



ВАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ОГЛАВЛЕНИЕ

О нас	2
Что такое психическое здоровье?	2
Психическое здоровье	2
Причины для беспокойства	4
Обращение за помощью	5
Управление стрессом.	7
Симптомы стресса.	7
Борьба со стрессом здоровыми способами.	9
Контролируйте свое время.	13
Источники стресса	14
Культурный шок – жизнь в новой культуре	14
Одиночество – социальная изоляция	20
Финансы – управление денежными средствами	24
Возьмите в свои руки контроль над вашей новой жизнью..	27
Ресурсы	31

О нас

Служба помощи иммигрантам COSTI координирует и осуществляет двуязычный проект International Student Connect (ISC) (Международный студенческий контакт) по всему Онтарио. Его цель заключается в предоставлении соответствующих ресурсов и услуг для удовлетворения потребностей иностранных студентов и их семей по обустройству в новой стране.

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье – это наше психологическое, эмоциональное и социальное благополучие. Каждый год примерно каждый пятый канадец сталкивается с той или иной проблемой психического здоровья или психическим заболеванием.

Но можно иметь плохое психическое здоровье, не страдая при этом от психического заболевания, так же как можно иметь плохое физическое здоровье, не страдая от конкретной болезни. И так же, как мы заботимся о нашем физическом здоровье, мы можем заботиться и о нашем психическом здоровье.

Психическое здоровье есть у каждого из нас, и все мы испытываем проблемы или сталкиваемся со взлетами и падениями в тот или иной период нашей жизни. При хорошем психическом здоровье у нас хорошее самочувствие, и мы можем общаться с другими людьми. Хорошее психическое здоровье также помогает нам справляться со взлетами и падениями в жизни.

Люди, впервые прибывшие в Канаду, и иностранные студенты подвержены риску проблем с психическим здоровьем, поскольку они сталкиваются с множеством различных трудностей. Найти жилье и работу, завести новых друзей, при этом приспособившись к жизни в Канаде – все это может действовать угнетающе. В настоящем руководстве описаны различные виды проблем психического здоровья, а также приводятся советы, как оставаться здоровым и получить помощь, когда вам это нужно.

Психическое здоровье

Стресс, тревога и депрессия являются распространенными расстройствами, которые могут быть вызваны плохим психическим здоровьем.

Стресс – это физическая реакция на сложные ситуации. Мы все испытываем стресс, когда сталкиваемся с новой или сложной ситуацией. Стресс помогает нам пережить трудности. Но высокий уровень стресса может привести к проблемам физического здоровья. Слишком сильный стресс способен вызвать болезнь, усталость и даже инфаркт миокарда или инсульт. Стресс может также привести к более серьезным психическим расстройствам, таким как тревога и депрессия.

Тревога – это чувство страха или нервозности. Совершенно нормально волноваться в некоторых ситуациях, таких как ожидание важных новостей. Физические признаки тревоги могут включать в себя чувство тяжести в животе, потные руки, а также учащенные пульс и дыхание. Некоторые люди постоянно ощущают беспокойство, и эти чувства могут мешать их повседневной жизни. Когда мы реагируем на нормальные ситуации со страхом, ужасом, беспокойством или паникой, это может свидетельствовать о тревожном расстройстве.

Депрессия – это расстройство настроения, вызывающее чувство грусти или апатии, которые не проходят сами по себе. Многие люди испытывают чувство депрессии в течение непродолжительного времени, например, когда умирает любимый человек или заканчиваются романтические отношения. Но депрессия также может произойти без какой-либо очевидной причины. Когда депрессия длится долгое время, это вызывает чувство отчаяния и бесполезности. Депрессия также приводит к нехватке энергии и мотивации, и вызывает физические симптомы, такие как боль.

Расстройства, связанные с зависимостью или потреблением психоактивных веществ, и расстройства пищевого поведения также являются распространенными проблемами психического здоровья. Эти расстройства часто встречаются наряду со стрессом, тревогой и депрессией. Все эти заболевания могут быть вылечены профессиональными медиками.

Расстройство, связанное с потреблением веществ

Substance use disorder (SUD) (Расстройство, связанное с потреблением психоактивных веществ), представляет собой сложное состояние, при котором происходит неконтролируемое использование вещества, несмотря на вредные последствия. Лица, страдающие от SUD, потребляют определенные вещества, такие как алкоголь, табак или запрещенные наркотики, в таких количествах, что нарушается способность человека действовать

в повседневной жизни. Люди продолжают потреблять это вещество, даже когда знают, что оно вызывает или вызовет серьезные проблемы. Самые тяжелые случаи SUD иногда называют зависимостями.

Зависимость

Зависимость от психоактивных веществ – сложное состояние, это заболевание мозга, которое проявляется в непреодолимом влечении к этим веществам, несмотря на вредные последствия. Люди с зависимостью (тяжелое расстройство, вызванное употреблением психоактивных веществ) становятся до такой степени сосредоточены на использовании определенных веществ, таких как алкоголь или наркотики, что их прием становится самым главным в жизни, вытесняя из нее все остальное.

Расстройства пищевого поведения

Расстройства пищевого поведения – это поведенческие состояния, характеризующиеся серьезными и постоянными расстройствами пищевого поведения и связанными с ним тревожными мыслями и эмоциями. Они могут являться очень серьезными заболеваниями, влияющими на физическую, психологическую и социальную функцию. Типы расстройств пищевого поведения включают в себя нервную анорексию, нервную булимию, расстройство аппетита, расстройство избирательного питания, другие специфические расстройства питания и пищевого поведения, такие как пикацизм и руминация.

Причины для беспокойства

Все мы переживаем взлеты и падения в нашей жизни. Мы можем испытывать периоды стресса, чувства нервозности, страха или печали. Но когда эти чувства берут верх над нашими жизнями, это признак нарушения психического здоровья.

Вот некоторые признаки того, что ваше психическое здоровье может быть в опасности:

- Страдают ваша работа или учеба
- Вы используете алкоголь, наркотики или табак, чтобы справиться со стрессом
- Вы едите слишком много или недостаточно
- У вас проблемы со сном

- Вы слишком много спите
- У вас проблемы с выполнением различных задач
- Вы играете на деньги, хотя не можете позволить себе их потерять
- Вы избегаете друзей и членов семьи
- Вы испытываете страх или паранойю
- Вы причиняете себе вред
- Вы думаете о самоубийстве
- Вы думаете о причинении вреда другим людям

Обращение за помощью

Помните, что эпизодическое чувство тревоги, подавленного настроения или грусти – это обычное явление. Вы можете контролировать эти чувства, отдавая себе отчет в их существовании и предпринимая усилия для того, чтобы чувствовать себя лучше – например, медитация, описание ваших чувств в дневнике или разговор с доверенным человеком. Но у некоторых людей развиваются более серьезные тревожные расстройства или глубокая депрессия. Эти расстройства отличаются интенсивностью и продолжительностью от обычных повседневных переживаний, легкого беспокойства и печали. Кроме того, небольшое число людей имеют более серьезные психические расстройства, такие как биполярное расстройство или обсессивно-компульсивное расстройство.

