



راهنمای سلامت روان



جدول محتوا

۲	در باره ما
۲	سلامت روان چیست؟
۲	شرایط سلامت روان
۳	علل نگرانی
۳	به دنبال راهنمایی
۴	مدیریت استرس
۴	علائم استرس
۵	مقابله با استرس در راههای سالم
۷	مدیریت زمان
۸	منابع استرس
۸	شوک فرهنگی - زندگی در یک فرهنگ جدید
۱۲	تنهایی - انزوا اجتماعی
۱۳	امور مالی - مدیریت پول
۱۵	با در نظر گرفتن هزینه زندگی جدید شما
۱۷	منابع

در باره ما

خدمات مهاجرت کاستی با COSTI پروژه دو زبانه بین المللی دانشجویی اتصال با (International Student Connect) را در سراسر انترپرو هماهنگ و اداره می کند. هدف آن تأمین منابع مربوطه و پاسخگویی مناسب به نیازهای تسویه حساب دانشجویان بین المللی و خانواده های آنها است.

سلامت روان چیست؟

سلامت روان بهزیستی روانشناختی، عاطفی و اجتماعی ماست. هر ساله، حدود یک از پنج کانادایی نوعی چالش سلامت روان یا بیماری را تجربه می کنند.

اما داشتن سلامت روانی ضعیف و بدون داشتن بیماری روانی امکان پذیر است، دقیقاً مانند این که بدون داشتن بیماری می توان از سلامت جسمی ضعیف برخوردار بود. و درست مثل اینکه از سلامت جسمی خود مراقبت می کنیم، می توانیم از سلامت روانی خود مراقبت کنیم.

همه همه ما سلامت روان داریم و همه ما در برخی مواقع با چالش ها یا با فراز و نشیب روبرو هستیم. با سلامت روانی خوب، احساس خوبی نسبت به خودمان داریم و قادر به ارتباط با دیگران هستیم. سلامت روانی خوب همچنین به ما در مقابله با فراز و نشیب های زندگی کمک می کند.

تازه واردان کانادا و دانشجویان بین المللی در معرض خطر نگرانی های بهداشت روان هستند زیرا با چالش های مختلفی روبرو هستند. پیدا کردن مکانی برای زندگی، پیدا کردن شغل و دوست داشتن دوستان جدید، همه در حالی که با زندگی در کانادا سازگار هستند می تواند بسیار زیاد باشد. در این راهنما انواع مختلفی از نگرانی های مربوط به سلامت روان و نحوه سالم ماندن و کمک به شما در صورت نیاز توضیح داده می شود.

شرایط سلامت روان

استرس، اضطراب و افسردگی شرایط متداول بوده که می تواند ناشی از سلامت روانی ضعیف باشد.

استرس یک واکنش جسمی به شرایط دشوار است. همه ما هنگام مواجهه با تجربیات جدید یا دشوار، استرس را تجربه می کنیم. استرس به ما کمک می کند تا از چالش ها جان سالم به در ببریم. اما استرس زیاد می تواند منجر به مشکلات سلامتی جسمی شود. استرس بیش از حد می تواند باعث بیماری، خستگی و حتی سکت قلبی و سکت مغزی شود. استرس همچنین می تواند به شرایط جدی تر سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی منجر شود.

اضطراب احساس ترس یا عصبی است. طبیعی است که در برخی شرایط مانند انتظار برای خبرهای مهم مضطرب باشید. علائم جسمی اضطراب ممکن است گره ای در معده یا دست های عرق کننده باشد، اما می تواند شامل ضربان قلب تپش دهنده و بیش فعالی باشد. بعضی از افراد همیشه احساس اضطراب می کنند و این احساسات می توانند در زندگی روزمره خود دخالت کنند. وقتی به شرایط عادی یا افرادی که از ترس، وحشت، نگرانی یا وحشت پاسخ می دهند پاسخ می دهیم، ممکن است با اضطراب مشکل داشته باشیم.

افسردگی نوعی اختلال خلقی است که باعث ایجاد احساس غم یا بی تفاوتی می شود که به خودی خود از بین نمی رود. بسیاری از افراد برای مدت کوتاهی احساس افسردگی را تجربه می کنند، مانند زمانی که یک دوست عزیز می میرد یا یک رابطه عاشقانه به پایان می رسد. اما افسردگی نیز بدون هیچ دلیل واضحی می تواند اتفاق بیفتد. وقتی افسردگی مدت طولانی طول می کشد، باعث احساس ناامیدی و بی فایده می شود. افسردگی همچنین منجر به کمبود انرژی و انگیزه می شود و باعث علائم جسمی مانند درد می شود.

اختلالات اعتیاد یا مصرف مواد و اختلالات خوردن نیز از مشکلات شایع سلامت روان است. این شرایط اغلب همراه با استرس، اضطراب و افسردگی تجربه می شود. همه این شرایط توسط ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی حرفه ای قابل درمان است.

اختلال در استفاده از مواد

اختلال در مصرف مواد یا (Substance use disorder (SUD یک بیماری پیچیده است که در آن با وجود عواقب مضر، استفاده کنترل نشده از یک ماده وجود دارد. افراد مبتلا به اختلال در مصرف مواد یا (SUD) تمرکز جدی روی استفاده از ماده (های) خاصی مانند الکل، دخانیات یا مواد مخدر غیرقانونی دارند، تا جایی که توانایی فرد برای عملکرد در زندگی روزمره دچار اختلال می شود. مردم حتی وقتی می دانند که این ماده باعث ایجاد مشکل شده یا باعث ایجاد مشکل می شوند، از این ماده استفاده می کنند. شدیدترین (SUD) ها گاهی اعتیاد نامیده می شوند.

اعتیاد

اعتیاد یک بیماری پیچیده است ، یک بیماری مغزی است که با وجود پیامدهای مضر با استفاده از مواد اجباری آشکار می شود. افراد مبتلا به اعتیاد (اختلال شدید مصرف مواد) تمرکز جدی در استفاده از ماده (های) خاصی مانند الکل یا مواد مخدر دارند تا جایی که زندگی آنها را به خود اختصاص می دهد.

اختلالات خوردن

اختلالات خوردن شرایط رفتاری است که با اختلال شدید و مداوم در رفتارهای خوردن و افکار و احساسات پریشانی همراه است. آنها می توانند شرایط بسیار جدی و مؤثر بر عملکرد جسمی ، روانی و اجتماعی باشند. انواع اختلالات خوردن شامل بی اشتهایی عصبی ، بولیمیا عصبوزا ، اختلال در خوردن زیاد ، اختلال در مصرف مواد غذایی محدود کننده اجتناب ، سایر اختلالات تغذیه و خوردن مشخص ، اختلال بیکا و شایعه است

علل نگرانی

همه ما فراز و نشیب هایی در زندگی خود تجربه می کنیم. ممکن است دوره های استرس یا احساس عصبی ، ترس یا غم را تجربه کنیم. اما وقتی این احساسات زندگی ما را به دست می گیرد ، نشانه ای از داشتن یک مشکل سلامت روان است.

اینها نشانه هایی از سلامت روان شما در معرض خطر است:

- کار یا عملکرد مدرسه شما رنج می برد
- برای مقابله با استرس از الکل ، مواد مخدر یا دخانیات استفاده می کنید
- شما بیش از حد غذا می خورید یا کافی نیست
- شما در خواب مشکل دارید
- شما بیش از حد می خوابید
- در انجام کارها مشکل دارید
- شما با پولی قمار می کنید که نمی توانید از دست بدهید
- شما از دوستان و خانواده خود دوری می کنید
- شما احساس ترس یا پارانویید می کنید
- به خودتان آسیب می رسانید
- شما در مورد خودکشی فکر می کنید
- شما در مورد صدمه زدن به افراد دیگر فکر می کنید

به دنبال راهنمایی

به یاد داشته باشید که احساسات گاه به گاه اضطراب و افسردگی یا غم و اندوه رایج است. شما می توانید با شناختن آنها و انجام اقدامات برای احساس بهتر ، مانند مدیتیشن ، نوشتن در مورد احساس خود یا صحبت با یک شخص قابل اعتماد ، این احساسات را مدیریت کنید. اما برخی از افراد به اختلالات اضطرابی جدی تر یا افسردگی اساسی مبتلا می شوند. آنچه این اختلالات را از تجربیات عادی و روزمره اضطراب و غم خفیف جدا می کند این است که احساسات چقدر قوی هستند و چه مدت دوام دارند. علاوه بر این ، تعداد کمتری از افراد اختلالات شدیدتر سلامت روانی مانند اختلال دو قطبی یا اختلال وسواس-اجباری را تجربه می کنند.

