



camh

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

Coping With Stress-Fact Sheet: Farsi

مقابله با فشارهای روحی

"من ترجیح می دهم در شهر کوچکی مانند سنت کاترینز بمانم. در تورنتو که بودم احساس می کردم که بیش از حد تحت فشار هستم. اگر آنجا می ماندم بطور مسلم افسرده و بیمار می شدم. خیلی شلوغ بود و مهاجرین با مشکلات زیادی در آنجا زندگی می کردند. برای زندگی در یک شهر بزرگ می بایست قوی بود. سنت کاترینز برای من بهتر است. دوست پیدا کردن در این شهر نسبت به تورنتو راحت تر است."

ولاد، اهل رومانی

وقتی در اثر خستگی جسمی، عاطفی و روانی دچار ناراحتی روحی می شوید، نیروی زیادی مصرف می کنید. همه مردم فشار روحی را بعنوان بخشی از زندگی روزمره تجربه می کنند. تطبیق با یک کشور جدید و شروع یک زندگی تازه می تواند فشار آور باشد. این فشار روحی ممکن است از انجام کارهایی چون آموختن زبان انگلیسی، دنبال کار گشتن و یا تلاش برای آشنائی با مردم و یا پیدا کردن دوست سرچشمه بگیرد.

شما نمی‌توانید از فشار روحی اجتناب کنید، اما می‌توانید راه مهار کردن آنرا فرا بگیرید تا بتوانید از زندگی لذت ببرید.

شاید شما بتوانید فعالیت‌هایی که در وطنتان به آرامش خاطر شما کمک می‌کردند را در اینجا نیز ادامه دهید. یا اینکه برای کاهش فشار روحی نیاز به آزمایش روشهای جدید داشته باشید.

چند پیشنهاد برای مقابله با فشارهای روحی

این روشها می توانند در مقابله با فشارهای روحی مفید باشند:

- ۱- انعطاف پذیر باشید. شما می دانید که چه چیزهایی را می توانید تغییر دهید و چه چیزهایی را نمی توانید. ذهن خود را بر روی مواردی که می‌توانید کنترل کنید متمرکز کنید.
- ۲- تا آنجا که می‌توانید بخندید. خنده فشار روحی را کاهش می دهد. لطیفه بگوئید، فیلمهای کمدی تماشا کنید و یا مجلات فکاهی بخوانید.
- ۳- آرام تنفس کنید. چند دقیقه ای از روزتان را به آرامش و تنفس عمیق اختصاص دهید. اینکار به فکر و جسم شما آرامش می بخشد.
- ۴- به خودتان اجازه دهید که اشتباه کنید. وقتی مرتکب اشتباه می شوید به خود سخت نگیرید. هیچکس کامل نیست. از اشتباهاتتان درس بیاموزید.
- ۵- اگر مشکلاتتان را از هم مجزا کنید، حل کردنشان ساده تر میشود. بجای اینکه سعی کنید تمام مسائلتان را یکباره حل کنید، مشکلاتتان را یکی یکی حل کنید.
- ۶- با یک کسی صحبت کنید. در میان گذاشتن مشکلات با دیگران سبب می شود که مشکلات قابل کنترل تر بنظر برسند. شاید دوست، همکار و یا مشاور شما هم گرفتار همان مشکل باشد یا اینکه بتواند راهنمائیتان کند.
- ۷- خودتان اجازه دهید غمگین بشوید. تغییر می تواند منتج به احساس دلنگی برای چیزی که از دست داده اید بشود. حتی در مواقعی که تغییر باعث بهتر شدن زندگی شما شده، هنوز دلنگی برای آنچه در گذشته اتفاق افتاده وجود دارد. به این دلنگی و سازگاری تدریجی، زمان دهید تا فشار روحی کمتری داشته باشید.
- ۸- باید یاد بگیرید که به کار بیش از حد "نه" بگوئید. شاید در ابتدا مشکل باشد، ولی منطقی باشید. شما نمیتوانید از پس هم کارها برآید.
- ۹- هوای تازه استنشاق کنید. ورزش و در هوای تازه بودن، حال جسمانی و روحی شما را بهتر می کند.

- ۱۰- بیشتر بازی و تفریح کنید. ورزش یک روش طبیعی برای نرم کردن عضلات منقبض است. سعی کنید با دوستان، بچه ها یا حیوانات خانگی بازی کنید.
- ۱۱- کتاب یا مجله ای که از آن لذت می برید مطالعه کنید. با این کار چند ساعتی از فکر کردن به گرفتاریهایتان خلاص می شوید.
- ۱۲- مدیتیشن (تعمق) و یوگا میتوانند به شما کمک کنند تا آرامش خاطر پیدا کنید. یوگا ضمناً بدن را نرم هم می کند.

شما مجبور نیستید به تنهایی رنج ببرید. کمک در اختیار شما هست.

برای دریافت کمک و اطلاعات میتوانید با مراکز زیر تماس بگیرید:

مرکز اطلاعات اعتیاد و سلامت روان مک لاکلین

۱-۸۰۰-۴۶۳-۶۲۷۳ U

در تورنتو ۶۱۱-۵۹۵-۴۱۶

برای شماره واحد بهداشت و اطلاعات محلی- به صفحات آبی رنگ دفترچه تلفن خود مراجعه کنید و یا با شماره

۴۱۱ تماس بگیرید.

مرکز اسکان محلی

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211toronto.ca