Все это очень серьезные заболевания, требующие лечения. Медицинские работники и профессиональные психологи обучены распознавать разницу между такими проблемами, как стресс, тревога и депрессия, и потенциально более серьезными психическими расстройствами. Поэтому важно поговорить с психологом, медсестрой или доктором о том, что вы чувствуете.

Когда ощущение стресса, тревоги или депрессии длится более нескольких дней или вмешивается в вашу повседневную жизнь, вы должны обратиться за помощью. Можно начать с получения помощи от друга, наставника или члена семьи. Вы также можете обратиться за помощью к психологу или другому медицинскому работнику.

Поговорите об этом!

- › Психическое здоровье может быть трудной темой для многих людей. Но эксперты говорят, что лучший способ сохранить наше психическое здоровье – это поговорить о наших чувствах. Это не признак слабости. На самом деле, это признак мужества. Этим способом вы можете взять контроль над своим благополучием.

Не ждите, пока у вас случится кризис. Начинать говорить о своих чувствах. Сначала это может показаться неловким. Однако обсуждение ваших чувств, когда вы находитесь в порядке, облегчит разговор о них в сложные моменты жизни.

У всех бывают плохие дни. Разговор об этом может помочь нам справиться с нашими чувствами и избежать ухудшения ситуации. Даже если вас просто выслушают, иногда это сильно помогает. Прислушиваясь к другим, вы увидите, как часто сами испытываете определенные чувства. Если у вас есть близкие друзья или знакомые, которым вы доверяете, расскажите им о своих чувствах и попросите их поделиться своими. Также вы можете поговорить с членами семьи.

Если вам неудобно разговаривать с друзьями или членами семьи, вы можете пообщаться с профессионалами. Если у вас нет своего врача или другого медицинского работника, с которым вы могли бы поговорить, существует много телефонов доверия и онлайн-чатов, где вы можете найти поддержку (см. страницу XX). Консультативные услуги и группы поддержки могут также существовать в местах богослужения и общественных организациях. Многие работодатели в Канаде также имеют горячую линию в рамках Employee Assistance Program (EAP) (Программы помощи сотрудникам), по которой можно бесплатно получить услуги психологов и консультантов. Студенты также могут обратиться в студенческий офис или в медицинский центр в своем кампусе.



Если вы или кто-то, кого вы знаете, думает о самоубийстве, свяжитесь с Canada Suicide Prevention Service (Канадской службой предотвращения самоубийств) по телефону 1-833-456-4566 (24 часа в сутки) или отправьте текстовое сообщение на номер 45645 (с 16:00 до полуночи)

Если вы или кто-то, кого вы знаете, находится в непосредственной опасности, звоните по номеру 911.

Управление стрессом

Стресс – это реакция организма на то, что требует нашего внимания или действия. Стресс возникает, когда мы испытываем что-то новое или неожиданное. Когда эти переживания кажутся опасными или неподвластными нашему контролю, чувство стресса становится сильнее. Если наша жизнь очень загружена или мы сталкиваемся с проблемами, реакция нашего организма часто проявляется в виде стресса.

Немного стресса – это нормально, и это может быть даже полезно. Стресс высвобождает гормоны, которые дают нам всплески энергии и повышают способность сосредоточиться. Но если наше ощущение чувства стресса очень сильно, или мы постоянно находимся в состоянии стресса, это может вызвать проблемы как с физическим, так и с психическим здоровьем.

Симптомы стресса

Когда мы испытываем слишком много стресса, сначала мы замечаем, как правило, физические симптомы. Стресс может привести к головным болям, расстройству желудка и повышенному мышечному напряжению. Другие симптомы могут включать сжатые челюсти, скрежетание зубами, сухость во рту, а также холодные или потные руки или ноги. Более серьезные симптомы – боль в груди и частое сердцебиение. Бессонница или недостаток сна являются еще одним распространенным и серьезным физическим симптомом стресса.

Эмоциональные симптомы стресса включают чувство перегруженности или потери контроля. Стресс может уменьшать способность расслабиться

или успокоить свой разум. Вы можете заметить, что все время волнуетесь, легко расстраиваетесь, нервничаете или находитесь в плохом настроении. Чрезмерный стресс также может привести к низкой самооценке.

Хотя небольшое количество стресса помогает нам действовать, чрезмерный стресс может повлиять на умственную деятельность и на нашу способность ясно мыслить. Например, мы можем стать забывчивыми, дезорганизованными и неспособными сосредоточиться, когда мысли перепрыгивают с одного предмета на другой. Стресс может также привести к неверным суждениям.

Когда вы испытываете сильный стресс, вы можете сами заметить изменения в вашем поведении. Возможно, вы потеряли аппетит или, наоборот, начали есть слишком много. Также увеличивается нервное поведение – например, когда человек грызет ногти или неспособен усидеть на месте. Может быть, вы откладываете решение важных задач на потом или избегаете их чаще, чем обычно. Некоторые люди курят сигареты либо используют алкоголь или другие наркотики, чтобы справиться со стрессом.

Общие признаки стресса

- **Головные боли**
- **Расстройство желудка**
- **Потеря аппетита**
- **Скрежетание зубами**
- **Кусание ногтей**
- **Проблемы со сном**
- **Сложность сосредоточиться**
- **Повышенная забывчивость**
- **Перепады настроения**
- **Дезорганизация**
- **Более частое откладывание важных задач на потом**
- **Курение или употребление алкоголя в более высоких, чем обычно, количествах**

Борьба со стрессом здоровыми способами

Когда вы испытываете сильный стресс, лучше всего найти здоровые способы справиться с ним. Привычки, которые помогают вам оставаться физически здоровыми, также могут помочь справиться со стрессом.

1. Сон

Нашему организму нужно много сна, чтобы оправиться от стресса: попробуйте спать 8 часов в сутки. Дайте себе время на сон – следуйте режиму дня, ложась спать и просыпаясь утром. Следуйте этому графику и в выходные дни – это поможет вам сохранить регулярный режим сна.

Как улучшить ваш сон:

- Избегайте кофеина в конце дня и вечером
- Избегайте алкоголя и тяжелой пищи перед сном
- Уменьшите количество шума и света в вашей спальне
- Используйте «белый шум», маску для глаз и беруши по мере необходимости
- Не пользуйтесь телефоном или планшетом в постели
- Помедитируйте или сделайте легкую растяжку перед тем, как лечь в постель

2. Упражнения

Исследования показывают, что каждый человек должен заниматься физическими упражнениями по крайней мере 30 минут в день, 5 дней в неделю, даже если это просто оживленная прогулка. Это минимальное количество упражнений специалисты рекомендуют, чтобы сохранить здоровье, улучшить физическую форму и быть энергичными. Посвятите 30 минут в день любой физической активности, и вы получите удовольствие, справляясь при этом со стрессом.