اینها همه شرایط بسیار جدی است که نیاز به درمان دارد. ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و مشاوران حرفه ای آموزش دیده اند تا تفاوت بین نگرانی هایی مانند احساس استرس ، اضطراب و افسردگی و اختلالات بالقوه شدیدتر در سلامت روان را تشخیص دهند. به همین دلیل صحبت با مشاور ، پرستار یا پزشک در مورد احساس شما مهم است.

وقتی احساس استرس ، اضطراب یا افسردگی بیش از چند روز دوام می آورد یا در زندگی روزمره شما دخالت می کند ، باید به دنبال کمک باشید. می توانید با کمک یک دوست ، مربی یا یک عضو خانواده شروع کنید. همچنین می توانید از مشاور یا یک متخصص بهداشت دیگر کمک بخواهید.

در مورد آن صحبت کنید!

سلامت روان می تواند برای بسیاری از افراد موضوع دشواری باشد. اما ، کارشناسان می گویند بهترین راه برای حفظ سلامت روان ما صحبت در مورد احساسات ما است. این نشانه ضعف نیست. در حقیقت ، این نشانه شجاعت است. این راهی برای کنترل بهزیستی خود است.

صبر نکنید تا دچار بحران شوید. اکنون در مورد احساسات خود صحبت کنید. ممکن است در ابتدا بی دست و پا به نظر برسد. صحبت کردن در مورد احساسات خود هنگام احساس خوب بودن باعث می شود صحبت در مورد آنها هنگام تلاش راحت تر شود.

همه ما روزهای بدی داریم. صحبت در مورد اینها می تواند به ما در مقابله با احساسات کمک کند و از بدتر شدن اوضاع خودداری کنیم. بعضی اوقات فقط گوش دادن به آنها می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. و گوش دادن به دیگران به شما کمک می کند تا ببینید که تجربه برخی از احساسات چقدر مشترک است. اگر دوستان نزدیک یا آشنایان قابل اعتماد دارید ، در مورد احساس خود به آنها بگویید و از آنها بخواهید که احساسات خود را نیز به اشتراک بگذارند. همچنین ممکن است با اعضای خانواده صحبت کنید.

اگر در گفتگو با دوستان یا خانواده راحت نیستید ، می توانید با متخصصان صحبت کنید. اگر پزشک یا ارائه دهنده خدمات درمانی دیگری برای گفتگو ندارید ، بسیاری از سرویس های راهنمای و خدمات چت آنلاین وجود دارند که پشتیبانی را ارائه می دهند (به صفحه XX مراجعه کنید). اماکن عبادت و سازمان های جامعه ممکن است خدمات مشاوره ای و گروه های حمایتی ارائه دهند. بسیاری از کارفرمایان در کانادا همچنین دارای خط تلفن برنامه کمک به کارمندان یا Employee Assistance Program (EAP) هستند که می توانند خدمات مشاوره رایگان را تنظیم کنند. و دانشجویان می توانند به دفتر خدمات دانشجویی یا مرکز خدمات درمانی در دانشگاه مراجعه کنند.

اگر شما یا کسی را می شناسید که به خودکشی فکر می کنید، با خدمات جلوگیری از خودکشی کانادا یا **Canada Suicide Prevention Service** تماس بگیرید با شماره **1-833-456-4566** (بطور ۲۴ ساعته) تماس بگیرید یا به **45645** پیام ارسال کنید (از ۴ بعد از ظهر تا نیمه شب) اگر شما یا شخصی دیگر در خطر فوری باشید، برای کمک با **۹۱۱** تماس بگیرید.

مدیریت استرس

استرس پاسخ بدن ما به چیزی است که نیاز به توجه یا عمل دارد. استرس هنگامی شروع می شود که چیزهای جدید یا غیر منتظره ای را تجربه کنیم. وقتی به نظر می رسد این تجربیات تهدیدآمیز یا خارج از کنترل ما باشد ، احساس استرس قوی تر است. وقتی زندگی بسیار شلوغ است یا با مشکل روبرو هستیم ، بدن ما اغلب پاسخ استرس خواهد داشت.

کمی استرس طبیعی است و می تواند مفید باشد. استرس هورمون هایی را آزاد می کند که به ما انرژی می دهد و توانایی تمرکز ما را افزایش می دهد. اما اگر احساس استرس ما بسیار قوی باشد ، یا همیشه در حالت استرس قرار داشته باشیم ، می تواند هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی مشکلاتی ایجاد کند.

علائم استرس

وقتی استرس زیادی را تجربه می کنیم ، اولین علائمی که تشخیص می دهیم معمولاً علائم جسمی هستند. استرس می تواند منجر به سردرد ، معده ناراحت و عضلات تنش شود. علائم دیگر شامل فک چسبان ، سنگ زنی دندان ها ، خشکی دهان و دست یا پا سرد یا عرق شده است. علائم بیشتر شامل درد قفسه سینه و ضربان قلب سریع است. بی خوابی یا کمبود خواب یکی دیگر از علائم استرس جسمی است.

علائم عاطفی استرس شامل احساس غرق شدن یا از دست دادن کنترل است. استرس می تواند آرامش یا آرام کردن ذهن شما را دشوار کند. و ممکن است متوجه شوید که همیشه نگران هستید ، به راحتی ناامید یا اشتهای می شوید ، یا احساس خلقی می کنید. استرس بیش از حد همچنین می تواند باعث شود احساس بدی نسبت به خودمان داشته باشیم.

در حالی که مقادیر اندک استرس می تواند به ما در انجام کارها کمک کند ، استرس بیش از حد نیز می تواند علائم شناختی داشته باشد یا بر توانایی تفکر واضح ما تأثیر بگذارد. به عنوان مثال ، ممکن است ما افکار مسابقه ای داشته باشیم ، فراموشی ، بی نظم و قادر به تمرکز نباشیم. استرس همچنین می تواند منجر به قضاوت ضعیف شود.

هنگامی که استرس زیادی را تجربه می کنید ، ممکن است متوجه علائم رفتاری یا تغییر در رفتار خود شوید. ممکن است اشتیاق خود را از دست بدهید یا متوجه شوید که زیاد غذا می خورید. رفتارهای عصبی مانند گاز گرفتن ناخن و جوش شیرین نیز افزایش می یابد. شما ممکن است کارهای مهم را بیش از آنچه معمولاً انجام می دهید به تعویق بیندازید یا از آن دوری کنید. برخی از افراد

برای مقابله با احساس استرس ، سیگار می کشند یا از الکل یا داروهای دیگر استفاده می کنند.

سردرها

معه را شروع کنید

از دست دادن اشتها

دندان های سنگ زنی

گاز گرفتن ناخن

مشکل در خواب

تمرکز مشکل

فراموشی افزایش یافته است

نوسانات روحی

سازماندهی مجدد

تعطل افزایش یافته است

افزایش سیگار یا نوشیدن

مقابله با استرس در راههای سالم

هنگامی که سطح استرس بالاتری را تجربه می کنید ، بهتر است راه های سالم برای مقابله با آن استرس پیدا کنید. همان عادت هایی که به شما در سالم ماندن جسمی کمک می کند می تواند به شما در مقابله با اوقات استرس زا کمک کند.

1. خواب

بدن شما برای بهبودی از پاسخ استرس به خواب زیادی نیاز دارد: سعی کنید ساعت 8 را در روز بخوابید. شما باید زمان خواب خود را به خودتان اختصاص دهید - تعیین برنامه ای برای رفتن به رختخواب و بیدار شدن از خواب در صبح می تواند مفید باشد. دنبال کردن این برنامه در آخر هفته می تواند به شما در حفظ الگوی منظم خواب کمک کند

نکاتی برای خواب بهتر:

- در اواخر بعد از ظهر و عصر از کافئین خودداری کنید
- قبل از خواب از الکل و وعده های غذایی سنگین خودداری کنید
- سر و صدای و نور را در اتاق خواب خود کاهش دهید
- در صورت لزوم از سر و صدای سفید ، ماسک چشم و گوشواره استفاده کنید
- از استفاده از تلفن یا رایانه لوحی خود در رختخواب خودداری کنید
- قبل از خواب ، مراقبه کنید یا مقداری کشش سبک انجام دهید

2. ورزش کردن

تحقیقات نشان می دهد که همه باید حداقل 30 دقیقه در روز ، 5 روز در هفته ورزش کنند - حتی اگر فقط یک پیاده روی سریع باشد. این حداقل مقدار متخصصان ورزش برای سلامتی و سلامتی و افزایش انرژی است. 30 دقیقه از فعالیت های بدنی که بخشی از روز خود را برای کمک به مقابله با استرس انجام می دهید ، 30 دقیقه وقت بگذارید.

برخی از ما این تمرین را در روزگار خود انجام می دهیم - مانند پیاده روی به محل کار یا مدرسه یا فروشگاه مواد غذایی. اما استراحت فقط برای پیاده روی نیز راهی مناسب برای مقابله با استرس و سالم ماندن است.

