

Farsi

چگونگی
غلبه بر
استرس



STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef 
for every child



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



COMMISSARIAT
FOR REFUGEES AND MIGRATION
REPUBLIC OF SERBIA

آیا تفاوت میان استرس نوع خوب و بد را می‌دانید؟

استرس در غلبه بر مشکلات و در وضعیت‌های بحرانی کمک می‌کند، چون ما را قادر می‌سازد به سرعت واکنش نشان دهیم. کمی استرس کمک می‌کند با چالش‌ها مبارزه کنیم، مثلاً هنگامی که سخت کار می‌کنیم، حرکت می‌کنیم، از خطر دوری می‌کنیم و غیره.

ولی هنگامی که استرس افزایش می‌یابد، هنگامی که تکرار می‌شود، یا هنگامی که تمام نمی‌شود، استرس به یک مشکل تبدیل می‌شود. استرس خفیف طولانی و همیشگی باعث احساس خستگی و سراسیمگی می‌شود، می‌تواند سیستم ایمنی شما را ضعیف کند، یا باعث مشکلات دیگر می‌شود.

غلبه بر استرس بخشی از زندگی همه ما است. استرس در یک فرد جوان همیشه مثل استرسی که بزرگسالان تجربه می‌کنند به نظر نمی‌رسد. ولی مثل بزرگسالان، بچه‌ها و نوجوانان هم می‌توانند روش‌های سالمی برای غلبه بر آن پیدا کنند. افراد جوان همراه با اطرافیان آنها می‌توانند یاد بگیرند که نشانه‌های استرس بیش از حد را تشخیص دهند و با استفاده از شیوه درست به آن غلبه کنند.

چگونه تشخیص دهید که استرس دارید؟



نشانه‌های فیزیکی استرس:

- تپش شدید قلب
- لرزش دست‌ها و پاها
- مشت‌های گره کرده
- قرمزی پوست
- سردرد
- گرفتگی عضلات

نشانه‌های حسی و نشانه‌های درازمدت استرس:

- اضطراب
- ناتوانی در تمرکز
- دوری از انسان‌ها
- ناتوانی در تصمیم‌گیری
- سوء استفاده از مواد مانند الکل، مواد مخدر یا داروها
- تغییرات بی‌درپی و ناگهانی در حالت و رفتار
- تغییر در اشتها
- بیماری‌های بی‌درپی
- انجام ندادن وظایف
- مشکل در خوابیدن

در مواقع استرس چه کار باید انجام دهید؟

این مشکلات به شما می‌گویند که شما استرس بیش از حد دارید. اگر متوجه شوید که هر روز چنین حسی دارید، باید گام‌هایی را برای کاهش چیزهایی که باعث استرس‌تان می‌شوند بردارید و نیز شیوه‌هایی را امتحان کنید که کمک می‌کنند استرس را کاهش دهید.

هنگام احساس استرس، این کارها را انجام دهید:

- ▶ به آرامی از راه بینی نفس بکشید و هوا را از راه دهان بیرون دهید
- ▶ یک محل دلخواه را تصور کنید، نفس عمیق بکشید
- ▶ بازی کنید یا آهنگ مورد علاقه‌تان را بخوانید
- ▶ استراحت کنید
- ▶ اشکالی ندارد اگر گریه کنید
- ▶ گوشه‌ای، محلی یا منظره‌ای را برای لذت بردن پیدا کنید یا ذهن‌تان را کمی به کار گیرید و به خاطر آورید چنین جایی چگونه است
- ▶ برای قدم زدن بیرون بروید، بدوید، نرمش کنید، برقصید...
- ▶ اگر استرس دارید، درباره احساس‌تان با یک نفر صحبت کنید
- ▶ شب خوب بخوابید
- ▶ تلاش کنید یک دست‌تان را با دست دیگر ماساژ دهید

