



دليل الصحة النفسية



قائمة المحتويات

٢	معلومات عنّا
٢	ما هي الصحة النفسية؟
٢	حالات الصحة النفسية
٣	أسباب تدعو للقلق
٣	طلب المساعدة
٤	إدارة الضغط والتوتر
٤	أعراض التوتر
٥	التعامل مع التوتر بطرق صحية
٧	إدارة الوقت
٨	مصادر التوتر
٨	الصدمة الثقافية - العيش في ثقافة جديدة
١١	الوحدة - العزلة الاجتماعية
١٣	المالية - إدارة المال
١٤	تحكموا في حياتكم الجديدة
١٦	الموارد

معلومات عنّا

تسقى وتدير كوستي COSTI لخدمات الهجرة، مشروع ربط الطلاب الدوليين ثنائي اللغة في أونتاريو (ISC). الغرض منه توفير موارد ذات صلة وخدمة الاستجابة المناسبة لاحتياجات توطین الطلاب الدوليين وعائلاتهم.

ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية هي راحتنا النفسية، والشعورية، والاجتماعية. كل عام، يواجه حوالي واحد من كل خمسة كنديين نوعاً من تحديات الصحة النفسية أو المرض النفسي.

ولكن من المحتمل وجود ضعف في الصحة النفسية من دون وجود مرض نفسي، كما يُحتمل أن يحدث ضعف في الصحة البدنية من دون وجود مرض. ومثلما نعتني بصحتنا الجسدية، يمكننا الاعتناء بصحتنا النفسية.

لدينا جميعاً صحة نفسية ونواجه تحديات أو نعيش تقلبات في فترة من الفترات. مع صحة نفسية جيدة، نشعر بالرضا عن أنفسنا وبالقدرة على التواصل مع الآخرين. كما تساعدنا الصحة النفسية الجيدة أيضاً على التعامل مع تقلبات الحياة.

القادمون الجُدد إلى كندا والطلاب الدوليون يكونون عُرضة لمخاوف الصحة النفسية لأنهم يواجهون العديد من التحديات المختلفة. العثور على مكان للسكن، والعثور على وظيفة، وتكوين أصدقاء جدد؛ قد تكون كل هذه الأمور ثقيلة وهائلة بينما يتأقلمون مع الحياة في كندا. سيصف هذا الدليل أنواعاً مختلفة من مخاوف الصحة النفسية، وكيفية الحفاظ على صحة جيدة، والحصول على مساعدة عندما تحتاجونها.

حالات الصحة النفسية

الضغط والتوتر، والقلق، والاكتئاب هي حالات شائعة يمكن أن تحدث بسبب ضعف الصحة النفسية.

التوتر هو استجابة جسدية للمواقف الصعبة. نعاني جميعاً من التوتر أو الضغط عندما نواجه تجارب صعبة أو جديدة. يساعدنا التوتر على التعايش مع التحديات. ولكن التوتر الزائد قد يقود إلى مشاكل صحية جسدية. يمكن أن يسبب التوتر الزائد المرض والتعب وحتى النوبات القلبية والسكتة الدماغية. كما يمكن أن يقود التوتر إلى حالات صحة نفسية أكثر خطورة، مثل القلق والاكتئاب.

القلق هو شعور بالخوف أو العصبية. من الطبيعي أن تكون قلقاً في بعض المواقف، مثل انتظار أخبار هامة. من العلامات الجسدية للقلق الإحساس بعقدة في المعدة أو تعرّق اليدين، لكنها قد تتضمن أيضاً خفقاناً في ضربات القلب وفرط التنفس. يشعر بعض الناس بالقلق طيلة الوقت، وهذه الأساسيس قد تتداخل مع حياتهم اليومية. عندما نستجيب لمواقف عادية أو لأشخاص عاديين بهلع، أو رهبة، أو خوف، أو ذعر، ربما تكون لدينا مشكلة مع القلق.

الاكتئاب هو حالة اضطراب في المزاج تسبب مشاعر الحزن أو اللامبالاة التي لا تزول تلقائياً لوحدها. يمرّ كثير من الناس بمشاعر الاكتئاب لفترة قصيرة، مثلما يحدث عند موت شخص عزيز أو انتهاء علاقة عاطفية. لكن قد يحدث الاكتئاب من دون سبب واضح. عندما يستمر الاكتئاب لفترة طويلة، يسبب مشاعر اليأس وعدم النفع أو الجدوى. ويؤدي الاكتئاب أيضاً إلى نقص الطاقة والحافز، ويسبب أعراضاً جسدية مثل الأم.

الإدمان أو اضطراب تعاطي المواد واضطرابات الأكل هي أيضاً مشاكل صحة نفسية شائعة. غالباً ما يتم اختبار هذه الحالات جنباً إلى جنب مع التوتر، والقلق، والاكتئاب. ويمكن معالجة كل هذه الحالات عبر مقدّمي الرعاية الصحية المحترفين.

اضطراب تعاطي المواد

اضطراب تعاطي المواد (SUD) هو حالة معقدة حيث يتم فيها استخدام المادة بدون قدرة على التحكم بالرغم من العواقب الضارة. يركّز الأشخاص الذين لديهم اضطراب تعاطي المواد بشكل مكثّف على استخدام مادة/مواد معينة مثل الكحول، أو التبغ، أو المخدرات غير المشروعة، إلى درجة تضعف فيها قدرة الشخص على أداء مهام الحياة اليومية. ويواصل الناس استهلاك المادة حتى بعد معرفتهم بأنها تسبب أو قد تسبب مشاكل. وتسمّى أغلب حالات اضطراب تعاطي المواد الشديدة الإدمان.

الإدمان

الإدمان هو حالة معقدة، ومرض دماغي يتجلى من خلال الاستخدام القهري لمادة معينة على الرغم من عواقبها الضارة. يكون لدى الأشخاص المدمنين (اضطراب تعاطي المواد الشديد) تركيز مكثّف على استهلاك مادة/مواد معينة، مثل الكحول أو المخدرات، لدرجة أنها تسيطر على حياتهم.

اضطرابات الأكل

اضطرابات الأكل هي حالات سلوكية تتميز باضطراب شديد ومستمر في سلوكيات الأكل وما يرتبط بها من أفكار ومشاعر مؤلمة. قد تكون حالات خطيرة للغاية تؤثر على الوظائف الجسدية، والنفسية، والاجتماعية. تتضمن أنواع اضطرابات الأكل فقدان الشهية العصبي، الشره المرضي العصبي،

اضطراب الشهادة عند تناول الطعام، اضطراب تناول الطعام الاجتيابي أو المقيد، اضطرابات الأكل والتغذية الأخرى المحددة، واضطراب بيكا واضطراب الاجترار.

أسباب تدعو للقلق

نعاني جميعاً من تقلبات في حياتنا. وربما مرّ بفترات من التوتر، أو المشاعر العصبية، أو الخوف، أو الحزن. ولكن عندما تسيطر هذه المشاعر على حياتنا، تصبح علامة على وجود مشكلة في الصحة النفسية.

هناك بعض العلامات على أن صحتكم النفسية قد تكون في خطر:

- أداؤكم في العمل أو الدراسة يضعف.
- تستخدمون الكحول، أو المخدرات، أو التبغ للتعامل مع التوتر.
- تتناولون الكثير من الطعام أو لا تتناولون ما يكفي منه.
- لديكم اضطرابات في النوم.
- تنامون كثيراً.
- لديكم صعوبة في إنجاز المهام.
- تقامرون بأموال لا تتحملون خسارتها.
- تتجنبون أصدقاءكم وعائلتكم.
- تشعرون بالخوف أو الذعر.
- تؤذون أنفسكم.
- تفكرون في الانتحار.
- تفكرون في إيذاء الآخرين.

طلب المساعدة

تذكروا أن مشاعر القلق والاكتئاب أو الحزن العرضية أو المتقطعة شائعة. يمكنكم إدارة هذه المشاعر من خلال التعرف عليها واتخاذ خطوات للشعور بالتحسن، مثل التأمل، والكتابة عن مشاعركم، أو التحدث مع شخص تثقون به. ولكن تتطور لدى بعض الناس اضطرابات قلق أكثر خطورة أو اكتئاب شديد. ما يميّز هذه الاضطرابات عن التجارب الطبيعية واليومية من القلق والحزن الخفيفين هو مدى قوة هذه المشاعر وطول مدتها. فضلاً عن أن عدداً قليلاً من الناس يمرّ بتجارب اضطرابات صحة نفسية أخرى شديدة، مثل الاضطراب ثنائي القطب، أو الوسواس القهري.

جميع هذه الحالات خطيرة جداً وتستدعي علاجاً. إن مقدّمي الرعاية الصحية والاستشاريين المحترفين مدربون على معرفة الاختلاف ما بين الأمور المقلقة مثل مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب، وبين اضطرابات الصحة النفسية المحتملة الحادة أكثر. لذا، من الهام التحدث مع استشاري أو ممرضة أو طبيب عمّا تشعرون به.

