



# رهنمود صحت روانی





# فهرست مطالب

۲	درباره ما .....
۲	صحت روانی چیست؟ .....
۲	وضعیت صحت روانی .....
۳	دلایل نگرانی .....
۳	در جستجوی کمک هستید. ....
۴	مدیریت استرس یا پریشانی .....
۴	علائم استرس یا پریشانی. ....
۵	مقابله با استرس یا پریشانی به روش های سالم. ....
۷	مدیریت زمان .....
۸	منابع استرس یا پریشانی .....
۸	شوک فرهنگی - زندگی در فرهنگ جدید .....
۱۱	تنهایی - انزوای اجتماعی. ....
۱۱	مبارزه با تنهایی .....
۱۲	امور مالی - مدیریت پول. ....
۱۴	مسئولیت زندگی جدید خود را گرفتن .....
۱۶	منابع .....

## درباره ما

خدمات مهاجرتی کاستی یا COSTI پروژه دوزبانه اتصال (ISC) (International Student Connect) (محصّلین بین المللی) یا (ISC) را در سراسر انتاریو هماهنگ و مدیریت می کند. هدف آن ارائه منابع مرتبط و خدمات مناسب که پاسخگو به نیازهای اسکان دانشجویان بین المللی و خانواده های آنها است.

## صحت روانی چیست؟

صحت روانی عبارت از سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی ماست. هر سال از هر پنج کانادایی یک نفر آن دچار نوعی چالش یا بیماری روانی می شود.

اما می توان بدون داشتن مریضی روانی از سلامت روانی ضعیف برخوردار بود، همانطور که بدون داشتن مریضی می توان سلامت جسمی ضعیفی داشت و همانطور که از سلامت جسمانی خود مراقبت می کنیم، می توانیم از صحت روانی خود نیز مراقبت کنیم.

همه ما صحت روانی داریم و همه ما در مواقعی با چالش ها یا فراز و نشیب هایی مواجه می شویم. با داشتن صحت روانی، احساس خوبی نسبت به خود داریم و می توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم. صحت روان به ما کمک می کند تا با فراز و نشیب های زندگی مقابله کنیم.

تازه واردان به کانادا و دانشجویان بین المللی در معرض خطر نگرانی های مربوط به صحت روانی هستند زیرا با چالش های مختلفی روبرو هستند مانند یافتن مکانی برای زندگی، یافتن وظیفه و یافتن دوستان جدید؛ همه در حالی که خود را با زندگی در کانادا وفق می دهید، می تواند بسیار دشوار باشد. این راهنما انواع مختلفی از نگرانی های مربوط به صحت روان و چگونگی سالم ماندن و دریافت کمک در زمان نیاز را شرح می دهد.

## وضعیت صحت روانی

استرس یا پریشانی، اضطراب و افسردگی شرایط رایجی هستند که می توانند به علت داشتن صحت روانی ضعیف ایجاد شوند.

استرس یک پاسخ فیزیکی به حالت های دشوار است. همه ما هنگام مواجه با تجربیات جدید یا دشوار استرس یا پریشانی را تجربه می کنیم. استرس یا پریشانی به ما کمک می کند تا از چالش ها جان سالم به در ببریم. اما استرس یا پریشانی زیاد می تواند منجر به مشکلات جسمانی شود. استرس یا پریشانی بیش از حد می تواند باعث بیماری، خستگی و حتی حملات قلبی و سکنه شود. استرس یا پریشانی همچنین می تواند منجر به بیماری های روانی جدی تر مانند اضطراب و افسردگی شود.

اضطراب یک احساس ترس یا عصبی است. مضطرب بودن در برخی حالت ها مانند انتظار برای اخبار مهم، طبیعی است. علائم فیزیکی اضطراب ممکن است گره در معده یا عرق کردن دست ها باشد، اما می تواند شامل تپش قلب و تهویه بیش از حد نیز باشد. برخی از افراد همیشه احساس اضطراب می کنند و این احساسات می تواند در زندگی روزمره آنها اختلال ایجاد کند. وقتی به حالت های عادی یا افراد با ترس، بیم، نگرانی یا وحشت پاسخ می دهیم ممکن است مشکل اضطراب داشته باشیم.

افسردگی یک اختلال خلقی است که باعث ایجاد احساس غم و اندوه یا بی تفاوتی می شود که خود به خود از بین نمی رود. بسیاری از افراد برای مدت کوتاهی احساس افسردگی می کنند، مانند زمانی که یکی از عزیزان خود را از دست میدهند و یا یک رابطه عاشقانه به پایان می رسد. اما افسردگی نیز می تواند بدون هیچ دلیل واضحی رخ دهد. زمانیکه افسردگی برای مدت طولانی ادامه یابد، باعث ایجاد احساس ناامیدی و بی ثمر شدن می شود. افسردگی همچنین منجر به کمبود انرژی و انگیزه می شود و علائم فیزیکی مانند درد را ایجاد می کند.

اعتیاد یا اختلالات مصرف مواد و اختلالات خوردن نیز از مشکلات رایج صحت روانی هستند. این شرایط اغلب همراه با استرس یا پریشانی، اضطراب و افسردگی تجربه می شوند. تمام این وضعیت ها توسط ارائه دهندگان مراقبت های صحتی مسکلی قابل تداوی است.

## اختلال مصرف مواد

(Substance use disorder) (اختلال مصرف مواد) یا (SUD) یک وضعیت پیچیده است که در آن پیامدهای مضر و استفاده کنترل نشده از یک ماده وجود دارد. افراد مبتلا به SUD تمرکز شدیدی بر استفاده از یک ماده خاص مانند الکل، تنباکو یا ادویه غیرقانونی دارند؛ تا جاییکه توانایی فرد برای عملکرد روزانه مختل می شود. افراد حتی زمانی که می دانند این ماده باعث ایجاد مشکلاتی می شود، به استفاده از آن ادامه می دهند. شدید ترین SUD ها گاهی اوقات اعتیاد نامیده می شوند

## اعتیاد

اعتیاد یک مریضی پیچیده است، یک مرض مغزی که علیرغم پیامدهای مضر، با مصرف اجباری مواد ظاهر می شود. افراد مبتلا به اعتیاد (اختلال شدید مصرف مواد) تمرکز شدیدی بر روی استفاده از یک ماده خاص مانند الکل یا مواد مخدر دارند تا جاییکه زندگی آنها را تسخیر می کند.

## اختلالات خوردن

اختلالات خوردن شرایط رفتاری هستند که با اختلال شدید و مداوم در رفتارهای خوردن و افکار و احساسات ناراحت کننده مرتبط مشخص می شوند. آنها می توانند وضعیت بسیار جدی باشند که بر عملکرد فیزیکی، روانی و اجتماعی تأثیر می گذارند. انواع اختلالات خوردن عبارتند از بی اشتها، عصبی، پرخوری عصبی، اختلال

پر خوری، اختلال در مصرف غذا محدود کننده اجتنابی، سایر اختلالات تغذیه و خوردن مشخص، اختلال پیکا و نشخوار فکری.

## دلایل نگرانی

همه ما فراز و نشیب هایی را در زندگی خود تجربه می کنیم. ممکن است دوره هایی از استرس یا احساسات عصبی، ترس یا غم را تجربه کنیم. اما زمانی که این احساسات زندگی ما را فرا می گیرد، نشانه ای از داشتن مشکل روانی است.

اینها برخی از نشانه هایی هستند که صحت روانی شما ممکن است در خطر باشد:

- عملکرد وظیفوی یا تحصیلی شما آسیب می بیند

- برای مقابله با استرس یا پریشانی از الکل، مواد مخدر یا تنباکو استفاده می کنید

- بیش از حد غذا می خورید یا به اندازه کافی نمی خورید

- مشکل خواب دارید.

