

ПОСІБНИК З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



ЗМІСТ

Про нас2
Що таке психічне здоров'я?2
Психічні розлади2
Причини для занепокоєння3
Звернення по допомогу4
Як справитися зі стресом5
Симптоми стресу5
Здорові способи подолання стресу6
Керування часом9
Джерела стресу10
Культурний шок – життя в новій культурі10
Самотність – соціальна ізоляція15
Фінанси – керування грошима17
Прийняття відповідальності за своє нове життя20
Ресурси23

Про нас

Служба по роботі з іммігрантами COSTI Immigrant Services координує й адмініструє двомовний проект International Student Connect (ISC) по всій провінції Онтаріо. Його ціль – надавати відповідні ресурси й належні послуги для задоволення потреб іноземних студентів і їх родин у зв'язку з облаштуванням на новому місці.

Що таке психічне здоров'я?

Психічне здоров'я – це наше психологічне, емоційне й соціальне благополуччя. Щороку приблизно кожен п'ятий мешканець Канади стикається з якимись проблемами або захворюваннями, пов'язаними із психічним здоров'ям.

Але можна мати погане психічне здоров'я, не маючи психічного захворювання, так само як можна мати погане фізичне здоров'я, не маючи хвороби. І так само, як ми піклуємося про своє фізичне здоров'я, ми можемо дбати й про своє психічне здоров'я.

У кожного з нас є психічне здоров'я, і всі ми зазнаємо труднощів або маємо підйоми і спади настрою. При гарному психічному здоров'ї ми відчуваємося добре й можемо спілкуватися з іншими людьми. Гарне психічне здоров'я також допомагає нам справлятися зі злетами й падіннями в житті.

Новоприбулі до Канади й іноземні студенти перебувають у групі ризику стосовно психічного здоров'я, оскільки стикаються з безліччю різних складних завдань. Пошук житла, роботи, нових друзів, адаптація до життя в Канаді – усе це може виявитися приголомшливим. У цьому документі описані різні види психічних розладів, а також те, як зберегти здоров'я й одержати допомогу, якщо вона вам необхідна.

Психічні розлади

Стрес, тривога і депресія – це розповсюджені стани, які можуть бути викликані поганим психічним здоров'ям.

Стрес – це фізична реакція на складні ситуації. Ми всі відчуваємо стрес, коли стикаємося з новим або важким досвідом. Стрес допомагає нам упоратися із труднощами. Але сильний стрес може призвести до проблем із фізичним здоров'ям. Занадто сильний стрес може спричинити хвороби, втому і навіть серцеві напади й інсульти. Стрес також може призвести до розвитку більш серйозних психічних захворювань, таких як тривога і депресія.

Тривога – це почуття страху або нервозності. У деяких ситуаціях, наприклад, при очікуванні важливих новин, відчувати тривогу – це нормально. Фізичними ознаками тривоги можуть бути вузол у животі або спітнілі долоні, а також прискорене серцебиття й гіпервентиляція. Деякі люди відчувають тривогу постійно, і це почуття може заважати їм у повсякденному житті. Коли ми реагуємо на звичайні ситуації або людей зі страхом, жахом, занепокоєнням або панікою, можливо, у нас існує проблема з тривоگو.

Депресія – це розлад настрою, що викликає почуття смутку або апатії, яке не проходить саме по собі. Багато з людей мають відчуття, пов'язані з депресією, протягом нетривалого часу, наприклад, коли вмирає кохана людина або закінчуються романтичні відносини. Але депресія може виникнути й без видимих причин. Коли депресія триває довгий час, вона викликає почуття розпачу й марності. Депресія також призводить до відсутності енергії й мотивації і викликає фізичні симптоми, такі як біль.

Залежність або розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, а також

розлади харчової поведінки також є розповсюдженими проблемами психічного здоров'я. Ці стани часто виникають разом зі стресом, тривогою і депресією. Усі ці стани можуть бути вилікувані професійними медичними працівниками.

Розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин

Розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин (substance use disorder, SUD) – це складний стан, який супроводжується неконтрольованим вживанням речовини, незважаючи на шкідливі наслідки. Люди, які страждають на розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин, зосереджені на вживанні певної речовини (речовин), наприклад, алкоголю, тютюну або заборонених наркотиків, настільки, що порушується здатність людини функціонувати у повсякденному житті. Люди продовжують вживати таку речовину, навіть якщо знають, що це викликає або викличе проблеми. Найбільш серйозні розлади такого виду іноді називають залежністю.