عندما تدوم مشاعر التوتر أو القلق أو الاكتئاب لأكثر من بضعة أيام أو تتداخل مع حياتكم اليومية، يجب عليكم البحث عن مساعدة. يمكنكم البدء بالحصول على مساعدة من صديق أو مرشد أو فرد من العائلة. كما يمكنكم البحث عن مساعدة أيضاً من استشاري أو غيره من المحترفين في مجال الصحة.

تحدّثوا عن الأمر!

قد تكون الصحة النفسية موضوعاً صعباً بالنسبة للعديد من الناس. ولكن يقول الخبراء إن أفضل طريقة للحفاظ على صحتنا النفسية هي التحدّث عن مشاعرنا. لا يُعتبر هذا علامة على الضعف. في الواقع، إنه علامة على الشجاعة. وهو طريقة لأخذ زمام الأمور فيما يتعلق برقاهايتكم وراحتكم النفسية.

لا تنتظروا إلى أن تمرّوا بأزمة. ابدؤوا بالحديث عن مشاعركم الآن. ربما يبدو الأمر مربكاً في البداية. إن التحدّث عن مشاعركم عندما تشعرون أنكم بخير يسهّل عليكم الحديث عنها وأنتم تتعاونون.

مَرَّ جميعاً بأيام مزعجة. قد يساعدكم التحدُّث عنها في التعامل مع مشاعركم وتجنُّب تحويل الأمور من سيء إلى أسوأ. أحياناً، مجرد أن يتمَّ الإصغاء إليكم يُحدِّث فرقاً كبيراً. والإصغاء إلى الآخرين سيساعدكم على رؤية كم هو شائع المرور بمشاعر معيَّنة. إذا كان لديكم أصدقاء مقربون أو معارف أهل للثقة، أخبروهم بما تشعرون به واطلبوا منهم أن يشاركوا مشاعرهم أيضاً. كما يمكنكم أن تتحدَّثوا مع أفراد العائلة.

إذا كنتم لا تشعرون بالراحة في التحدُّث مع الأصدقاء أو العائلة، فإمكانكم التحدُّث مع المهنيين المحترفين. ما لم يكن لديكم طبيب أو غيره من مقدِّمي الرعاية الصحية تتحدَّثون معهم، هناك العديد من خطوط المساعدة وخدمات الدردشة على الإنترنت التي توفِّر الدعم (أنظروا الصفحة 17). ربما تقدِّم أماكن العبادة ومنظَّمات المجتمع خدمات استشارية ومجموعات دعم. كما أن لدى العديد من أرباب العمل في كندا الخط الساخن لبرنامج مساعدة الموظف (EAP) الذي يمكن أن يربِّب خدمات استشارية مجانية. ويستطيع الطلاب الوصول إلى مكتب خدمات الطالب أو مركز خدمات الصحة في الحرم الجامعي.

إذا كنتم أنتم أو كان هناك شخص تعرفونه يفكِّر في الانتحار، فتواصلوا مع خدمة اتصال كندا للوقاية من الانتحار على الرقم 1-833-456-4566 (24 ساعة في اليوم) أو أرسلوا رسالة نصية إلى الرقم 45645 (من الساعة 4 مساءً حتى منتصف الليل).

إذا كنتم أنتم أو كان هناك شخص تعرفونه في خطر مباشر، فاتصلوا على الرقم 1-1-9 للمساعدة.

إدارة الضغط والتوتر

إن التوتر هو استجابة جسمنا لأمر يستدعي الانتباه أو القيام بفعل ما. يُستثار التوتر عندما مَرَّ بأمر جديدة أو غير متوقَّعة.

عندما تبدو هذه التجارب مهدِّدة لنا أو خارجة عن السيطرة، تكون مشاعر التوتر أقوى. وعندما تكثُر انشغالات الحياة ونواجه الصعوبات، تستجيب أجسامنا غالباً عبر التوتر.

يُعتبر القليل من التوتر مسألة طبيعية وقد يكون مفيداً. يُحرِّر التوتر هرمونات تمنحنا دفعات من الطاقة وتزيد قدرتنا على التركيز. ولكن إذا كانت مشاعر التوتر لدينا قوية جداً، فقد تسبِّب مشاكل للصحة الجسدية والنفسية.

أعراض التوتر

عندما نتعرَّض للتوتر بنسبة كبيرة جداً، تكون أولى الإشارات التي نلاحظها عادة هي أعراض جسدية. يمكن أن يؤدي التوتر إلى صداع، واضطراب في المعدة، وتوتر عضلي. وتتضمَّن الأعراض الأخرى الفكُّ المشدود، أو صرير الأسنان، أو جفاف الفم، أو برودة أو تعرُّق اليدين أو القدمين. أمَّا الأعراض التي تدعو للقلق أكثر فتتضمَّن ألمًا في الصدر وتسارعاً في نبضات القلب. كما أن الأرق أو الحرمان من النوم أعراض جسدية أخرى شائعة وتدعو للقلق.

تتضمَّن أعراض التوتر الانفعالية الإحساس بطغيان المشاعر أو بأنكم تفقدون السيطرة على الأمور. وربما يصعب عليكم التوتر الاسترخاء وتهديئة أو تصفية ذهنكم. وقد تجدون أنكم تخافون طيلة الوقت وتصابون بالإحباط أو الاهتمام بسهولة، أو تشعرون بتقلُّب المزاج. كما يمكن للتوتر المفرط جعلكم تشعرون أيضاً بالسوء تجاه أنفسكم.

فيما يمكن للتوتر بجرعات صغيرة أن يساعدكم على إنجاز الأمور، يمكن أيضاً وجود أعراض إدراكية للتوتر المفرط أو أنه قد يؤثر على قدرتنا على التفكير بوضوح. على سبيل المثال، قد يكون لدينا تسارع في الأفكار، ونصاب بالنسيان، ونصبح غير منظمين، وغير قادرين على التركيز. كما أن التوتر قد يؤدي إلى ضعف في الحكم على الأمور.

عندما مَرَّون بمستويات مرتفعة من التوتر، قد تلاحظون أعراضاً سلوكية أو تغييرات في سلوككم. ربما تفقدون الشهية أو تفرطون في تناول الطعام. كما تزداد السلوكيات العصبية، مثل قضم الأظافر أو التملل. وقد تماطلون أو تتجنَّبون الواجبات الهامة أكثر مما تفعلون عادة. بعض الناس يدخِّنون السجائر أو يشربون الكحول أو يتعاطون المخدِّرات للتعامل مع مشاعر التوتر.

علامات التوتر الشائعة

الصداع

اضطراب المعدة

فقدان الشهية

صرير الأسنان

قضم الأظافر

مشاكل في النوم

صعوبة في التركيز

زيادة في النسيان

تقلُّب في المزاج

عدم التنظيم

زيادة في المماطلة

زيادة في التدخين أو شرب الكحول

التعامل مع التوتر بطرق صحية

عندما تمرُّون بمستويات مرتفعة من التوتر، يُستحسن إيجاد طرق صحية للتعامل مع هذا التوتر. إن نفس العادات المفيدة في الحفاظ على صحتكم الجسدية قد تساعدكم في التعامل مع فترات الضغط والتوتر.

١. النوم

يتطلَّب جسمكم الكثير من النوم ليتعافى من استجابة التوتر: حاولوا النوم 8 ساعات في اليوم. تحتاجون إلى إعطاء أنفسكم وقتاً للنوم - ربما يفيدكم وضع جدول لوقت الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في الصباح. كما أن اتباع هذا الجدول في أيام العطلة الأسبوعية قد يساعدكم في الحفاظ على نمط نوم منتظم.

نصائح لنوم أفضل:

- ابتعدوا عن الكافيين خلال فترتي بعد الظهر والمساء
- ابتعدوا عن الكحول ووجبات الطعام الثقيلة قبل النوم
- خفِّقوا الضوضاء والإضاءة في غرفة نومكم
- استخدموا الضوضاء البيضاء، وقناع العين، وسدادة الأذن لو تطلَّب الأمر
- تجنَّبوا استخدام هاتفكم أو جهازكم اللوحي في السرير
- قوموا بالتأمل أو ببعض تمارين التمدُّد الخفيفة قبل الإيواء إلى الفراش

٢. التمارين الرياضية

تُظهر الأبحاث أن على كل شخص ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة في اليوم الواحد على الأقل، وعلى مدى 5 أيام في الأسبوع - حتى لو كانت مجرد المشي السريع. وهذا هو الحد الأدنى من كمية التمارين التي يقترحها الخبراء للصحة النفسية وزيادة الطاقة. اجعلوا 30 دقيقة من أي نشاط جسدي تستمتعون به جزءاً من يومكم للمساعدة على التعامل مع التوتر.

