Per me, St. Catherines va meglio. Qui è più facile fare amicizia rispetto a Toronto.”

Vlad, dalla Romania

Lo stress è il logorio fisico, emotivo e mentale che si prova quando la vita consuma molta energia. Tutti provano lo stress, esso fa parte della vita quotidiana. Adattarsi ad un nuovo paese e rifarsi una nuova vita può generare molto stress. Questo stress può venire da cose difficili come cercare lavoro o imparare l’inglese, ma anche da attività che dovrebbero essere divertenti come incontrare nuove persone e fare nuove amicizie.

Non potete evitare lo stress, ma potete imparare ad affrontarlo in modo da poter godervi la vita e ridurre le probabilità di ammalarvi fisicamente o mentalmente. Potete provare nuove maniere di ridurre lo stress oppure potete continuare a fare quelle attività che vi facevano sentire bene e vi facevano sentire calmi quando eravate nel vostro paese.

Oppure potreste aver bisogno di trovare nuovi modi di ridurre lo stress.

Idee per affrontare lo stress

Questi sono alcuni modi per affrontare lo stress.

1. Siate flessibili – sappiate cosa potete cambiare e cosa no. Concentratevi su quelle cose che sono alla portata del vostro controllo.
2. Ridete quanto più potete– rilassa la tensione. Raccontate barzellette, guardate una commedia od un film divertente alla televisione o leggete dei fumetti.
3. Respirate lentamente – alcune volte al giorno, respirate lentamente e profondamente e rallentate le vostre attività. Ciò rilassa il corpo e la mente.
4. Accettate il fatto che si possono fare errori. Nessuno è perfetto e tutti possono imparare dai propri errori.
5. Affrontate un problema alla volta. È più facile risolvere un problema alla volta, piuttosto che tutti insieme.
6. Parlate dei vostri problemi con qualcuno. Comunicandoli ad altri li renderà più facili da affrontare. Un amico, un collega od un consulente forse ha gli stessi problemi e magari è in grado di offrirvi un consiglio.

COPING WITH STRESS – ITALIAN – WEB ARTICLE

7. Lasciati rattristare? Quando le situazioni cambiano è possibile provare un senso di nostalgia per come le cose erano una volta. Questo vale anche quando il cambiamento avvenuto ha migliorato la qualità della nostra vita. Bisogna darsi del tempo per superare il senso di mancanza, adattarsi lentamente. Essere addolorati inoltre rilassa la tensione?
8. Non accettare di fare troppe cose. Forse questo sarà difficile all'inizio, ma bisogna essere realistici, nessuno è in grado di fare tutto.
9. Respirate all'aria aperta. Fare ginnastica restando all'aperto può farci sentire meglio, nel corpo e nello spirito.
10. Giocate di più. Divertirsi è un modo naturale di rilassare i muscoli irrigiditi. Cercate di divertirvi con un amico, un bambino od un animale domestico.
11. Leggete un libro od una rivista piacevole. Leggere può distrarre la mente dai propri problemi per un pò.
12. La meditazione o lo yoga possono esservi d'aiuto per rilassarvi, calmandovi la mente. Lo yoga inoltre distende gentilmente i muscoli.

Non dovete soffrire da soli, potete ricevere aiuto.

Dove ottenere aiuto od ulteriori informazioni:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

A Toronto 416 595 6111

La vostra Unità Sanitaria Locale – (Public Health Unit) – Il numero di telefono si trova sulle pagine blu dell'elenco o si può ottenere chiamando il 411

Il vostro Centro d'Informazione Comunitario – Community Information Centre -- il numero si trova sulle pagine blu dell'elenco telefonico o si può ottenere chiamando il 411.

Il servizi che si chiamano “Settlement Services”

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Adattato da:

Alone in Canada: 21 ways to make it better

A self-help guide for single newcomers

Copyright 2001 Centre for Addiction and Mental Health