Залежність

Залежність – цей складний стан, хвороба мозку, яка проявляється в компульсивному вживанні психоактивних речовин, незважаючи на шкідливі наслідки. Люди із залежністю (важким розладом вживання психоактивних речовин) дуже зосереджені на вживанні певної речовини (речовин), наприклад, алкоголю або наркотиків, настільки, що це стає сенсом їхнього життя.

Розлади харчової поведінки

Розлади харчової поведінки – це поведінкові стани, які характеризуються серйозними і стійкими порушеннями харчової поведінки й пов'язаними із цим тривожними думками й емоціями. Ці стани можуть бути дуже серйозними і впливати на фізичне, психологічне й соціальне функціонування. Типи розладів харчової поведінки включають нервову анорексію, нервову булімію, розлад переїдання, розлад уникнення й обмеження приймання їжі, інші специфічні розлади харчування й приймання їжі, розлади, які полягають у поїданні неїстівних речей й пережовуванні їжі, яка відригується.

Причини для занепокоєння

У житті кожного з нас трапляються зльоти й падіння. Ми можемо мати періоди стресу, нервозності, страху або суму. Але коли ці почуття стають визначальними у нашому житті, це ознака того, що ви маєте проблеми із психічним здоров'ям.

Ось деякі ознаки того, що ваше психічне здоров'я може бути під загрозою:

- У вас погіршується успішність на роботі або в школі
- Ви вживаєте алкоголь, наркотики або тютюн, щоб упоратися зі стресом
- Ви їсте занадто багато або недостатньо
- Ви маєте проблеми зі сном
- Ви спите занадто багато
- У вас проблеми з виконанням справ
- Ви граєте в азартні ігри на гроші, які не можете дозволити собі втратити
- Ви уникаєте своїх друзів і родини
- Ви відчуваєте страх або параною
- Ви заподіюєте собі шкоду

- Ви думаєте про самогубство
- Ви думаєте про те, щоб заподіяти шкоду іншим людям

Звернення по допомозі

Пам'ятайте, що почуття тривоги, депресії або суму, які періодично виникають, – це звичайне явище. Ви можете впоратися із цими почуттями, розпізнавши їх і почавши робити певні кроки, щоб покращити своє самопочуття, наприклад, зайнятися медитацією, написати про свої почуття або поговорити з людиною, якій ви довіряєте. Але в деяких людей виникають більш серйозні тривожні розлади або глибока депресія. Що відрізняє ці розлади від нормального, повсякденного почуття легкої тривоги й суму, так це те, наскільки сильними є ці почуття, і як довго вони тривають. Крім того, у меншій кількості людей спостерігаються інші більш серйозні психічні розлади, такі як біполярний розлад або обсесивно-компульсивний розлад.

Усі ці стани є дуже серйозними і вимагають лікування. Медичні працівники й професійні психотерапевти розуміють різницю між такими проблемами, як почуття стресу, тривоги й депресії, і потенційно більш серйозними психічними розладами. От чому важливо поговорити з психотерапевтом, медсестрою або лікарем про те, що ви відчуваєте.

Якщо почуття стресу, тривоги або депресії триває більш декількох днів або заважає вашому повсякденному життю, вам слід звернутися по допомогу. Для початку можна звернутися по допомогу до друга, наставника або члена родини. Ви також можете звернутися по допомогу до психолога або іншому медичного фахівця.

Поговоріть про це!

- › Психічне здоров'я може бути складною темою для багатьох людей. Але експерти стверджують, що кращий спосіб зберегти психічне здоров'я – це говорити про свої почуття. Це не ознака слабості. Насправді це ознака мужності. Це спосіб взяти під контроль власне благополуччя.

Не чекайте, поки у вас настане криза. Почніть говорити про свої почуття прямо зараз. Спочатку це може здатися незручним. Якщо говорити про свої почуття, коли ви почуваєтеся добре, вам буде легше говорити про них, коли вам важко.