اگر از فعالیت های بدنسازی مانند یوگا ، دویدن ، دوچرخه سواری ، ایروبیک یا ورزش کردن لذت می برید ، برای آن وقت بگذارید! مرکز جامعه محلی یا مدرسه شما ممکن است فعالیتهای رایگان یا کم هزینه ای ارائه دهد. اگر نمی توانید آن را به یک کلاس تناسب اندام یا فعالیت ورزشی برنامه ریزی کنید ، از فیلم های آنلاین برای جلسات ورزش خانگی استفاده کنید که متناسب با برنامه شما باشد.

3. خوب بخور

خوردن وعده های غذایی منظم و اجتناب از غذاهای آشغال برای سلامتی مهم است. در مواقع استرس ، ممکن است وعده های غذایی را پرش کنیم یا به غذای راحتی ناسالم برسیم تا روز را طی کنیم. ما همچنین باید به "خوردن عاطفی" توجه کنیم خوردن عاطفی وقتی است که حتی برای گرسنگی غذا نمی خوریم - این منجر به پرخوری ناسالم می شود. خوردن یک رژیم متعادل از غذاهای سالم برای بدن و سطح انرژی ما بهتر است و مقابله با احساس استرس را آسان تر می کند.

نکاتی برای خوردن سالم

- وعده های غذایی معمولی بخورید و از خوردن اواخر شب خودداری کنید
 - در برابر غذاهای آشغال مقاومت کرده و از غذاهای فرآوری شده خودداری کنید
 - از نوشیدنی های پر قند و کافئین خودداری کنید
 - میان وعده های سالم را در دست داشته باشید
 - میوه و سبزیجات تازه تری بخورید
 - غلات کامل را انتخاب کنید
 - غذاهای پر چرب و سرخ شده را محدود کنید
- #### 4. از الکل ، دخانیات ، مواد مخدر خودداری کنید

بسیاری از افراد برای باز کردن یا تغییر روحیه خود از الکل یا حشیش استفاده می کنند. برخی از افراد همچنین به تأثیر نیکوتین ناشی از سیگار کشیدن یا تبخیر تکیه می کنند. در موارد شدیدتر ، مردم به سمت داروهای غیرمجاز یا داروهای تجویزی بیش از حد استفاده می کنند. این مواد اعتیاد آور اغلب می توانند در لحظه احساس خوبی داشته باشند. اما ، آنها همچنین می توانند در سلامت روان ما دخالت کنند.

وقتی این مواد از بین می روند ، اغلب احساس بدتر می کنیم. آنها همچنین بر سلامت جسمی ما تأثیر می گذارند. دخانیات به ویژه برای سلامتی ما خطرناک است و افزایش استفاده از نیکوتین اغلب نشانه این است که ما سطح بالاتری از استرس را تجربه می کنیم.

اگر الکل مصرف می کنید ، این کار را در حد توصیه شده انجام دهید. اگر تصمیم به استفاده از محصولات قانونی حشیش دارید ، در مورد اثرات و خطرات آن بیاموزید. برای مقابله با افزایش استرس از استفاده از این مواد خودداری کنید. اگر میزان مصرف خود را در مواقع دشوار افزایش دهید ، می توانید تحمل ایجاد کنید که احساس تسکین را سخت تر و سخت تر می کند. این اغلب منجر به وابستگی جسمی و عاطفی و اختلالات مصرف مواد می شود.

Health Canada یا بهداشت کانادا توصیه می کند که همه از نوشیدن روزانه خودداری کنند و در هنگام نوشیدن میزان مصرف خود را تا حد ممکن محدود کنند:

زنان نباید بیشتر از آن بنوشند

- 2 نوشیدنی در روز
 - 10 نوشیدنی در کل در هفته
 - 3 نوشیدنی در مناسبت های خاص
- مردان نباید بیشتر از آن بنوشند
- 3 نوشیدنی در روز
 - 15 نوشیدنی در کل در هفته

• 4 نوشیدنی در مناسبت های خاص

معلومات بیشتر در مورد تاثیرات و خطرات چرس در ویب سایت :
canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html دولت کانادا بدست آورید.

* توجه داشته باشید که افراد باردار باید از نوشیدن هرگونه الکل یا استفاده از هرگونه تنباکو یا محصولات حشیش خودداری کنند.

هنگام کار و یادگیری آنلاین استرس

کار از راه دور و یادگیری از راه دور منابع جدیدی از استرس را در زندگی ما معرفی کرده اند.

کار و یادگیری آنلاین مزایای بسیاری دارد - در زمان و هزینه سفر صرفه جویی می کند ، انعطاف پذیر تر است ، راحت تر است و می تواند مولد تر باشد. اما ، همچنین فاقد ساختار است ، منجر به کار بیش از حد می شود و می تواند پر از حواس پرتی باشد.

حضور در کلاسها یا انجام یک تغییر کار در یک خانه شلوغ ، بدون داشتن فضای آرام برای کار ، می تواند بسیار استرس زا باشد. و مقابله با مشکلات فنی خود نیز می تواند سطح استرس شما را افزایش دهد.

کار از راه دور و یادگیری از راه دور نیز می تواند بسیار مزوی کننده باشد ، به خصوص اگر تازه وارد کانادا باشید. اگر همه در خانه خود باشند ، ارتباط با افراد در مدرسه یا کار دشوار است.

هنگامی که کار از راه دور و یادگیری به دلیل بحران بهداشت عمومی اتفاق می افتد ، خطر استرس نیز افزایش می یابد. همه گیر COVID-19 بحران های بهداشتی ، مالی و خانوادگی را برای بسیاری از افراد ایجاد کرد. داشتن کار و یادگیری آنلاین بدون هشدار نیز مشکلات فنی ایجاد کرده است. و برای دانش آموزان ، رویکردهای مختلف برای یادگیری از راه دور از مربیان مختلف به سردرگمی و استرس افزوده است.

این احتمال وجود دارد که کار و یادگیری از راه دور برای بسیاری از افراد در کانادا به یک امر عادی تبدیل شود. بنابراین ، مهم است که در مورد راه هایی برای مدیریت استرس کار آنلاین و یادگیری فکر کنید.

- یک فضای کاری اختصاصی تنظیم کنید - در صورت امکان پذیر نیست ، فضایی را برای ذخیره مدرسه یا کارهای خود تنظیم کنید تا بتوانید هنگام انجام کار آنها را کنار بگذارید و احتمال از دست دادن چیزهای کمتری نیز خواهد داشت.
- گاهی اوقات فضای کاری خود را تغییر دهید — در مکانی متفاوت در خانه خود کار کنید ، یا در صورت امکان به یک کتابخانه ، کافه یا همکاری با یک دوست یا همکلاسی خود مراجعه کنید.
- دوربین خود را روشن کنید تا با دیگران ارتباط برقرار کنید - وقتی چهره آنها را می بینیم ، ارتباط با دیگران راحت تر است.
- دوربین خود را برای استراحت خاموش کنید - تمام جلسات ویدیویی روزانه می تواند خسته کننده باشد و به شما کمک می کند تا از دیدن آن استراحت کنید.
- ایجاد یک روال - این به ایجاد ساختار کمک می کند. سعی کنید از خواب بیدار شوید ، وعده های غذایی بخورید و هر روز به طور همزمان استراحت کنید.
- هر روز به بیرون بروید - پیاده روی کنید ، به یک پارک محلی بروید ، یک چای یا قهوه انتخاب کنید ، ناهار را در بیرون یا یک کافه بخورید ، کارهای خود را انجام دهید.
- روز خود را با یک مراسم به پایان برسانید - این به سیگنال پایان روز کار کمک می کند. پیاده روی کنید ، یا یک فصل از کتاب را بخوانید ، مراقبه کنید ، یا به موسیقی گوش دهید ، یا با یک دوست گپ بزنید.
- با همکاران و همکلاسی ها ارتباط برقرار کنید - از پیام های فوری برای گپ زدن با همکاران استفاده کنید یا جلسات مطالعه آنلاین را با همکلاسی ها ترتیب دهید.
- سازماندهی یک جلسه - چه به صورت حضوری با همکاران محلی و چه با همکلاسی ها و یا بصورت آنلاین با افراد از راه دور ، ایده خوبی برای معاشرت است!

مدیریت زمان

وقتی کارهای زیادی برای انجام دادن داریم ، اغلب نمی دانیم از کجا شروع کنیم. مهارت های مدیریت زمان می تواند به ما در کنترل ، انجام کارها و مدیریت سطح استرس کمک کند.