Некоторые люди включают упражнения в ежедневную рутину – например, ходят пешком на работу, в школу или в магазин за продуктами. Но даже сделать перерыв в течение дня, чтобы просто пройтись – это также хороший способ побороть стресс и сохранить здоровье.

Если вы любите фитнес-занятия, такие как йога, бег, велоспорт, аэробика или игровые виды спорта, найдите для этого время! Ваш местный общественный центр или школа могут предложить бесплатные или

недорогие занятия спортом. Если вам сложно добраться до фитнес-центра или спортзала, используйте онлайн-видео для домашних тренировок, которые вы легко сможете встроить в свое расписание.

3. Хорошее питание

Регулярно питаться и избегать нездоровой пищи чрезвычайно важно для сохранения здоровья. Под воздействием стресса мы можем пропустить прием пищи или употреблять в течение дня нездоровую еду. Мы должны также обратить внимание на «эмоциональное переедание». Эмоциональное переедание – это когда мы едим, чтобы справиться с эмоциональными проблемами, даже когда не голодны, что приводит к перееданию. Придерживайтесь сбалансированной диеты, ешьте здоровую пищу – это полезно для нашего тела, позволяет нам сохранить энергию и помогает справиться со стрессом.

Советы по здоровому питанию

- Принимайте пищу регулярно, избегайте позднего ужина
- Избегайте нездоровых продуктов питания и переработанных продуктов
- Избегайте напитков с высоким содержанием сахара и кофеина
- Перекусывайте здоровыми и полезными продуктами
- Ешьте больше свежих фруктов и овощей
- Выбирайте продукты из цельных зерен
- Ограничьте потребление жирных и жареных блюд

4. Избегайте алкоголя, табака и наркотиков

Многие люди используют алкоголь или каннабис, чтобы расслабиться или изменить свое настроение. Некоторые люди также полагаются на эффект никотина от курения сигарет или вейпинга. В более крайних случаях люди прибегают к запрещенным наркотикам или чрезмерному употреблению лекарственных средств рецептурного отпуска. Эти вызывающие привыкание вещества часто помогают нам чувствовать себя хорошо в данный момент, но они также могут влиять на наше психическое здоровье.

Когда действие этих веществ прекращается, мы часто чувствуем себя хуже. Они также влияют на наше физическое здоровье. Табак особенно опасен для здоровья, и увеличение потребления никотина часто является признаком того, что мы испытываем более высокий уровень стресса.

Если вы употребляете алкоголь, делайте это в рекомендованных

пределах. В случае если вы решите принимать легальные продукты из каннабиса, узнайте о последствиях и рисках его использования. Избегайте использования этих веществ, чтобы справиться с повышенным стрессом. Если в трудные времена вы потребляете эти вещества в увеличенных количествах, у вас может развиться толерантность, в результате чего становится все сложнее и сложнее почувствовать облегчение. Это часто приводит к физической и эмоциональной зависимости и расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ.

Health Canada (Министерство здравоохранения Канады) рекомендует избегать ежедневного употребления спиртных напитков и максимально ограничивать их потребление:

Женщины не должны пить больше, чем

- 2 напитка в день
- 10 напитков в неделю
- 3 напитка по особым случаям

Мужчины не должны пить больше, чем

- 3 напитка в день
- 15 напитков в неделю
- 4 напитка по особым случаям

Подробнее о последствиях и рисках употребления каннабиса читайте на сайте правительства Канады:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html>

* Обратите внимание, что беременные женщины должны избегать употребления алкоголя, табака или продуктов каннабиса.

Стресс при дистанционной работе и обучении

Дистанционная работа и дистанционное обучение привнесли в нашу жизнь новые источники стресса.!

Работа и обучение через интернет имеют много преимуществ – это экономит время и затраты на поездки, они позволяют нашему графику быть более гибким, нашей жизни – более комфортной, а наша работа

может быть более продуктивной. Но в то же время дистанционный режим не имеет структуры, приводит к переработке и может быть полон отвлекающих факторов.

Посещение занятий или выполнение рабочей смены у себя дома, среди отвлекающих факторов, без спокойного места для работы, может быть сильным фактором стресса. Необходимость собственными силами решать технические проблемы также может повысить уровень стресса.

Дистанционная работа и дистанционное обучение также могут служить фактором изоляции, особенно если вы новичок в Канаде. Трудно налаживать общение с людьми в школе или на работе, если при этом каждый из них находится у себя дома.

В тех случаях, когда из-за санитарно-эпидемиологического кризиса возникает необходимость в дистанционной работе и обучении, также возрастает риск возникновения стресса. Пандемия COVID-19 привела к кризису в области здравоохранения, финансовой и семейной жизни для множества людей. Необходимость работать и учиться онлайн без предварительной подготовки также создала технические проблемы. Что же касается учебы, то различные подходы к дистанционному обучению, применяемые разными преподавателями, усугубляют путаницу и стресс.

Вполне вероятно, что дистанционная работа и обучение станут новой нормой для многих людей в Канаде. Поэтому важно думать о том, как управлять стрессом во время онлайн работы и обучения.

- **Создайте специальное рабочее место** – если это невозможно, создайте место для хранения школьных или рабочих вещей, чтобы вы могли убрать их, когда закончите работу – у вас будет меньше риска потерять вещи.
- **Время от времени меняйте рабочее место** – работайте в другом месте дома или, по возможности, посетите библиотеку, кафе или поработайте с другом или одноклассником.
- **Включите камеру, когда разговариваете с людьми** – легче общаться с другими, когда мы видим их лица.
- **Выключите камеру во время отдыха** – видео-встречи в течение всего дня могут быть изнурительными, это помогает отдохнуть от того, чтобы быть на виду у других.
- **Создание рутины** – это помогает создавать структуру; старайтесь просыпаться, есть и делать перерыв в одно и то же время каждый день.

- **Выходите на улицу каждый день** – гуляйте, посетите местный парк, выпейте чаю или кофе, пообедайте на улице или в кафе, ходите по своим делам.
- **Завершите свой день ритуалом** – это даст вам сигнал, что рабочий день закончился; сходите погулять, прочитайте главу из книги, помедитируйте, послушайте музыку или пообщайтесь с другом.
- **Общайтесь с коллегами и одноклассниками** – используйте мгновенные сообщения, чтобы пообщаться с коллегами или организовать онлайн-занятия с одноклассниками.
- **Организируйте встречу с коллегами или одноклассниками**, будь то встреча лицом к лицу или онлайн – это хороший способ пообщаться!