В усіх нас бувають погані дні. Розмова про них може допомогти нам упоратися з нашими почуттями й уникнути погіршення ситуації. Іноді те, що вас просто вислухають, може мати велике значення. А вислуховування інших допоможе вам зрозуміти, наскільки поширені ті або інші почуття. Якщо у вас є близькі друзі або знайомі, яким ви довіряєте, розповідайте їм про свої почуття й попросіть їх теж поділитися своїми почуттями. Ви також можете поговорити із членами родини.

Якщо вам незручно говорити із друзями або родичами, ви можете звернутися до фахівців. Якщо у вас немає лікаря або іншого медичного працівника, з яким можна поговорити, існує безліч телефонів довіри й онлайн-чатів, які надають підтримку (див. стор. 23). Релігійні й громадські організації можуть пропонувати послуги з консультування й групи підтримки. Багато роботодавців у Канаді також мають гарячу

лінію Програми допомоги співробітникам (Employee Assistance Program, EAP), зателефонувавши на яку, можна одержати безкоштовну консультацію. А студенти можуть звернутися у відділ з обслуговування студентів або в центр медичних послуг в університетському містечку.



Якщо ви або хтось із ваших знайомих думає про самогубство, зателефонуйте до Канадської служби запобігання самогубствам (Canada Suicide Prevention Service) за номером 1-833-456-4566 (24 години на добу). Або відправте повідомлення на номер 45645 (з 16:00 до півночі).

Якщо вам або комусь із ваших знайомих загрожує безпосередня небезпека, зателефонуйте за номером 9-1-1 для одержання допомоги.

Як справитися зі стресом

Стрес – це реакція нашого організму на щось, що вимагає уваги або дій. Стрес виникає, коли ми зустрічаємося із чимось новим або несподіваним. Коли такі події здаються загрозливими або виходять з-під нашого контролю, почуття стресу зростає. Коли життя дуже напружене, або коли ми стикаємося із труднощами, наш організм часто реагує шляхом стресу.

Невеликий стрес – це нормально, і він може бути корисним. Стрес вивільняє гормони, які дають нам більше енергії й підвищують нашу здатність концентруватися. Але якщо почуття стресу дуже сильне, або ми постійно перебуваємо в стані стресу, це може викликати проблеми як з фізичним, так і з психічним здоров'ям.

Симптоми стресу

Коли ми відчуваємо занадто сильний стрес, першими ознаками, які ми розпізнаємо, зазвичай є фізичні симптоми. Стрес може призвести до головного болю, розладу шлунка й напруження м'язів. Інші симптоми включають стиснуті щелепи, скрегіт зубів, сухість у роті, холодні або спітнілі руки або ноги. Більш тривожні симптоми включають в себе біль у грудях й прискорене серцебиття. Безсоння або відсутність сну – це ще один розповсюджений і тривожний фізичний симптом стресу.

Емоційні симптоми стресу включають відчуття того, що ви не можете правитися з почуттями, або що ви втрачаєте контроль над ситуацією. Стрес може заважати розслабитися або заспокоїтися. Ви можете помітити, що постійно про щось переживаєте, легко занепадаєте духом або збуджуєтеся, відчуваєте перепади настрою. Надмірний стрес також може змусити нас почуватися погано стосовно себе.

Хоча невелика кількість стресу може допомогти нам упоратися зі справами, надмірний стрес також може спричинити когнітивні симптоми або впливати на нашу здатність ясно мислити. Наприклад, у нас можуть розбігатися думки, ми можемо ставати забудькуватими, неорганізованими й нездатними зосередитися. Стрес також може призводити до невірної оцінки ситуації і ухвалення невірних рішень.

Коли ви відчуваєте сильний стрес, ви можете помітити поведінкові симптоми або зміни у своїй поведінці. Ви можете втратити апетит або помітити, що їсте занадто багато. Нервова поведінка, таке як кусання нігтів і метушливість, також посилюється. Ви можете відкладати або уникати виконання важливих справ більше, ніж зазвичай. Деякі люди пам'ять цигарки, вживають алкоголь або інші наркотики, щоб упоратися з почуттям стресу.



Загальні ознаки стресу

- Головний біль
- Розлад шлунка
- Втрата апетиту
- Скрегіт зубів
- Кусання нігтів
- Проблеми зі сном
- Труднощі з концентрацією уваги
- Підвищена забудькуватість
- Перепади настрою
- Дезорганізованість
- Посилене небажання щось робити
- Збільшення паління або вживання алкоголю

Здорові способи подолання стресу

Коли ви відчуваєте сильний стрес, краще за все знайти здорові способи боротьби з ним. Ті самі звички, які допомагають вам залишатися фізично здоровими, можуть допомогти вам упоратися зі стресом.

