



ጭንቀትን መቋቋም (የዌቭ ጽሑፍ)

እንደ ሴንት ካትሪን ባለ ትንሽ ከተማ መኖር እመርጣለሁ። ምክንያቱ በቶሮንቶ ለመኖር ብሞክርም በጣም አስጨናቂ ሆኖ አግኝቼወለሁና። ቶሮንቶ ብቆይ ኖሮ በጣም ልጩነቅ ወይም ልታመም እንደነበረ አውቃለሁ። ብዙ ሕዝብና እንዲሁም ከሌላ አገር ፈልሰው የመጡ ብዙ ችግሮች ያሏቸው አዲስ መጫ ሰዎች እዚያ ነበሩ። በትልቅ ከተማ ለመኖር ጠንካራ መሆን ያስፈልጋል። ለኔ ግን ሴንት ካትሪን የተሻለ ነው። ከቶሮንቶ ይልቅ ሰዎችን በቀላሉ ጓደኛ ለማድረግ እዚህ ይቀላል።

ብላድ ከሮማንያ

ጭንቀት በሕይወትዎ ብዙ ኃይልን ሲጠቀሙ የሚፈጠር የሰውነት፣ የስሜትና የአዕምሮ መታወክ ምልክት ነው። ሰው ሁሉ ከዕለታዊ ኑሮ ጋር የተያያዘ ጭንቀትን ያሳልፋል። አዲስ አገርን መልመድ፣ ለራስዎ አዲስ ኑሮን ማቋቋም በጣም አስጨናቂ ሊሆን ይችላል። ከበድ ካሉ ተግባሮች እንደ ሥራ ፍለጋ ወይም እንግሊዝኛ ቋንቋ መማር፣ እንዲሁም አስደሳች ሊሆኑ የሚገባቸው እንደ አዳዲስ ሰዎችን ማግኘት፣ ወዳጆችን ለማፍራት ውጭ ከመዘዋወር ጭንቀት ሊመጣ ይችላል።

ከጭንቀት መሸሽ አይችሉም። ነገርግን በሕይወትዎ ደስ እንዲሰኙ፣ በአካልዎ በአዕምሮም ሕመምተኛ የመሆንዎ ዕድል ለመቀነስ የሚቆጣጠሩበትን ዘዴ መማር ይችላሉ። ምናልባት በአገርዎ ሳሉ የተጠቀሙባቸው መንገዶች፣ ረጋ እንዲሉና ደህና እንዲሆኑ የረዱዎት ልምዶች መቀጠል ይችላሉ። ወይም ጭንቀትን ለመቀነስ አዳዲስ ዘዴዎችን መሞከር ያስፈልግዎት ይሆናል።

ጭንቀትን ለመቋቋም የሚረዱ ሀሳቦች

ጭንቀትን ለመቋቋም የሚያስችሉዎት አንዳንድ ዘዴዎች እነዚህ ናቸው፡-

1. እንደ አስፈላጊነቱ የሚለዋወጡ ይሁኑ። መለወጥ የሚችሉትንና የማይችሉትን ይወቁ፣ ሊቆጣጠሩት በሚችሉት ብቻ ያተኩሩ።
2. ሳቅ ውጥረትን ያስታግሳልና የተቻለዎትን ያህል ይሳቁ። አንዳንድ ቀልዶችን ይጫወቱ፣ አስቂኝ የቴሌቪዥን ታሪኮችንና ድራማዎችን ይመልከቱ፣ የሚያስቁ ታሪኮችንም ያንብቡ።
3. በቀስታ ይተንፍሱ። ረጋ ለማለትና በዝግታ ለመተንፈስ በቀን ጥቂት ደቂቃዎችን ይመድቡ። ይህ ሰውነትዎንና አዕምሮዎን ያዝናናል።
4. ጥቂት ስሕተቶችን ለማድረግ ለራስዎ ይፍቀዱ። ይህን ሲያደርጉ ረጋ ይበሉ። ማንም ፍጹም የለምና ከስሕተትዎ ይማሩ።
5. ችግርዎን ፊት ለፊት ይቋቋሙ - ይህም በአንድ ጊዜ አንድ ነገርን ይሁን። ሁሉንም አንድ ላይ ከመጋፈጥ ከፈፍሎ አንድ በአንድ መፍታት ይቀላልና።