Контролируйте свое время

Когда у нас так много дел, мы часто не знаем, с чего начать. Навыки управления временем могут помочь контролировать его, доводить дела до конца и держать стресс под контролем.

- **Используйте календарь** – следите за сроками, задачами и встречами
- **Создайте «Список задач»** – убедитесь, что у вас есть полный список того, что нужно сделать
- **Составьте расписание** – запишите планы на неделю и на каждый день
- **Используйте лучшее время** – выполняйте самые трудные задачи, когда вы находитесь в наилучшем состоянии, будь то ранним утром или поздним вечером
- **Отслеживайте свое время** – обратите внимание на то, как вы используете свое время, чтобы вы могли планировать его лучше
- **Не делайте несколько дел одновременно** – исследования показывают, что выполнение многих задач одновременно не является эффективным способом их решения
- **Уберите отвлекающие факторы** – переведите телефон в беззвучный режим, отключите уведомления и, по возможности, блокируйте доступ к интернету или определенным программам во время работы
- **Планируйте перерывы в работе** – делайте передышки в несколько минут между заданиями, планируйте короткие перерывы во время длительных рабочих сессий

Сделайте перерыв

Когда вы чувствуете, что перегружены, сделайте перерыв. Потратьте пять минут на другое задание, немного вздремните, прогуляйтесь вокруг квартала или возьмите отгул на полдня, чтобы сделать то, что вам нравится. Важно дать вашему разуму и телу перерыв, прежде чем стресс начинает влиять на ваше физическое и психическое здоровье. Запланируйте отдых точно так же, как вы планируете дела на работе или учебе. Обязательно следуйте этим планам!

Источники стресса

Культурный шок – жизнь в новой культуре

Что такое культурный шок?

Культурный шок – это чувство дезориентации, которое мы испытываем, когда начинаем жить в новой культуре. Всегда нужно время, чтобы приспособиться к новым людям, языку, обычаям и еде. Переживая культурный шок, мы чувствуем себя некомфортно по-разному. Мы можем чувствовать раздражительность или даже злость, когда сталкиваемся с незнакомыми вещами. Это может вызывать недоверие к людям вокруг нас. Культурный шок также вызывает грусть, одиночество и тоску по дому. Как и другой стресс, культурный шок может вызвать физические, эмоциональные и когнитивные симптомы.

Мы можем свести к минимуму культурный шок, узнав о культуре страны до того, как прибудем туда. Но культурный шок неизбежен каждый раз, когда мы переезжаем из знакомого места в новое или незнакомое. На самом деле культурный шок – это вполне нормально, он случается даже с туристами и краткосрочными визитерами: ведь увидеть мир и познать новые вещи – это часть приключения. Но для новых иммигрантов и иностранных студентов культурный шок может вызвать долгосрочные проблемы с психическим здоровьем.

Мы не можем полностью предотвратить культурный шок, но мы можем научиться уменьшать его и справляться с ним. По мере того как вы привыкаете к новому месту или новой культуре, культурный шок начинает проходить.

Признаки культурного шока

Нет причин стыдиться культурного шока – это нормальная реакция на жизнь в новой культуре. Первым шагом к преодолению культурного шока является его выявление.

Одним из признаков культурного шока является чувство тоски по дому и отсутствие того, что вы делали дома. Однако некоторые проявления культурного шока распознать труднее:

- Избегание местной культуры и людей
- Отсутствие мотивации к выходу из дома или выполнению задач
- Критика местной культуры и образа жизни
- Раздражение в связи с небольшими проблемами или различиями
- Сохранение стереотипов в отношении других людей и культур
- Чувство паранойи по поводу собственной безопасности

Культурный шок в кампусе

Адаптация к жизни в кампусе может быть причиной культурного шока. Это нормально, когда иностранные студенты чувствуют себя некомфортно, ведь подход к учебе в канадских учебных заведениях может сильно отличаться от того, к чему они привыкли. Вот некоторые ситуации, которые могут казаться странными или неудобными:

- Участие в дискуссионных занятиях
- Необходимость использования английского языка
- Открытое обсуждение оценок
- Обращение к преподавателям по имени
- В классе разрешены еда и напитки
- Социализация в условиях, когда обучаются студенты разного пола
- Социализация в мультикультурных условиях

Этапы культурного шока

Поскольку эта ситуация так распространена, большинство из нас переживает одни и те же стадии культурного шока. В начале мы взволнованы нашим новым приключением и всеми происходящими изменениями. Потом мы начинаем чувствовать себя некомфортно и раздражаемся из-за различий. В конце концов, мы приспособливаемся к новой культуре и перестаем чувствовать дискомфорт. Культурный шок также может произойти в обратном направлении. После того как люди привыкли жить в новой культуре, некоторым может быть трудно вернуться к старой. Совершенно нормально испытывать некоторый стресс, когда вы посещаете семью и друзей, или когда вы возвращаетесь домой после завершения учебы.

1. Этап медового месяца

- Когда вы впервые прибываете в новую страну, вы взволнованы всем, что видите и слышите.
- Вы будете заняты обустройством и не сможете сразу ощутить негативные последствия культурного шока.
- Одни люди испытывают это волнение в течение нескольких дней, другие – в течение недель или месяцев, так что бывает трудно заметить, когда культурный шок, наконец, начинается.
- На этом этапе вы начинаете замечать все сходства и различия между вашей культурой и культурой страны, в которую вы прибыли.

2. Этап переговоров

- После того как вы прибыли, вы начинаете понимать, что жизнь не всегда проста.
- У вас могут возникнуть трудности с учебой или с поиском хорошей работы.
- Вы можете испытывать одиночество, тосковать по дому, испытывать чувство тревоги, разочарования, и, возможно, даже враждебности.
- Постоянно говорить на иностранном языке или слышать другой акцент может быть утомительно.
- Когда вы ежедневно боретесь с проблемами, вы можете сильнее чувствовать усталость, гнев или раздражение.
- На этом этапе вы можете начать задаваться вопросом, был ли переезд в Канаду хорошим выбором.

3. Этап урегулирования

- По мере того как ваша жизнь становится более рутинной, и вы узнаете больше о своей новой культуре, негативные чувства начинают исчезать.
- Различия, которые вас расстроили, начнут обретать смысл и станут частью вашей новой жизни.
- На этом этапе все равно будет сложно жить в новой культуре, но вы будете чувствовать себя более комфортно и уверенно.

4. Стадия адаптации

- По мере того как вы заводите друзей и по-настоящему обустраиваетесь, вы начинаете принимать новую культуру как свою собственную.
- Вы начнете чувствовать себя на своем месте в новом доме.
- Вы все еще можете испытывать трудности культурного шока, но на этом этапе вы уже будете знать, как с ними бороться.