البعض ممَّا يُضيف هذه التمارين شيئاً فشيئاً إلى يومهم، مثل المشي إلى مكان العمل أو المدرسة أو متجر البقالة. ولكن أخذ استراحة للمشي فقط طريقة جيدة أيضاً لمحاربة التوتر والحفاظ على الصحة.

إذا كنتم تستمتعون بأنشطة الرشاقة، مثل اليوغا، أو الركض، أو ركوب الدراجة الهوائية، أو تمارين الأيروبيك، أو لعب الرياضات، فخصِّصوا وقتاً لها! ربما يقدم المركز الاجتماعي المحلي أو مدرستكم أنشطة مجانية أو قليلة التكلفة. في حال لم تتمكنوا من الوصول إلى صفِّ رشاقة أو نشاط رياضي في الوقت المحدد، استخدموا الفيديوهات الموجودة على الإنترنت للقيام بجلسات تمارين في المنزل تتناسب مع جدولكم.

٣. تناولوا الطعام الصحي

إن تناول وجبات الطعام بانتظام وتفاذي الوجبات السريعة مفتاح للصحة الجيدة. خلال أوقات التوتر، قد تتجاوز بعض الوجبات، أو تأخذ طعاماً سهلاً غير صحي لنكمل يومنا. علينا أيضاً أن ننتبه لـ "الأكل العاطفي". الأكل العاطفي هو عندما نأكل من أجل الراحة حتى عندما لا نشعر بالجوع- ويقود ذلك إلى الإفراط في تناول الطعام بشكل غير صحي. تناول غذاء متوازن من الأطعمة الصحية هو الأفضل لأجسامنا ومستويات الطاقة لدينا، مما يسهل التعامل مع مشاعر التوتر.

نصائح لأكل صحي

- تناولوا الوجبات بانتظام وتجنبوا الأكل في وقت متأخر من الليل.
- قاوموا الأطعمة السريعة والمأكولات المصنعة.
- ابتعدوا عن المشروبات الغنية بالسكر والكافيين.
- احتفظوا بوجبات خفيفة صحية في متناول يديكم.
- تناولوا المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة.
- اختاروا الحبوب الكاملة.
- قللوا من الأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة المقلية.

٤. تجنب الكحول، والتبغ، والمخدرات

يستخدم كثير من الناس الكحول وقنب الحشيش للاسترخاء أو تغيير مزاجهم. ويعتمد بعض الناس كذلك على تأثير النيكوتين من تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية. وفي الحالات الأكثر خطورة، يلجؤون إلى العقاقير غير المشروعة، أو يفرطون في استخدام الأدوية بوصفة طبية. غالباً ما قد يجعلنا هذا الإدمان نشعر بالتحسن في نفس اللحظة. ولكنه يمكن أن يتداخل أيضاً مع صحتنا النفسية.

عندما يزول تأثير هذه المواد، نشعر غالباً بوضع أسوأ. كما أنها تؤثر على صحتنا الجسدية أيضاً. إن التبغ بالذات خطر على صحتنا، وغالباً ما تكون زيادة استخدام النيكوتين علامة على أننا نعاني من مستويات توتر مرتفعة أكثر.

إذا كنتم تستهلكون الكحول، فالتزموا ضمن الحدود الموصى بها. لو اخترتم استعمال منتجات قنب الحشيش المرخصة، تعرّفوا على آثارها ومخاطرها. تجنبوا استخدام هذه المواد للتعامل مع التوتر المتزايد. لو زدتكم حصتكم من التعاطي خلال الأوقات الصعبة، قد تتغير طريقة استجابتكم السابقة لتعاطي المواد، ما قد يصعب عليكم أكثر فأكثر الشعور بالراحة. ويؤدي ذلك غالباً إلى تبعية جسدية وشعورية واضطراب تعاطي المواد المخدرة.

توصي صحة كندا بأن يتجنب كل شخص شرب الكحول بشكل يومي، وأن يحدّ من استهلاكه قدر الإمكان عندما يشرب:

ينبغي ألا تشرب النساء أكثر من

• كأسين في اليوم

• إجمالي 10 كؤوس في الأسبوع

• 3 كؤوس في المناسبات الخاصة

ينبغي ألا يشرب الرجال أكثر من

• 3 كؤوس في اليوم

• إجمالي 15 كأساً في الأسبوع

• 4 كؤوس في المناسبات الخاصة

تعرفوا أكثر على آثار ومخاطر استخدام قنب الحشيش على موقع حكومة كندا الإلكتروني:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html>

* انتبهوا إلى أن على النساء الحوامل تجنب شرب الكحول أو استعمال أي منتج من التبغ أو الحشيش.

التوتر أثناء العمل والتعلم أون لاين

لقد أدخل العمل عن بعد والتعلم عن بعد مصادر توتر جديدة إلى حياتنا.

للعمل والتعليم أون لاين فوائد عديدة- إنه يوفر من وقت الانتقال ومن التكاليف، وهو أكثر مرونة، وأريح، ويمكن أن يكون أكثر إنتاجية. ولكنه يفتقر إلى التنظيم، ويمكن أن يؤدي إلى إرهاق العمل الزائد، وقد يكون مليئاً بمصادر الإلهاء.

قد يكون حضور الدروس أو إكمال فترة دوام العمل في منزل مشغول، من دون مساحة هادئة للعمل، مجهداً للغاية. ويمكن أن يزيد مستوى توترك اضطرارك للتعامل مع مشاكلك التقنية.

يمكن أن يؤدي العمل والتعلم عن بعد إلى إحساس بالعزلة الشديدة، خاصة إذا كنتم جُددًا في كندا. من الصعب التواصل مع الناس في المدرسة أو العمل إذا بقي كل شخص في منزله.

عندما يحدث العمل والدراسة عن بعد بسبب أزمة صحية عامة، يتزايد خطر التوتر أيضاً. لقد تسبب وباء كوفيد19- في أزمات صحية، ومالية، وعائلية لكثير من الناس. كما خلق الاضطرار للعمل والتعلم عن بعد من دون سابق إنذار مشاكل تقنية. وبالنسبة للطلاب، أضافت المقاربات المختلفة من مدرّبين ومدرّسين مختلفين المزيد من الارتباك والتوتر.

يُرَجَّح أن يصبح العمل والتعلم عن بعد الوضع الطبيعي الجديد بالنسبة لكثير من الناس في كندا. لذلك، من الهام التفكير في طرق لإدارة التوتر الخاص بالعمل والدراسة أون لاين.

- **خصّصوا مساحة منفصلة للعمل-** في حال لم يكن ذلك ممكناً، خصّصوا مساحة لتخزين أغراض المدرسة أو العمل بحيث تضعونها بعيداً عند الانتهاء منها، وهكذا سيقبل احتمال ضياع الأغراض.
- **غيّروا مكان العمل من حين لآخر-** اعملوا في أماكن مختلفة من المنزل، أو لو كان بالإمكان زوروا المكتبة، أو المقهى، أو اعملوا مع صديق أو زميل دراسة.
- **شغلوا الكاميرا للتواصل مع الآخرين-** من الأسهل التواصل مع الآخرين عندما نرى وجوههم.
- **أغلقوا الكاميرا للراحة-** يمكن أن تكون الاجتماعات بالفيديو طوال اليوم مرهقة. ويساعدكم أخذ استراحة من الظهور بشكل دائم.
- **رسّخوا روتيناً-** يساعد ذلك في بناء نظام وهيكلية؛ حاولوا الاستيقاظ من النوم، وتناول وجبات الطعام، وأخذ فترة استراحة في نفس التوقيت كل يوم.
- **اخرجوا كل يوم-** اذهبوا للمشي، أو زوروا حديقة قريبة، أو تناولوا الشاي أو القهوة، وتناولوا الغداء في الخارج أو في المقهى، وقوموا بتبضع احتياجات المنزل.
- **أنهوا يومكم بطقوس معينة-** يساعد ذلك على إعلان نهاية يوم العمل؛ اذهبوا للمشي، أو اقرؤوا فصلاً في كتاب، أو مارسوا بعض التأمل، أو استمعوا للموسيقى، أو قوموا بالدرشة مع الأصدقاء.
- **تواصلوا مع زملاء العمل والدراسة-** استعملوا رسائل الهاتف النصية للدرشة مع زملاء العمل، أو رتبوا جلسات للمذاكرة أون لاين مع زملاء الدراسة.
- **رتّبوا لقاءً وجهاً لوجه-** من الجيد التواصل اجتماعياً سواء أكان شخصياً مع زملاء العمل أو الدراسة، أو عبر الإنترنت مع أشخاص عن بُعد.

إدارة الوقت

عندما تكون لدينا مهمات كثيرة، لا نعرف من أين نبدأ. يمكن لمهارات إدارة الوقت أن تساعدنا على التحكم بالأمور، وإنجازها، وإدارة مستويات التوتر لدينا.