- بیش از حد می خوابید

- در انجام کارها مشکل دارید

- با پولی که نمی توانید از دست بدهید قمار می زنید

- از دوستان و خانواده خود دوری می کنید

- احساس ترس یا پارانویید دارید

- به خودتان آسیب می رسانید

- به خودکشی فکر می کنید

- شما به صدمه زدن به دیگران فکر کنید

## در جستجوی کمک هستید

به یاد داشته باشید که گهگاه احساس اضطراب و افسردگی یا غم و اندوه عام است. شما می توانید این احساسات را با شناختن آنها و انجام اقداماتی برای احساس بهتر مدیریت کنید، مانند عبادت، نوشتن در مورد احساس خود یا صحبت با یک فرد مورد اعتماد. اما برخی افراد دچار اختلالات اضطرابی جدی یا افسردگی شدید می شوند. آنچه این اختلالات را از تجربیات عادی و روزمره اضطراب و اندوه خفیف جدا می کند این است که احساسات چقدر قوی هستند و چقدر طول می کشد. علاوه بر این، تعداد کمتری از افراد سایر اختلالات صحت روانی شدیدتر مانند اختلال دوقطبی یا اختلال وسواس فکری-اجباری را تجربه می کنند

همه اینها شرایط بسیار جدی هستند که نیاز به تداوی دارند. ارائه دهندگان مراقبت های صحتی و مشاوران مسلکی برای تشخیص تفاوت بین نگرانی هایی مانند احساس استرس، اضطراب و افسردگی و اختلالات بالقوه شدیدتر صحت روانی آموزش دیده اند. به همین دلیل مهم است که در مورد احساس خود با یک مشاور، نرس یا داکتر صحبت کنید.

هنگامی که احساس استرس، اضطراب یا افسردگی شما بیش از چند روز طول می کشد یا در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد می کند، باید به دنبال کمک باشید. می توانید با کمک گرفتن از یک دوست، یک مربی یا یکی از اعضای خانواده شروع کنید. همچنین می توانید از مشاور یا متخصص صحتی دیگری کمک بگیرید.

## در مورد آن صحبت کنید!

**صحت روانی می تواند برای بسیاری از افراد موضوع دشواری باشد. اما کارشناسان می گویند که بهترین راه برای حفظ صحت روانی ما صحبت درباره احساسات مان است. این نشانه ضعف نیست بلکه در واقع نشانه شجاعت است. این یکی از طریقه ها برای کنترل رفاه خود است.**

منتظر نمانید تا دچار بحران شوید. از همین الان شروع به صحبت در مورد احساسات خود کنید. ممکن است در ابتدا ناخوشایند به نظر برسد. صحبت کردن در مورد احساسات خود در زمانی که خوب هستید؛ صحبت کردن در مورد آنها را در زمانی که در حال مبارزه هستید آسان تر می کند.

همه ی ما روزهای بدی داریم. صحبت در مورد آنها می تواند به ما کمک کند تا با احساسات خود کنار بیاییم و از بدتر شدن اوضاع جلوگیری کنیم. گاهی اوقات فقط گوش دادن می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند و گوش دادن به دیگران به شما کمک می کند تا متوجه شوید که تجربه برخی از احساسات چقدر عام است. اگر

دوستان صمیمی یا آشنایان مورد اعتماد دارید، به آنها در مورد احساس خود بگویید و از آنها بخواهید که احساسات خود را نیز به اشتراک بگذارند. همچنین می توانید با اعضای خانواده صحبت کنید.

اگر با صحبت کردن با دوستان یا خانواده راحت نیستید، می توانید با متخصصین صحبت کنید. اگر داکتر یا ارائه دهنده مراقبت های صحت دیگری برای صحبت کردن ندارید؛ خطوط کمکی و خدمات چت با پیام آنلاین زیادی وجود دارد که خدمات را رایبه می دهند (به صفحه 16 مراجعه کنید) عبادتگاه ها و سازمان های اجتماعی ممکن است خدمات مشاوره و گروه های حمایتی ارائه دهند. بسیاری از کارفرمایان در کانادا همچنین دارای یک شماره تلفن ویژه برنامه کمک به کارمند یا (Employee Assistance Program (EAP هستند که می تواند خدمات مشاوره رایگان راه اندازی کند و محصلین می توانند به دفتر خدمات محصلین یا مرکز خدمات صحتی در محوطه 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 یا پریشانی

استرس یا پریشانی پاسخ بدن ما به چیزی است که نیاز به توجه یا اقدام دارد. استرس زمانی ایجاد می شود که چیزهای جدید یا غیرمنتظره ای را تجربه کنیم. زمانیکه آن تجربیات تهدیدآمیز یا خارج از کنترل ما به نظر می رسند، احساس استرس قوی تر می شود. زمانیکه در زندگی خود مشغول شویم یا با مشکلاتی مواجه می شویم، بدن ما اغلب پاسخ استرسی خواهد داشت.

کمی استرس طبیعی است و می تواند مفید باشد. استرس هورمون هایی را ترشح می کند که به ما انرژی می بخشد و توانایی ما را برای تمرکز افزایش می دهد. اما اگر احساس استرس یا پریشانی ما بسیار قوی باشد، یا همیشه در حالت استرس باشیم، می تواند باعث مشکلات جسمی و روحی شود.

## علائم استرس یا پریشانی

وقتی استرس یا پریشانی زیادی را تجربه می کنیم، اولین علائمی که تشخیص می دهیم معمولاً علائم فیزیکی هستند. استرس می تواند منجر به سردردی، ناراحتی معده و گرفتگی عضلات شود. سایر علائم عبارتند از: فک فشرده، دندان جوییدن، خشکی دهان و سردی یا عرق کردن دست یا پا. علائم نگران کننده تر شامل درد قفس سینه و ضربان سریع قلب است. بی خوابی یا کم خوابی یکی دیگر از علائم شایع و نگران کننده فیزیکی استرس است.

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

در حالی که مقدار کمی استرس می تواند به ما در انجام کارها کمک کند، استرس بیش از حد نیز می تواند علائم شناختی داشته باشد یا بر توانایی ما برای تفکر واضح تأثیر بگذارد. بطور مثال ممکن است افکار مسابقه ای داشته باشیم، یاد فراموشی پیدا کنیم، غیر منظم شویم و نتوانیم تمرکز کنیم. استرس یا پریشانی همچنین می تواند منجر به قضاوت ضعیف شود.

هنگامی که سطوح بالایی از استرس را تجربه می کنید، ممکن است متوجه علائم رفتاری یا تغییراتی در رفتار خود شوید. ممکن است اشتباهی خود را از دست بدهید یا متوجه شوید که بیش از حد غذا می خورید. رفتارهای عصبانی مانند جوییدن ناخن و بی قراری نیز افزایش می یابد ممکن است کارهای مهم را بیشتر از آنچه معمولاً انجام می دهید به تعویق بیندازید یا اجتناب کنید. برخی افراد سگرت می کشند یا از الکل یا مواد مخدر دیگر برای مقابله با استرس یا پریشانی استفاده می کنند.

## علائم عام استرس یا پریشانی

سردردهای

ناراحتی معده

از دست دادن اشتها

جوییدن دندان ها

جوییدن ناخن ها

مشکل خواب کردن

مشکل در تمرکز

افزایش فراموشی

نوسانات خلقی

غیر منظم شدن

افزایش در تعویق انداختن کارها

افزایش سكرت كشیدن یا نوشیدن الكول

## مقابله با استرس یا پریشانی به روش های سالم

هنگامی که سطوح بالاتری از استرس یا پریشانی را تجربه می کنید، بهتر است راه های سالمی برای مقابله با آن استرس یا پریشانی پیدا کنید. همان عادت هایی که به شما کمک می کنند از نظر جسمی سالم بمانید، می توانند به شما در کنار آمدن با مواقع استرس زا کمک کنند.

### ۱. خواب

بدن ما برای بازیابی از پاسخ استرس به خواب کافی نیاز دارد: سعی کنید ۸ ساعت در روز بخوابید. باید به خودتان وقت بدهید تا بخوابید. تنظیم برنامه منظم برای خوابیدن و بیدار شدن در صبح می تواند مفید باشد. پیروی از این برنامه در تعطیلات آخر هفته می تواند به شما کمک کند الگوی خواب منظمی داشته باشید.

### نکاتی برای خواب بهتر:

- اجتناب از کافئین در اواخر ظهر و عصر
- اجتناب از الكول و وعده های غذایی سنگین قبل از خواب
- کاهش سر و صدا و روشنی در اتاق خواب خود
- استفاده از دستگاه آرام بخش (وایت نایز)، چشم پوش، و گوش بند در صورت نیاز
- اجتناب از استفاده از تیلوفون و تابلت در تخت خواب
- مراقبه و یا انجام برخی از ورزش های سبگ قبل از استراحت شدن

### ۲. ورزش

تحقیقات نشان می دهد که هر کس باید حداقل ۳۰ دقیقه در روز و ۵ روز در هفته ورزش نماید حتی اگر آن فقط یک پیاده روی باشد. این حداقل مقدار ورزش برای صحت، سلامت و افزایش انرژی است؛ که توسط کارشناسان ورزش توصیه می شود. انجام ۳۰ دقیقه فعالیت فزیک دلیخواه برای کمک به مقابله با استرس یا پریشانی.