Гибридная культура: балансирование старого и нового

Пятый этап культурного шока часто называют «обратным культурным шоком» или «повторным шоком». Как только вы адаптируетесь к жизни в Канаде, возвращение домой может оказаться трудным. Вам может быть трудно приспособиться к старому образу жизни, и у вас могут возникнуть проблемы с адаптацией к друзьям и семье. Это может вызывать стресс, особенно если друзья и семья думают, что вы забыли свою культуру.

Поиск баланса между вашей собственной культурой и вашей новой жизнью в Канаде может стать сложной проблемой. Вы можете чувствовать, что должны стать «более канадским», и в то же время ощущать вину за «предательство» вашей культуры. Постарайтесь получить лучшее от обеих из них. Помните, что всегда будут люди, которые не понимают вашей идентичности. Вы должны идти по пути, который считаете правильным.

Борьба с культурным шоком

Как и в случае с большинством видов стресса, следование здоровой рутине является лучшим способом борьбы с культурным шоком. Если вы испытываете культурный шок, обязательно хорошо питайтесь,

хорошо спите и занимайтесь физическими упражнениями. Чувство дискомфорта, вызванного культурным шоком, может заставить вас спрятаться и избегать взаимодействия с другими. Если вы не работаете и не учитесь, попробуйте установить обычную рутину. Например, вы можете запланировать просыпаться в одно и то же время каждый день и выполнять запланированные мероприятия. Исследуйте окрестности и посещайте одни и те же кафе или парки, чтобы создать ощущение места и нормальной жизни.

Советы по борьбе с культурным шоком

- Установите реалистичные ожидания – привыкание к новой культуре требует времени.
- Избегайте сравнения вашей новой культуры с жизнью дома.
- Сосредоточьтесь на вещах, которые вам нравятся в вашем новом доме.
- Познакомьтесь с людьми в вашем сообществе.

Лучший способ преодолеть культурный шок – узнать больше о своей новой культуре. Вы можете посмотреть местное телевидение, чтобы узнать о текущих событиях и популярной культуре. Вы можете использовать онлайн-видео, чтобы научиться готовить местные блюда. Многие публичные библиотеки и общественные центры предлагают бесплатные или недорогостоящие лекции и занятия. Посещение специальных мероприятий, таких как уличные ярмарки и культурные фестивали, это интересный способ узнать больше о местной культуре. Посетите мероприятия, организованные по месту вашей учебы или работы, чтобы познакомиться с новыми людьми и узнать новое.

ИЗУЧЕНИЕ НЕПИСАНЫХ ПРАВИЛ

Вы можете многое узнать о новой культуре, прежде чем приедете. Но в каждой культуре есть обычаи и правила, которые не описаны в книге или на сайте. Это то, чему люди с детства начинают учиться в своей семье, изучая с течением времени свою собственную культуру.

Эти правила влияют на всё: как вести себя на автобусной остановке, как подружиться, что делать на собеседовании, как действовать на свидании. Изучение неписаных правил может быть очень трудным, а их нарушение – неприятным.

Когда это происходит, то вместо того, чтобы злиться или смущаться, воспользуйтесь возможностью учиться. Если вы думаете, что нарушили правило, объясните, что запутались и попросите помочь понять ситуацию. Большинство людей любят быть полезными и будут рады объяснить культурные различия. Признание вашей ошибки и смех над ней уменьшит напряжение и поможет вам общаться с другим человеком.

Борьба с расизмом, дискриминацией и невежеством

Канадцы гордятся нашей многокультурной страной, и большинство людей имеют широкие взгляды, они уважают и понимают других людей. Однако многие вновь прибывшие все же могут столкнуться с расизмом, дискриминацией и незнанием их культуры, религии, расы или даже гендерной идентичности. Некоторые люди грубы и неделикатны, они могут просто злиться на свою собственную жизнь. Другие же просто невежественны или не хотят думать.

Это особенно трудно в тех случаях, когда такого рода дискриминация мешает вам получить работу или найти жилье. Домовладелец может соврать о наличии квартиры. Работодатель может решить, что вам нужно больше «канадского опыта». При возникновении такого рода дискриминации вы можете обратиться за помощью к службам помощи учащимся в вашей школе или в местное агентство по обустройству.

Если вы подвергаетесь дискриминации, вы, естественно, будете расстроены и рассержены, и это может повысить уровень стресса и повлиять на ваше психическое здоровье.

Полюбите зиму!

Ваша первая зима в Канаде может вызвать большой культурный шок, особенно если вы приехали из страны с гораздо более теплым климатом. Важно подготовиться к зиме, запасаясь правильной одеждой – теплым пальто, водонепроницаемыми сапогами, шапками и перчатками. Но самый лучший способ пережить зиму – это полюбить ее. Многие канадцы любят снег и лед и с удовольствием проводят активный досуг на свежем воздухе. Другие любят свернуться в клубочек под одеялом, пить горячий напиток и наслаждаться видом изнутри своего дома.

Следуйте этим советам для борьбы с культурным шоком, вызванным зимней погодой:

- Носите теплое пальто, шапку, перчатки и водонепроницаемые ботинки
- Под пальто одевайтесь слоями, так что вы можете добавлять или снимать их по мере необходимости
- Счищайте снег и лед со ступеней вашего дома и с тротуара перед ним в течение 24 часов
- Передвигайтесь аккуратно, чтобы не поскользнуться и не упасть на льду
- Займитесь зимними играми на свежем воздухе – сделайте снеговика, покатайтесь на санях, прогуляйтесь в парке
- Попробуйте катание на коньках или лыжах – вы можете взять уроки катания недалеко от дома.

Зима может длиться долго. Важно оставаться активными и вовлеченными в жизнь. Пусть холодная погода не мешает вам куда-то ходить и что-то делать. Сезонное аффективное расстройство является распространенным психическим заболеванием, которое затрагивает даже людей, родившихся и выросших в Канаде. Короткие дни и холод могут усилить депрессию. Это также называется сезонной депрессией. Как и в других случаях, связанных с психическим здоровьем, для лечения этого заболевания используются медицинские и терапевтические методы.

Одиночество – социальная изоляция

Что такое одиночество?

Каждый человек в мире когда-то испытывает одиночество. Но одиночество – это сложная эмоция, которая у всех разная. Мы можем чувствовать себя одинокими в течение нескольких часов или ощущать одиночество все время. Когда мы чувствуем себя одинокими постоянно, возможно, мы испытываем социальную изоляцию.

Есть два типа одиночества. Первое – ситуационное одиночество, когда обстоятельства в нашей жизни делают нас одинокими. Например, когда мы переезжаем на новое место, или когда отношения с другим человеком заканчиваются. Ситуационное одиночество – это временно. Когда наши обстоятельства меняются, чувство одиночества начинает проходить.

