

مفهوم فشار عصبی (سترس)

فشار عصبی چیست؟

هنگامی که مردم به کشوری جدید مهاجرت می کنند، چالش های زیادی (پیش روی آن ها) وجود خواهد داشت. این چالش ها ممکن است شامل پیدا کردن محل جدیدی برای زندگی، یافتن کار، ثبت نام در کالج، آموختن یک زبان جدید و پیدا کردن دوست باشند. این فشارها اداره امور مانند کار، تحصیل، برقراری روابط و سایر مسئولیت های زندگی را دشوار می کنند. بسیاری از تازه مهاجران با جست و جو (و استفاده از) کمک های تخصصی و حمایت های جامعه (قومی خود) این فشارها را مدیریت می کنند. این خدمات می توانند به مهاجران کمک کنند سلامتی کلی بهتری را به دست آورند.

نشانه های هشدار دهنده اولیه

این نشانه ها از فردی به فرد دیگر متفاوتند، اما تغییر در روحیه و رفتار به صورت ناگهانی یا تدریجی از جمله نشانه های رایج است. این گونه تغییرات در رفتار گاه می تواند واکنشی نسبت به رخداد های زندگی باشد.

عوارض

(1) احساس اندوه

(2) گریه

(3) عصبیت و نگرانی

(4) از کوره در رفتن

(5) سردرد

(6) مشکلات حافظه و تمرکز

(7) مشکلات خواب

درمان و بهبودی

برای کمک به مهاجران در مدیریت این گونه فشارها، خدمات درمانی ویژه ای وجود دارد. شما می توانید خدماتی را دریافت کنید که به شما کمک می کنند مهارت های انطباق (با محیط) خود را گسترش دهید، به قدرت های خود دسترسی یافته و شبکه اجتماعی خود را بنا نهید. انسان ها می توانند با دریافت حمایت های مناسب از (اثرات ناشی از) فشار عصبی، بهبود یابند.

یاد آوری

(1) فشار عصبی مهاجران (یک مشکل) رایج است.

(2) هرکس ممکن است حداقل یک بار در زندگی از مشکلات عاطفی رنج ببرد.

(3) فشار عصبی قابل درمان است.