بعضی از ما این ورزش را مانند پیاده رفتن به محل کار یا مکتب یا فروشگاه مواد غذایی در تقسیم اوقات روز خود تنظیم می نمائیم. اما گرفتن وقفه برای پیاده روی یک راه خوب برای مبارزه با استرس و صحتمند بودن است.

اگر شما از فعالیت های تناسب اندام مانند یوگا، دوش، بایسکل سواری، ایروبیك، و یا ورزش های دیگر لذت می برید برای شان وقت بدهید! مرکز محلی جامعه یا مکتب شما ممکن است فعالیت های رایگان یا کم هزینه ارائه دهد. اگر شما نمی توانید به فعالیت ها برنامه ریزی شده مانند تناسب اندام و یا فعالیت های ورزشی اشتراک نمائید از فیلم های آنلاین برای تمرین در خانه مطابق تقسیم اوقات خود برنامه ریزی نمائید.

### ۳. خوب بخورید

خوردن وعده های غذایی منظم و اجتناب از مواد غذایی مضر کلید صحت خوب است. در زمان استرس، ما ممکن است وعده های غذایی را ترک نمائیم و یا از مواد غذایی راحت غیر صحتی استفاده نمائیم. ما همچنین باید به "خوردن عاطفی" توجه کنیم. خوردن عاطفی زمانی بوقوع می پیوندد که ما احساس گرسنگی نمی کنیم اما غذا می خوریم که سبب پر خوردن ناسالم می شود. خوردن یک رژیم غذایی متعادل از غذاهای سالم برای بدن ما و سوبه انرژی بدن ما و مقابله با احساس استرس یا پریشانی را آسان می سازد.

### نکاتی برای تغذیه سالم

- وعده های غذایی منظم بخورید و از خوردن در آخر شب پرهیز کنید
- در مقابل غذاهای ناسالم مقاومت کنید و از غذاهای پروسس شده اجتناب کنید

- از نوشیدنی های حاوی بوره و کافئین پرهیز کنید
- غذا های مختصر سالم را در دسترس داشته باشید
- میوه و سبزیجات تازه بیشتر بخورید
- غلات کامل را انتخاب کنید
- غذاهای چرب و سرخ شده را محدود سازید

#### ۴. از الکل، دخانیات، مواد مخدر اجتناب کنید

بسیاری از مردم از الکل یا حشیش برای آرام کردن یا تغییر خلق و خوی خود استفاده می کنند. برخی از افراد نیز به تأثیر نیکوتین ناشی از کشیدن سگرت یا استعمال دخانیات متکی هستند. در موارد شدیدتر، مردم به داروهای غیرقانونی یا استفاده بیش از حد از داروهای تجویزی روی می آورند. این مواد اعتیاد آور اغلباً می توانند برای لحظه حال ما را خوب کنند. اما، آنها همچنین می توانند با صحت روانی ما تداخل داشته باشند.

وقتیکه تأثیرات این مواد از بین می روند، اغلباً احساس بدتری میداشته باشیم. آنها همچنین بر صحت جسمانی ما تأثیر می گذارند. تنباکو مخصوصاً برای صحت ما خطرناک است و افزایش مصرف نیکوتین اغلباً نشانه این است که ما سطوح بالاتری از استرس یا پریشانی را تجربه می کنیم.

اگر الکل مصرف می کنید، این کار را در محدوده توصیه شده انجام دهید. اگر تصمیم به استفاده از محصولات قانونی چرس دارید، در مورد اثرات و خطرات آن اطلاعات کسب کنید. از مصرف این مواد برای مقابله با افزایش استرس خودداری کنید. اگر در زمان سختی؛ مصرف این مواد را زیاد می نمائید در مقابل آن تحمل ایجاد می شود و احساس راحتی را سخت تر و سخت تر می کند و این اغلباً منجر به وابستگی فیزیکی و عاطفی و اختلالات مصرف مواد می شود.

Health Canada یا صحت کانادا توصیه می کند که همه از نوشیدن روزانه خودداری کنند و مصرف خود را تا حد امکان در هنگام نوشیدن محدود کنند.

#### خانم ها باید اضافه از

- دو نوشیدنی در روز
- ده نوشیدنی در یک هفته
- سه نوشیدنی در محافل مخصوص الکل صرف ننمایند.

#### آقایان باید اضافه از

- سه نوشیدنی در روز
- پانزده نوشیدنی در یک هفته
- چهار نوشیدنی در محافل مخصوص الکل صرف ننمایند.

معلومات بیشتر در مورد تأثیرات و خطرات چرس در وب سایت <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html> دولت کانادا بدست آورید.

\*نوت: خانم ها حامله باید استفاده از الکل تنباکو و محصولات چرس پرهیز نمایند.

#### استرس یا پریشانی در زمان کارکردن و یا درس خواندن از طریق آنلاین

#### کارکردن از خانه و درس خواندن از راه دور منابع جدید از استرس و یا پریشانی را در زندگی ما معرفی می نماید.

کار و درس خواندن آنلاین مزایای زیادی دارد— از ضیاع وقت و هزینه های سفر صرفه جویی می کند، انعطاف پذیرتر، راحت تر و می تواند بهره وری بیشتری داشته باشد. اما، ساختاری ندارد، منجر به کار بیش از حد می شود و می تواند پر از گیچی باشد.

حضور در صنف یا تکمیل یک تایم کاری در یک خانه مشغول، بدون فضای آرام برای کار، می تواند بسیار استرس زا باشد و دریافت راه حل به مشکلات فنی خود نیز

می تواند سطح استرس یا پریشانی شما را افزایش دهد.

کار از راه دور و آموزش از راه دور نیز می تواند بسیار منزوی باشد، به خصوص اگر تازه وارد کانادا شده اید و همه در خانه باشند، برقراری ارتباط با افراد در مکتب یا محل کار دشوار است.

هنگامی که کار و یادگیری از راه دور به دلیل یک بحران صحت عامه اتفاق می افتد، خطر استرس نیز افزایش می یابد. همه گیری COVID-19 برای بسیاری از مردم بحران های صحتی، مالی و خانوادگی را ایجاد کرد. مجبور به کار و یادگیری آنلاین بدون هشدار نیز مشکلات فنی را ایجاد میکند و برای شاگردان، روش های مختلف آموزش را از راه دور توسط استادان مختلف باعث سردرگمی و استرس می شود.

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—اگر این امکان نداشته باشد، فضایی را برای نگهداری وسایل مکتب یا محل کار خود تنظیم کنید تا بتوانید پس از اتمام کار، آنها را کنار بگذارید و احتمال از دست دادن چیزها کمتر باشد.
- گهگاهی فضای کار خود را تغییر دهید—در جای دیگری در خانه خود کار کنید، یا در صورت امکان از یک کتابخانه، کافه خانه دیدن کنید، یا با یک دوست یا همصنفی خود کار کنید.
- کامره خود را روشن کنید تا با دیگران ارتباط برقرار کنید—وقتی چهره آنها را می بینیم، ارتباط با دیگران آسان تر است.
- کامره خود را برای استراحت خاموش کنید—جلسات ویدیویی تمام روز می تواند خسته کن باشد و به پنهان ماندن از نظر دیگران کمک می کند.
- ایجاد یک منوال – این به ایجاد ساختار کمک می کند. سعی کنید هر روز در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید، غذا بخورید و استراحت کنید.
- هر روز بیرون بروید—به پیاده روی بروید، از یک پارک محلی دیدن کنید، یک چای یا قهوه بنوشید، نان چاشت را در بیرون یا در یک قهوه خانه بخورید، وظایف خود را انجام دهید.
- روز خود را با یک مراسم به پایان برسانید—این به پایان روز کاری کمک می کند. به پیاده روی بروید، یا فصلی از کتاب را بخوانید، عبادت را انجام دهید، یا به موسیقی گوش دهید، یا با یک دوست تان صحبت کنید.
- با همکاران و همصنفی های خود ارتباط برقرار کنید—از پیام های فوری برای گپ زدن با همکاران یا سازماندهی جلسات مطالعه آنلاین با همصنفی ها استفاده کنید.
- یک ملاقات ترتیب دهید — چه به صورت حضوری با همکاران محلی یا همصنفی های خود، چه آنلاین با افراد از راه دور، ایده خوبی برای معاشرت است.