1. Сон

Ваш організм потребує багато сну, щоб відновитися після стресової реакції: намагайтеся спати по 8 годин на добу. Ви повинні знаходити час для сну – корисно скласти графік засинання й пробудження вранці. Дотримання цього графіка у вихідні дні допоможе вам підтримувати регулярний режим сну.

Поради стосовно поліпшення сну:

- Уникайте вживання кофеїну в другій половині дня й увечері
- Уникайте вживання алкоголю й важкої їжі перед сном
- Зменшуйте шум і світло у вашій спальні
- Використовуйте білий шум, маски для очей і беруші за необхідності
- Уникайте використання телефону або планшета у ліжку
- Медитуйте або робіть легку розтяжку перед сном

2. Фізичні вправи

Дослідження показують, що кожна людина повинна робити фізичні вправи протягом щонайменше 30 хвилин на день, 5 днів на тиждень, навіть якщо це просто швидка ходьба. Це мінімальна кількість фізичних вправ, рекомендована експертами для підтримки здоров'я, гарного самопочуття й підвищення енергії. Зробіть 30 хвилин

будь-якої фізичної активності, яка вам подобається, частиною вашого дня, щоб краще впоратися зі стресом.

Деякі з нас включають таку фізичну активність у свій день, наприклад, ходять пішки на роботу, до школи або до крамниці. Але й проста прогулянка є гарним способом боротьби зі стресом і підтримки здоров'я.

Якщо вам подобаються такі заняття фітнесом, як йога, біг, їзда на велосипеді, аеробіка або спорт, знайдіть для цього час! Ваш місцевий громадський центр або школа можуть пропонувати безкоштовні або недорогі заняття. Якщо ви не маєте можливості відвідувати заняття з фітнесу або спорту за розкладом, використовуйте онлайн-відео для домашніх тренувань, які вписуються у ваш графік.

3. Правильне харчування

Регулярне харчування й відмова від шкідливої їжі – це запорука гарного здоров'я. Під час стресу ми можемо пропускати приймання їжі або споживати нездорові напівфабрикати, щоб пережити день. Ми також повинні звертати увагу на «емоційне споживання їжі». Емоційне споживання їжі – це коли ми їмо для комфорту, навіть якщо ми не голодні, що призводить до нездорового переїдання. Збалансоване харчування зі споживанням корисних продуктів краще для нашого організму й підвищує рівень енергії, що дозволяє легше справлятися зі стресом.

Поради стосовно правильного харчування

- Харчуйтеся регулярно й уникайте пізніх приймань їжі
- Відмовтеся від нездорової їжі й уникайте оброблених продуктів харчування
- Уникайте напоїв з високим вмістом цукру й кофеїну
- Тримайте під рукою корисні закуски
- Їжте більше свіжих фруктів і овочів
- Вибирайте цілюзернові продукти
- Обмежте вживання продуктів з високим вмістом жиру й смаженої їжі

4. Уникайте алкоголь, тютюну, наркотиків

Багато людей вживають алкоголь або марихуану, щоб розслабитися або змінити свій настрій. Деякі також покладаються на ефект нікотину від паління цигарок або вейпінгу. У крайніх випадках люди вдаються до приймання заборонених наркотиків або зловживають ліками, що відпускаються за рецептом. Ці речовини, що викликають залежність, часто допомагають нам почуватися себе в певний момент. Але вони також можуть порушити наше психічне здоров'я.

Коли дія цих речовин закінчується, ми часто відчуваємося гірше. Вони також впливають на наше фізичне здоров'я. Тютюн особливо небезпечний для нашого здоров'я, а підвищене споживання нікотину часто є ознакою того, що ми маємо підвищений рівень стресу.