- استعملوا الرزنامة أو التقويم- تتبّعوا المواعيد النهائية، والواجبات، والمواعيد.
- **حضّروا قائمة "المهام"**- تأكدوا من أن لديكم قائمة كاملة بما عليكم القيام به.
- **ضعوا جدولاً محدداً-** اعملوا خطة للأسبوع ولكل يوم.
- **استخدموا أفضل وقت لديكم-** أنجزوا أصعب المهام عندما تكونون في أفضل حالاتكم، سواء أكان ذلك في الصباح أم في وقت متأخر من الليل.
- **تتبّعوا وقتكم-** انتبهوا إلى كيفية استخدام وقتكم للتخطيط بشكل أفضل.

- لا تقوموا بمهام متعددة في نفس الوقت- أظهرت الأبحاث أن القيام بعدة أشياء في نفس الوقت ليس أسلوباً فعالاً في إنجاز الأمور.
- خففوا مصادر الإلهاء- ضعوا هواتفكم على الصامت وأوقفوا تشغيل الإخطارات. وإذا أمكن، امنعوا وصولكم إلى الإنترنت أو إلى بعض البرامج أثناء العمل.
- جدولوا فترات استراحة- خذوا بضع دقائق ما بين المهمة والأخرى، وخططوا لأخذ استراحات قصيرة خلال جلسات العمل الطويلة.

خذوا استراحة

عندما تجدون أنكم تشعرون بالإرهاق، اقضوا 5 دقائق في مهمة مختلفة، أو خذوا غفوة صغيرة، أو اذهبوا للمشي حول المبنى، أو خططوا لتخصيص فترة بعد الظهر للقيام بشيء تحبونه. من الهام أن تمنحوا جسمكم وذهنكم فترة راحة قبل أن يبدأ التوتر في التأثير على صحتكم الجسدية والنفسية. خططوا لإجازة من العمل- ضعوا موعداً لأخذ راحة حقيقية، مثلما تفعلون بالنسبة لمواعيد العمل والمدرسة. ثم احرصوا على الالتزام بذلك الموعد!

مصادر التوتر

الصدمة الثقافية - العيش في ثقافة جديدة

ما هي الصدمة الثقافية؟

الصدمة الثقافية هي شعور بالارتباك نختبره عندما نبدأ حياتنا في ثقافة جديدة. عادة ما نأخذ وقتاً للتكيف مع الأشخاص، واللغة، والعادات، والأطعمة الجديدة. نشعرنا المعاناة من الصدمة الثقافية بعدم الارتياح بطرق عديدة. قد نشعر بالضيق أو حتى الغضب عند مواجهة أمور غير مألوفة. ويمكن أن يقودنا ذلك إلى عدم الثقة بالناس من حولنا. كما تسبب الصدمة الثقافية الحزن، والوحدة، والحنين للوطن. مثل ضغوط أخرى، يمكن أن تسبب الصدمة الثقافية أعراضاً جسدية، وعاطفية، وإدراكية.

يمكننا تخفيف الصدمة الثقافية بالتعلم عن ثقافة ما قبل الوصول إلى المكان. ولكن لا مفر من الصدمة الثقافية في كل مرة ننتقل فيها من مكان مألوف إلى مكان جديد أو غريب. في الواقع، الصدمة الثقافية طبيعية جداً بل تحدث حتى للسياح والزوار لفترة قصيرة - إنها جزء من مغامرة رؤية العالم وتجريب أشياء جديدة. ولكن بالنسبة للقادمين الجدد والطلاب الدوليين، قد تؤدي الصدمة الثقافية إلى مخاوف نفسية وصحية طويلة الأمد.

لا يمكننا منع الصدمة الثقافية، لكن يمكننا أن نتعلم تخفيفها والتعامل معها. كلما تعادون على مكان جديد أو ثقافة جديدة، كلما تبدأ الصدمة الثقافية بالتلاشي.

مؤشرات الصدمة الثقافية

لا يوجد سبب للخجل من الشعور بالصدمة الثقافية- إنها ردة فعل طبيعية على الحياة في ثقافة جديدة. الخطوة الأولى للتعامل مع الصدمة الثقافية هي التعرف عليها.

واحدة من علامات الصدمة الثقافية هي الإحساس بالحنين إلى الوطن، وافتقاد طريقة قيامنا بالأمور في بلدنا. ولكن قد يصعب التعرف على بعض علامات الصدمة الثقافية:

- الابتعاد عن الثقافة والناس المحليين
- عدم الشعور بحافز للذهاب إلى الخارج، أو إكمال المهام
- نقد الثقافة وطرق إنجاز الأمور المحلية
- الانزعاج من التحديات أو الاختلافات الصغيرة
- استمرار الصورة النمطية عن الناس الآخرين والثقافات الأخرى
- الإحساس بالذعر بشأن السلامة الشخصية

الصدمة الثقافية في الحرم الجامعي

رهما يكون التكيف مع الحياة في الحرم الجامعي سبباً للصدمة الثقافية. من الطبيعي للطلاب الدوليين أن يشعروا بعدم الارتياح تجاه العادات والأساليب المختلفة للتعلم في المدارس الكندية. هذه بعض المواقف التي قد تبدو غريبة أو غير مريحة:

• المشاركة في صفوف مبنية على المناقشة

• الشعور بالتوتر من استعمال اللغة الإنجليزية

• مناقشة الدرجات علناً

• مخاطبة الأساتذة بأسمائهم الأولى

• السماح بالأكل والشرب في الصف

• التواصل الاجتماعي في بيئات مختلطة الجنس

• التواصل الاجتماعي في بيئات متعددة الثقافات

مراحل الصدمة الثقافية

لأن الصدمة الثقافية شائعة جداً، يواجه معظمنا نفس مراحلها. أولاً، نشعر بالإثارة تجاه مغامرتنا الجديدة وكل التغييرات. ثم نبدأ في الإحساس بعدم الارتياح والازعاج بخصوص الاختلافات. في النهاية، نتكيف ونتأقلم مع الثقافة الجديدة ويتلاشى الشعور بعدم الراحة. كما يمكن أن تحدث الصدمة الثقافية في الاتجاه المعاكس. بعد التعود على الحياة في ثقافة جديدة، قد يجد بعض الأشخاص صعوبة في العودة للثقافة القديمة. من الطبيعي الشعور ببعض التوتر عند زيارة العائلة والأصدقاء، أو عند الانتقال إلى الوطن بعد استكمال دراستكم.

١. مرحلة شهر العسل

- عندما تصلون في البداية، قد تكونون متحمسين لكل ما ترونه وتفعلونه.
- ستشغلون بالاستقرار وربما لا تشعرون بالتأثيرات السلبية للصدمة الثقافية على الفور.
- يشعر البعض بهذه الحماسة لبضعة أيام فقط، أو أسابيع أو أشهر، لذا قد تصعب ملاحظة متى تبدأ الصدمة الثقافية أخيراً.
- خلال هذه المرحلة، تبدوون بالتعرف على كل الشبه والاختلاف ما بين ثقافتكم الجديدة وثقافة وطنكم الأصلي.

٢. مرحلة التفويض

- بعد وصولكم، تبدوون بمعرفة أن الحياة ليست سهلة دائماً.
- قد تكون لديكم صعوبة في الصف الدراسي، أو صعوبة في العثور على وظيفة جيدة.
- قد تشعرون بالوحدة أو بالحنين إلى الوطن وتعاونون من مشاعر القلق، أو الإحباط، أو حتى العدائية.
- التحدث بلغة ثانية أو الاستماع للكثرة مختلفة طوال الوقت يمكن أن يكون متعباً.
- عندما تكافحون للتعامل مع التحديات، ربما تشعرون بمزيد من التعب وتغضبون بسرعة أو تنزعجون بسهولة.
- خلال هذه المرحلة، ربما تبدوون بالتساؤل ما إذا كان الانتقال إلى كندا اختياراً جيداً.

٣. مرحلة التكيف

- بينما تطورون روتيناً معيناً وتتعلمون المزيد عن ثقافتكم الجديدة، تبدأ المشاعر السلبية بالتلاشي.
- تبدوون باستيعاب الفروق التي أحببتكم وتصبح جزءاً من حياتكم الجديدة.
- خلال هذه المرحلة، ستظل هناك صعوبة في العيش في ثقافة جديدة، لكنكم ستصبحون أكثر ارتياحاً وثقة.

٤ . مرحلة التأقلم والقبول

- بينما تشكّلون صداقات وتستقرون فعلياً، تبدوون بتقبّل الثقافة الجديدة باعتبارها ثقافتكم.
- ستبدوون بالشعور وكأنكم تنتمون إلى وطنكم الجديد.
- ربما تستمر لديكم تحديات ومشاعر الصدمة الثقافية، لكن خلال هذه المرحلة ستعرفون كيفية التعامل معها.