- 6. አንዱን ሰው ያነጋግሩ። ችግርን ለሰው ማካፈል አያያዙን ይበልጥ ሊያቀልለው ይችላል። ጓደኛዎ፣ አማካሪዎ፣ ወይም የሥራ ባለደረጃዎ በተመሳሳይ ችግር ያልፉ ይሆናል። አንዳንድ ምክሮችንም ሊለግሡዎት ይችላሉ።
- 7. ሐዘን እንዲሰማዎ ለራስዎ ይፍቀዱ። ለውጥ ድሮ የለመዱትን ነገር የማጣት ስሜት ሊያመጣ ይችላል። ለውጡ በሕይወትዎ ጥራት መሻሻል እንኳ ሊያመጣ ይህ እውነት ነው። ስላጡት ነገር ለማዘንና ቀስ በቀስ ሁኔታውን ለመቀበል ጊዜ ይውሰዱ። ማዘንም ውጥረትን ይፈታል።
- 8. ከሚገባ በላይ ብዙ ለመሥራት እምቢ ማለትን ይማሩ። በመጀመሪያ ይህ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ነገሮችን በማስተዋል የሚያዩ ይሁኑ። ሁሉን ነገር ማድረግ አይችሉም።
- 9. ንጹሕ አየርን ይውሰዱ። የሰውነት እንቅስቃሴና ውጭ መዝናናት ሰውነትዎንና አዕምሮዎን ጥሩ እንዲሰማው ማድረግ ይችላል።
- 10. ብዙ መጫወት - መደሰት የተወጣጠሩ ጠንቻዎችን ለማፍታታት የሚጠቅም የተፈጥሮ ዘዴ ነው። ከጓደኛ፣ ከልጅ፣ ወይም ከቤት ለማዳ እንስሳ ጋር ለመጫወት ይሞክሩ።
- 11. የሚያስደስትዎ መጽሐፍ ወይም መጽሔት ያንብቡ። አዕምሮዎን ለጥቂት ሰዓታት ከችግርዎ ውጭ ሊወስድልዎ ይችላል።
- 12. በአንክሮ ማስብ (ማሰላሰል) ወይም ዮጋ አዕምሮዎን በማሳረፍ ለመዝናናት ይረዳዎታል። ዮጋ ጡንቻዎችዎን በቀስታ ያፍታታል።

ብቻዎን ሊቸገሩ አይገባም፣ መፍትሔ አለ።

እርዳታን ለማግኘት ወይም ለተጨማሪ መረጃ፡-

ማክላግሊን የሱስና አዕምሮ ጤንነት መረጃ ማዕከል

1 800 463 6273

በቶሮንቶ 416 595 6111

የሰፈርዎ ጤና ጥበቃ ክፍል - በአካባቢዎ የስልክ ቀጥተኛ ማውጫ በሰማያዊ ገጻች ውስጥ ይፈልጉ ወይም 411 ይደውሉ።

የሠፈርዎ የሕዝብ መረጃ ማዕከል - በአካባቢዎ የስልክ ቀጥተኛ ማውጫ በሰማያዊ ገጻች ውስጥ ይፈልጉ ወይም 411 ይደውሉ።

የሰፈርዎ ሰፈራ አገልግሎቶች

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

ከ “አሎን ኢን ካናዳ” 21 ወይስ ቱ ሜክ ኢት በተር” የተወሰደ ላላገቡ አዲስ መጪዎች ራስን ለመርዳት የሚጠቅም መመርያ የ 2001 የሱስና የአዕምሮ ጤንነት ማዕከል ቅጅ መብቱ በሕግ የተጠበቀ