Якщо ви вживаєте алкоголь, робіть це в межах рекомендованих норм. Якщо ви вирішили вживати легальні продукти марихуани, довідайтеся про її дію й ризики. Уникайте вживання цих речовин для подолання підвищеного стресу. Якщо ви збільшуєте споживання у важкі часи, у вас може сформуватися толерантність, в результаті чого

вам буде все важче й важче відчути полегшення. Це часто призводить до фізичної й емоційної залежності й розладам, пов'язаним із вживанням психоактивних речовин. Міністерство охорони здоров'я Канади (Health Canada) рекомендує всім уникати вживання алкоголю на щоденній основі й максимально обмежувати його споживання, а саме:

Жінки мають випивати не більше

- 2 напоїв на день
- Усього 10 напоїв на тиждень
- 3 напоїв у особливих випадках

Чоловіки мають випивати не більше

- 3 напоїв на день
- 15 напоїв на тиждень
- 4 напоїв у особливих випадках

Дізнайтеся більше про наслідки й ризики вживання марихуани на сайті уряду Канади:

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

* Звертаємо вашу увагу на те, що вагітні жінки повинні уникати вживання алкоголю, тютюну й продуктів марихуани.

Стрес, що виникає під час роботи і навчання онлайн

Дистанційна робота й дистанційне навчання привнесли в наше життя нові джерела стресу.

Робота і навчання онлайн мають багато переваг – це заощаджує час і витрати на дорогу, це більш гнучко і більш зручно, і це може бути більш продуктивно. Але при цьому також відсутня структура, такий спосіб роботи та навчання призводить до перевтоми й може супроводжуватися безліччю відволікаючих факторів.

Навчання або праця протягом робочої зміни в напруженій домашній обстановці, без спокійного місця для роботи, може бути дуже стресовим. Крім того, необхідність самостійно вирішувати технічні проблеми також може підвищити рівень стресу.

Дистанційна робота й дистанційне навчання також можуть бути дуже ізолюючими, особливо якщо ви нещодавно приїхали до Канади. Важко спілкуватися з людьми в школі або на роботі, якщо кожний перебуває в себе вдома.

Коли дистанційна робота й навчання мають місце через кризу системи охорони здоров'я населення, ризик стресу також зростає. Пандемія COVID-19 спричинила кризу системи охорони здоров'я, фінансову і сімейну кризу для багатьох людей. Необхідність працювати й вчитися онлайн без попередження також створила технічні проблеми. А різні підходи до дистанційного навчання з боку різних викладачів призвели до плутанини й стресу, який відчують студенти.

Цілком імовірно, що дистанційні робота й навчання стануть новою нормою для багатьох людей у Канаді. Тому важливо подумати про те, як упоратися зі стресом, пов'язаним з роботою й навчанням через Інтернет.

- **Виділіть спеціальне робоче місце** – якщо це неможливо, виділіть місце для зберігання ваших шкільних або робочих речей, щоб ви могли забрати їх, коли закінчите, і у вас було менше шансів щось загубити.
- **Час від часу змінюйте своє робоче місце** – працюйте в іншому місці у будинку, або, якщо це можливо, відвідайте бібліотеку, кафе або працюйте разом із другом або однокласником.
- **Вмикайте камеру, щоб поспілкуватися з іншими** – нам легше спілкуватися з людьми, коли ми бачимо їхні обличчя.
- **Вимикайте камеру, щоб відпочити** – відео зустрічі протягом усього дня можуть бути виснажливими, а вимкнення камери допомагає зробити перерву таким чином, щоб вас ніхто не бачив.
- **Створіть певний розпорядок дня** – це допоможе надати вашому життю певної структури; намагайтеся просинатися, їсти і робити перерви в один і той самий час щодня.
- **Щодня виходьте на вулицю** – прогуляйтеся, відвідайте місцевий парк, завітайте до кав'ярні по чай або каву, пообідайте на вулиці або в кав'ярні, сходіть у справах.
- **Завершуйте свій день якимось ритуалом** – це допомагає дати вашого організму сигнал про закінчення робочого дня; вийдіть на прогулянку або прочитайте розділ книги, займіться медитацією або послухайте музику, або поспілкуйтеся із другом.
- **Спілкуйтеся з колегами й однокурсниками** – використовуйте текстові повідомлення для спілкування з колегами або організуйте онлайн-заняття з однокурсниками.
- **Організуйте зустріч** – будь то особиста зустріч із місцевими колегами або однокласниками або онлайн-зустріч із людьми, що перебувають на відстані, – це гарна ідея для спілкування!