## مدیریت زمان

وقتی کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشیم؛ اغلبا نمی دانیم از کجا شروع کنیم. مهارت های مدیریت زمان می تواند به ما کمک کند که کنترل را در دست داشته باشیم و کارها را انجام دهیم و مدیریت سطح استرس خود را به دست آوریم .

- از یک تقویم استفاده کنید - مهلت ها، وظایف و قرار ملاقات ها را پیگیری کنید
- یک فهرست «کارها قابل انجام را» تهیه کنید - مطمئن شوید که فهرست کاملی از کارهایی که باید انجام دهید دارید.
- تقسیم اوقات را تهیه کنید- برنامه منظم برای هر روز و هفته خود تنظیم نمائید.
- از بهترین زمان خود استفاده کنید - سخت ترین وظایف خود را زمانی انجام دهید که در بهترین وضعیت قرار دارید ، چه در اوایل صبح یا اواخر شب.
- زمان خود را پیگیری کنید - به نحوه استفاده از زمان خود توجه کنید تا بتوانید بهتر برنامه ریزی کنید
- چندین کار را در عین زمان انجام ندهید - تحقیقات نشان می دهد که انجام همزمان بسیاری از کارها؛ راه مؤثری برای انجام کارها نیست
- کاهش حواس پراگندگی - تلفون خود را بی صدا کنید و نوتیفیکیشن ها را خاموش کنید، و در صورت امکان، دسترسی خود را به اینترنت یا برنامه های خاصی در حین کار مسدود کنید
- برای استراحت برنامه ریزی کنید - بین کارها چند دقیقه وقت بگذارید و برای استراحت های کوتاه در طول جلسات کاری طولانی برنامه ریزی کنید.



وقتی احساس کردید که احساس خستگی می کنید، استراحت کنید. پنج دقیقه را به یک کار متفاوت اختصاص دهید، یک چرت کوتاه بزنید، در اطراف بلوک قدم بزنید، یا برای انجام کارهای مورد علاقه خود بعد از ظهر برنامه ریزی کنید. قبل از اینکه استرس بر صحت جسمی و روانی شما تأثیر بگذارد، مهم است که به ذهن و بدن خود استراحت دهید. برای استراحت برنامه ریزی کنید - یک زمان معین را برای استراحت واقعی تنظیم کنید، درست مانند ملاقات های کاری یا مکتب. سپس، مطمئن شوید که آن ملاقات ها را حفظ کرده اید!.

## منابع استرس یا پریشانی

### شوک فرهنگی - زندگی در فرهنگ جدید

#### شوک فرهنگی چیست؟

شوک فرهنگی، احساس سرگردانی است که هنگام شروع زندگی در یک فرهنگ جدید تجربه می کنیم. سازگاری با مردم، زبان، آداب و رسوم و غذاهای جدید همیشه زمان می برد. تجربه شوک فرهنگی باعث می شود که از طریقه های مختلف احساس ناراحتی کنیم. ممکن است هنگام مواجهه با چیزهای ناآشنا احساس تحریک پذیری یا حتی عصبانیت کنیم. این می تواند ما را به بی اعتمادی به افراد اطرافمان سوق دهد. شوک فرهنگی نیز باعث غم و اندوه، تنهایی و دلتنگی می شود. مانند سایر استرس ها، شوک فرهنگی می تواند علائم فیزیکی، عاطفی و شناختی ایجاد کند.

ما می توانیم با یاد گرفتن فرهنگ همان کشور قبل از ورود، شوک فرهنگی را به حداقل برسانیم. اما هر زمان که از یک مکان آشنا به مکان جدید یا عجیب نقل مکان کنیم، شوک فرهنگی اجتناب ناپذیر است. در واقع، 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 محصلین بین المللی، شوک فرهنگی می تواند باعث نگرانی های طولانی مدت صحت روانی شود.

ما نمی توانیم به طور کامل از شوک فرهنگی جلوگیری کنیم، اما می توانیم بیاموزیم که قسم آن را کاهش دهیم و با آن کنار بیاییم. همانطور که به یک مکان جدید یا فرهنگ جدید عادت می کنید، شوک فرهنگی شروع به محو شدن می کند.

#### شاخص های شوک فرهنگی

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

یکی از نشانه های شوک فرهنگی، احساس دلتنگی است و دلتنگی برای روشی است که در خانه انجام می دادید. اما تشخیص برخی نشانه های شوک فرهنگی دشوارتر است:

- اجتناب از فرهنگ و مردم محلی
- عدم انگیزه برای بیرون رفتن یا انجام وظایف
- انتقاد از فرهنگ محلی و روش های انجام کارها
- آزرده شدن از چالش ها یا تفاوت های کوچک
- تداوم کلیشه ها در مورد افراد و فرهنگ های دیگر
- احساس پارائوئید در مورد امنیت خود.

#### شوک فرهنگی در محوطه دانشگاه

تنظیم کردن خود را با زندگی در محوطه دانشگاه می تواند دلیل شوک فرهنگی باشد و این یک امر طبیعی است که دانش آموزان بین المللی نسبت به آداب و رسوم و رویکردهای مختلف فراگیری در مکاتب کانادا احساس ناراحتی کنند. اینها برخی از موقعیت هایی هستند که ممکن است عجیب یا ناخوشایند به نظر برسند:

- شرکت در صنوف بحث محور
- احساس نگرانی از استفاده از زبان انگلیسی
- بحث در مورد صنف ها به طور آشکار

- صدا کردن پروفیسور ها بنام اولی شان
- اجازه خوردن یا نوشیدن در صنف
- اجتماعی شدن در صنوف مختلط (پسر و دختر)
- اجتماعی شدن در محیط های چند فرهنگی.

## مراحل شوک فرهنگی

از آنجا که بسیار عام است، اکثر ما همان مراحل شوک فرهنگی را تجربه می کنیم. اول، ما در مورد ماجراجویی جدید و همه تغییرات هیجان زده هستیم. سپس، نسبت به تفاوت ها احساس ناراحتی و تحریک پذیری می کنیم. در نهایت، ما خود را با فرهنگ جدید تنظیم کرده و سازگار می کنیم و احساس ناراحتی از بین می رود. شوک فرهنگی نیز می تواند برعکس اتفاق بیفتد. پس از عادت کردن به زندگی در یک فرهنگ جدید، برخی از مردم ممکن است برای بازگشت به فرهنگ قدیمی مشکل پیدا کنند. این طبیعی است که هنگام ملاقات با خانواده و دوستان، یا زمانی که پس از اتمام تحصیلات خود به خانه نقل مکان می کنید، مقداری استرس را تجربه کنید.

### ۱. مرحله ماه عسل

- وقتی برای اولین بار وارد می شوید، ممکن است از همه چیز برای دیدن و انجام دادن هیجان زده شوید
- شما درگیر جابجا شدن هستید و ممکن است فوراً اثرات منفی شوک فرهنگی را احساس نکنید
- برخی از افراد این هیجان را فقط برای چند روز یا برای هفته ها یا ماه ها تجربه می کنند، بنابراین تشخیص اینکه شوک فرهنگی در نهایت چه زمانی شروع می شود، دشوار است
- در این مرحله، شما شروع به شناسایی همه چیزهایی می کنید که بین فرهنگ جدید و فرهنگ خانه شما مشابه و متفاوت است.

### ۲. مرحله مذاکره

- پس از ورود، یاد می گیرید که زندگی همیشه آسان نیست
- ممکن است در صنوف خود مشکل داشته باشید یا در یافتن وظیفه خوب مشکل داشته باشید
- ممکن است تنها یا دلتنگ باشید و احساس اضطراب، ناامیدی و شاید حتی خصومت داشته باشید
- صحبت کردن به زبان دوم یا گوش دادن مداوم به لهجه ای دیگر می تواند خسته کننده باشد.
- هنگامی که برای مقابله با چالش های روزانه تلاش می کنید، ممکن است بیشتر احساس خستگی کنید و سریع عصبانی شوید یا به راحتی عصبانی شوید
- در این مرحله، ممکن است به این فکر کنید که آیا مهاجرت به کانادا انتخاب خوبی بوده است یا خیر.