Когда мы долгое время чувствуем себя одинокими и изолированными, даже если в нашей жизни есть другие люди, то мы испытываем хроническое одиночество. Хроническое одиночество может быть эмоциональным – когда мы не чувствуем связи с людьми в нашей жизни. Хроническое одиночество также может быть вызвано социальной

изоляция. Человек находится в социальной изоляции, когда у него нет социальных связей, таких как друзья, семья или знакомые.

Исследования показывают, что хроническое одиночество может привести к росту потребления алкоголя и наркотиков, проблемам со здоровьем (например, сердечным заболеваниям), снижению навыков мышления и просчетам при принятии решений. Как и другие источники стресса, хроническое одиночество может привести к таким проблемам психического здоровья, как депрессия и мысли о самоубийстве.

Риск социальной изоляции

Ситуационное одиночество часто встречается у новых иммигрантов и иностранных студентов. Переезд в Канаду может привести к изоляции, которую вы будете испытывать, прежде чем заведете новых друзей и связи. По мере того как вы обустроиваетесь на новом месте, вы начнете знакомиться с людьми в вашем сообществе, на работе или учебе. В конце концов, вы заведете друзей и чувство ситуационного одиночества исчезнет.

Но новички и иностранные студенты также подвержены риску хронического одиночества. Стресс, вызванный культурным шоком и тоской по дому, может заставить новичков и студентов избегать общества других людей. Лица, подвергающиеся дискриминации, могут избегать контактов с другими. Социализация также может стоить денег, поэтому бывает, что люди с ограниченными средствами избегают социальной активности. Все эти факторы могут помешать новичкам и студентам преодолевать чувство одиночества.

Как бороться с одиночеством

Когда нам одиноко, хорошо заняться каким-нибудь делом. Нужно следовать обычному распорядку и делать то, что мы любим, даже если приходится заниматься этим в одиночку. Спать, хорошо питаться и оставаться активными – все это улучшит наше самочувствие, что поможет бороться с чувством одиночества.

Хорошая новость состоит в том, что многие люди могут минимизировать одиночество, если примут для этого меры. Когда нам одиноко, мы можем сделать что-то, чтобы стать себе лучшим другом. Если вы чувствуете себя одиноким, постарайтесь расслабиться и насладиться чтением книг, послушать музыку, погулять, помедитировать или помолиться, начать новое хобби, приготовить торжественный ужин, отправиться на долгую

прогулку. Делайте то, что вам нравится!

Следующий шаг заключается в том, чтобы взять инициативу в свои руки, установить связи и завести новых друзей. Это может быть трудно, особенно для людей, которые застенчивы или интровертны. Но результат будет стоить усилий!

Чтобы завести хороших друзей, нужно время, но есть много способов установить связи, которые могут превратиться в дружбу:

- Будьте дружелюбны – здоровайтесь с людьми, которые живут и работают в вашем районе, и постарайтесь получше их узнать
- Познакомьтесь с людьми на учебе и на работе – большинство людей любят говорить о себе, поэтому задайте дружелюбные вопросы
- Запишитесь на какие-нибудь курсы или посетите бесплатные мероприятия в вашем районе – таким образом вы узнаете что-то новое и встретитесь с людьми, имеющими аналогичные интересы
- Волонтерство в вашем сообществе это отличный способ общаться с людьми, изучить что-то новое, практиковать язык и культурные навыки
- Вступите в клуб, организацию или группу по интересам – такие группы часто рекламируют свои встречи и мероприятия в интернете, а также распространяют рекламные листовки в вашем районе

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВЯЗЬ

Коллеги, одноклассники и знакомые могут сделать нашу повседневную жизнь чуть менее одинокой. Но новые связи — это не совсем то же самое, что друзья и семья, которые хорошо нас знают. Чтобы справиться с чувством одиночества, найдите время, чтобы поговорить с друзьями и членами семьи, оставшимися в вашей стране. Бесплатные приложения для обмена сообщениями и видеочаты это хороший способ поддерживать связь. У вас может быть больше времени на разговоры, чем у людей, оставшихся в вашей стране, поэтому обращайтесь к разным людям в разное время. Подумайте о том, чтобы запланировать регулярное время для разговоров.

Заведите друзей

Заводить друзей может быть трудно. Это еще труднее, когда вы находитесь на новом месте и в новой культуре. Когда вы знакомитесь с новыми людьми в Канаде, бывает сложно найти точки соприкосновения. А

у взрослых людей имеется своя собственная насыщенная жизнь с работой и семьей, и у них часто нет времени встречаться с новыми друзьями.

Будучи новичком, самый простой способ подружиться – обратиться к членам своего культурного сообщества. Это можно сделать в общественных организациях, местах богослужения или даже обращаясь за услугами в местный бизнес. Еще один способ найти друзей – общаться с другими новоприбывшими: они могут говорить на другом языке или иметь другую культуру, но у них такой же опыт новичка в Канаде, что и у вас. Посещение занятий по английскому языку или мероприятий в вашем местном агентстве по обустройству – отличный способ познакомиться с другими новыми иммигрантами. Если вы являетесь иностранным студентом, обязательно посетите мероприятия, проводимые международным студенческим центром в вашем колледже или университете.

Ответить «да» на приглашение – это тоже хороший способ подружиться. Когда коллеги предлагают сходить пообедать или зайти в бар после работы, скажите «да». Когда ваш сосед приглашает вас на мероприятие, скажите «да». Когда вы принимаете чье-то приглашение, вы, вероятно, будете приглашены снова!

ПРОЯВИТЕ ИНИЦИАТИВУ

Если вы никак не можете установить связи с соседями, коллегами или одноклассниками, возможно, вам придется взять инициативу на себя. Попробуйте пригласить других на общественное мероприятие. Другие могут чувствовать то же самое, что и вы, и они будут рады познакомиться с новыми людьми. Вы можете организовать встречу за чашкой кофе, чтобы попрактиковаться в английском. Или организовать обед и попросить каждого человека принести блюдо из своей культуры. Или пригласить других новичков вместе попробовать зимние виды активности. Или организовать групповое посещение музея либо общественного мероприятия. Или запланировать пикник в парке и пригласить остальных. Не расстраивайтесь, если люди откажутся от приглашения. Просто попробуйте еще раз!

Финансы – управление денежными средствами

Что такое финансовый стресс?

Совершенно нормально беспокоиться о стоимости жизни, когда вы только обустриваетесь в Канаде. Финансовый стресс является одним из наиболее распространенных источников стресса у жителей Северной Америки.

Когда мы беспокоимся о том, как оплатить наши счета, мы испытываем финансовый стресс. Это может произойти, если у нас нет работы или мы не зарабатываем достаточно денег, чтобы оплатить счета. Это также может произойти, если у нас есть долг, который мы не можем выплатить, или расходы, которые мы не планировали. Мировые события также могут привести к финансовому стрессу, например, когда глобальная пандемия затронула многие сектора экономики.