الثقافة الهجينة: الموازنة ما بين القديم والجديد

تُسمّى المرحلة الخامسة من الصدمة الثقافية عادةً "الصدمة الثقافية العكسية" أو "صدمة العودة". متى ما تأقلمتم مع الحياة في كندا، قد تكون العودة إلى وطنكم صعبة. يمكن أن تصعب إعادة التأقلم مع طريقتكم القديمة في الحياة وقد تواجهون مشاكل في الاندماج مع أصدقائكم وعائلاتكم. ربما يكون هذا الأمر ضاعطاً، خاصة لو اعتقد الأصدقاء والأهل أنكم نسيتم ثقافتكم.

قد تواجهون تحدياً في إيجاد توازن ما بين ثقافتكم الأصلية وحياتكم الجديدة في كندا. ربما تشعرّون بالضغط لكي تصبحوا "كنديين أكثر"، وفي الوقت نفسه، تشعرّون بالذنب نتيجة "خيانة" ثقافتكم. حاولوا الاحتفاء بما هو أفضل في الناحيتين. تذكروا أنكم ستجدون دائماً أشخاصاً لا يفهمون هويتكم، يجب أن تتبعوا المسار الذي ترونه مناسباً لكم.

التعامل مع الصدمة الثقافية

كما هو الحال مع معظم أشكال الضغط، إن اتباع روتين صحي هو أفضل طريقة للتعامل مع الصدمة الثقافية. عندما تمرّون بالصدمة الثقافية، احرصوا على الأكل بشكل جيد، والنوم جيداً، وممارسة التمارين الرياضية. قد يدفعكم الإحساس بعدم الراحة الذي تُسببه الصدمة الثقافية إلى الاختباء والانعزال وتجنّب التفاعل مع الآخرين. مثلاً، يمكنكم التخطيط للاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم والقيام بأنشطة مخطّط لها. استكشفوا منطقة الحيّ حيث تعيشون وزوروا بعض المقاهي والحدائق للإحساس بالمكان والحياة الطبيعية.

نصائح للتعامل مع الصدمة الثقافية

- ضعوا توقّعات حقيقية - الوصول إلى الراحة في ثقافة جديدة يستغرق وقتاً
 - ابتعدوا عن المقارنة ما بين الثقافة الجديدة وحياتكم في بلدكم
 - ركّزوا على الأشياء التي تعجبكم في وطنكم الجديد
 - تعرّفوا على الناس في مجتمعكم
- إن أفضل طريقة لتجاوز الصدمة الثقافية هي تعلّم المزيد عن ثقافتكم الجديدة. تستطيعون مشاهدة التلفزيون المحلي لمعرفة الأحداث الراهنة والثقافة الشعبية. ويمكنكم استخدام الفيديوهات المتوفرة على الإنترنت للتعليم الذاتي عن كيفية تحضير طبق محلي. لدى العديد من المكتبات العامة والمراكز المجتمعية محدثون وصفوف مجانية أو بتكلفة منخفضة. كما أن حضور أحداث خاصة، مثل معارض الشارع أو المهرجانات الثقافية طريقة ممتعة لتعلّم المزيد عن الثقافة المحلية. استغلّوا فرصة الأحداث التي تنظّمها مدرستكم أو مكان عملكم للقاء أشخاص جُدد وتعلّم أشياء جديدة.

تعلّم القواعد غير المكتوبة

بإمكانكم تعلّم الكثير عن الثقافة الجديدة قبل الوصول إلى هنا. ولكن تمتلك كل ثقافة عادات وقواعد غير مكتوبة في كتاب أو على موقع الإنترنت. هذه هي الأشياء التي يبدأ الناس بتعلّمها كأطفالٍ صغار من عائلتهم ومن خلال مراقبة ثقافتهم الخاصة مع مرور الوقت.

تلهم هذه الأنواع من القواعد كل شيء - كيفية التصرف عند موقف الباص، وكيفية إنشاء صداقات، وما تقومون به خلال مقابلة عمل، وكيفية التصرف في موعد غرامي. قد يكون تعلّم القواعد غير المكتوبة مسألة صعبة. وكسر تلك القواعد قد يكون محبطاً.

عند حدوث ذلك، بدل الغضب أو الإحراج، انتهبوا الفرصة للتعلّم. لو اعتقدتم أنكم كسرتم قاعدة ما، اشرحوا أنكم شعرت بالارتباك واطلبوا المساعدة في فهم الحالة. يستمتع معظم الناس بالمساعدة وسيكونون سعداء في شرح الاختلافات الثقافية. إن إدراك خطأكم والضحك عليه سيخففان التوتر ويساعدان على تواصلكم مع الشخص الآخر.

التعامل مع العنصرية، والتمييز، والجهل

إن الكنديين فخورون ببلدهم متعدد الثقافات، ومعظم الناس أصحاب عقلية منفتحة، ومحترمون، ومتفهمون. ولكن ما زال العديد من القادمين الجُدد يتعرّضون للعنصرية، والتمييز، والجهل بشأن ثقافتهم، وديانتهم، وعرقيتهم، أو حتى هويتهم الجنسية. إن بعض الناس وقحون ولا يُراعون

الآخرين وربما يكونون غاضبين بشأن حياتهم الخاصة. والبعض الآخر يكونون ببساطة جهلاء ولا يفكرون.

يكون الأمر صعباً بالذات عندما يتداخل هذا التمييز مع قدرتكم على إيجاد عمل أو سكن. قد يكذب المالك بشأن عدم وجود شقة شاغرة. وربما يقرّر صاحب العمل أنه يحتاج إلى المزيد من "الخبرة الكندية". عند حدوث مثل هذا النوع من التمييز، قد ترغبون في البحث عن مساعدة من خدمات الطلاب في مدرستكم أو من وكالة توظيفكم المحلية.

من الطبيعي أن تكونوا منزعجين وغاضبين عندما تتعرضون للتمييز العنصري - وقد يضاعف ذلك مستوى الضغط لديكم ويؤثر على صحتكم النفسية.

تقبّل الشتاء بسرور

يمكن أن يكون أول شتاء تقضونه في كندا صدمة ثقافية كبيرة، خاصة إذا كنتم قادمين من مناخ دافئ أكثر بكثير. من الهام الاستعداد للشتاء بالملابس المناسبة - معطف دافئ، وأحذية مقاومة للماء، وقفازات، وقفازات. لكن أفضل طريقة للتعايش مع الشتاء هي إيجاد طرق للاستمتاع به. كثير من الكنديين يحبون الثلج والجليد ويستمتعون بالأنشطة في الهواء الطلق. ويجب آخرون الالتفاف تحت بطانية، وشرب مشروب دافئ، والاستمتاع برؤية المشهد من الداخل.

اتبعوا هذه النصائح لمقاومة صدمة مناخ الشتاء الثقافية:

- ارتدوا في الخارج معطفاً دافئاً، وقبعة، وقفازات، وحذاءً عالياً مقاوماً للماء
- ضعوا طبقات من الملابس تحت المعطف بحيث يمكنكم إضافتها أو خلعها حسب الحاجة
- اجرفوا الثلج والجليد دائماً عن السلام/الدرج والممرات خلال 24 ساعة من هطوله
- إمشوا بحذر لتجنّب الانزلاق والسقوط على الجليد
- قوموا ببعض الأنشطة عند تساقط الثلوج- اصنعوا رجل الثلج، أو اذهبوا للتزلج، أو تمشوا في الحديقة
- جربوا التزلج على الجليد أو التزلج على الثلج- ابحاثوا عن دروس في المراكز الاجتماعية في منطقتكم

يمكن أن يكون الشتاء طويلاً. من الهام أن تظلوا نشطين ومشغولين. لا تدعوا الطقس البارد يمنعكم من الخروج والقيام بأشياء. يُعتبر اضطراب التأثير الموسمي من حالات الصحة النفسية الشائعة التي تنعكس على الناس، من فيهم أشخاص ولدوا ونشأوا في كندا. يمكن أن تزيد أيام النهار القصير ودرجات البرودة الشعور بالاكتئاب. ويسمى ذلك أيضاً الاكتئاب الموسمي. كما هو الحال مع حالات نفسية أخرى، هناك أدوية طبية وعلاجات لهذا الاكتئاب.

الوحدة – العزلة الاجتماعية

ما هي الوحدة؟

يواجه كل إنسان في العالم الشعور بالوحدة أحياناً. ولكن الوحدة شعور معقد يختلف من شخص لآخر. قد نشعر بالوحدة لبضع ساعات، أو لكل الوقت. عندما نشعر بالوحدة، قد نعاني من العزلة الاجتماعية.