### ۳. مرحله انطباق

- با ایجاد یک روال و یادگیری بیشتر در مورد فرهنگ جدید، احساسات منفی شروع به محو شدن می کنند.
- تفاوت هایی که شما را ناامید کرده است شروع به معنی دار شدن کرده و بخشی از زندگی جدید شما خواهد شد
- در این مرحله، زندگی در یک فرهنگ جدید همچنان دشوار خواهد بود، اما شما راحت تر و با اعتماد به نفس خواهید بود.

### ۴. مرحله سازگاری

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

## فرهنگ ترکیبی: متعادل کردن قدیم و جدید

مرحله پنجم شوک فرهنگی اغلب "شوک فرهنگی معکوس" یا "شوک ورود مجدد" نامیده می شود. هنگامی که با زندگی در کانادا سازگار شوید، بازگشت به خانه می تواند دشوار باشد. تطبیق مجدد با شیوه زندگی قدیمی تان ممکن است سخت باشد و ممکن است در هماهنگی با دوستان و خانواده مشکل داشته باشید. این می تواند استرس زا باشد، به خصوص اگر دوستان و خانواده فکر کنند فرهنگ خود را فراموش کرده اید.

یافتن تعادل بین فرهنگ خانه و زندگی جدید شما در کانادا می تواند یک چالش باشد. ممکن است برای «کانادایی تر بودن» تحت فشار باشید و در عین حال از «خیانت» به فرهنگ خود احساس گناه کنید. سعی کنید بهترین های هر دو را جشن بگیرید به یاد داشته باشید، همیشه افرادی هستند که هویت شما را درک نمی کنند. شما باید مسیری را دنبال کنید که برای شما مناسب است.

مقابله با شوک فرهنگی مانند بسیاری از انواع استرس، پیروی از یک روال سالم بهترین راه برای مقابله با شوک فرهنگی است وقتی شوک فرهنگی را تجربه می کنید، مطمئن شوید که خوب غذا می خورید، خوب می خوابید و ورزش می کنید احساس ناراحتی ناشی از شوک فرهنگی می تواند باعث شود که خود را پنهان کنید و از تعامل با دیگران اجتناب کنید بنابراین، اگر وظیفه یا صنف برای شرکت ندارید، سعی کنید روال منظمی را تنظیم کنید. به طور مثال، می توانید برنامه ریزی کنید که هر روز در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و فعالیت های برنامه ریزی شده را انجام دهید. از محلات منطقه خود دیدن کنید و از همان کافه ها یا پارک ها دیدن کنید تا حس مکان و عادی بودن را ایجاد کنید.

### نکاتی برای مقابله با شوک فرهنگی

- انتظارات واقع بینانه تنظیم کنید - راحت شدن در یک فرهنگ جدید به زمان نیاز دارد
- از مقایسه فرهنگ جدید خود با زندگی در خانه خودداری کنید
- روی چیزهایی که در خانه جدید دوست دارید تمرکز کنید
- افراد جامعه خود را بشناسید

بهترین راه برای غلبه بر شوک فرهنگی این است که درباره فرهنگ جدید خود بیشتر بدانید. می توانید تلویزیون محلی را تماشا کنید تا در مورد رویدادهای جاری و فرهنگ عامه بیاموزید. می توانید از ویدئوهای آنلاین برای آموزش طرز تهیه یک غذای محلی استفاده کنید. بسیاری از کتابخانه های عمومی و مراکز اجتماعی دارای سخنرانان و صنف های رایگان یا کم هزینه هستند. شرکت در رویدادهای خاص مانند نمایشگاه های جاده ها و جشنواره های فرهنگی راهی سرگرم کننده برای یادگیری بیشتر در مورد فرهنگ محلی است. از رویدادهایی که توسط مکتب یا محل کارتان برگزار می شود برای ملاقات با افراد جدید و یادگیری چیزهای جدید استفاده کنید.

### یادگیری قوانین ذکر نشده

شما می توانید قبل از ورود چیزهای زیادی در مورد یک فرهنگ جدید بیاموزید. اما، هر فرهنگی آداب و قوانینی دارد که در کتاب یا وب سایت نوشته نشده است. اینها چیزهایی است که افراد در کودکی از خانواده خود و با مشاهده فرهنگ خود در طول زمان شروع به یادگیری می کنند.

این نوع قوانین همه چیز را تحت تأثیر قرار می دهند - چگونه در ایستگاه بس رفتار کنیم، چگونه دوست پیدا کنیم، در یک مصاحبه وظیفوی چه کنیم، چگونه در یک قرار ملاقات کنیم. یادگیری قوانین ذکر نشده می تواند بسیار دشوار باشد و شکست این قوانین می تواند ناامید کننده باشد.

وقتی این اتفاق می افتد، به جای عصبانیت یا خجالت، از فرصت برای یادگیری استفاده کنید. اگر فکر می کنید یک قانون را زیر پا گذاشته اید، توضیح دهید که گیج شده اید و برای درک وضعیت کمک بخواهید. بیشتر مردم از مفید بودن لذت می برند و از توضیح تفاوت های فرهنگی خوشحال خواهند شد. تشخیص اشتباه خود و خندیدن به آن تنش را کاهش می دهد و به شما کمک می کند با طرف مقابل ارتباط برقرار کنید.

### مقابله با نژادپرستی، تبعیض و جهل

کانادایی ها به کشور چندفرهنگی ما افتخار می کنند و اکثر مردم دارای ذهنی باز، محترمانه و فهمیده هستند. اما، بسیاری از تازه واردان همچنان نژادپرستی، تبعیض، و ناآگاهی در مورد فرهنگ، مذهب، نژاد، یا حتی هویت جنسی خود را تجربه خواهند کرد. برخی افراد بی ادب و بی ملاحظه هستند و ممکن است از زندگی خود عصبانی باشند دیگران فقط بی اطلاع یا بی فکر هستند.

به ویژه زمانی که این تبعیض در توانایی شما برای یافتن وظیفه یا یافتن مسکن اختلال ایجاد می کند دشوار است. ممکن است صاحب خانه در مورد موجود بودن آپارتمان دروغ بگوید. یک کارفرما ممکن است تصمیم بگیرد که شما به "تجربه کانادایی" بیشتری نیاز دارید. هنگامی که این نوع تبعیض رخ می دهد، ممکن است بخواهید از خدمات دانش آموزی در مکتب خود یا از اداره محل سکونت محلی خود کمک بگیرید.

ناراحتی و عصبانیت در هنگام تجربه تبعیض طبیعی است - و این می تواند سطح استرس شما را افزایش دهد و بر صحت روانی شما تأثیر بگذارد.

استقبال از زمستان اولین زمستانی که در کانادا می گذرانید می تواند یک شوک فرهنگی بزرگ باشد، به خصوص اگر از آب و هوای بسیار گرمتری آمده باشید. مهم است که برای زمستان با لباس مناسب - چمپر گرم، بوت های ضد آب، کلاه و دستکش آماده شوید. 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 خارج از منزل لذت می برند. دیگران دوست دارند زیر پتو جمع شوند، یک نوشیدنی داغ بنوشند و از منظره داخل لذت ببرند.

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

- چمپر، کلاه، دستکش، و بوت های ضدآب گرم در بیرون بپوشید
- زیر پوشی را زیر چمپر خود بپوشید تا در صورت نیاز بتوانید آن ها را اضافه یا حذف کنید.
- همیشه برف و یخ را از روی پله ها و پیاده رو در جریان ۲۴ ساعت پاک کنید.
- برای جلوگیری از لخشیدن و افتادن روی یخ با احتیاط راه بروید
- هنگام باریدن برف فعالیت های زمستانی را انجام دهید—آدم برفی بسازید، با توبرگ بروید، در پارک قدم بزنید
- اسکیت یا اسکی را امتحان کنید — به دنبال درس در جامعه خود باشید.

زمستان می تواند طولانی باشد. مهم است که فعال بمانید و مشغول بمانید. اجازه ندهید هوای سرد شما را از بیرون رفتن و انجام کارها باز دارد. اختلال عاطفی فصلی یک بیماری شایع صحت روانی است که حتی افرادی را که در کانادا متولد و بزرگ شده اند نیز تحت تاثیر قرار می دهد. روزهای کوتاه و دمای سرد می تواند احساس افسردگی را افزایش دهد. به این حالت افسردگی فصلی نیز می گویند. مانند سایر شرایط صحت روانی، تداوی طبی برای این مریضی وجود دارد.

