

應付壓力

網頁內容

“我比較喜歡在 St. Catherines 市這樣的小鎮居住，因為我覺得，在多倫多居住壓力實在太大。如果我在多倫多住下去，我會感到憂鬱甚至會得病。那裏人太多，有問題的移民也太多。你需要很堅強才能在大城市定居。St.Catherines 比較適合我。在這裏比在多倫多容易結識朋友。”

韋拉德, 羅馬尼亞

壓力是體力、情緒和精神上的緊張。在你需要消耗大量精力處理事物的時候，你便會感到壓力了。壓力是日常生活的一部分，人人都會受到它的影響。適應新環境，創造新生活，可能會對你產生很大的壓力。壓力來自生活上的重重困難，比如，找工作、學英語。但是，一些應該可以帶來歡樂的事情，比如與人交往，結識新朋友，也會給人帶來壓力。

你不可能逃避壓力，但可以學習如何應付它。這樣，你才能避免心力交瘁，而盡享人生。如果你有一些在自己祖國用過而且很有效的應付壓力的方法，不妨繼續使用。不過，在新的環境裏，你也許需要嘗試新的辦法來減輕壓力。

以下是一些應付壓力的方法

1. 靈活處事 – 分清你能改變和不能改變的事情，集中精力去處理那些你能左右的事情。
2. 可能歡笑 – 笑聲能鬆弛緊張的神經。講講笑話，看看電視，看些滑稽的電影或漫畫。
3. 作深呼吸 – 每天用幾分鐘作深呼吸，可以紓緩身心。
4. 寬容自己 – 犯了錯誤不要過於責備自己。人無完人，只要吸取教訓，以後會做得更好。
5. 面對困難 – 把困難分開處理，每次只針對一部分，難題就比較容易解決了。企望一次處理所有問題，往往沒有結果。
6. 與人商討 – 與人商討會使問題更容易處理，你的朋友、師長或同事可能曾遇到過同樣的問題，他們可以給你提供一點建議。
7. 正視傷痛 – 即使你的生活改善了，變遷仍會帶來對舊事物的失落感。給自己一點時間和空間，去追懷失去的一切，讓悲傷的情緒逐漸消失，你會感到好受一些。
8. 學會拒絕 – 對不能做的事情要敢於拒絕，開始時可能有點困難，但事實上沒有人事事都做得到。
9. 呼吸新鮮空氣 – 運動和戶外活動對你的身心都有幫助。
- 10 儘量玩耍 – 開懷是放鬆肌肉的天然方法。多與朋友、孩子、甚至是你的寵物一起玩耍，增加生活的樂趣。

11 讀一本你喜歡的書或雜誌，暫時把煩惱拋之於腦後。

12 靜坐冥思或瑜珈功能讓人們平靜放鬆下來。瑜珈功還能幫助你舒展筋骨。

你無需苦悶, 下列機構隨時為你提供幫助

麥克勞林戒毒及心理健康資訊中心

免費電話：1 800 463 6273

多倫多：416 595 6111

本地的公共健康機構：請查看本地電話簿藍頁或撥打 411

本地的社區資訊中心：請查看本地電話簿藍頁或撥打 411

本地安置服務機構：

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

節選自：

獨自在加拿大：21 個令你更能適應的方法

孤單新移民自我救助指導

版權所有 2001 上癮行爲及心理健康中心