Керування часом

Коли ми маємо так багато справ, ми часто не знаємо, із чого почати. Навички керування часом допоможуть нам взяти себе в руки, виконати всі справи й упоратися зі стресом.

- **Використовуйте календар** – ведіть облік термінів виконання, завдань і зустрічей.
- **Складіть список справ** – переконайтеся, що ви маєте повний список того, що вам потрібно зробити.
- **Складіть розклад** – складіть план на тиждень і на кожен день.
- **Використовуйте свій кращий час** – виконуйте найскладніші завдання тоді, коли ви в найкращій формі, будь то ранній ранок або пізня ніч.
- **Відслідковуйте свій час** – звертайте увагу на те, як ви використовуєте свій час, щоб краще його планувати.
- **Не робіть одночасно кілька справ** – дослідження показують, що одночасне виконання багатьох справ не є ефективним способом досягнення мети.
- **Скоротіть кількість відволікаючих факторів** – вимкніть звук телефону й

повідомлень, а також, за можливості, заблокуйте доступ до Інтернету або певних програм на час роботи.

- **Заплануйте перерви** – відпочивайте кілька хвилин між завданнями й плануйте короткі перерви під час тривалих робочих сесій.

Зробіть перерву

Коли ви відчуваєтеся перевантаженим, зробіть перерву. Витратьте п'ять хвилин на інше завдання, трохи поспіть, прогуляйтеся кварталом або відмовтеся від роботи у другій частині дня, щоб зайнятися улюбленою справою. Важливо дати своєму розуму й тілу перепочинок, перш ніж стрес почне впливати на ваше фізичне й психічне здоров'я. Виділіть час на відпочинок – призначте зустріч, щоб зробити справжню перерву, так само, як ви робите це на роботі або в школі. І обов'язково проведіть таку зустріч!

Джерела стресу

Культурний шок – життя в новій культурі

Що таке культурний шок?

Культурний шок – це почуття дезорієнтації, яке у нас з'являється, коли ми починаємо жити у новій культурі. Завжди потрібен час, щоб пристосуватися до нових людей, мови, звичаїв і їжі. Культурний шок змушує нас почуватися некомфортно по-різному. Ми можемо відчувати роздратування або навіть гнів, стикаючись із незнайомими речами. Це може викликати у нас недовіру до оточуючих нас людей. Культурний шок також викликає смуток, відчуття самотності і туги за батьківщиною. Як і інші стреси, культурний шок може викликати фізичні, емоційні та когнітивні симптоми.

Ми можемо звести культурний шок до мінімуму, якщо довідаємося про культуру до приїзду. Але культурний шок неминучий у кожному разі, коли ми переїжджаємо зі знайомого місця в нове або незнайоме. Насправді культурний шок – це цілком нормальне явище, яка навіть трапляється з туристами й короткостроковими відвідувачами; це частина пригоди, коли ми бачимо світ і знайомимось з чимось новим. Але для новоприбулих та іноземних студентів культурний шок може стати причиною довгострокових проблем із психічним здоров'ям.

Ми не можемо повністю запобігти культурному шоку, але ми можемо навчитися зменшувати його та справлятися з ним. Коли ви звикаєте до нового місця або нової культури, культурний шок починає слабшати.

Ознаки культурного шоку

Немає причин соромитися відчуття культурного шоку – це нормальна реакція на життя у новій культурі. Перший крок у подоланні культурного шоку – це його визначення.

Однією з ознак культурного шоку є туга за домом і за тим, як ви все робили вдома. Але деякі ознаки культурного шоку розпізнати складніше:

- Уникання місцевої культури й людей
- Відсутність мотивації для виходу з будинку або виконання завдань
- Критика місцевої культури й того, як все робиться
- Роздратування через невеликі проблеми або відмінності
- Закріплення стереотипів про інших людей і культури
- Почуття параної з приводу своєї безпеки

Культурний шок у студентському містечку

Пристосування до життя на кампусі може стати причиною культурного шоку. Це нормально, коли іноземні студенти почуваються некомфортно через різні звичаї й підходи до навчання в канадських навчальних закладах. От деякі ситуації, які можуть здатися дивними або некомфортними:

- Участь у заняттях, заснованих на дискусіях
- Нервування через використання англійської мови
- Відкрите обговорення оцінок
- Звертання до викладачів на ім'я
- Дозвіл їсти або пити в класі
- Спілкування у змішаному гендерному середовищі
- Спілкування у мультикультурному середовищі