Когда у нас возникают финансовые проблемы, мы часто просим помощи у семьи или друзей. Если вы новичок в Канаде, у вас может не быть такой поддержки. Многие вновь прибывшие также имеют финансовые обязательства на родине, что только усиливает финансовый стресс. Если уровень жизни в Канаде отличается от уровня в вашей родной стране, ваши друзья и семья дома могут подумать, что вы богаты. Бывает трудно объяснить все ваши расходы, и что у вас не остается денег после оплаты счетов.

Борьба с финансовым стрессом

Финансовый стресс – очень распространенное явление, тем не менее, он может оказывать негативное воздействие на психическое здоровье. Финансовые проблемы могут привести к чувству безнадежности – нам кажется, что решить наши проблемы невозможно. Это может усилить чувство тревоги и депрессии, что может заставить нас избегать общественной жизни. Это обычно усиливает чувство стресса.

Беспокойство о финансах может привести к бессоннице или другим проблемы со сном. Потеря аппетита или эмоциональное переедание – также очень распространенные явления. Беспокойство о деньгах – обычная причина, по которой пары ссорятся. Если эта проблема не будет решена, финансовые трудности могут привести к разрыву отношений.

Когда вы сталкиваетесь с финансовыми проблемами, важно управлять общим уровнем стресса. Не забудьте хорошо спать, правильно питаться

и оставаться активными. Если у вас недостаточно денег на еду, не голодайте, чтобы сэкономить деньги. Вместо этого вы можете получить помощь от местного продовольственного банка или другого агентства социальных услуг.

Из-за финансовых проблем люди могут прибегать к таким видам поведения, как азартные игры или рискованные мероприятия в надежде, что это поможет быстро решить их проблемы. Также очень часто люди предаются нездоровым привычкам для борьбы с финансовым стрессом, таким как употребление алкоголя, чтобы «забыть» о проблеме. Денежные заботы могут даже привести к членовредительству или мыслям о самоубийстве. Ресурсы для решения серьезных финансовых проблем приведены на странице 32.

Бюджетирование и отслеживание ваших расходов

Когда ваши средства ограничены, полезно планировать расходы и формировать бюджет. Бюджет представляет собой сводку ваших доходов и запланированных расходов. Это хороший способ следить за своими деньгами, чтобы их хватило на оплату счетов.

Для создания бюджета сделайте следующее:

- Сложите все ваши доходы за каждый месяц.
- Сложите ваши фиксированные расходы, такие как аренда жилья, расходы на транспорт и сотовый телефон.
- Оцените ваши переменные расходы, такие как продукты питания, одежда и личные вещи.

В сбалансированном бюджете ваши расходы должны быть меньше ваших доходов или равны им.

Когда у вас есть бюджет, вы можете использовать его, чтобы отслеживать свои расходы. Зная, какой у вас доход и расход, вы можете меньше беспокоиться о финансах. Отслеживайте все потраченные вами деньги и сравнивайте их с вашим бюджетом каждый месяц. Вы можете записывать все свои траты в блокнот, а также использовать электронные таблицы в компьютере или приложение в сотовом телефоне.

Убедитесь, что ваш бюджет реалистичен. Если вы потратите слишком много денег, выплачивая долги, или отправите слишком много денег семье домой, у вас не будет достаточно средств для жизни. Это только увеличит ваш долг и усилит стресс.

Избегайте займов «до зарплаты»

Когда вы изо всех сил стараетесь оплатить свои счета, возникает соблазн занять деньги у кредитной компании до зарплаты. Эти услуги также называются микрозаймами. Вывески на их офисах называют это простым решением. Однако эти компании взимают очень высокие сборы и очень высокие процентные ставки. Эти займы потом трудно погасить. Те, кто часто пользуется услугами обналичивания чеков, зачастую имеют очень высокие суммы долга и должны продолжать брать кредиты только для того, чтобы оплатить проценты по займу. Старайтесь избегать услуги по обналичиванию чеков и брать займы «до зарплаты».

Профессиональный совет

Если вы боретесь с финансовыми проблемами, существуют организации, которые могут помочь. Агентства по обустройству в Канаде помогут вам в поиске работы или финансовой помощи. Службы консультирования по вопросам кредитов являются некоммерческими организациями, которые помогают людям управлять своими долгами, договариваться о выплатах кредиторам и формировать бюджет во избежание перерасхода средств.

Обращение за помощью в связи с финансовыми проблемами не является признаком слабости. Это признак того, что вы контролируете свою жизнь и работаете над решением проблем. Игнорирование финансовых проблем только усугубит их. Консультанты по финансовым вопросам будут давать вам советы без осуждения или критики. Они также способны помочь справиться с ситуацией, которая вызвала финансовый стресс.

Сокращение расходов

Жизнь в Канаде дорогая. Даже канадцы с хорошим доходом должны быть очень осторожны со своими расходами. Если вы переживаете о своих финансах, то можете рассмотреть следующие варианты, как сократить свои расходы:

- Снимайте жилье совместно с другим человеком
- Используйте общественный транспорт вместо езды на машине или поездок на такси
- Ходите пешком или ездите на велосипеде вместо общественного транспорта
- Сравните цены на сотовый телефон и услуги через Wi-Fi
- Дождитесь распродаж, проверяйте еженедельные листовки и используйте купоны
- Покупайте подержанные одежду, учебники и предметы домашнего обихода в “магазинах для бережливых” или онлайн
- Покупайте продукты в дисконтных продуктовых магазинах и большими партиями
- Готовьте еду дома и берите с собой обед на работу или в школу
- Выпейте кофе и чай дома
- Занимайтесь спортом дома или на улице вместо тренажерного зала
- Берите книги и фильмы в публичной библиотеке
- Используйте одну подписку на потоковое вещание за раз, меняя ее каждые несколько месяцев

Возьмите в свои руки контроль над вашей новой жизнью

Примите свою новую идентичность

Когда мы сталкиваемся с проблемами психического здоровья, полезно научиться принимать себя. Каждый человек уникальный и особенный. Учиться принимать себя полезно для нашего психического здоровья. Когда у нас хорошее самоощущение, мы чувствуем себя более уверенными и легче справляемся с проблемами, если дела идут не очень хорошо. Приехав в Канаду в качестве нового иммигранта или иностранного студента, вы уже сделали большой шаг в своей жизни. Гордитесь собой и той новой жизнью, которой вы живете.