هنگامی که استرس متوقف شد، برای بدن و ذهن مهم است که استراحت کند. چند شیوه را که برایتان جالب به نظر می‌رسند انتخاب کنید و آنها را امتحان کنید. اگر این شیوه‌ها به کاهش استرس کمک کنند، آنها را هر روز یا یک بار در هفته تکرار کنید. در غیر این صورت، مورد دیگری از فهرست را امتحان کنید یا فهرست خود را تهیه کنید. با یک فرد بزرگسال قابل اعتماد درباره کارهایی که برای آرامش خود انجام می‌دهید صحبت کنید. شاید آنها ایده‌های خوبی داشته باشند!

این استراتژی‌ها استرس را تحت کنترل درمی‌آورند:

- ✓ فعالیت فیزیکی (قدم زدن، دویدن، بازی ورزشی، نرمش)
- ✓ تمرین‌های تنفس عمیق (فقط نفس بکشید!)
- ✓ استراحت خوب (نوجوانان به ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند)
- ✓ رژیم غذایی متعادل و غذا خوردن مرتب (بدون مواد مضر!)
- ✓ زمان خود را برنامه‌ریزی کنید تا برنامه‌های منظم بدون احساس عجله داشته باشید
- ✓ (کارهای روزانه خود را برنامه‌ریزی کنید)
- ✓ فعالیت و استراحت را ترکیب کنید (تعادل خود را پیدا کنید)
- ✓ بیان احساسات (آنچه را که برایتان خوب است بنویسید، حفظ کنید یا با دیگران در میان بگذارید)
- ✓ روابط مثبت با دیگران (معاشرت کنید)

یک راهنمایی کوچک

فهرستی از فعالیت‌های کاهش‌دهنده استرس را برای خود تهیه کنید و آن را همیشه نزدیک خود داشته باشید. هنگامی که استرس دارید، یکی از موارد فهرست را انتخاب کنید و آن را انجام دهید!

اگر تحت استرس بسیار شدید باشید چه کار باید انجام دهید؟

بعضا چیزهایی که باعث استرس در زندگی شما می‌شوند بسیار جدی هستند و می‌توانند آثار ماندگار بر سلامت شما داشته باشند. با یک نفر که به او اعتماد دارید و قابل اتکا است، با صداقت صحبت کنید. اعتماد کردن به یک نفر و مراجعه به آنها، به شما کمک می‌کند کمتر تنهایی احساس کنید و آن شخص همچنین می‌تواند شما را راهنمایی کند تا راهی را برای کاستن از استرس پیدا کنید. علاوه بر کمک افراد نزدیک قابل اعتماد، می‌توانید گفتگویی را با افراد کارشناس در مرکز هماهنگ کنید: یک روانشناس، یک مددکار اجتماعی یا سلامت، یا یک فعال محافظت اجتماعی. این شخص به شما کمک خواهد کرد دلیل استرس، راه‌های پیشگیری از آن و نیز گام‌های غلبه بر استرس را یاد بگیرید. یک دکتر ممکن است دارویی تجویز کند که نشانه‌های استرس را کاهش می‌دهد.

بیان احساسات، در غلبه بر استرس به ما کمک می‌کند.
از این قسمت برای نوشتن آنچه که اخیراً در ذهن‌تان بوده است استفاده کنید...

مطالب این پروشور، تنها دیدگاه‌های نویسنده(ها) را بازتاب می‌دهند و مسئولیت آنها فقط با او/آنها است؛ این پروشور نمی‌تواند به عنوان بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های کمیسیون اروپا و یا آژانس اجرایی مصرف‌کنندگان، سلامت، کشاورزی و غذا و یا هر نهاد دیگر اتحادیه اروپا در نظر گرفته شود. کمیسیون اروپا و آژانس مزبور هیچ مسئولیتی را درباره استفاده احتمالی از اطلاعات موجود در آن نمی‌پذیرند.

چگونگی
غلبہ بر
استرس