## تنهایی - انزوای اجتماعی

### تنهایی چیست؟

هر فردی در دنیا زمانی احساس تنهایی می کند. اما تنهایی یک احساس پیچیده است که برای هر کسی متفاوت است. ممکن است برای چند ساعت احساس تنهایی کنیم یا همیشه احساس تنهایی کنیم. زمانی که همیشه احساس تنهایی می کنیم، ممکن است انزوای اجتماعی را تجربه کنیم.

دو نوع تنهایی وجود دارد. اولین مورد، تنهایی موقعیتی است، زمانی که شرایط زندگی ما را تنها می کند. به عنوان مثال، زمانی که ما به یک مکان جدید نقل مکان می کنیم، یا یک رابطه به پایان می رسد. تنهایی موقعیتی موقتی است. وقتی شرایط ما تغییر می کند، احساس تنهایی شروع به ناپدید شدن می کند.

زمانی که برای مدت طولانی احساس تنهایی و انزوا می کنیم، حتی زمانی که افرادی در زندگی ما هستند، احساس تنهایی مزمن می کنیم. تنهایی مزمن می تواند عاطفی باشد - زمانی که احساس کنیم با افراد زندگی خود ارتباط نداریم تنهایی مزمن می تواند ناشی از انزوای اجتماعی نیز باشد. زمانی که فرد در جامعه خود ارتباطات اجتماعی مانند دوستان، خانواده یا آشنایان نداشته باشد از نظر اجتماعی منزوی می شود.

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

خطر انزوای اجتماعی تنهایی موقعیتی یک تجربه عام برای تازه واردان و دانشجویان بین المللی است. مهاجرت به کانادا قبل از ایجاد دوستان و ارتباطات جدید می تواند بسیار منزوی باشد. با حل شدن، شروع به ملاقات با افراد جامعه، محل کار یا مکتب خواهید کرد. در نهایت دوست خواهید شد 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 دلتنگی می تواند باعث شود که تازه واردان و دانش آموزان از ایجاد ارتباط اجتناب کنند. کسانی که تبعیض را تجربه می کنند ممکن است از تماس با دیگران اجتناب کنند. معاشرت همچنین می تواند گران باشد، بنابراین کسانی که بودجه محدودی دارند ممکن است از فعالیت های اجتماعی اجتناب کنند. همه این عوامل می تواند مانع از غلبه بر احساس تنهایی نوآموزان و دانش آموزان شود.

## مبارزه با تنهایی

هنگامی که احساس تنهایی می کنیم، خوب است که مشغول بمانیم. ما باید از یک روال پیروی کنیم و کارهایی را که دوست داریم 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، که مبارزه با احساس تنهایی را آسان تر می کند

خبر خوب این است که تنهایی چیزی است که بسیاری از افراد می توانند با انجام عمل به حداقل برسانند. وقتی تنها هستیم، می توانیم کارهایی انجام دهیم تا بهترین دوست خود باشیم. اگر احساس تنهایی می کنید، سعی کنید آرامش داشته باشید و از خود لذت ببرید - کتاب بخوانید، به موسیقی گوش دهید، به گشت و



گذار بروید، مدیتیشن یا دعا کنید، سرگرمی جدیدی را شروع کنید، یک غذای خاص بپزید، به پیاده روی طولانی بروید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید.

قدم بعدی این است که برای ایجاد ارتباط و پیدا کردن دوستان جدید ابتکار عمل را به دست بگیرید. این می تواند دشوار باشد، به خصوص برای افرادی که خجالتی یا درونگرا هستند. اما، اغلباً ارزش تلاش را دارد!

پیدا کردن دوستان خوب ممکن است نیاز به زمان داشته باشد، اما راه های زیادی برای ایجاد ارتباط وجود دارد که ممکن است به دوستی تبدیل شود:

- صمیمی باشید - سلام بدهید و با افرادی که در محله شما زندگی و کار می کنند آشنا شوید
- در مکتب و محل کار با افراد آشنا شوید - بیشتر مردم دوست دارند در مورد خودشان صحبت کنند، بنابراین سوالات دوستانه بپرسید
- در صنف شرکت کنید یا در رویدادهای محلی رایگان شرکت کنید. - چیز جدیدی بیاموزید و با افرادی با علایق مشابه آشنا شوید
- در جامعه خود داوطلب شوید - این یک راه عالی برای تعامل با مردم، یادگیری مهارت های جدید و تمرین مهارت های زبانی و فرهنگی است
- به یک باشگاه یا سازمان بپیوندید یا «با هم ملاقات کنید» - اغلباً گروه ها جلسات و رویدادهای خود را به صورت آنلاین تبلیغ می کنند، اما ممکن است بروشورهایی در منطقه نشر شده باشد

### در تماس باشید

همکاران، همصنفی ها و آشنایان می توانند زندگی روزمره ما را کمی کمتر از تنهایی کنند. اما، ارتباطات جدید کاملاً شبیه دوستان و خانواده ای نیست که ما را به خوبی می شناسند. برای کمک به مقابله با احساس تنهایی، مطمئن شوید که زمانی را برای صحبت با دوستان و خانواده در خانه اختصاص دهید. برنامه های پیام رسانی رایگان و چت های ویدیویی راه خوبی برای حفظ ارتباطات هستند. ممکن است زمان بیشتری برای صحبت نسبت به ارتباطات خود در خانه داشته باشید، بنابراین در زمان های مختلف با افراد مختلف تماس بگیرید. در نظر بگیرید که یک زمان منظم برای صحبت در نظر بگیرید.

### دوست یابی

دوست یابی می تواند دشوار باشد. وقتی در یک مکان جدید و یک فرهنگ جدید هستید، حتی سخت تر است. وقتی با افراد جدیدی در کانادا ملاقات می کنید، پیدا کردن زمینه مشترک ممکن است دشوار باشد و افراد مسن تر زندگی های پرمشغله ای با کار و خانواده دارند - آنها اغلباً وقت برای گذراندن با دوستان جدید ندارند.

به عنوان یک تازه وارد، ساده ترین راه برای دوست یابی این است که با اعضای جامعه فرهنگی خود ارتباط برقرار کنید - شاید از طریق یک گروه اجتماعی، یک مکان عبادت یا حتی در یک تجارت محلی و راه دیگر برای دوست یابی با تازه واردان دیگر است - آنها ممکن است به زبان دیگری صحبت کنند یا فرهنگ متفاوتی داشته باشند، اما تجربه آمدن به کانادا را به اشتراک می گذارند. شرکت در صنف زبان انگلیسی یا شرکت در رویدادها در آژانس محل سکونت محلی شما راهی عالی برای ملاقات با دیگر تازه واردان است. اگر دانشجوی بین المللی هستید، حتماً در رویدادهایی که توسط مرکز دانش آموزی بین المللی در مکتب خود برگزار می شود، شرکت کنید.

”بله“ گفتن به دعوت نامه ها نیز راه خوبی برای دوست یابی است. وقتی همکاران پیشنهاد می کنند بعد از کار برای غذای چاشت یا نوشیدنی بیرون بروید، بگویید «بله». وقتی همصنفی ها فعالیتی را پیشنهاد می کنند، «بله» بگویید و به گروه بپیوندید. وقتی همسایه تان شما را به یک رویداد دعوت می کند، بگویید «بله». وقتی دعوت کسی را قبول می کنید، احتمال اینکه دوباره دعوت شوید بیشتر است!

از دیگران پیش قدمی کنید

اگر در برقراری ارتباط با همسایگان، همکاران یا همصنفی های خود مشکل دارید، ممکن است لازم باشد رهبری را به عهده بگیرید. سعی کنید دیگران را به یک رویداد اجتماعی دعوت کنید. دیگران ممکن است همان احساس شما را داشته باشند و از فرصتی برای ملاقات با افراد جدید قدردانی خواهند کرد. می توانید برای تمرین زبان انگلیسی یک جلسه قهوه برگزار کنید یا می توانید یک شام غذاخوری برگزار کنید و از هر فردی بخواهید یک غذا از فرهنگ خود بیاورد از تازه واردان دیگر دعوت کنید تا با هم یک فعالیت زمستانی را امتحان کنند یا یک بازدید گروهی از یک موزیم یا یک رویداد اجتماعی ترتیب دهید یا برای یک میله در پارک برنامه ریزی کنید و به دیگران بگویید بیایند اگر مردم دعوت را رد کردند، ناامید نشوید. فقط دوباره تلاش کن!

