

مقابله با استرس

بسیاری از افرادی که پناهجو هستند احساس استرس زیادی دارند. ممکن است که احساس عصبانیت، ناراحتی، اضطراب، شرم، غمگینی، سردرگمی یا آشفتگی خاطر کنید. ممکن است که بعد از صحبت کردن درباره وضعیت خود، خواب برایتان سخت شده و به سختی احساس آرامش کنید. اگر با تجربه های دردناکی زندگی می کنید، طبیعی است که اینگونه تحت تأثیر قرار بگیرید. اکثر افراد حالشان به مرور زمان می تواند بهتر شود. چیزهای مختلفی وجود دارند که می توانند مفید باشند.

هشت مورد که می توانند مفید باشند

- ۱- با دیگران ارتباط داشته باشید. در حد امکان و توانی با دیگران وقت بگذرانید، شاید از طریق تماشای تلویزیون، با هم غذا خوردن و یا با هم بیرون رفتن.
- ۲- فعالیت بدنی داشته باشید. پیاده روی و بیرون رفتن در طبیعت واقعاً می تواند کمک کند و مفید باشند. سعی کنید که هر روز نوعی ورزش را انجام دهید.
- ۳- پیدا کردن و بدست آوردن پشتیبانی. با حداقل یک سازمان پناهندگی که بتوانند به شما کمک کنند آشنا شوید.
- ۴- حواس خود را از فکر کردن زیاد منحرف کنید. گذراندن وقت با دوستان و فعالیت بدنی می تواند به دور کردن ذهن شما از خاطرات و نگرانی ها کمک کند.
- ۵- از بدن خود مراقبت کنید. به طور منظم غذا خورده و آب بنوشید، حتی اگر احساس نکنید که نیاز دارید. فعال باشید. اگر نگران سلامتی خود هستید به پزشک مراجعه کنید.
- ۶- تمرینات آرام بخش را بیاموزید مانند تمرینات تنفسی، آرامشی، تمرینات ذهن آگاهی یا آغوش پروانه. بسیاری از افراد این تمرینات را مفید می دانند. شما می توانید این تمرینات را در یوتیوب YouTube پیدا کرده یا از برنامه ذهن آگاهی Headspace استفاده کنید.
- ۷- با دیگران درباره حال و احساسات خود صحبت کنید. کسی را پیدا کنید که به او اعتماد کنید. این شخص ممکن است یک دوست، متخصص کادر بهداشت یا فردی در گروه حمایت محلی باشد.
- ۸- خوب بخوابید. ممکن است که خوابیدن برای شما بسیار سخت باشد اما یادگیری عادات خوب خواب می تواند بسیار مفید باشد. برخی از عادات مفید عبارتند از: هر روز بیدار شدن در ساعت معین؛ اجتناب از خواب در طول روز؛ اجتناب از کافئین. اطلاعات بیشتر در وب سایت ما وجود دارد: <https://tortureid.org>

صحبت کردن درباره حال و احساسات خود

صحبت کردن با کسی که دوست دارید و به او اعتماد دارید می تواند به شما کمک کند، برای مثال با یک دوست یا خویشاوند، یا شخص دیگری که از شما حمایت می کند. در میان گذاشتن نگرانیهایتان با دیگران می تواند سخت باشد اما اغلب کمک می کند.

اگر احساس نمی کنید که بتوانید با کسانی که می شناسید صحبت کنید، خدماتی وجود دارند که می توانند به شما کمک کنند. پزشک عمومی (جی پی) شما می داند که چه چیزهایی در منطقه شما موجود است. اگر با گروه حمایت از پناهندگان در تماس هستید، آنها نیز ممکن است بتوانند به شما کمک کنند.

همچنین می توانید با پزشک جی پی عمومی خود در مورد حال و احساسات خود صحبت کنید. این می تواند سخت باشد، اما پزشک عمومی جی پی شما به شنیدن صحبت های افرادی که مضطرب هستند عادت خواهد کرد.

یافتن کمک های بیشتر اگر مضطرب هستید (این خدمات رایگان هستند)

- **پزشک عمومی GP** می داند که در منطقه شما چه چیزی در دسترس و موجود است.

- **ساماریتینز Samaritans** با شماره ۱۱۶۱۲۳ تماس گرفته تا با یک داوطلب آموزش دیده صحبت کنید. شما می توانید مترجم درخواست کنید.

- **شماره خط تلفن کمی بولو Boloh** ۰۸۰۰۱۵۱۲۶۰۵ برای دریافت مشاوره آنلاین رایگان، حمایت عاطفی و حمایت درمانی. مشاوران و درمانگران به زبان های مختلف صحبت می کنند و به مترجمها دسترسی دارند. برای اطلاعات بیشتر و یا استفاده از گفتگوی اینترنتی وب چت

<https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-henelpli>

- **خط اطلاعات شورای پناهندگی** در صورت وجود خدمات دیگر محلی نزدیک به شما می تواند به شما اطلاع بدهد. برای اطلاعات در مورد سایر خدمات نزدیک به شما و نحوه دسترسی به آنها، روزهای دوشنبه یا پنجشنبه از ساعت ۰۹:۳۰ تا ۱۲:۳۰ با شماره ۰۸۰۸۱۹۶۲۷۲۷۲ تماس بگیرید.

<https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/infoline/>

خدمات بیشتر برای جوانان (این خدمات رایگان هستند)

اگر زیر ۲۵ سال هستید، خدمات دیگری وجود دارد که می تواند به شما کمک کند:

- **ذهن های جوان Young Minds** به شماره ۸۵۲۵۸ پیامک بفرستید. داوطلبی آموزش دیده با پیامک به شما جواب می دهد

- **خط تماس کودک Childline** دریافت حمایت یا Get Support را در www.childline.org.uk

انتخاب کرده یا با شماره ۰۸۰۰۱۱۱۱ تماس بگیرید

- **میکس The Mix** دریافت حمایت یا Get Support را در www.themix.org.uk انتخاب کرده یا با شماره ۰۸۰۸۸۰۸۴۹۹۴ تماس بگیرید

اگر حال و احساس واقعا "بدی دارید

اگر بسیار احساس ناراحتی و آشفتگی میکنید، خوابهای بسیار آشفته و کابوسهای بیشتری را تجربه می کنید، بنابراین درخواست کمک مخصوصاً "مهم می باشد".

اگر به مرگ فکر می کنید، این افکار را مخفی نکنید.

در مواقع اضطراری، شما و یا کسی که به شما کمک می کند می تواند با پزشک عمومی جی پی شما و یا با شماره ۱۱۱ تماس گرفته و در مورد دریافت کمکهای فوری آگاهی و مشاوره دریافت کنید.

اگر از هیچ جای دیگری نمی توانید کمک دریافت کنید، می توانید به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

مراکز حمایتی محلی