- از تقویم استفاده کنید - مهلت ها ، وظایف و قرارها را پیگیری کنید
- یک لیست "برای انجام" تهیه کنید - مطمئن شوید که لیست کاملی از کارهایی که باید انجام دهید وجود دارد
- برنامه ریزی کنید - برای هفته و هر روز برنامه ریزی کنید
- از بهترین زمان خود استفاده کنید - سخت ترین کارها را در بهترین حالت انجام دهید ، خواه صبح زود باشد یا اواخر شب
- زمان خود را ردیابی کنید - به نحوه استفاده از وقت خود توجه کنید تا بتوانید برنامه ریزی بهتری داشته باشید
- چند وظیفه ای نکنید - تحقیقات نشان می دهد انجام بسیاری از کارها به طور همزمان راهی مؤثر برای انجام کارها نیست
- حواس پرتی را کاهش دهید - تلفن خود را خاموش کنید و اعلان ها را روشن کنید و در صورت امکان دسترسی خود را به اینترنت یا برنامه های خاص در حین کار مسدود کنید
- استراحت در برنامه - چند دقیقه بین کارها را انجام دهید و برنامه ریزی کنید تا در طول جلسات کاری طولانی استراحت کوتاه داشته باشید

استراحت کنید

وقتی احساس ناراحتی کردید ، استراحت کنید. پنج دقیقه را روی یک کار متفاوت بگذرانید ، یک چرت کوتاه بکشید ، به پیاده روی در اطراف بلوک بروید ، یا یک بعد از ظهر برنامه ریزی کنید تا کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید. مهم است که قبل از شروع استرس ، ذهن و بدن خود را دچار استراحت کنید تا سلامت جسمی و روحی شما را تحت تأثیر قرار دهد. زمان تعطیل برنامه - فرار ملاقات را برای استراحت واقعی تعیین کنید ، دقیقاً همانطور که برای قرارهای کاری یا مدرسه می خواهید. سپس ، مطمئن شوید که آن قرار ملاقات را حفظ می کنید!

منابع استرس

شوک فرهنگی - زندگی در یک فرهنگ جدید

فرهنگ شوک چیست؟

شوک فرهنگی احساس بی نظمی است که هنگام شروع زندگی در یک فرهنگ جدید تجربه می کنیم. همیشه برای تطبیق با افراد جدید ، زبان ، آداب و رسوم و غذاها زمان لازم است. تجربه شوک فرهنگی باعث می شود از بسیاری جهات مختلف احساس ناراحتی کنیم. ممکن است هنگام مواجهه با چیزهای ناآشنا احساس تحریک یا حتی عصبانی کنیم. این می تواند ما را به بی اعتمادی به اطرافیان سوق دهد. شوک فرهنگی همچنین باعث غم و اندوه ، تنهایی و بی حرمتی می شود. مانند سایر استرس ها ، شوک کشت می تواند باعث علائم جسمی ، عاطفی و شناختی شود.

ما می توانیم با یادگیری در مورد فرهنگ قبل از رسیدن ، شوک فرهنگ را به حداقل برسانیم. اما شوک فرهنگ در هر زمان که از یک مکان آشنا به مکانی جدید یا عجیب منتقل شویم اجتناب ناپذیر است. در حقیقت ، شوک فرهنگی بسیار طبیعی است و حتی برای گردشگران و بازدیدکنندگان کوتاه مدت نیز اتفاق می افتد - این بخشی از ماجراجویی دیدن جهان و تجربه چیزهای جدید است. اما برای تازه واردان و دانشجویان بین المللی ، شوک فرهنگی می تواند نگرانی های طولانی مدت در مورد سلامت روان ایجاد کند.

ما نمی توانیم از شوک فرهنگ به طور کامل جلوگیری کنیم ، اما می توانیم یاد بگیریم که آن را کاهش داده و با آن کنار بیاییم. با عادت به مکان جدید یا فرهنگ جدید ، شوک فرهنگ شروع به محو شدن می کند.

شاخص های شوک فرهنگ

هیچ دلیلی برای شرمساری از احساس شوک فرهنگ وجود ندارد - این یک واکنش طبیعی برای زندگی در یک فرهنگ جدید است. اولین قدم برای مقابله با شوک فرهنگ ، شناسایی آن است.

یکی از نشانه های شوک فرهنگی احساس خستگی و گم شدن روشی است که شما به خانه برگشتید. اما برخی از علائم شوک فرهنگ می تواند سخت تر باشد:

- اجتناب از فرهنگ محلی و مردم
- احساس انگیزه برای بیرون رفتن یا انجام کارهای کامل

- انتقاد از فرهنگ محلی و روش های انجام کارها
- از چالش ها یا اختلافات کوچک تحریک می شوید
- تحریک کلیشه ها در مورد افراد و فرهنگ های دیگر
- احساس پارانویید در مورد ایمنی خود

شوک فرهنگی در پردیس

تنظیم زندگی در دانشگاه می تواند دلیل شوک فرهنگی باشد. طبیعی است که دانش آموزان بین المللی از آداب و رسوم و رویکردهای مختلف یادگیری در مدارس کانادا احساس ناراحتی کنند. اینها برخی از موقعیت هایی است که ممکن است عجیب یا ناراحت کننده باشد:

- شرکت در کلاس های مبتنی بر بحث
- از استفاده از انگلیسی عصبی هستید
- بحث در مورد نمرات آشکارا
- خطاب به اساتید با نام اول خود
- اجازه خوردن یا نوشیدن در کلاس
- معاشرت در تنظیمات جنس مختلط
- معاشرت در تنظیمات چند فرهنگی

مراحل شوک فرهنگ

از آنجا که بسیار رایج است ، اکثر ما همان مراحل شوک فرهنگی را تجربه می کنیم. اول ، ما از ماجراجویی جدید خود و همه تغییرات هیجان زده هستیم. سپس ، ما احساس ناراحتی و تحریک پذیری در مورد اختلافات می کنیم. سرانجام ، ما با فرهنگ جدید تنظیم و سازگار می شویم و احساس ناراحتی از بین می رود. شوک فرهنگی نیز می تواند برعکس اتفاق بیفتد. برخی از افراد پس از عادت به زندگی در یک فرهنگ جدید ، بازگشت به فرهنگ قدیمی را دشوار می کنند. طبیعی است که هنگام مراجعه به خانواده و دوستان ، یا هنگام تحصیل به خانه بروید ، استرس را تجربه کنید.

1. مرحله ماه عسل

- هنگامی که برای اولین بار وارد می شوید ، ممکن است از دیدن و انجام همه چیز هیجان زده شوید.
- شما مشغول حل و فصل خواهید بود و ممکن است فوراً اثرات منفی شوک فرهنگی را احساس نکنید.
- برخی از افراد این هیجان را فقط برای چند روز یا هفته ها یا ماه ها تجربه می کنند ، بنابراین می توان متوجه شد که بالاخره شوک فرهنگ شروع می شود.
- در این مرحله ، شما شروع به شناسایی همه چیزهایی می کنید که بین فرهنگ جدید و فرهنگ شما متفاوت و متفاوت است.

2. مرحله مذاکره

- بعد از رسیدن ، یاد می گیرید که زندگی همیشه آسان نیست.
- ممکن است در کلاس های خود مشکل داشته باشید یا در یافتن شغل خوب مشکل داشته باشید.
- ممکن است شما تنها باشید یا اهل خانه باشید و احساس اضطراب ، ناامیدی و حتی خصومت را تجربه کنید.
- صحبت کردن به زبان دوم یا گوش دادن به لهجه متفاوت همیشه می تواند خسته کننده باشد.
- هنگامی که برای مقابله با چالش های روزمره تلاش می کنید ، ممکن است احساس خستگی بیشتری داشته باشید و سریع عصبانی شوید یا به راحتی تحریک شوید.

- در این مرحله ، ممکن است شروع به تعجب کنید که آیا انتقال به کانادا انتخاب خوبی بوده است.

3. مرحله تنظیم

- با ایجاد روال و کسب اطلاعات بیشتر در مورد فرهنگ جدید خود ، احساسات منفی شروع به محو شدن می کنند.
- اختلافاتی که شما را ناامید کرده است ، شروع به معنا می کند و بخشی از زندگی جدید شما خواهد شد.
- در این مرحله ، زندگی در یک فرهنگ جدید هنوز دشوار خواهد بود ، اما شما راحت تر و با اعتماد به نفس خواهید بود.

4 مرحله سازگاری

- وقتی دوست می شوید و واقعاً در آنجا مستقر می شوید ، شروع به پذیرش فرهنگ جدید به عنوان خودتان می کنید.
- احساس خواهید کرد که در خانه جدید خود تعلق دارید.
- شما هنوز هم ممکن است چالش ها و احساس شوک فرهنگی را تجربه کنید ، اما در این مرحله می دانید که چگونه با آن مقابله کنید.

