

فهم الضغط النفسي

ما هو الضغط النفسي؟

عندما يهاجر الناس الى بلد جديد ستكون هناك عدة تحديات. هذا قد يشمل وجود مكان جديد للعيش, الحصول على عمل, تعلم لغة جديدة والتعرف على اصدقاء جدد. بسبب تلك الضغوط يصبح من الصعب على الشخص ادارة عمله, دراسته, علاقاته, ومسؤوليات الحياة الأخرى. الكثير من اللاجئين يعالجون هذه الضغوط عن طريق البحث عن المساعدة المهنية ودعم المجتمع المحلي. ويمكن لهذه الخدمات مساعدة اللاجئين في تطوير الصحة العامة بشكل افضل.

علامات الأنداز المبكر:

تختلف هذه العلامات من شخص لآخر ولكن هناك بعض العلامات الشائعة عندما يتغير مزاج وتصرف الشخص. هذه التغيرات في مزاج وتصرفات الشخص تكون في بعض الأحيان ردة فعل لأحداث الحياة.

الأعراض:

- الشعور بالحزن
- البكاء
- التوتر والقلق
- نوبات الغضب
- الصداع
- مشاكل في الذاكرة والتركيز
- مشاكل النوم.

العلاج والشفاء:

هناك خدمات العلاج المختصة لمساعدة اللاجئين للتغلب على هذه الضغوط. انت تستطيع علت خدمات تساعدك على تطوير مهاراتك في مواجهة تلك الضغوط, مواصلة قوتك و بناء علاقاتك الاجتماعية. مع العناية المناسبة الناس يستطيعون التخلص من الضغوط.

أشياء للتذكر:

- الأجهاد أو الضغط النفسي شائع لدى اللاجئين.
- أي شخص يمكن ان يعاني من مشاكل عاطفية على الأقل مرة في حياته.
- الضغط أو الأجهاد النفسي يمكن معالجته.