هناك نوعان من الوحدة. الأول هو الوحدة الظرفية، عندما تجعلنا ظروف الحياة وحيدين. على سبيل المثال، عند الانتقال إلى مكان جديد أو عند انتهاء علاقة. تكون الوحدة الظرفية مؤقتة. عندما تتغير ظروفنا، تبدأ مشاعر الوحدة بالاختفاء.

عندما نشعر أننا وحيدون ومعزولون لفترة طويلة، حتى مع وجود أشخاص في حياتنا، فإننا نعاني من الشعور بالوحدة المزمنة. قد تكون الوحدة المزمنة شعورية - عندما لا نحس أننا متواصلين مع الأشخاص الموجودين في حياتنا. يمكن أيضاً أن يكون سبب الوحدة المزمنة العزلة الاجتماعية. يكون الشخص معزولاً اجتماعياً عندما لا تكون لديه روابط اجتماعية، مثل الأصدقاء، العائلة، أو المعارف في مجتمعه.

أظهرت الأبحاث أن الوحدة المزمنة قد تؤدي إلى زيادة في استهلاك الكحول والمخدرات، وفي مشاكل صحية مثل أمراض القلب، وتناقص مهارات التفكير، وضعف في اتخاذ القرارات. ومثل مصادر التوتر الأخرى، ربما تسبب الوحدة المزمنة مخاوف تتعلق بالصحة النفسية مثل الاكتئاب وأفكار الانتحار.1.

مخاطر العزلة الاجتماعية

الوحدة الظرفية تجربة شائعة بين القادمين الجدد والطلاب الدوليين. قد يُشعر الانتقال إلى كندا بالعزلة الشديدة قبل تكوين صداقات وروابط جديدة. بينما تستقرون، ستبدؤون بمقابلة أشخاص في مجتمعكم المحلي، وفي العمل، أو المدرسة. في النهاية، ستشكّلون صداقات وتتلشى لديكم

ولكن يتعرّض القادمون الجُدد والطلاب الدوليون إلى مخاطر الوحدة المزمنة. يمكن أن يدفع توتر الصدمة الثقافية والحنين إلى الوطن لدى القادمين الجُدد والطلاب الدوليين إلى تفادي تكوين روابط مع الآخرين. وقد يتجنّب من يتعرّضون لتمييز عنصري التواصل مع الآخرين والمبادرة بالوصول إليهم. كما يمكن أن يكون التواصل الاجتماعي مكلفاً، فيتجنّب أصحاب الموارد المالية المحدودة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. كل هذه العوامل قد تعيق القادمين الجُدد والطلاب الدوليين في تخطي مشاعر الوحدة.

مقاومة الوحدة

عندما نشعر بالوحدة، من الجيد أن نكون مشغولين. ينبغي أن نتبع روتيناً وأن نعمل الأمور التي نحبها، حتى لو كان علينا القيام بها لوحدها. يساعدنا النوم، والأكل الجيد، والبقاء نشيطين على الشعور بأننا أفضل، مما يسهل محاربة مشاعر الوحدة.

الخبر السار هو أن الوحدة شيء يمكن لكثير من الناس تحجيمه عن طريق اتخاذ إجراءات. عندما نكون وحيداً، يمكننا القيام بأمور تكون أفضل صديق لنا. لو كنتم تشعرون بالوحدة، ابدلوا جهداً للاسترخاء والاستمتاع بأنفسكم - مثل قراءة الكتب، والاستماع إلى الموسيقى، والذهاب لمشاهدة معالم المدينة، والتأمل أو الصلاة، وبدء هواية جديدة، وطهي وجبة مميزة، والمشي في نزهة طويلة. اعملوا أشياء تستمتعون بها!

الخطوة التالية هي أخذ المبادرة وإنشاء علاقات وبناء صداقات جديدة. قد يكون ذلك صعباً، خاصة على الأشخاص الخجولين والانطوائيين. ولكن عادةً يستحق الأمر المحاولة!

قد يستغرق تشكيل صداقات جيدة وقتاً، لكن هناك طرقاً عديدة لإنشاء علاقات ربما تتحوّل إلى صداقات:

- كونوا ودودين - ألقوا التحية وتعرّفوا على الناس الذين يسكنون ويعملون في المنطقة أو الحيّ
- تعرّفوا على الناس في المدرسة والعمل - يحبّ معظم الناس التحدّث عن أنفسهم، لذا اطرحوا أسئلة لطيفة
- خذوا أحد الصفوف أو احضروا أحداثاً محلية مجانية - وتعلّموا شيئاً جديداً والتقوا بأشخاص يتشاركون معكم اهتمامات متشابهة
- تطوّعوا في مجتمعكم - إنها طريقة ممتازة للانخراط مع الناس، وتعلّم مهارات جديدة، وتدريب لغتكم ومهاراتكم الثقافية
- انضمّوا إلى أحد النوادي أو المنظمّات أو "اللقاءات meet up" - تعلن المجموعات عادة عن اجتماعاتها وأنشطتها عبر الإنترنت، لكن قد تجدون نشرات في منطقة الحيّ

إبقوا على تواصل

قد يخفّف زملاء العمل، ورفاق الصفّ، أو المعارف الوحدة قليلاً في حياتنا اليومية. ولكن العلاقات الجديدة لا تشبه تماماً العائلة والأصدقاء الذين يعرفوننا جيداً. للمساعدة على التعامل مع مشاعر الوحدة، احرصوا على تخصيص وقت للتحدّث مع الأصدقاء والعائلة في وطنكم الأمّ. إن تطبيقات الرسائل النصّية وفيديوهات التشتات والدرشة وسيلة جيدة للبقاء على تواصل. ربما يكون لديكم وقت للحديث أكثر مما لدى علاقاتكم الموجودة في وطنكم الأمّ، لذا تواصلوا مع أشخاص مختلفين وفي أوقات مختلفة. فكّروا في تخصيص وقت منتظم لإجراء هذه الأحاديث.

بناء الصداقات

قد يكون بناء الصداقات مسألة صعبة. وهي صعبة أكثر عندما تكونون في مكان جديد وثقافة جديدة. حين تلتقون بأشخاص جُدد في كندا، ربما يصعب إيجاد أرضية مشتركة. وينشغل الأشخاص الأكبر سنّاً بالعمل والأسرة - ولا يمتلكون عادة وقتاً لتمضيته مع أصدقاء جُدد.

كقادمين جُدد، أسهل طريقة لبناء صداقات هي التواصل مع أفراد من نفس مجتمعكم الثقافي - قد يكون ذلك عبر مجموعة مجتمعية، أو مكان عبادة، أو حتى أعمال محلية. الطريقة الأخرى لبناء صداقات تكون مع قادمين جُدد آخرين - ربما يتحدّثون لغة مختلفة أو لديهم ثقافة مختلفة، لكنهم يتشاركون معكم تجربة المجيء إلى كندا. كما أن أخذ صفوف اللغة الإنجليزية أو حضور أنشطة في وكالة التوطين المحلية طريقة رائعة للقاء قادمين جُدد آخرين. إذا كنتم طلاباً دوليين، احرصوا على حضور فعاليات يستضيفها مركز الطالب الدولي في مدرستكم.

كما أن الموافقة بالإيجاب "نعم" على الدعوات وسيلة جيدة لبناء الصداقات. عندما يقترح زملاء العمل الخروج لتناول الغداء أو الكحول بعد العمل، قولوا "نعم". عندما يقترح زملاء الصفّ نشاطاً ما، قولوا "نعم" وانضمّوا إلى المجموعة. عندما يدعوكم الجيران إلى حدث ما، قولوا "نعم". عندما تقبلون دعوة شخص ما، يرحّب أن تتمّ دعوتكم مرة أخرى!

إذا كنتم تواجهون صعوبة في إنشاء علاقات مع جيرانكم أو زملاء العمل أو زملاء الصف، فرمما تحتاجون إلى أخذ زمام المبادرة. حاولوا دعوة الآخرين إلى مناسبات اجتماعية. ربما يشعر الآخرون بنفس الطريقة وسوف يقدرون الفرصة ليلتقوا بأشخاص جدد. يمكنكم تنظيم لقاء في مقهى لتدربوا على اللغة الإنجليزية. أو يمكنكم استضافة عشاء تتشاركون في إعداد أطعمته، وتطلبون من كل شخص إحضار طبق من ثقافته. أدعوا أشخاصاً من القادمين الجدد إلى كندا لتجريب بعض الأنشطة الشتوية معاً. أو نظموا رحلة جماعية إلى متحف أو فعالية مجتمعية. أو خططوا لنزهة في حديقة واطلبوا من الآخرين المجيء معكم. لا تشعروا بإحباط في العزيمة إذا رفض الآخرون دعوتكم. ببساطة، حاولوا مجدداً!

المالية – إدارة المال

ما هو الضغط المالي؟

إنه شعور طبيعي بالتوتر تجاه تكلفة بدء الحياة في كندا. الضغط المالي من أكثر مصادر التوتر شيوعاً في الحياة في أمريكا الشمالية.