## امور مالی - مدیریت پول

### استرس مالی چیست؟

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

وقتی نگران نحوه پرداخت بل های خود هستیم، استرس مالی را تجربه می کنیم. اگر شغل نداشته باشیم یا پول کافی برای پرداخت بل ها نداشته باشیم، ممکن است

اتفاق بیفتد. همچنین اگر قرض دار باشیم که نتوانیم آن را بپردازیم یا هزینه هایی داشته باشیم که برای آن برنامه ریزی نکرده ایم ممکن است این اتفاق بیفتد. رویدادهای جهانی همچنین می‌توانند منجر به استرس مالی شوند، مانند زمانی که تعطیلی همه‌گیر جهانی کوید ۱۹ بسیاری از بخش‌های اقتصاد را تحت تأثیر قرار داد.

وقتی مشکلات مالی داریم، اغلب از خانواده یا دوستان کمک می‌خواهیم. به عنوان یک تازه وارد به کانادا، ممکن است پشتیبانی مشابهی نداشته باشید. بسیاری از تازه واردها نیز تعهدات مالی در خانه دارند که استرس مالی را افزایش می‌دهد. اگر استانداردهای زندگی در کانادا با کشور شما متفاوت است، دوستان و خانواده شما ممکن است فکر کنند که شما ثروتمند هستید. توضیح انواع مختلف هزینه‌هایی که دارید و اینکه پس از پرداخت هزینه‌هایتان پول اضافی ندارید، می‌تواند دشوار باشد.

## مقابله با استرس مالی

استرس مالی بسیار رایج است، اما همچنان می‌تواند باعث نگرانی‌های صحت روانی شود. مشکلات مالی ممکن است باعث شود ما احساس ناامیدی کنیم - گویی هیچ راه حلی وجود ندارد این می‌تواند احساس اضطراب و افسردگی را افزایش دهد که می‌تواند باعث کناره‌گیری ما از زندگی اجتماعی شود. این معمولاً احساس استرس را افزایش می‌دهد.

همچنین نگرانی در مورد مسائل مالی می‌تواند منجر به بی‌خوابی یا سایر مشکلات خواب شود. از دست دادن اشتها یا خوردن با احساسات نیز بسیار عام است. نگرانی در مورد پول یکی از دلایل عام دعوی بین زن و شوهر است. اگر حل نشود، فشار مالی می‌تواند منجر به از هم پاشیدگی یک رابطه شود.

هنگام مواجهه با مشکلات مالی، مهم است که استرس کلی خود را مدیریت کنید. حتماً خوب بخوابید و خوب بخورید و فعال بمانید. اگر پول کافی برای غذا ندارید، برای صرفه جویی در هزینه، وعده‌های غذایی را حذف نکنید در عوض آن می‌تواند از یک بانک مواد غذایی محلی یا سایر اداره‌های خدمات اجتماعی کمک بگیرید.

مشکلات مالی همچنین می‌تواند رفتارهایی مانند قمار یا پذیرفتن خطر را تشویق کند - با این ایده که یک راه حل سریع برای مشکل وجود دارد. همچنین استفاده از عادات ناسالم برای مقابله با استرس مالی بسیار عام است، مانند نوشیدن الکل برای "فراموش کردن" مشکل. نگرانی‌های مالی حتی می‌تواند منجر به آسیب رساندن به خود یا افکار خودکشی شود. برای منابعی برای مقابله با استرس مالی جدی به صفحه [https://www.youtube.com/watch?v=x\\_enKVPmScA](https://www.youtube.com/watch?v=x_enKVPmScA) مراجعه کنید.

## بودجه بندی و پیگیری هزینه‌های خود

وقتی بودجه شما محدود است، برنامه ریزی برای هزینه‌ها و ایجاد بودجه مفید است. بودجه خلاصه‌ای از درآمد و هزینه‌های برنامه ریزی شده شماست. این یک راه خوب برای پیگیری پول خود است و مطمئن شوید که به اندازه کافی پول برای پرداخت بل‌های خود دارید.

### برای ایجاد بودجه:

1. تمام درآمد خود را هر ماه جمع کنید

2. هزینه‌های ثابت خود مانند کرایه خانه، حمل و نقل و تلفون همراه را اضافه کنید

3. هزینه‌های متغیر خود مانند غذا، پوشاک و وسایل شخصی را برآورد کنید.

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

وقتی بودجه دارید، می‌توانید از آن برای پیگیری هزینه‌های خود استفاده کنید. دانستن اینکه چه مقدار پول بدست می‌آورید و چه مقدار مصرف دارید می‌تواند به کاهش نگرانی از استرس مالی کمک کند. تمام پولی که خرج می‌کنید را پیگیری کنید و هر ماه آن را با بودجه خود مقایسه کنید. می‌توانید آنچه را که خرج می‌کنید در یک کتابچه یادداشت کنید، از صفحه گسترده در کامپیوتر خود استفاده کنید یا از یک برنامه در تلفون خود استفاده کنید.

مطمئن شوید که بودجه شما واقع بینانه است. اگر پول زیادی را برای پرداخت بدهی خرج کنید، یا پول زیادی برای خانواده بفرستید، پول کافی برای زندگی نخواهید داشت. این فقط قرض و استرس شما را افزایش می‌دهد.

## از پرداخت قرض‌های روزمره خودداری کنید

هنگامی که برای پرداخت بل‌های خود مشکل دارید، قرض گرفتن پول از یک شرکت قرضه روزمره و سوسه انگیز است. به این فروشگاه‌ها خدمات چک نقدی نیز می‌گویند. تابلوهای موجود در این فروشگاه‌ها آن را یک راه حل ساده به نظر می‌رساند. با این حال، این شرکت‌ها کارمزد بسیار بالا و نرخ بهره بسیار بالا را دریافت می‌کنند. پرداخت این قرض‌ها سخت است. استفاده کنندگان مکرر از این چک‌ها اغلب مقادیر بسیار بالایی بدهی دارند و باید به گرفتن قرض فقط برای پرداخت سود بدهی ادامه دهند. سعی کنید از این چک‌ها و شرکت‌های قرض یک روزه خودداری کنید.

## مشاوره مسلکی

اگر با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کنید، سازمان هایی وجود دارند که می توانند کمک کنند. ادارات اسکان می توانند در جستجوی وظیفه و درخواست کمک مالی به شما کمک کنند. خدمات مشاوره اعتباری سازمان های غیرانتفاعی هستند که به مردم کمک می کنند تا قرضه های خود را مدیریت کنند، پرداخت های خود را به طلبکاران مذاکره کنند و بودجه ای را برای جلوگیری از هزینه های بیش از حد تعیین کنند.

درخواست کمک برای مشکلات مالی نشانه ضعف نیست. این نشانه آن است که شما کنترل را به دست گرفته اید 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 بدهد. 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 کانادایی هایی که درآمد خوبی دارند نیز باید در مورد هزینه های خود انتخاب دقیقی داشته باشند. اگر در مورد مسائل مالی خود استرس دارید، انتخاب هایی برای کاهش هزینه های خود می تواند مفید باشد:

- زندگی با هم اتاقی ها
- استفاده از حمل و نقل عمومی به جای رانندگی یا تاکسی
- پیاده روی یا بایسکیل رانی به جای استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- مقایسه قیمت های تلفون همراه و خدمات Wi-Fi
- منتظر تخفیف باشید، آگهی های هفتگی را بررسی کنید، و از کوپن ها استفاده کنید.
- صرفه جویی کنید. از فروشگاه ها یا آنلاین برای لباس های دست دوم، کتاب های درسی، و اجناس خانه استفاده کنید.
- از خوراکی های فروشی های تخفیف دار خرید کنید و غذا را به صورت عمده بخرید
- غذا را در خانه بپزید و نان چاشت خود را به محل کار یا مکتب ببرید
- در خانه قهوه و چای درست کنید
- در خانه ورزش کنید یا در فضای باز به جای پیوستن به باشگاه
- از کتابخانه عمومی کتاب و فیلم قرض بگیرید
- هر بار از یک اشتراک پخش جریانی (تلویزیون و اینترنت) استفاده کنید که حد هر چند ماه یکبار تغییر می کند

## مسئولیت زندگی جدید خود را گرفتن

### پذیرفتن هویت جدید خود

زمانی که با چالش های صحت روانی روبرو هستیم، یادگیری پذیرش مفید است. هر کس منحصر به فرد و خاص است. یادگیری پذیرش خودمان برای صحت روانی ما مفید است. وقتی احساس خوبی نسبت به خود داریم، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنیم. همچنین وقتی همه چیز خوب پیش نمی رود، مقابله با آن را آسان تر می کند. به عنوان یک تازه وارد به کانادا یا یک دانشجوی بین المللی، قبلاً کارهای بزرگی در زندگی خود انجام داده اید به شخصیت خود و زندگی جدیدی که دارید افتخار کنید.

