



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Artykuł w sieci Internetu

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

„Wolę mieszkać w małym mieście takim jak St. Catherines. Mieszkałem kiedyś w Toronto i było to dla mnie zbyt stresujące. Wiedziałem, że gdybym tam został dłużej to dostałbym depresji albo bym się rozchorował. Zbyt dużo jest tam ludzi i zbyt dużo imigrantów z problemami. Trzeba być silnym, żeby wytrzymać w dużym mieście. St. Catherines jest dla mnie lepszym miejscem. Łatwiej tu znaleźć przyjaciół niż w Toronto.” Vlad z Rumunii

Stres to fizyczny, emocjonalny lub umysłowy wysiłek, który odczuwamy pokonując trudności codziennego życia. Zaadoptowanie się do warunków życia w nowym kraju może być bardzo stresujące. Stres może wynikać z trudnych sytuacji jak szukanie pracy lub prób uczenia się angielskiego ale także z rzeczy, które wydawałyby się są przyjemne, jak spotkania towarzyskie lub poznawanie nowych ludzi.

Stresu nie można całkowicie unikać; jednakże ludzie mogą nauczyć się sposobów radzenia sobie z nim po to, aby bardziej cieszyć się życiem i unikać fizycznej lub psychicznej choroby. Aby zmniejszyć stres imigranci mogą w dalszym ciągu oddawać się tym zajęciom, dzięki którym czuli się spokojnie i dobrze we własnym kraju, albo mogą też spróbować nowych sposobów na zmniejszenie stresu.

Wskazówki jak radzić sobie ze stresem

Oto kilka sposobów jak radzić sobie ze stresem:

1. Staraj się dostosować - zdaj sobie sprawę z tego co możesz zmienić a czego nie. Skoncentruj się na tym na co masz wpływ.
2. Śmiech to zdrowie - pomaga w rozładowaniu napięcia. Opowiedz jakiś kawał, obejrzyj komedię w telewizji, przeczytaj komiks.
3. Oddychaj powoli - znajdź chwilę czasu każdego dnia na to aby zwolnić tempo i zaczerpnąć kilka głębokich oddechów; to odpręży umysł i ciało.
4. Pozwól sobie na popełnianie błędów. Nikt nie jest doskonały i powinniśmy się uczyć na naszych błędach.
5. Staraj się rozwiązywać problemy pojedynczo jeden po drugim, w ten sposób łatwiej je rozwiązać zamiast próbować dać sobie radę ze wszystkimi naraz.

6. Dziel się swoimi problemami z innymi ludźmi - dzięki temu stają się one łatwiejsze do rozwiązania. Być może twój znajomy, doradca lub kolega z pracy przechodzą przez podobne problemy i będą mogli coś ci doradzić.
7. Poczucie smutku jest normalne - zmiany mogą przynieść ze sobą uczucie tęsknoty za tym jak było dawniej. Tak może być nawet wtedy, gdy zmiana jest na lepsze. Daj sobie czas na przeżycie żalu za stratą i na powolne dostosowanie się do niej. Żal również daje odprężenie.
8. Postaraj się nie robić zbyt wielu rzeczy na raz. Może to być czasami trudne, ale bądź realistą - człowiek jest w stanie zrobić tylko ograniczoną liczbę rzeczy.
9. Ćwiczenia fizyczne i przebywanie na świeżym powietrzu poprawiają fizyczne i psychiczne samopoczucie.
10. Poświęć więcej czasu na rozrywkę - przyjemne spędzanie czasu to naturalny sposób na rozluźnienie napiętych mięśni.
11. Przeczytaj ciekawą książkę lub czasopismo. Odwróci to twoją uwagę na jakiś czas od nękających Cię problemów.
12. Medytacja i joga są dobre dla relaksu i wyciszenia umysłu.

Nie musisz cierpieć w samotności. Pomoc jest dostępna.

Gdzie można otrzymać pomoc lub więcej informacji:

W Centrum Informacji d/s Uzależnień i Zdrowia Psychicznego McLaughlin (McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre) 1 800 463 6273, w Toronto 416 595 6111

W Ośrodku Zdrowia właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Public Health Unit) - poszukaj na niebieskich stronach lokalnej książki telefonicznej lub zadzwoń pod numer 411

W Centrum Informacji Społecznej właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Community Information Centre) - poszukaj w niebieskich stronach lokalnej książki telefonicznej lub zadzwoń pod numer 411

W biurze Pomocy Immigrantom właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Settlement Services)

www.settlement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211Toronto.ca

Tłumaczone z:

Alone in Canada: 21 ways to make it better

A self-help guide for single newcomers

Copyright 2001 Centre for Addiction and Mental Health

Coping with Stress (Web article): Polish