عندما نقلق بخصوص كيفية دفع فواتيرنا، نواجه ضغطاً مالياً. يمكن أن يحدث هذا عندما لا تكون لدينا وظيفة، أو عندما لا نكسب المال الكافي لدفع الفواتير. ويمكن أن يحدث هذا أيضاً إذا كانت لدينا ديون لا يمكننا سدادها، أو لدينا نفقات لم نخطط لها. كما قد تؤدي الأحداث العالمية إلى ضغط مالي مثلما أثر الإغلاق بسبب وباء عالمي على أجزاء كثيرة من الاقتصاد.

عندما تكون لدينا مشاكل مالية، عادة نطلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء. كقادمين جدد إلى كندا، ربما لا يكون لدينا نفس الدعم. لدى كثيرين من القادمين الجدد التزامات مالية في الوطن، مما يزيد الضغط المالي. إذا كانت مستويات المعيشة في كندا مختلفة عما هي في وطنكم، قد تعتقد عائلتكم وأصدقائكم أنهم أغنياء. وقد يصعب شرح اختلاف أنواع النفقات الموجودة لديكم، وأنكم لا تملكون مالاً إضافياً بعد دفع المصاريف.

التعامل مع الضغط المالي

الضغط المالي شائع جداً. مع ذلك، لا يزال يسبب مخاوف تتعلق بالصحة النفسية. يمكن أن تجعلنا المشاكل المالية نشعر باليأس - كما لو أنه لا يوجد حل. يمكن أن يزيد ذلك مشاعر القلق والاكتئاب، والتي قد تؤدي بدورها إلى الانسحاب من الحياة الاجتماعية. وهذا ما يزيد عادة مشاعر التوتر.

ربما يقود قلقنا بخصوص الأمور المالية أيضاً إلى الأرق أو مشاكل أخرى في النوم. كما أن فقدان الشهية أو الأكل العاطفي من المشاكل الشائعة. القلق بشأن المال من الأسباب الشائعة للمشاجرات بين الأزواج. وإذا لم تحل، فقد يؤدي الضغط المالي إلى تفكك العلاقة.

عندما نواجه المشاكل المالية، من الهام إدارة توترنا بشكل شامل. احرصوا على النوم جيداً، والأكل جيداً، والبقاء نشيطين. إذا لم يكن لديكم ما يكفي من المال للطعام، لا تتجاوزوا الوجبات لتوفير المال. بدلاً من ذلك، يمكنكم تلقي المساعدة من بنك الطعام أو أية وكالة خدمة اجتماعية أخرى.

يمكن أيضاً أن تشجع المشاكل المالية سلوكيات مثل القمار، أو المخاطرة - على اعتبار أن هناك حلاً سريعاً للمشكلة. كذلك من الشائع جداً اتباع عادات غير صحية للتعامل مع الضغط المالي، مثل شرب الكحول بهدف "نسيان" المشكلة. قد تؤدي الهوموم المالية أيضاً إلى إيذاء النفس أو أفكار الانتحار. راجعوا الصفحة https://www.youtube.com/watch?v=x_enKVPmscA لمزيد من المصادر عن التعامل مع الضغوط المالية الخطيرة.

الميزانية وتتبع النفقات

عندما تكون مواردنا محدودة، يساعدنا تخطيط النفقات وعمل ميزانية. الميزانية ملخص للدخل والمصاريف المخطط لها. إنها طريقة جيدة لتتبع أموالنا والتأكد من توفير ما يكفي لدفع الفواتير.

لعمل الميزانية:

1. اجمعوا إجمالي دخلكم كل شهر.
 2. احسبوا مصاريفكم الثابتة، مثل الإيجار والمواصلات والهاتف.
 3. قدروا نفقاتكم المتغيرة، مثل الطعام، والملابس، والأغراض الشخصية.
- في ميزانية متوازنة، ينبغي أن تتساوى نفقاتكم مع دخلكم أو تكون أقل منه.
- عندما تكون لديكم ميزانية، يمكنكم استخدامها لتتبع إنفاقكم. تساعدكم معرفة كمية المدخول والمصروف على تخفيف القلق من الضغط المالي.

تتبعوا كل ما تنفقونه، وقارنوا ذلك بميزانيتكم كل شهر. يمكنكم تدوين ما تنفقونه في دفتر، أو استخدام جدول بيانات على جهاز الكمبيوتر الخاص بكم، أو أحد التطبيقات على هواتفكم.

تأكدوا من أن ميزانيتكم واقعية. إذا أنفقتم كثيراً من المال لتسديد الدين، أو أرسلتم الكثير من المال لعائلتكم في الوطن، فلن يبقى لديكم ما يكفي للعيش. وسيزيد ذلك فقط من ديونكم وتوتركم.

تجنبوا قروض اليوم الواحد

عندما تكافحون من أجل دفع الفواتير، من المغربي استئانة المال من شركات قرض اليوم الواحد. تُسمى هذه المتاجر أيضاً خدمات الشيكات النقدية. اللافئات الموجودة على هذه المحلات تجعلها تبدو كحل سهل. لكن هذه الشركات تفرض رسوماً عالية جداً ومعدلات فائدة عالية جداً. من الصعب سداد هذه القروض. غالباً ما يكون لدى مستخدمي هذه الشيكات النقدية بكثرة مبالغ كبيرة من الديون، ويجب عليهم الاستمرار في أخذ القروض فقط لدفع الفائدة على الدين. حاولوا تجنب شركات الشيكات النقدية وقرض اليوم الواحد.

نصيحة خبير

في حال كنتم تكافحون مع مشاكل مالية، توجد منظمات يمكنها أن تساعد. قد تساعدكم وكالات التوطين في البحث عن وظيفة والتقدم بطلب المساعدة المالية. خدمات الاستشارة الائتمانية هي منظمات غير ربحية تساعد الناس على إدارة ديونهم، والتفاوض بشأن مدفوعاتهم للدائنين، ووضع ميزانية لتجنب الإنفاق الزائد.

طلب المساعدة في المشاكل المالية ليس علامة على الضعف. إنه علامة على أنكم تتحكمون في الأمر، وتعملون على إيجاد حلول. إن تجاهل المشاكل المالية سيزيدها سوءاً فقط. يمكن أن يوفر المستشارون الماليون المشورة من دون إطلاق الأحكام أو الانتقاد. يمكنهم أيضاً المساعدة في التعامل مع المشكلة وتشخيص الوضع الذي سبب الضغط المالي.

تقليل النفقات

إن الحياة في كندا مكلفة. حتى الكنديين الذين لديهم دخل جيد لا بد أن يتخذوا قرارات دقيقة بشأن إنفاقهم. إذا كنتم مضغوطين مالياً، فقد يساعدكم اتخاذ قرارات بتخفيض النفقات:

- تشاركوا السكن مع شريك آخر
- استخدموا المواصلات العامة بدلاً من سيارات الأجرة
- امشوا أو اركبوا الدراجة بدل استخدام المواصلات العامة
- قارنوا أسعار خدمات الهاتف المتحرك والإنترنت ما بين مقدمي الخدمة
- انتظروا التخفيضات، وتفقدوا النشرات الأسبوعية، واستخدموا كوبونات التخفيض الموجودة فيها
- تسوقوا في متاجر التوفير أو عبر الإنترنت للملابس المستعملة، والكتب المدرسية، والأدوات المنزلية
- تسوقوا في محلات البقالة المخفضة واشتروا الأطعمة المتوفرة بالجملة وبدون تعبئة
- اطبخوا في المنزل وخذوا غداءكم معكم إلى العمل أو المدرسة
- أعدوا القهوة والشاي في المنزل
- مارسوا التمارين الرياضية في المنزل أو في الهواء الطلق بدلاً من الانضمام إلى صالة رياضية
- استعبروا الكتب والأفلام من المكتبة العامة
- استخدموا اشتراكاً واحداً لقنوات البرامج، وغيره كل بضعة أشهر

تحكموا في حياتكم الجديدة

رحبوا بهويتكم الجديدة

عندما تواجهون تحديات الصحة النفسية، من المفيد تعلم التقبل. كل شخص مميز وفريد من نوعه. أن نتعلم تقبل أنفسنا أمر مفيد لصحتنا النفسية. عندما نشعر بالرضا عن أنفسنا، نكون أكثر ثقة. كما يسهل ذلك التعامل مع الأمور عندما لا تسير على ما يرام. بالنسبة لكم كقادمين

جُدد إلى كندا أو كلاب دوليين، لقد أنجزتم بالفعل أموراً عظيمة في حياتكم. كونوا فخورين بأنفسكم وبالحياء الجديدة التي تعيشونها.