فرهنگ ترکیبی: متعادل کردن قدیمی و جدید

مرحله پنجم شوک فرهنگ اغلب "شوک فرهنگ معکوس" یا "شوک ورود مجدد" نامیده می شود هنگامی که با زندگی در کانادا سازگار شدید ، بازگشت به خانه می تواند دشوار باشد. تنظیم مجدد با روش قدیمی زندگی شما دشوار است و ممکن است در کنار هم قرار گرفتن با دوستان و خانواده مشکل داشته باشید. این می تواند استرس زا باشد ، به خصوص اگر دوستان و خانواده فکر کنند شما فرهنگ خود را فراموش کرده اید.

پیدا کردن تعادل بین فرهنگ خانه و زندگی جدید شما در کانادا می تواند یک چالش باشد. ممکن است احساس فشار کنید که "کانادایی تر" باشید و در عین حال احساس گناه در مورد "خیانت" به فرهنگ خود کنید. سعی کنید بهترین های هر دو را جشن بگیرید. به یاد داشته باشید ، همیشه افرادی خواهند بود که هویت شما را نمی فهمند. شما باید مسیری را که برای شما مناسب است دنبال کنید.

مقابله با شوک فرهنگ

مانند اکثر انواع استرس ، پیروی از یک روال سالم بهترین راه برای مقابله با شوک فرهنگ است. وقتی دچار شوک فرهنگی هستید ، مطمئن شوید که خوب غذا می خورید ، خوب می خوابید و ورزش می کنید. احساس ناراحتی ناشی از شوک فرهنگی می تواند شما را پنهان کند و از تعامل با دیگران خودداری کند. بنابراین ، اگر شغل یا کلاس برای حضور در آن ندارید ، سعی کنید یک روال منظم تنظیم کنید. به عنوان مثال ، شما می توانید برنامه ریزی کنید که هر روز در همان زمان بیدار شوید و فعالیت های برنامه ریزی شده ای را انجام دهید. محله خود را کاوش کنید و از همان کافه ها یا پارک ها دیدن کنید تا حس مکان و عادی ایجاد شود.

نکاتی برای مقابله با شوک فرهنگ

- انتظارات واقع گرایانه را تنظیم کنید - راحت شدن در یک فرهنگ جدید زمان می برد
- از مقایسه فرهنگ جدید خود با زندگی در خانه خودداری کنید
- روی چیزهایی که دوست دارید در مورد خانه جدید خود تمرکز کنید
- با افراد جامعه خود آشنا شوید

بهترین راه برای غلبه بر شوک فرهنگ ، کسب اطلاعات بیشتر در مورد فرهنگ جدید خود است. برای یادگیری در مورد وقایع جاری و فرهنگ عامه می توانید تلویزیون محلی را تماشا کنید. می توانید از فیلم های آنلاین استفاده کنید تا به خودتان بیاموزید که چگونه یک غذای محلی تهیه کنید. بسیاری از کتابخانه های عمومی و مراکز اجتماع دارای بلندگوها و کلاسهای رایگان یا کم هزینه هستند. حضور در برنامه های ویژه مانند نمایشگاه های خیابانی و جشنواره های فرهنگی راهی جالب برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد فرهنگ محلی است. برای دیدار با افراد جدید و یادگیری چیزهای جدید از برنامه هایی که توسط مدرسه یا محل کار شما برگزار شده است استفاده کنید.

یادگیری قوانین غیر مدون

قبل از رسیدن می توانید چیزهای زیادی درباره فرهنگ جدید بیاموزید. اما ، هر فرهنگی دارای آداب و رسوم و قوانینی است که در یک کتاب یا در وب سایت نوشته نشده است. اینها چیزهایی است که مردم به عنوان فرزندان خانواده خود و با مشاهده فرهنگ خودشان به مرور زمان شروع به یادگیری می کنند.

این نوع قوانین بر همه چیز تأثیر می گذارد - نحوه رفتار در ایستگاه اتوبوس ، چگونگی دوست داشتن ، چه کاری در مصاحبه شغلی ، نحوه عمل در تاریخ. یادگیری قوانین نانوشته می تواند بسیار دشوار باشد. و شکستن این قوانین می تواند ناامید کننده باشد.

وقتی این اتفاق می افتد ، به جای اینکه عصبانی یا خجالت بکشید ، از فرصت یادگیری استفاده کنید. اگر فکر می کنید یک قانون را نقض کرده اید ، توضیح دهید که گیج شده اید و برای درک اوضاع کمک می خواهید. بیشتر مردم از کمک کردن لذت می برند و از توضیح تفاوت های فرهنگی خوشحال می شوند. تشخیص اشتباه و خندیدن در مورد آن باعث کاهش تنش و کمک به شما در ارتباط با شخص دیگر خواهد شد.

مقابله با نژادپرستی ، تبعیض و جهل

کانادایی ها به کشور چند فرهنگی ما افتخار می کنند و بیشتر مردم با فکر ، احترام و تفاهم روبرو هستند. اما ، بسیاری از تازه واردان هنوز نژادپرستی ، تبعیض و جهل نسبت به فرهنگ ، مذهب ، نژاد یا حتی هویت جنسیتی خود را تجربه خواهند کرد. برخی افراد بی ادب و بی ادعا هستند و ممکن است از زندگی خود عصبانی شوند. دیگران فقط بی اطلاع یا بی فکر هستند.

به ویژه هنگامی که این تبعیض در توانایی شما برای گرفتن شغل یا یافتن مسکن دخالت می کند دشوار است. صاحبخانه ممکن است در مورد موجود بودن آپارتمان دروغ بگوید. یک کارفرما ممکن است تصمیم بگیرد که شما به "تجربه کانادایی" بیشتری احتیاج دارید هنگامی که این نوع تبعیض رخ می دهد ، ممکن است بخواهید از خدمات دانشجویی در مدرسه یا آژانس تسویه حساب محلی خود کمک بگیرید.

طبیعی است که هنگام تبعیض ناراحت و عصبانی شوید - و این می تواند سطح استرس شما را افزایش داده و بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد.

مقابل شدن با زمستان

اولین زمستانی که در کانادا می گذرانید می تواند یک شوک بزرگ فرهنگی باشد ، به خصوص اگر از آب و هوای بسیار گرم تری برخوردار باشید. آماده سازی برای زمستان با لباس مناسب - کت گرم ، چکمه های ضد آب ، کلاه و دستکش مهم است. اما ، بهترین راه برای زنده ماندن در زمستان ، یافتن راه هایی برای لذت بردن از آن است. بسیاری از کانادایی ها عاشق برف و یخ هستند و از فعالیت های در فضای باز لذت می برند. برخی دیگر دوست دارند زیر پتو را پیچیده ، یک نوشیدنی گرم بنوشند و از داخل آن لذت ببرند.

برای مقابله با شوک فرهنگی هوای زمستان این نکات را دنبال کنید:

- یک کت گرم ، کلاه ، دستکش و چکمه های ضد آب را در بیرون بپوشید
- لایه ها را زیر پالتو بپوشید تا در صورت لزوم بتوانید آنها را اضافه یا حذف کنید
- همیشه برف و یخ را از پله ها و پیاده روهای خود در طی 24 ساعت پاک کنید
- با دقت قدم بزنید تا از لغزش و افتادن روی یخ جلوگیری کنید
- فعالیت های زمستانی را هنگام بارش برف انجام دهید - آدم برفی درست کنید ، به تنباکو بروید ، در پارک پیاده روی کنید
- اسکیت یا اسکی را امتحان کنید - به دنبال درس در جامعه خود باشید

زمستان می تواند طولانی باشد. مهم است که فعال باشید و مشغول بمانید. اجازه ندهید که هوای سرد شما را از بیرون رفتن و انجام کارها باز دارد. اختلال عاطفی فصلی یک وضعیت سلامت روان است که حتی افراد متولد و بزرگ شده در کانادا را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. روزهای کوتاه و دمای سرد می تواند احساس افسردگی را افزایش دهد. به این افسردگی فصلی نیز گفته می شود. مانند سایر شرایط بهداشت روان ، درمان های پزشکی و درمانی برای این بیماری وجود دارد.

تنهایی - انزوا اجتماعی

تنهایی چیست؟

هر فرد در جهان مدتی تنهایی را تجربه می کند. اما تنهایی احساسی پیچیده است که برای همه متفاوت است. ممکن است چند ساعت احساس تنهایی کنیم یا تمام وقت احساس تنهایی کنیم. وقتی همیشه احساس تنهایی می کنیم، ممکن است دچار **انزوا اجتماعی** شویم.

دو نوع تنهایی وجود دارد. اولی تنهایی موقعیتی است، وقتی شرایط زندگی ما را تنها می کند. به عنوان مثال، وقتی به مکان جدیدی می رویم یا یک رابطه به پایان می رسد. تنهایی موقعیتی موقتی است. وقتی شرایط ما تغییر می کند، احساس تنهایی از بین می رود.