Как только мы научимся принимать себя такими, какие мы есть, мы можем сосредоточиться на чувстве благодарности. Будьте благодарны за хорошие вещи в своей жизни. Когда вы сталкиваетесь с культурным шоком, одиночеством или финансовыми проблемами, легко сосредоточить все свое внимание на негативных моментах. Вы не должны игнорировать эти источники стресса, но вы должны также уделить время тому, чтобы оценить позитивные моменты вашей жизни. Тогда вы будете готовы взять на себя ответственность за свою новую жизнь.

Личные цели

Если вы не довольны своей новой жизнью в Канаде, составьте список вещей, которые вы можете изменить. Возможно, вы хотите завести друзей, или найти способ заработать больше денег, или получить канадскую сертификацию. Постановка целей поможет вам создать и реализовать план по улучшению вашей жизни.

Но помните, что цели должны быть достижимыми. При постановке целей полезно подумать об аббревиатуре «КИДРО».

Цели должны быть

- Конкретными
- Измеримыми
- Достижимыми
- Реалистичными
- Ограниченными по времени

Например, если вам не нравится ваша работа, вы можете поставить цель найти лучшую работу. Используйте акроним «КИДРО», чтобы помочь себе составить план для достижения вашей цели:

- Конкретная – определите, какого рода работа вам нужна
- Измеримая – определите, что делает работу «лучше» для вас, например, тип, часы или место работы, а также зарплата
- Достижимая – сосредоточьтесь на работе, для которой у вас есть квалификация
- Реалистичная – узнайте, если такая работа там, где вы живете
- Ограниченная по времени – установите крайний срок выполнения задачи, чтобы не терять сосредоточенности

Выработка рутины

Рутинa помогает нам наилучшим образом использовать наше время. С рутинoй легче выполнять поставленные задачи и выделить время для себя. Она помогает уменьшить стресс. Попробуйте составить расписание на день и неделю. Вы можете планировать на одно и то же время каждый день или прогулку, или посещение библиотеки. Каждую неделю вы можете, например, посещать местный фермерский рынок, или ходить в парк, чтобы посмотреть состязание местных спортивных команд, или посещать местное кафе, чтобы выпить кофе.

Найдите время для того, что вам нужно сделать, и оставьте время для того, что вы любите делать. Ежедневная и еженедельная рутина помогают поддерживать наше психическое здоровье, особенно когда мы сталкиваемся с проблемами, такими как дела на работе или в школе, поиск работы, ожидание судебного слушания или разрешения.

Делайте то, что любите

Даже если вы заняты работой, учебой или уходом за детьми, найдите время делать то, что вы любите. Для снижения стресса и поддержания нашего психического здоровья очень важно сделать паузу. А есть ли лучший способ заполнить эту паузу, чем посвятить ее вашим любимым занятиям?

Занятия, которые вы любите, помогут уменьшить стресс и повысить ваше благополучие, будь то приготовление пищи, рукоделие, садоводство, занятия спортом, чтение, просмотр фильмов, пешие прогулки, плавание, посещение новых мест или игра в видеоигры.

Отмечайте свои достижения

Переезд в новую страну – трудная задача. Новоприбывшие иммигранты и иностранные студенты сталкиваются со многими проблемами. Сталкиваясь с проблемами каждый день, вам будет сложно сохранять позитивный настрой.

Отмечайте свои успехи – это поможет вам сосредоточиться на положительном. Новая работа, сдача экзамена или достижение поставленной цели – это большие достижения. Но даже небольшие успехи стоит отмечать. Может быть, вы наконец разобрались, как отправить посылку домой. Или вы посмотрели фильм без субтитров. А может быть, у

вас был дружеский разговор с соседом. Или вы нашли социальную группу, к которой захотите присоединиться. Все это победы!

Составьте список ваших достижений. Затем, когда у вас плохой день, вы можете посмотреть на список, чтобы напомнить себе, как много вы достигли.

Перед лицом кризиса у вас на родине

Пока вы сосредоточены на своей новой жизни в Канаде, ваша семья и друзья все еще живут своей жизнью дома. Различные события в мире – стихийные бедствия, политические конфликты, глобальная пандемия или даже война – могут привести к кризису у вас на родине. Это может вызвать страх, беспокойство и даже чувство вины, особенно если ваша семья в опасности, когда вам ничто не угрожает и вы счастливы в Канаде.

Не пытайтесь справиться с этими чувствами в одиночку. Расскажите людям о своих проблемах, чтобы они поняли, как вы себя чувствуете. Поговорите о своих переживаниях с психологом. Помните, что в происходящем нет вашей вины и оно вам неподконтрольно. Подумайте о нестандартных способах помощи людям, таких как просветительская работа о кризисе среди канадцев или волонтерство в канадской организации, которая собирает деньги, посылает кому-то помощь или помогает людям на местах.

Просите о помощи

Мы можем многое сделать сами, чтобы помочь себе и поддерживать свое психическое здоровье. Но иногда чувства стресса, изоляции, тревоги или депрессии могут быть слишком сильными. Если вы чувствуете, что не в силах преодолеть их, попросите кого-нибудь о помощи!

Вам может понадобиться помощь с поиском работы, написанием курсовой работы или обустройством в новой жизни. Если вы иностранный студент, вы можете получить доступ ко многим ресурсам в кампусе. Посетите международный студенческий центр в вашем учебном заведении для получения дополнительной информации. Все новоприбывшие в Канаду могут обратиться за помощью в местное агентство по обустройству. Существует множество организаций, которые предлагают помощь в вопросах повседневной жизни в Канаде.

Вам также может понадобиться помощь по вопросам психического здоровья и благополучия. Наши проблемы не исчезнут, если мы будем их игнорировать и не заботиться о наших чувствах. Просьба о помощи не является слабостью. Каждый человек иногда нуждается в помощи. Вы можете обратиться за поддержкой к другу или члену семьи, но у вас также есть возможность получить профессиональную медицинскую помощь. Информацию о том, где получить помощь, вы найдете в списке ресурсов на странице 33.

Ресурсы

Обратитесь в местное агентство по обустройству для получения информации о консультационных и вспомогательных услугах. Воспользуйтесь программой помощи сотрудникам (Employee Assistance Program – EAP), если ваш работодатель предлагает такую программу. Если вы являетесь иностранным студентом, посетите международный студенческий центр или другие службы вашего кампуса, такие как центр медицинского обслуживания, помощь по вопросам проживания или консультации по академическим вопросам.

Эти организации предлагают информацию, телефоны доверия или онлайн-чаты, чтобы помочь людям, нуждающимся в поддержке и совете.

Использованные материалы:

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre:

<https://www.internationalstudentconnect.org/upcoming-webinars>

COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect: <https://www.internationalstudentconnect.org/resources>

Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health

CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.

“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness”

<https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>

Krause, Corts, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada. American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog.

<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity.

WiX blog. <https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life. Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernandez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace. Pagoda Projects.

<https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers are creatively battling social isolation. Dropbox Blog.

<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.

<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWell-Mind. <https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>