



# مدیریت استرس در یک کشور جدید

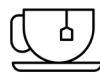
افراد می توانند استرس را با برنامه های معمول مدیریت کنند.

کارهایی وجود دارد که افراد می توانند برای بهبود احساس فیزیکی و عاطفی خود انجام دهند:

یک روال خواب، مدیریت احساسات را آسان تر می کند. برای کمک به خواب، عصرها به جای قهوه، چای سیاه یا چای سبز از چای گیاهی یا زنجبیل شیرین نشده لذت ببرید.



نوشیدن چای فقط با ادویه ها و مغزیات می تواند برای شما یک راه راحت باشد تا با میراث های خود در ایالات متحده در ارتباط بمانید.



نوشیدن هشت گلاس آب در روز به عملکرد صحیح بدن و مغز افراد کمک می کند.



بدن خود را هر روز حداقل 15 دقیقه حرکت دهید. این شامل پیاده روی با خانواده، حرکات کششی یا رقص اتن می شود.



نفس کشیدن آهسته و عمیق یکی از بهترین راه ها برای کاهش استرس است و زمان زیادی نمی برد.



بازی های محبوب در افغانستان مانند شطرنج را انجام دهید.



به خوردن غذاهای سالم در خانه به طرز سنتی افغانی در کنار خانواده خود ادامه دهید.



با سایر افغان های همسایه خود یا کسانی که در مسجد شما حضور دارند ارتباط برقرار کنید. میزبانی گردهمایی با دوستان جدید خود را در نظر بگیرید.



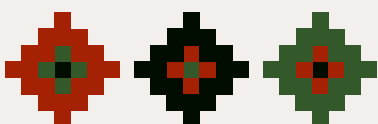
مردم افغانستان که مجبور می شوند کشور خود را ترک کنند و از سر شروع کنند، از قدرت و شجاعت بالایی برخوردار هستند.

همچنین انجام این کار بسیار دشوار است. برای افرادی که چیزهای دشواری را تجربه کرده اند معمولاً احساساتی مانند ترس، خشم، غم و اندوه دارند و در عین حال احساس تسکین یا خوشحالی از امنیت می کنند.

استرس احساس غرق شدن در نگرانی به دلیل یک موقعیت دشوار است. استرس می تواند شیوه تفکر، احساس و عمل افراد را تغییر دهد.



کاغذ پرانی یک راه عالی برای ترکیب بسیاری از استراتژی های است که به صحت و خلق و خوی ما کمک می کند. از پرواز کاغذ پرانی برای گذراندن وقت با خانواده و دوستان و حرکت دادن بدن خود استفاده کنید. همچنین می توانید از کاغذ پرانی به عنوان یک فرصت برای تمرین تنفس آهسته و عمیق استفاده کنید. با تمرین این فعالیت در زمان مشخص هر هفته یا ماه، یک روال با کاغذ پرانی ایجاد کنید.



# مدیریت استرس در یک کشور جدید



## جامعه شما می تواند کمک کند.

گاهی اوقات مدیریت استرس کافی نیست و افراد ممکن است بخواهند یا نیاز به حمایت بیشتری داشته باشند. می تواند برای افراد مفید باشد که:

- با یک داکتر یا مشاور در مورد احساس آنها صحبت کنید
- به گروهی بپیوندید که افراد چیزهای مشابهی را تجربه می کنند
- با یک رهبر مذهبی یا رهبر جامعه تماس بگیرید
- با کارمندان قضیه یا اداره اسکان مجدد آنها تماس بگیرید

هرکسی که احساس می کند زندگی ارزش زیستن ندارد یا اگر کسی فکری در مورد آسیب رساندن به خود دارد، باید فوراً با 988 یا 1+ (800) 8255-273 تماس بگیرد.



## برخی افراد به حمایت بیشتری نیاز دارند.

اگر افراد متوجه شوند که برای چندین هفته بطور مداوم این موارد را دارند، ممکن است بخواهند برای دریافت پشتیبانی بیشتر تماس بگیرند:

- |   |                                                                                       |   |                                                                         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|
| + | ترک خانه یا پرهیز از گذراندن وقت با عزیزان.                                           | + | برای رفتن به مکتب، کار، یا مراقبت از خود یا خانواده خود مشکل دارند.     |
| + | داشتن خاطرات بد یا کابوس.                                                             | + | توجه داشته باشید که خلق و خوی یا احساسات آنها با گذشت زمان بدتر می شود. |
| + | احساس اینکه نمی توانند احساسات را احساس کنند یا با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند.     | + | خیلی کم خوابیدن یا زیاد خوابیدن.                                        |
| + | انجام کارهای مضر مانند نوشیدن الکل زیاد، مصرف مواد مخدر در روی سرک یا دعوا کردن.      | + | گریه مکرر یا احساس غم و اندوه یا نگرانی در بیشتر روز هر روز.            |
| + | همیشه احساس خستگی می کنید یا سردرد یا معده درد دارید که به دلیل مشکل صحت فیزیکی نیست. | + | احساس عصبانیت یا تحریک پذیری یا طغیان خشم.                              |