وقتی مدت طولانی احساس تنهایی و انزوا می کنیم، حتی وقتی در زندگی ما افرادی وجود دارند، تنهایی مزمن را تجربه می کنیم. تنهایی مزمن می تواند عاطفی باشد - وقتی در زندگی خود با مردم ارتباط نداریم. تنهایی مزمن نیز می تواند ناشی از انزوای اجتماعی باشد. فرد وقتی در اجتماع خود ارتباطات اجتماعی مانند دوستان، خانواده یا آشنایان خود ندارد، از نظر اجتماعی منزوی می شود.

تحقیقات نشان می دهد که تنهایی مزمن می تواند منجر به افزایش مصرف الکل و مواد مخدر، مشکلات سلامتی مانند بیماری های قلبی، کاهش مهارت های تفکر و تصمیم گیری ضعیف شود. مانند سایر منابع استرس، تنهایی مزمن می تواند منجر به نگرانی های سلامت روان مانند افسردگی و افکار خودکشی شود.

خطر انزوای اجتماعی

تنهایی موقعیتی یک تجربه مشترک برای تازه واردان و دانشجویان بین المللی است. حرکت به کانادا می تواند قبل از ایجاد دوستان و ارتباطات جدید بسیار منزوی باشد. با حل و فصل، شما با افراد جامعه، محل کار یا مدرسه خود ملاقات خواهید کرد. سرانجام، شما دوست می شوید و احساس تنهایی موقعیتی از بین می رود.

اما، تازه واردان و دانشجویان بین المللی نیز در معرض خطر تنهایی مزمن هستند. استرس شوک فرهنگی و بی مهربی می تواند افراد تازه وارد و دانش آموزان را از برقراری ارتباط جلوگیری کند. کسانی که تبعیض را تجربه می کنند ممکن است از دسترسی به دیگران خودداری کنند. معاشرت نیز می تواند گران باشد، بنابراین افرادی که بودجه محدود دارند ممکن است از فعالیت های اجتماعی خودداری کنند. همه این عوامل می تواند مانع از غلبه بر تازه واردان و دانشجویان بر احساس تنهایی شود.

مبارزه با تنهایی

وقتی احساس تنهایی می کنیم، خوب است که مشغول بمانیم. ما باید یک روال را دنبال کنیم و کارهایی را که دوست داریم انجام دهیم انجام دهیم، حتی اگر مجبور باشیم آنها را به تنهایی انجام دهیم. خوابیدن، خوب غذا خوردن و فعال ماندن می تواند به ما کمک کند احساس بهتری داشته باشیم و همین امر باعث می شود مبارزه با احساس تنهایی آسان تر شود.

خبر خوب این است که تنهایی چیزی است که بسیاری از افراد با انجام اقدامات می توانند به حداقل برسانند. وقتی تنها هستیم، می توانیم کارهایی انجام دهیم تا بهترین دوست خودمان باشیم. اگر احساس تنهایی می کنید، سعی کنید آرامش و لذت بردن از خود داشته باشید - کتاب بخوانید، به موسیقی گوش دهید، به گشت و گذار بروید، مراقبه کنید یا دعا کنید، یک سرگرمی جدید شروع کنید، یک وعده غذایی ویژه بپزید، پیاده روی طولانی کنید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت ببرید!

قدم بعدی ابتکار عمل برای برقراری ارتباط و ایجاد دوستان جدید است. این می تواند دشوار باشد، به خصوص برای افرادی که خجالتی یا درون گرا هستند. اما، اغلب ارزش تلاش را دارد!

ممکن است برای دوست داشتن خوب زمان لازم باشد، اما روش های بسیاری برای برقراری ارتباط وجود دارد که ممکن است به دوستی تبدیل شود:

- دوستانه باشید - سلام کنید و با افرادی که در محله شما زندگی و کار می کنند آشنا شوید
- با افراد در مدرسه و محل کار آشنا شوید - بیشتر افراد دوست دارند در مورد خودشان صحبت کنند، بنابراین سوالات دوستانه بپرسید
- یک کلاس برگزار کنید یا در رویدادهای محلی رایگان شرکت کنید - چیز جدیدی یاد بگیرید و با افرادی با علایق مشابه ملاقات کنید
- داوطلب در جامعه شما - این یک راه عالی برای تعامل با مردم، یادگیری مهارت های جدید و تمرین زبان و مهارت های

- به یک باشگاه یا سازمان بپیوندید یا "ملاقات کنید" - گروه ها اغلب جلسات و رویدادهای خود را بصورت آنلاین تبلیغ می کنند ، اما ممکن است آگهی هایی در محله ارسال شود

در تماس باشید

همکاران ، همکلاسی ها و آشنایان می توانند زندگی روزمره ما را کمی تنهایی تر کنند. اما ، ارتباطات جدید کاملاً مشابه دوستان و خانواده نیست که ما را به خوبی می شناسند. برای کمک به مقابله با احساس تنهایی ، مطمئن شوید که وقت خود را برای صحبت با دوستان و خانواده در خانه می گذارید. برنامه های پیام رسانی رایگان و گپ های ویدیویی روش خوبی برای برقراری ارتباط است. ممکن است زمان بیشتری برای صحبت کردن نسبت به اتصالات خود به خانه داشته باشید ، بنابراین در زمان های مختلف به افراد مختلف دسترسی پیدا کنید. برنامه ریزی یک زمان معمولی برای صحبت کردن را در نظر بگیرید.

دوست داشتن

دوست داشتن می تواند دشوار باشد. حتی وقتی در یک مکان جدید و یک فرهنگ جدید قرار دارید حتی سخت تر است. وقتی با افراد جدید در کانادا ملاقات می کنید ، یافتن زمینه مشترک ممکن است دشوار باشد. و افراد مسن زندگی خود را با کار و خانواده مشغول کرده اند - آنها اغلب وقت خود را برای گذراندن با دوستان جدید ندارند.

به عنوان یک تازه وارد ، ساده ترین راه برای دوست داشتن ، دستیابی به اعضای جامعه فرهنگی خود است - شاید از طریق یک گروه جامعه ، یک مکان عبادت، یا حتی در یک تجارت محلی. راه دیگر برای دوست داشتن با سایر تازه واردان است - آنها ممکن است با زبانی متفاوت صحبت کنند یا فرهنگ متفاوتی داشته باشند ، اما آنها تجربه آمدن به کانادا را به اشتراک می گذارند. شرکت در کلاس انگلیسی یا شرکت در رویدادها در آژانس تسویه حساب محلی شما راهی عالی برای دیدار با سایر تازه واردان است. اگر دانشجوی بین المللی هستید ، حتماً در برنامه هایی که توسط مرکز بین المللی دانشجویی در مدرسه برگزار می شود شرکت کنید.

گفتن "بله" به دعوت ها نیز روش خوبی برای دوست داشتن است. وقتی همکاران پیشنهاد می کنند بعد از کار برای ناهار یا نوشیدنی بیرون بروید ، بگویید "بله وقتی همکلاسی ها فعالیتی را پیشنهاد می کنند ، "بله" بگویید و به گروه بپیوندید. وقتی همسایه شما را به یک رویداد دعوت می کند ، بگویید "بله وقتی دعوت شخصی را می پذیرید ، احتمالاً دوباره دعوت می شوید!

راه را رهبری کنید

اگر در برقراری ارتباط با همسایگان ، همکاران یا همکلاسی های خود مشکل دارید ، ممکن است لازم باشد که رهبری کنید. سعی کنید دیگران را به یک رویداد اجتماعی دعوت کنید. دیگران ممکن است به همان روشی که انجام می دهید احساس کنند و از فرصتی برای دیدار با افراد جدید قدردانی می کنند. برای تمرین انگلیسی می توانید یک جلسه قهوه ترتیب دهید. یا ، می توانید یک شام گلدان را میزبانی کنید و از هر شخص بخواهید ظرفی از فرهنگ خود بیاورد. از تازه واردان دیگر دعوت کنید تا یک فعالیت زمستانی را با هم امتحان کنند. یا ، یک بازدید گروهی از یک موزه یا یک رویداد اجتماع ترتیب دهید. یا ، یک پیک بیک را در پارک برنامه ریزی کنید و به دیگران بگویید که همراه شوند. اگر مردم دعوت را رد کنند ، دلسرد نشوید. فقط دوباره امتحان کنید!

امور مالی - مدیریت پول

استرس مالی چیست؟

احساس استرس در مورد هزینه های شروع زندگی خود در کانادا بسیار طبیعی است. استرس مالی یکی از متداول ترین منابع استرس در زندگی آمریکای شمالی است.

