

مقابله با استرس

بسیاری از افرادی که در پی پناهندگی می باشند احساس استرس زیادی می کنند. ممکن است احساس عصبانیت، ناراحتی، مضطرب، شرم، اندوه، سردرگمی کنید یا دچار آشفتگی خاطرات شوید. پس از صحبت نمودن راجع با شرایط تان، خوابیدن و احساس آرامش داشتن برای تان بسیار سخت می شود. اگر تجربه های دردناکی را تجربه سپری می کنید، طبیعی است که اینگونه تحت تأثیر قرار بگیرید. اکثر مردم می توانند به مرور زمان احساس بهتری داشته باشند. موارد مختلفی وجود دارد که می تواند کمک کنند.

هشت چیز که می تواند کمک کند

در اینجا به چند چیز ساده که می تواند کمک کند اشاره می نماییم. اگر احساس بدی دارید، ممکن است علاقه ای به انجام آنها نداشته باشید. اما انجام آنها همچنان برای صحت شما مهم هستند. اگر به انجام آنها ادامه دهید، این کارها بیشترین کمک را خواهند نمود.

1. **با دیگران ارتباط برقرار نمایید.** اگر برایتان امکان دارد سعی کنید با افراد دیگر وقت بگذرانید، بطور مثال، باهم تلویزون ببینید، غذا نوشجان کنید یا با هم بیرون برای چکر بروید.
2. **از لحاظ جسمی فعال بمانید.** قدم زدن و بیرون رفتن در طبیعت می تواند واقعا کمک کننده باشد. سعی کنید هر روز یک نوع ورزش انجام دهید.
3. **کمک و حمایت پیدا کنید.** حداقل یکی از سازمانهای امور پناهندگانی را بشناسید که بتواند به شما کمک کند
4. **بجای فکر کردن زیاد خود را مصروف نگهدارید،** گذراندن وقت با دوستان و فعالیت بدنی می تواند به دور کردن ذهن شما از خاطرات و نگرانی ها کمک کند
5. **مراقب بدن خود باشید.** به طور منظم آب و غذا نوش جان کنید، حتی اگر احساس نمی کنید که نمی خواهید. فعال باقی بمان. اگر نگران صحت خود هستید به داکتر مراجعه نمایید.
6. **حرکات تمرینی آرامش بخش را یاد بگیرید** مانند تمرینات تنفسی، تمدد اعصاب، تمرینات تمرکز حواس یا حرکت بال شاهپرک (butterfly hugs) (قرار دادن دستها در جهت خلاف هم روی سینه). بسیاری از مردم این موارد را مفید می دانند. می توانید تمرین هایی را در **YouTube** پیدا کنید یا می توانید از برنامه آپ (Headspace) تمرکز حواس استفاده نمایید.
7. **با کسی صحبت کنید،** در مورد اینکه چه احساسی دارید شخصی را پیدا کنید که به او اعتماد داشته باشید. این شخص ممکن یک دوست، یک متخصص صحت عامه یا فردی از نهادهای حمایتی محلی باشد.
8. **خوب بخوابید.** ممکن است خوابیدن برای شما بسیار دشوار باشد، اما یادگیری عادات خوب خواب می تواند کمک زیادی به شما کند. برخی از عاداتی که به شما کمک می کند عبارتند از: هر روز سر ساعت مشخص بیدار شدن. اجتناب از خواب در طول روز؛ اجتناب از مصرف کافئین (قهوه) معلومات بیشتر در وب سایت ما وجود دارد:

<https://tortureid.org>

صحبت کردن در مورد احساس شما

صحبت کردن با فردی که دوست دارید و به آن اعتماد دارید، مثلاً یک دوست یا اقوام، یا شخص دیگری که از شما حمایت می نماید، می تواند کمک کند. به اشتراک گذاشتن نگرانی های خود با دیگران می تواند سخت باشد اما اغلب کمک می کند.

اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید با کسی را که می‌شناسید صحبت کنید، خدماتی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. داکتر عمومی شما می‌داند که در منطقه شما چه خدماتی در دسترس است. اگر با یک گروه حمایت از پناهندگان در تماس هستید، آنها نیز ممکن است بتوانند کمک کنند.

همچنین می‌توانید با داکتر عمومی خود در مورد احساسات خود صحبت کنید. این می‌تواند سخت باشد، اما داکتر عمومی شما به شنیدن صحبت های افرادی که مضطرب هستند عادت و درک خواهد نمود.

اگر مضطرب هستید کمک بیشتری پیدا کنید (این خدمات رایگان می باشد)

- داکتر عمومی (GP) اطلاع خواهد داشت که چه خدماتی در منطقه/محل برای تان در دسترس است.
- **سمریتان (Samaritans)** برای صحبت با یک داوطلب تعلیم دیده با نمبر 123 116 تماس بگیرید. می‌توانید ترجمان بخواهید.
- **لین تلفونی کمکی بولو (Boloh helpline)** برای مشاوره آنلاین رایگان، حمایت عاطفی و حمایت برای تداوی با نمبر 2605 151 0800 به تماس شوید. مشاوران و درمانگران به زبان های مختلف صحبت می‌کنند و به ترجمان هم دسترسی دارند. به منظور معلومات بیشتر یا استفاده از چت اینترنتی به لینک ذیل مراجعه کنید - <https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline>
- **معلومات شورای پناهندگان (Refugee Council Infoline)** می‌تواند به شما بگوید که آیا خدمات دیگری در نزدیکی شما وجود دارد یا خیر. تلفون 7272 1962 0808 در روزهای دوشنبه یا پنجشنبه ساعت 9.30-12.30 برای معلومات در رابطه با سایر خدمات نزدیک شما و نحوه دسترسی به آنها. [/https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/infoline](https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/infoline)

خدمات مضاعف برای جوانان (این خدمات رایگان است)

اگر کمتر از 25 سال سن دارید، خدمات دیگری وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند:

- **خط تلفونی کمکی نوجوانان Young Mind**، به نمبر 85258 به (YM) پیام ارسال نمایید. یک داوطلب تعلیم دیده به شما پیام خواهد داد
- **خط تلفونی کمکی اطفال Childline** www.childline.org.uk . ورق «دریافت حمایت» را امتحان کنید. یا با نمبر 1111 0800 تماس بگیرید
- **میکس** www.themix.org.uk ورق «دریافت حمایت» را امتحان کنید. یا با نمبر 4994 808 0808 به تماس شوید

اگر واقعا احساس ناخوشایندی دارید

اگر شدیداً احساس ناراحتی یا آشفتگی می‌کنید، خواب‌های آشفتنه زیاد می‌بینید یا کابوس‌های بیشتری را تجربه می‌کنید، در این شرایط تقاضای کمک بسیار مهم است.

اگر به مرگ فکر می‌کنید، این افکار را مخفی نگه ندارید.

در مواقع اضطراری، شما یا کسی که به شما کمک می‌کند می‌توانید با داکتر عمومی خود تماس بگیرید یا با نمبر 111 تماس بگیرید تا در رابطه با دریافت کمک عاجل شما راهنمایی نماید.

اگر در جای دیگری نمی‌توانید کمک بگیرید، می‌توانید به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

حمایت در نزدیکی شما