زمانی که یاد گرفتیم خودمان را همانطور که هستیم بپذیریم، می توانیم شکرگزاری را تمرین کنیم. قدردان چیزهای خوب زندگی تان باشید. وقتی با شوک فرهنگی، تنهایی یا مشکلات مالی مواجه هستید، به راحتی می توانید تمام توجه خود را بر روی نکات منفی متمرکز کنید. شما نباید این منابع استرس را نادیده بگیرید، بلکه باید برای قدردانی از چیزهای مثبت زندگی خود نیز وقت بگذارید. سپس، شما آماده خواهید بود تا مسئولیت زندگی جدید خود را به عهده بگیرید.

### اهداف شخصی تعیین کنید

اگر از زندگی جدید خود در کانادا راضی نیستید، فهرستی از چیزهایی که ممکن است بتوانید تغییر دهید تهیه کنید. شاید بخواهید دوست پیدا کنید، یا راهی برای کسب درآمد بیشتر پیدا کنید، یا مدارک کانادایی خود را دریافت کنید. تعیین اهداف به شما کمک می کند تا برنامه ای 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

- خاص
- قابل اندازه گیری
- قابل دستیابی
- واقع بینانه
- زمان محدود باشند.

بطور مثال، اگر وظیفه خود را دوست ندارید، ممکن است هدف خود را پیدا کردن وظیفه بهتر تعیین کنید. از مخفف SMART برای کمک به برنامه ریزی برای رسیدن به هدف خود استفاده کنید: .

- خاص — نوع وظیفه را که می خواهید شناسایی کنید
- قابل اندازه گیری — تصمیم بگیرید که چه چیزی یک وظیفه را برای شما «بهتر» می کند، مانند نوع کار، ساعات کاری، مکان یا پرداخت
- دست یافتنی — تمرکز بر وظایف که واجد شرایط آنها هستید
- واقع بینانه — دریابید که آیا نوع وظیفه که می خواهید در منطقه شما موجود است یا نه
- زمان محدود — یک ضرب الاجل تعیین کنید تا به شما کمک کند متمرکز بمانید.

### ایجاد یک روال

یک روال معمول به ما کمک می کند تا بهترین استفاده را از زمان خود داشته باشیم و با یک روال، انجام کارها و صرفه جویی وقت خود به ما آسان تر است. این به کاهش استرس کمک می کند. سعی کنید برای روز و هفته خود برنامه ریزی کنید. ممکن است هر روز در یک ساعت معین به پیاده روی بروید یا قصد بازدید از کتابخانه را داشته باشید. هر هفته می توانید از بازار دهقانان محلی دیدن کنید یا برای تماشای لیگ ورزشی تفریحی به پارک بروید یا در یک کافه محلی قهوه بنوشید.

برای کارهایی که باید انجام دهید وقت بگذارید و برای کارهایی که دوست دارید انجام دهید وقت بگذارید. یک برنامه روزانه و هفتگی به حمایت از صحت روانی ما کمک می کند، به خصوص زمانی که با چالش هایی مانند مدیریت مکتب و کار، جستجوی کار، یا انتظار برای جلسه دادگاه یا مجوز مواجه هستیم .

### کاری را که دوست دارید انجام دهید

حتی اگر مشغول مکتب، کار یا مراقبت از طفل هستید، برای انجام کارهایی که دوست دارید وقت بگذارید. استراحت برای کاهش استرس و حفظ صحت روانی ما حیاتی است. چه راهی بهتر از انجام کار مورد علاقه خود برای استراحت وجود دارد؟

چه آشپزی، صنایع دستی، باغبانی، ورزش کردن، مطالعه، تماشای فیلم، پیاده روی، آب بازی، بازدید جاها، یا بازی های ویدیویی، انجام فعالیت هایی که از آن لذت می برید به کاهش استرس و افزایش رفاه شما کمک می کند.

موفقیت ها را جشن بگیرید مهاجرت به کشوری جدید کار سختی است. تازه واردان و دانشجویان بین المللی با چالش های زیادی روبرو هستند. وقتی هر روز با چالش هایی روبرو می شوید، مثبت ماندن می تواند دشوار باشد. .

جشن گرفتن چیزهایی که به دست می آورید به شما کمک می کند تا روی چیزهای مثبت تمرکز کنید. یافتن وظیفه، قبولی در امتحان یا رسیدن به هدفی که تعیین کرده اید، دستاوردهای بزرگی هستند. اما حتی دستاوردهای کوچک ارزش جشن گرفتن را دارند. شاید متوجه شده باشید که چگونه یک بسته را به خانه بفرستید. یا فیلمی را بدون زیرنویس تماشا کرده اید. شاید با همسایه خود گفتگوی دوستانه داشته اید یا یک گروه اجتماعی برای پیوستن پیدا کردید اینها همه پیروزی است!

فهرستی از دستاوردهای خود را داشته باشید. سپس، هنگامی که روز بدی را سپری می کنید، می توانید به لیست نگاه کنید تا به خود یادآوری کنید که چقدر دست آورد داشته اید.

### مواجه با بحران در خانه

در حالی که شما روی زندگی جدید خود در کانادا تمرکز می کنید، خانواده و دوستان شما هنوز در خانه زندگی می کنند. اغلب اوقات، رویدادهای جهان می توانند منجر به یک بحران در داخل کشور شوند - مانند یک فاجعه طبیعی، یک درگیری سیاسی، یک مریضی همه گیر جهانی یا حتی یک جنگ. این می تواند منجر به ترس، نگرانی و حتی احساس گناه شود، به خصوص اگر خانواده شما در هنگام امن و شاد بودن در کانادا در خطر باشد.



سعی نکنید به تنهایی با این احساسات کنار بیایید. به مردم در مورد نگرانی های خود بگویید، تا آنها احساس شما را درک کنند. 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 برای کمک باشید، مانند افزایش آگاهی در مورد بحران در میان کانادایی ها، یا داوطلب شدن با یک سازمان کانادایی که در حال جمع آوری پول، ارسال کمک یا کمک در محل است.

## کمک بخواهید

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

ممکن است برای جستجوی وظیفه یا انجام کار کورس یا جابجا شدن در زندگی جدیدتان به کمک نیاز داشته باشید. اگر دانشجوی بین المللی هستید، می توانید به منابع زیادی در محوطه دانشگاه دسترسی داشته باشید. برای اطلاعات بیشتر به مرکز دانشجویی بین المللی خود مراجعه کنید. همه تازه واردان به کانادا می توانند از اداره اسکان محلی خود کمک بگیرند. بسیاری از سازمان ها همچنین در بسیاری از بخش های زندگی روزمره در کانادا کمک می کنند.

همچنین ممکن است برای صحت روانی و رفاه خود به کمک نیاز داشته باشید. نادیده گرفتن احساسات و اجتناب از مشکلات باعث از بین رفتن آنها نمی شود. کمک خواستن ضعف نیست همه گاهی به کمک نیاز دارند. ممکن است از دوستان یا خانواده کمک بخواهید اما ممکن است از متخصصان و ارائه دهندگان مراقبت های صحتی نیز کمک بگیرید. برای اطلاعات در مورد محل دریافت کمک، به فهرست منابع در صفحه 17 مراجعه کنید.

## منابع

برای کسب اطلاعات در مورد خدمات مشاوره و همکاری با اداره مسکن محلی خود تماس بگیرید. اگر یکی دارید، از برنامه کمک کارکنان (EAP) در محل کار خود استفاده کنید. اگر دانشجوی بین المللی هستید، از مرکز دانشجویی بین المللی دانشگاه خود یا سایر خدمات دانشگاه مانند مرکز خدمات صحتی یا همکار مسکن یا مشاور تحصیلی خود دیدن کنید.

این سازمان ها اطلاعات و خطوط کمکی یا چت های آنلاین را برای کمک به افرادی که نیاز به پشتیبانی و فرصت دارند 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 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>