وقتی نگران نحوه پرداخت قبض خود هستیم ، استرس مالی را تجربه می کنیم. این اتفاق می افتد اگر ما شغلی نداریم یا پول کافی برای پرداخت قبض نداریم. همچنین اگر بدهی داشته باشیم که نتوانیم پردازیم یا هزینه هایی را که برای آن برنامه ریزی نکرده ایم می تواند اتفاق بیفتد. رویدادهای جهانی همچنین می تواند به استرس مالی منجر شود ، مانند زمانی که خاموشی همه گیر جهانی بسیاری از بخش های اقتصاد را تحت تأثیر قرار داد.

وقتی مشکلات مالی داریم ، اغلب از خانواده یا دوستان درخواست کمک می کنیم. به عنوان یک تازه وارد در کانادا ، ممکن است شما همان پشتیبانی را نداشته باشید. بسیاری از تازه واردان نیز تعهدات مالی به خانه دارند که این امر استرس مالی را افزایش می دهد. اگر سطح زندگی در کانادا متفاوت از کشور شما باشد ، ممکن است دوستان و خانواده شما به خانه برگردند و فکر کنند که شما ثروتمند هستید. توضیح انواع مختلف هزینه های شما دشوار است و پس از پرداخت هزینه های اضافی پول اضافی ندارید.

پرداختن به استرس مالی

استرس مالی بسیار رایج است ، اما هنوز هم می تواند نگرانی های مربوط به سلامت روان را ایجاد کند. مشکلات مالی می تواند باعث شود احساس ناامیدی کنیم - گویی هیچ راه حلی وجود ندارد. این می تواند احساس اضطراب و افسردگی را افزایش دهد ، که می تواند باعث شود ما از زندگی اجتماعی خود خارج شویم. این معمولاً احساس استرس را افزایش می دهد.

نگرانی در مورد امور مالی شما همچنین می تواند منجر به بی خوابی یا سایر مشکلات خواب شود. از دست دادن اشتها یا خوردن عاطفی نیز بسیار رایج است. نگرانی در مورد پول دلیل متداول مبارزه زوجین است. اگر برطرف نشود ، فشار مالی می تواند به تجزیه روابط منجر شود.

هنگام مواجهه با مشکلات مالی ، مدیریت استرس کلی شما مهم است. حتماً خوب بخوابید ، خوب بخورید و فعال باشید. اگر پول کافی برای غذا ندارید ، برای صرفه جویی در هزینه ، از وعده های غذایی خودداری کنید. در عوض ، می توانید از یک بانک محلی غذا یا سایر آژانس های خدمات اجتماعی کمک بگیرید.

مشکلات مالی همچنین می تواند رفتارهایی مانند قمار یا ریسک پذیری را تشویق کند - با این ایده که رفع سریع مشکل وجود دارد. همچنین استفاده از عادات ناسالم برای مقابله با استرس مالی بسیار معمول است ، مانند نوشیدن الکل برای "فراموش کردن" در مورد مشکل. نگرانی های پول حتی می تواند به خود آسیب یا افکار خودکشی منجر شود. برای مقابله با استرس مالی جدی ، به صفحه <https://www.youtube.com/watch?v=caTGXzANnxI> مراجعه کنید.

بودجه و پیگیری هزینه های خود

وقتی بودجه شما محدود است ، برنامه ریزی برای هزینه ها و ایجاد بودجه مفید است. بودجه خلاصه ای از درآمد و هزینه های برنامه ریزی شده شما است. این یک روش خوب برای پیگیری پول خود و اطمینان از پرداخت کافی قبض های خود است.

برای ایجاد بودجه:

1. هر ماه تمام درآمد خود را اضافه کنید.

2. هزینه های ثابت خود را مانند اجاره و حمل و نقل و تلفن همراه اضافه کنید.

3. هزینه های متغیر خود مانند غذا ، پوشاک و وسایل شخصی را تخمین بزنید.

در یک بودجه متوازن، هزینه های شما باید برابر یا کمتر از درآمد شما باشد.

وقتی بودجه دارید می توانید از آن برای ردیابی هزینه های خود استفاده کنید. دانستن اینکه چه پولی وارد شده اید و بیرون می روید می تواند به رفع نگرانی از استرس مالی کمک کند. تمام پولی را که خرج می کنید پیگیری کنید و هر ماه آن را با بودجه خود مقایسه کنید. می توانید آنچه را که در یک نوت بوک خرج می کنید بنویسید ، از صفحه گسترده در رایانه خود استفاده کنید یا از یک برنامه در تلفن خود استفاده کنید.

اطمینان حاصل کنید که بودجه شما واقع بینانه است. اگر پول زیادی را برای پرداخت بدهی خرج کنید یا پول زیادی به خانواده بفرستید به خانه ، پول کافی برای زندگی نخواهید داشت. این تنها بدهی و استرس شما را افزایش می دهد.

از پرداخت وام روز خودداری کنید

هنگامی که شما در تلاش برای پرداخت قبض خود هستید ، وسوسه کردن وام از یک شرکت وام روز پرداخت وسوسه انگیز است. به این فروشگاه ها خدمات چک نقدی نیز گفته می شود. علائم موجود در این فروشگاه ها یک راه حل ساده به نظر می رسد. با این حال ، این شرکت ها هزینه های بسیار بالایی و نرخ بهره بسیار بالایی را پرداخت می کنند. پرداخت این وامها دشوار است. کاربران مکرر چک کردن پول اغلب بدهی های بسیار بالایی دارند و باید فقط برای پرداخت بهره بدهی ، وام خود را ادامه دهند. سعی کنید از چک کردن پول خودداری کنید و به شرکتهای وام روز بپردازید.

مشاوره حرفه ای

اگر با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کنید ، سازمان هایی وجود دارند که می توانند کمک کنند. آژانس های حل و فصل می توانند در جستجوی شغل و درخواست کمک مالی به شما کمک کنند. خدمات مشاوره اعتباری سازمانهای غیرانتفاعی هستند که به افراد کمک می کنند بدهی خود را مدیریت کنند ، در مورد پرداخت های خود به طلبکاران مذاکره کنند و بودجه ای را برای جلوگیری از هزینه های اضافی تعیین کنند.

درخواست کمک به مشکلات مالی نشانه ضعف نیست. این نشانه این است که شما کنترل می کنید و روی راه حل ها کار می کنید. نادیده گرفتن مشکلات مالی فقط آنها را بدتر می کند. یک مشاور مالی می تواند بدون قضاوت یا انتقاد مشاوره ارائه دهد. آنها همچنین می توانند به رسیدگی به وضعیتی که باعث استرس مالی شده است کمک کنند

کاهش هزینه ها

زندگی در کانادا گران است. حتی کاندایی هایی که درآمد خوبی دارند باید در مورد هزینه های خود دقت کنند. اگر در مورد امور مالی خود تأکید کرده اید ، می توانید انتخاب کنید تا هزینه های خود را کاهش دهید:

- با هم اتاقی ها زندگی کنید
- به جای رانندگی یا گرفتن تاکسی از ترانزیت عمومی استفاده کنید
- به جای گرفتن ترانزیت عمومی ، پیاده روی یا چرخه کنید
- قیمت تلفن همراه و سرویس Wi-Fi را مقایسه کنید
- منتظر فروش باشید ، آگهی های هفتگی را بررسی کنید و از کوپن استفاده کنید
- خرید در فروشگاه های پرشور یا آنلاین برای لباس دست دوم ، کتاب های درسی و وسایل خانگی
- در فروشگاه های مواد غذایی با تخفیف خرید کنید و مواد غذایی را به صورت عمده خریداری کنید
- وعده های غذایی را در خانه بپزید و ناهار خود را به محل کار یا مدرسه برسانید
- قهوه و چای را در خانه درست کنید
- به جای پیوستن به یک سالن ورزشی ، در خانه یا خارج از منزل ورزش کنید
- وام و کتاب و فیلم از کتابخانه عمومی
- از یک اشتراک جریان به طور همزمان استفاده کنید و هر چند ماه تغییر کنید

با در نظر گرفتن هزینه زندگی جدید شما

در آغوش گرفتن هویت جدید شما

وقتی با چالش های سلامت روان روبرو هستیم ، یادگیری پذیرش مفید است. همه بی نظیر و خاص هستند. یادگیری پذیرش خودمان برای سلامت روان ما مفید است. وقتی احساس خوبی نسبت به خودمان داریم ، اعتماد به نفس بیشتری داریم. همچنین وقتی کارها به خوبی پیش نمی روند ، مقابله با آن آسان تر می شود. شما به عنوان یک تازه وارد در کانادا یا یک دانشجوی بین المللی ، قبلاً کارهای بزرگی را در زندگی خود انجام داده اید. به کسی که هستید و زندگی جدیدی که زندگی می کنید افتخار کنید.