Стадії культурного шоку

Оскільки це дуже розповсюджене явище, більшість із нас переживають ті самі стадії культурного шоку. Спочатку ми радіємо новій пригоді й усім змінам. Потім ми починаємо почуватися некомфортно й дратуватися через відмінності. Зрештою, ми пристосовуємося й адаптуємося до нової культури, і відчуття дискомфорту зникає. Культурний шок може бути й зворотним. Звикнувши жити у новій культурі, деякі люди можуть з'ясувати, що їм важко повернутися у стару культуру. Це нормально – відчувати певний стрес, коли ви відвідуєте родину й друзів, або коли ви повертаєтеся додому після закінчення навчання.

1. Стадія медового місяця

- Коли ви щойно приїхали, ви можете бути в захваті від усього, що ви бачите й робите.
- Ви будете зайняті облаштуванням на новому місці й, можливо, не одразу відчуєте негативні наслідки культурного шоку.
- Деякі люди відчувають цей захват усього кілька днів, а деякі – кілька тижнів або місяців, тому буває важко помітити, коли культурний шок нарешті починається.
- На цьому етапі ви починаєте визначати всі подібності й відмінності між вашою новою

культурою й культурою вашої батьківщини.

2. Стадія перемовин

- Після прибуття ви починаєте розуміти, що життя не завжди буває легким.
- У вас можуть виникнути труднощі з навчанням або з пошуком гарної роботи.
- Ви можете бути самотні або тужити за батьківщиною і відчувати тривогу, розчарування й навіть ворожість.
- Говорити іноземною мовою або постійно чути інший акцент може втомлювати.
- Коли вам важко справлятися з повсякденними проблемами, ви можете почувати себе більш утомленим, швидко злитися або легко дратуватися.
- На цьому етапі ви можете почати замислюватися про те, чи був переїзд до Канади правильним рішенням.

3. Стадія пристосування

- У міру того, як ви налагоджуєте звичний побут і дізнаєтеся більше про свою нову культуру, негативні почуття починають зникати.
- Відмінності, які вас дратували, почнуть мати сенс і стануть частиною вашого нового життя.
- На цьому етапі жити у новій культурі, як і раніше, буде важко, але ви почуватиметеся більш комфортно і впевнено.

4. Стадія адаптації

- Коли ви заведете друзів і по-справжньому освоїтеся, ви почнете сприймати нову культуру як свою власну.
- Ви почнете відчувати, що це ваш новий дім.
- Ви усе ще можете зазнавати труднощів і відчувати культурний шок, але на цьому етапі ви будете знати, як із цим упоратися.

Гібридна культура: баланс між старим і новим

П'яту стадію культурного шоку часто називають «зворотним культурним шоком» або «шоком повернення». Після того, як ви адаптуєтеся до життя в Канаді, повернення додому може виявитися важким. Вам може бути важко звикнути до колишнього способу життя, і ви можете стикнутися із труднощами в спілкуванні із друзями й родиною. Це може бути стресом, особливо якщо друзі й родина вважають, що ви забули свою культуру.

Знайти баланс між вашою рідною культурою і новим життям у Канаді може бути непросто. Ви можете відчувати тиск бути «більш канадським», і в той сам час мати почуття провини за «зраду» своєї культури. Намагайтеся цінувати краще з обох культур.

Пам'ятайте, що завжди знайдуться люди, які не зрозуміють вашу самотність. Ви повинні діяти так, як вам здається правильним.

Подолання культурного шоку

Як і у випадку з більшістю інших видів стресу, кращим способом боротьби з культурним шоком є дотримання здорового розпорядку дня. Коли ви відчуваєте культурний шок, переконайтеся, що ви правильно харчуєтеся, добре спите й займаєтеся спортом. Відчуття дискомфорту, викликане культурним шоком, може змусити вас сховатися й уникати спілкування з іншими людьми. Тому, якщо у вас немає роботи або занять, які потрібно відвідувати, постарайтеся встановити регулярний розпорядок дня. Наприклад, ви можете запланувати просинатися в один і той самий час щодня і займатися запланованими справами. Досліджуйте свій район і відвідайте ті самі кав'ярні або парки, щоб створити відчуття приналежності до цього місця й нормальності.