بمجرد أن نتعلم تقبل أنفسنا كما هي، يمكننا ممارسة الامتنان. كونوا ممتنين للأشياء الجيدة في حياتكم. عندما تواجهون الصدمة الثقافية، والوحدة، أو المشاكل المالية، من السهل تسليط كل اهتمامكم على الأمور السلبية. لا يجب تجاهل مصادر التوتر، لكن ينبغي إهمال أنفسكم وقتاً لتقدير الأشياء الإيجابية في حياتكم. بعدها ستكونون مستعدين للتحكم في حياتكم الجديدة.

ضعوا أهدافاً شخصية

ما لم تكونوا سعداء في حياتكم الجديدة في كندا، فضعوا قائمة بالأشياء التي تستطيعون تغييرها. ربما ترغبون في تكوين أصدقاء، أو العثور على طريق لجني المزيد من المال، أو الحصول على أوراق الاعتماد الكندية. سيساعدكم وضع أهداف على عمل وتطبيق خطة لتحسين حياتكم.

ولكن تذكروا أن الأهداف يجب أن تكون أمور يمكنكم تحقيقها. عند وضع الأهداف، سيساعدكم التفكير في المفهوم المختصر بحروف SMART، والتي تعني أن على الأهداف أن تكون:

• محددة

• قابلة للقياس

• ممكنة التحقيق

• واقعية

• محددة الوقت

على سبيل المثال، لو كنتم لا تحبون وظيفتكم، ربما تضعون هدف العثور على وظيفة أفضل. استعملوا مفهوم SMART ليساعدكم على وضع خطة الوصول إلى هدفكم:

• محدد - تعرفوا على نوع الوظيفة التي تريدونها

• قابل للقياس - قررنا ما الذي يجعل وظيفة ما "أفضل" بالنسبة لكم، مثل نوعية العمل، أو ساعات العمل، أو موقعها الجغرافي، أو الأجر الذي تتقاضونه منها

• ممكن التحقيق - ركزوا على وظيفة تمتلكون مؤهلاتها

• واقعي - اكتشفوا ما إذا كانت الوظيفة التي تريدونها متوفرة في منطقتكم

• محدد الوقت - ضعوا موعداً نهائياً لتحقيق الهدف ليساعدكم في التركيز باستمرار

طوّروا روتيناً معيناً

يساعدنا الروتين على استخدام وقتنا بأفضل طريقة. مع الروتين، يسهل إنجاز المهام وتوفير بعض الوقت لأنفسنا. يساهم ذلك في خفض التوتر. حاولوا وضع جدول لليوم والأسبوع. ربما تذهبون للمشي في نفس الوقت كل يوم، أو تخططون لزيارة المكتبة. كل أسبوع، ربما تذهبون إلى سوق المزارعين المحليين، أو إلى الحديقة لمشاهدة بطولة رياضية ترفيهية، أو تناول القهوة في مقهى الجوار.

خصّصوا وقتاً للأشياء التي عليكم القيام بها، واطركوا وقتاً للأشياء التي تحبون عملها. يساهم الروتين اليومي والأسبوعي في دعم صحتنا النفسية، خاصة عندما نواجه تحديات، مثل الموازنة ما بين المدرسة والعمل، والبحث عن وظيفة، أو انتظار جلسة محكمة أو الحصول على تصاريح.

اعملوا أشياء تحبونها

حتى لو كنتم مشغولين في المدرسة، والعمل، ورعاية الطفل، خصّصوا وقتاً لعمل أشياء تحبونها. أخذ قسط من الراحة أمر بالغ الأهمية لخفض التوتر والحفاظ على صحتنا النفسية. وهل هناك أفضل من القيام بشيء تفضّلونه كطريقة للاسترخاء؟

سواء أكان الطبخ، أو أشغال يدوية، أو البستنة (العناية بالحديقة)، أو لعب الرياضة، أو القراءة، أو مشاهدة الأفلام، أو التنزه، أو السباحة، أو الاستكشاف، أو ممارسة ألعاب الفيديو؛ تساعدكم الأنشطة التي تستمتعون بها على خفض التوتر وزيادة شعوركم بالرفاهية.

الاحتفال بالإنجازات

الانتقال إلى بلد جديدة أمر صعب الإنجاز. يواجه القادمون الجدد والطلاب الدوليون تحديات عديدة. قد يصعب الحفاظ على الإيجابية عند مواجهة تحديات كل يوم.

يساهم الاحتفال بالأشياء التي أنجزتموها في التركيز على ما هو إيجابي. يُعتبر الحصول على وظيفة، أو النجاح في امتحان، أو تحقيق هدف وضعتوه إنجازات كبيرة. لكن حتى الإنجازات الصغيرة جدية بالاحتفال. ربما اكتشفتكم كيفية إرسال طرد إلى الوطن. أو شاهدتم فيلماً من دون ترجمة. ربما دردشتم مع جيرانكم. أو وجدتم مجموعة اجتماعية تنضمون إليها. كل هذه انتصارات!

احتفظوا بقائمة إنجازاتكم. وعندما تمرّون بيوم سيئ، يمكنكم النظر إلى القائمة لتذكروا أنفسكم بحجم إنجازاتكم.

مواجهة أزمة في الوطن

بينما تركزون على حياتكم الجديدة في كندا، تستمر عائلتكم وأصدقاؤكم بعيش حياتهم في الوطن. في أغلب الأوقات، تؤدي الأحداث العالمية إلى أزمات في الوطن - مثل الكارثة الطبيعية، أو النزاع السياسي، أو الوباء العالمي، أو حتى الحرب. يمكن أن يولد ذلك خوفاً، وقلقاً، وحتى شعوراً بالذنب، خاصة إذا كانت عائلتكم في خطر فيما أنتم بأمان وسعداء في كندا.

لا تحاولوا التعامل مع هذه المشاعر بمفردكم. أخبروا الناس بمخاوفكم ليفهموا ما تشعرون به. تحدثوا مع استشاري عن مشاعركم. وتذكروا أن ما يحدث ليس خطأكم وليس تحت سيطرتكم. ابحثوا عن وسيلة مبتكرة للمساعدة، مثل زيادة وعي الكنديين بالأزمة، أو التطوع مع منظمة كندية تقوم بجمع الأموال، وإرسال المساعدة، أو تقديم المساعدة في الميدان.

اطلبوا المساعدة

توجد أشياء عديدة يمكننا عملها لمساعدة أنفسنا والحفاظ على صحة نفسية جيدة. لكن أحياناً قد تكون مشاعر التوتر، أو العزلة، أو القلق، أو الاكتئاب لدينا بالغة. إذا كنتم تشعرين بثقل الأمر، فاطلبوا المساعدة.

ربما تحتاجون إلى المساعدة في البحث عن وظيفة، أو في دراستكم، أو للاستقرار في حياتكم الجديدة. إذا كنتم طلاباً دوليين، فيمكنك الوصول إلى كثير من الموارد في الحرم الجامعي. زوروا مركز الطلاب الدوليين للمزيد من المعلومات. يستطيع كل القادمين الجدد إلى كندا طلب المساعدة من وكالة التوطين المحلية. وتقدم كثير من المنظمات أيضاً مساعدة في نواحٍ عديدة من الحياة اليومية في كندا.

قد تحتاجون أيضاً إلى مساعدة تتعلق بصحتكم النفسية ورفاهيتكم. لن يؤدي تجاهلنا لمشاعرنا وتفادي مشاكلنا إلى اختفائها. طلب المساعدة ليس علامة على الضعف. كل شخص يحتاج إلى مساعدة أحياناً. ربما تسعون إلى مساعدة من الأصدقاء أو العائلة. ولكنكم قد تحصلون عليها من متخصصين ومقدمي الرعاية الصحية. للمزيد من المعلومات عن الأماكن حيث تجدون المساعدة، انظروا قائمة الموارد على الصفحة X.

الموارد

اتصلوا بوكالة التوطين المحلية للحصول على معلومات بشأن خدمات الاستشارة والدعم. إذا كانت لديكم واحدة، فاستفيدوا من برنامج مساعدة الموظف (EAP) في مكان عملكم. إذا كنتم طلاباً دوليين، فزوروا مركز الطالب الدولي في الحرم الجامعي، أو الخدمات الأخرى في الحرم الجامعي، مثل مركز الخدمات الصحية، أو مستشار الإقامة، أو المستشار الأكاديمي.

توفّر هذه المنظمات معلومات وخطوط مساعدة أو دردشات على الإنترنت لمساعدة الأشخاص الذين يحتاجون إلى الدعم والفرص.

- Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre
COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect.
- Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health
CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.
“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness”
<https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>
- Krause, Corts, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada. American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>
- Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog.
<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>
- Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity. WiX blog.
<https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>
- Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life. Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>
- Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students’ mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w
- Cathy Hernandez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace. Pagoda Projects.
<https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>
- Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers are creatively battling social isolation. Dropbox Blog.
<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>
- Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.
<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>
- Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWellMind.
<https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>