وقتی یاد بگیریم که خودمان را همانطور که هستیم بپذیریم ، می توانیم قدرانی کنیم. از چیزهای خوب زندگی خود سپاسگزار باشید. هنگامی که با شوک فرهنگی ، تنهایی یا مشکلات مالی روبرو هستید ، می توان تمام توجه خود را به منفی ها معطوف کرد. شما نباید این منابع استرس را نادیده بگیرید ، بلکه باید قدرانی از چیزهای مثبت در زندگی خود نیز وقت بگذارید. سپس ، شما آماده خواهید بود تا مسئولیت زندگی جدید خود را بر عهده بگیرید.

اهداف شخصی را تنظیم کنید

اگر از زندگی جدید خود در کانادا راضی نیستید ، لیستی از مواردی را که ممکن است بتوانید تغییر دهید تهیه کنید. شاید شما می خواهید دوست شوید ، یا راهی برای کسب درآمد بیشتر پیدا کنید ، یا اعتبار کاندایی خود را بدست آورید. تعیین اهداف به شما کمک می کند تا برنامه ای را برای بهبود زندگی خود ایجاد و اجرا کنید.

اما به یاد داشته باشید که اهداف باید چیزی باشند که می دانید می توانید به آنها برسید. هنگام تعیین اهداف، فکر کردن به مخفف SMART مفید است

اهداف باید باشند

• خاص

• قابل اندازه گیری

• قابل دستیابی

• واقع گرایانه

• زمان محدود.

به عنوان مثال ، اگر شغل خود را دوست ندارید ، ممکن است هدف خود را برای یافتن شغل بهتر تعیین کنید. برای کمک به برنامه ریزی برای رسیدن به هدف خود از مخفف SMART استفاده کنید:

• خاص - نوع شغل مورد نظر خود را مشخص کنید

• قابل اندازه گیری - تصمیم بگیرید که چه چیزی باعث می شود شغل برای شما "بهتر" شود ، مانند نوع کار ، ساعت ، مکان یا پرداخت

• قابل دستیابی - تمرکز خود را بر روی مشاغل مورد نظر خود قرار دهید

• واقع گرایانه - دریابید که آیا نوع شغلی که می خواهید در منطقه شما موجود است یا خیر

• زمان محدود - مهلت تعیین کنید تا به شما در تمرکز کمک کند

یک روال ایجاد کنید

روتین به ما کمک می کند تا از زمان خود بهترین استفاده را ببریم. با روال ، انجام کارها آسان تر و وقت گذاشتن برای خودمان آسان تر است. این به کاهش استرس کمک می کند. برای روز و هفته خود برنامه ای تهیه کنید. ممکن است هر روز به طور همزمان پیاده روی کنید یا قصد بازدید از کتابخانه را داشته باشید. هر هفته ، شما می توانید به بازار کشاورز محلی مراجعه کنید ، یا برای تماشای یک لیگ ورزشی تفریحی به پارک بروید ، یا در یک کافه محلی قهوه بخورید.

برای کارهایی که باید انجام دهید وقت بگذارید و برای کارهایی که دوست دارید انجام دهید وقت بگذارید. یک روال روزانه و هفتگی به حمایت از سلامت روان ما کمک می کند ، به خصوص هنگامی که ما با چالش هایی روبرو هستیم ، مانند مدیریت مدرسه و کار ، به دنبال شغل ، یا منتظر جلسه دادگاه یا اجازه.

آنچه را دوست دارید انجام دهید

حتی اگر مشغول مدرسه ، کار یا مراقبت از کودک هستید ، وقت خود را برای انجام کارهایی که دوست دارید انجام دهید. استراحت برای کاهش استرس و حفظ سلامت روان ما بسیار مهم است. چه راهی بهتر برای استراحت از انجام کارهای مورد علاقه خود دارید؟

این که آیا این آشپزی ، صنایع دستی ، باغبانی ، ورزش ، خواندن ، تماشای فیلم ، پیاده روی ، شنا ، کوش یا بازی های ویدیویی است ، انجام فعالیت هایی که از آن لذت می برید به کاهش استرس و افزایش بهزیستی شما کمک می کند.

دستاوردها را جشن بگیرید

به راه افتادن به یک کشور جدید کار سختی است. تازه واردان و دانشجویان بین المللی با چالش های بسیاری روبرو هستند. هنگام مواجهه با چالش ها هر روز ، مثبت ماندن می تواند دشوار باشد.

جشن گرفتن چیزهایی که به دست می آورید به شما کمک می کند تا روی مثبت تمرکز کنید. گرفتن شغل ، قبولی در امتحان یا رسیدن به هدفی که تعیین کرده اید دستاوردهای بزرگی است. اما حتی دستاوردهای کوچک نیز ارزش تجلیل دارند. شاید شما فهمیدید که چگونه یک بسته را به خانه بفرستید. یا ، شما یک فیلم بدون زیرنویس را تماشا کرده اید. شاید با همسایه خود مکالمه دوستانه داشته باشید. یا ، شما یک گروه اجتماعی پیدا کردید که به آن بپیوندید. اینها همه پیروزی است!

لیستی از دستاوردهای خود را نگه دارید. سپس ، هنگامی که روز بدی دارید ، می توانید به لیست نگاه کنید تا خود را به میزان

دستیابی به خود یادآوری کنید.

روبرو شدن با بحران به خانه

در حالی که شما روی زندگی جدید خود در کانادا تمرکز می کنید ، خانواده و دوستان شما هنوز زندگی خود را در خانه می گذرانند. اغلب اوقات ، وقایع جهانی می تواند به بحران در خانه منجر شود - مانند یک فاجعه طبیعی ، یک درگیری سیاسی ، یک بیماری همه گیر جهانی یا حتی یک جنگ. این می تواند به ترس ، نگرانی و حتی احساس گناه منجر شود ، به خصوص اگر خانواده شما هنگام امنیت و خوشبختی در کانادا در معرض خطر باشند.

سعی نکنید به تنهایی با این احساسات کنار بیایید. در مورد نگرانی های خود به مردم بگویید ، بنابراین آنها می فهمند که شما چه احساسی دارید. در مورد احساسات خود با یک مشاور صحبت کنید. به یاد داشته باشید که آنچه اتفاق می افتد تقصیر شما نیست و در کنترل شما نیست. به دنبال راه های خلاقانه ای برای کمک به ، از جمله آگاهی از بحران در بین کانادایی ها ، یا داوطلب شدن با یک سازمان کانادایی که در حال جمع آوری پول ، ارسال کمک یا کمک به زمین است ، باشید.

راهنما بخواهید

کارهای بسیاری وجود دارد که می توانیم برای کمک به خودمان و حفظ سلامت روانی خوب انجام دهیم. اما ، گاهی اوقات احساس استرس ، انزوا ، اضطراب یا افسردگی ما می تواند بیش از حد باشد. اگر احساس غرق شدن می کنید ، از کسی کمک بخواهید!

ممکن است شما در جستجوی شغل یا کار دوره خود یا حل و فصل زندگی جدید خود به کمک نیاز داشته باشید. اگر دانشجوی بین المللی هستید ، می توانید به منابع زیادی در دانشگاه دسترسی پیدا کنید. برای اطلاعات بیشتر به مرکز دانشجویی بین المللی خود مراجعه کنید. همه تازه واردان کانادا می توانند در آژانس تسویه حساب محلی خود کمک بخواهند. بسیاری از سازمان ها همچنین در بسیاری از بخش های زندگی روزمره در کانادا کمک می کنند.

همچنین ممکن است شما به سلامت روان و بهزیستی خود نیاز به کمک داشته باشید. نادیده گرفتن احساسات و دوری از مشکلات ما باعث نمی شود که آنها از بین بروند. درخواست کمک ، ضعف نیست. هر کس گاهی به کمک نیاز دارد. ممکن است از دوستان یا خانواده کمک بخواهید. اما ممکن است شما نیز از متخصصان و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی کمک بگیرید. برای اطلاعات در مورد محل کمک ، به لیست منابع در صفحه 16 مراجعه کنید.

منابع

برای اطلاعات در مورد خدمات مشاوره و پشتیبانی با آژانس تسویه حساب محلی خود تماس بگیرید. اگر یکی از آنها را دارید ، از برنامه کمک به کارمندان (EAP) در محل کار خود استفاده کنید. اگر دانشجوی بین المللی هستید ، به مرکز بین المللی دانشجویی دانشگاه یا سایر خدمات دانشگاه مانند مرکز خدمات درمانی یا دستیار مقیم یا مشاور دانشگاهی خود مراجعه کنید.

این سازمان ها برای کمک به افراد نیازمند پشتیبانی و فرصت ها ، اطلاعات و خط تلفن یا چت آنلاین را ارائه می دهند.

- 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 Hernadez. 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>