العيش في صحة جيدة

كيف نتعامل مع الإجهاد
How to Mangage Stress
(Arabic)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا الموقع على الإنترنت:

http://www.npguides.org/

www.stress.org

• • •

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

نقطة صحية: مؤسسة الشراكة لصحة اللاجئين والأمراض العقلية في أمريكا
(Points of Wellness: Partnering for Refugee Health & Well-Being
Mental Health America
(سابقا *National Mental Health Association*)).
جمعية أطباء النفس الأمريكية
(American Psychiatric Association)
SAMHSA
بلو كروس شيلد. تراجم الدليل الرعاية الأولى والمعلومات الصحية
(Blue Cross Blue Shield, Carefirst Guide Health Information Translations)
مركز مراقبة الأمراض والوقاية
(Center for Disease Control and Prevention)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees and Immigrants)
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
الهاتف: 703 • 310 • 1130
الفاكس: 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

يواجه اللاجؤون في الولايات المتحدة تحديات جديدة قد تتسبب في إجهاد كبير. الإجهاد هو رد فعلك للأحداث المزعجة التي تحصل في حياتك. وقد يكون أيضا رد فعل للعديد من الضغوط والطلبات. لكن الإجهاد وجه من الحياة يتعامل معه كل شخص. وبالإمكان مواجهة الإجهاد إذا أمكن التعامل معه بالطريقة المناسبة. وإذا لم يُعالج الإجهاد فقد يتسبب في المرض أو الضرر.

هل الإجهاد نفسه بالنسبة لكل شخص؟

يشعر الأشخاص بالإجهاد بطرق مختلفة. وقد يحس الشخص بالإجهاد في جسمه أو عقله أو حتى في علاقاته. وقد يؤدي الإجهاد إلى المرض إذا لم يتم معالجته. لكن ما يكون مجهدا لشخص ما قد لا يكون مجهدا لشخص آخر.

ومن بين أسباب الإجهاد:

- عدم وجود المال الكافي أو وظيفة جيدة
- الوحدة
- الذكريات المؤلمة
- الإنفصال عن العائلة

ومن بين أعراض الإجهاد:

- الشعور بالحزن أو العصبية
- صعوبة التنفس
- الصداع
- الألام في العضلات
- الشعور بالتعب كامل الوقت
- فقدان الشهية
- ألم في المعدة
- الإفراط في شرب الكحول

كيف يمكنني معالجة الإجهاد؟

لا تترك الإجهاد يتحكم في حياتك. بإمكانك التخلص من الإجهاد من خلال:

- القيام بأنشطة مريحة مثل التنفس العميق والتأمل والإنصات إلى الموسيقى أو القراءة
- الحديث إلى الأصدقاء والعائلة
- النشاط خارج البيت
- تناول الطعام المغذي

التنفس بسهولة أكثر

التنفس العميق والتأمل يساهمان في راحة العقل ويقللان من الإجهاد. أغمض عينيك وتنفس بعمق وببطء وبانتظام. قم بهذا التمرين عدة مرات في اليوم. بالإضافة يساهم الإنصات إلى الموسيقى الهادئة في راحة العقل.

الحديث إلى الأصدقاء والعائلة

الحديث إلى شخص تثق فيه مثل قريب من العائلة أو صديق هو من أفضل الطرق التي تمكن من التخلص من الإجهاد. سينصتون إليك وإلى مشاكلك ويساعدونك على إيجاد الطرق التي تمكنك من التخلص من الإجهاد. يمكنك أيضا الحديث إلى شخص قد مرّ في الماضي أو يمر في الوقت الحاضر بنفس التجربة التي تعيشها أنت. إن الحديث عما يقلقك ومعرفة أن هناك أشخاص يعيشون نفس المشاكل لهي طريقة جيدة تساعد على التقليل من الإجهاد.

النشاط

النشاط أيضا طريقة جيدة لتقليل الإجهاد. يُمكن النشاط فكرك من التركيز على أشياء أخرى غير الإجهاد الذي تعيشه. حدد لنفسك أنشطة روتينية يومية مثل المشي أو زيارة أحد الأصدقاء أو الجيران.

تناول الطعام المغذي

إن تناول الطعام المغذي يحافظ على سلامة جسمك وصحتك. ومن المهم أن تتناول الثمار والخضار والبرتينات والحبوب المغذية. إشرب الكثير من الماء ولا تجنب الكحول. كما يجب أن تتجنب الطعام الدسم وكثير الشحم.

إذا لم تشعر بتحسن حتى بعد القيام بهذه الأنشطة، فقد تكون المشكلة أكبر من ذلك. من المهم أن تزور طبيبا. سيتحدث طبيبك إليك عن أشياء أخرى تساعدك على معالجة الإجهاد.

هل يمر الأطفال بالإجهاد؟

يواجه الأطفال اللاجؤون الإجهاد بسبب حياتهم الجديدة في الولايات المتحدة وبسبب التجارب الماضية. يشكو بعض الأطفال اللاجؤون من مشاكل صحية وكوابيس ويواجهون صعوبات كثيرة في موقعم وحياتهم الجديدة. وبالتالي من المهم أن نعلّم الأطفال كيف يواجهون انلإجهاد. يجب على الأولياء أيضا أن يولوا اهتماما لأعراض الإجهاد الذي قد يصيب الأطفال إذ هناك الكثير من لا يفهم تأثيرات الإجهاد على الطفل.