Поради стосовно подолання культурного шоку

- Майте реалістичні очікування: для того, аби при звичаїтис до нової культури, потрібен час.
- Уникайте порівняння нової культури з життям на батьківщині.
- Зосередьтеся на тому, що вам подобається у вашому новому домі.
- Познайомтеся з людьми з вашому району.

Кращий спосіб подолати культурний шок – це дізнатися більше про свою нову культуру. Ви можете дивитися місцеве телебачення, щоб дізнаватися про поточні події й попкультуру. Ви можете використовувати онлайн-відео, щоб навчитися готувати місцеві блюда. У багатьох публічних бібліотеках і громадських центрах є безкоштовні або недорогі лекції й заняття. Відвідування спеціальних заходів, таких як вуличні ярмарки і культурні фестивалі, є добрим способом дізнатися більше про місцеву культуру. Скористайтеся заходами, організованими вашої школою або місцем роботи, щоб познайомитися з новими людьми й дізнатися щось нове.

Вивчення неписаних правил

Ви можете багато чого дізнатися про нову культуру ще до приїзду. Але в кожній культурі є звичаї і правила, які не записані в книзі або на сайті. Це ті речі, про які люди починають дізнаватися в дитинстві від своєї родини і спостерігаючи за своєю власною культурою протягом часу.

Такі правила впливають на все – як поводитися на автобусній зупинці, як заводити друзів, що робити на співбесіді, як поводитися на побаченні. Засвоїти неписані правила може бути дуже складно. А порушення цих правил може сильно дратувати.

Коли це трапляється, замість того, щоб злитися або бентежитися, скористайтеся з можливості навчитися. Якщо вам здається, що ви порушили якесь правило, поясніть, що ви заплуталися, і попросіть допомогти розібратися в ситуації. Більшість людей люблять бути корисними й будуть раді пояснити культурні відмінності. Визнання своєї помилки й сміх над нею знімуть напругу й допоможуть вам налагодити контакт із іншою людиною.

Боротьба з расизмом, дискримінацією й неуцтвом

Канадці пишаються своєю багатокультурною країною, і більшість людей є відкритими, поважають та розуміють інших. Однак багато новоприбулих все одно стикаються з расизмом, дискримінацією й неуцтвом по відношенню до своєї культури, релігії, раси або навіть гендерної ідентичності. Деякі люди є грубими й неделікатними і можуть бути роздратовані своїм власним життям. Інші просто непоінформовані або не думають.

Особливо важко, коли ця дискримінація заважає вам знайти роботу або житло. Орендодавець може збрехати про наявність вільної квартири. Роботодавець може вирішити, що вам потрібно більше «канадського досвіду». Якщо має місце дискримінація такого роду, ви можете звернутися по допомогу до студентської служби вашого навчального закладу або до місцевого агентства з питань облаштування на новому місці. Це нормально – засмучуватися і злитися, коли ви стикаєтеся з дискримінацією, і це може підвищити рівень стресу і вплинути на ваше психічне здоров'я.

Переживання зими

Перша зима, проведена в Канаді, може стати великим культурним шоком, особливо якщо ви приїхали з більш теплого клімату. Важливо підготуватися до зими, вибравши відповідний одяг – тепле пальто, непромокальні черевики, шапки й рукавички. Але найкращий спосіб пережити зиму – це знайти спосіб насолоджуватися нею. Багато канадців люблять сніг і лід і люблять активний відпочинок. Інші люблять згорнутися калачиком під ковдрою, випити гарячий напій і насолоджуватися видом з вікна.

Прислухайтеся до цих порад, щоб побороти культурний шок від зимової погоди:

- Виходячи на вулицю, надягайте тепле пальто, шапку, рукавички й непромокальні черевики.
- Надягайте під пальто кілька шарів одягу, щоб можна було додавати або знімати їх за необхідністю.
- Завжди прибирайте сніг і лід зі сходів і тротуару протягом 24 годин.
- Ходіть обережно, щоб не посковзнутися і не впасти на льоду.
- Займайтеся зимовими видами діяльності, коли випаде сніг – ліпіть снігових баб, катайтеся на санях, гуляйте в парку.
- Спробуйте покататися на ковзанах або лижах – шукайте уроки у своєму районі.

Зима може бути довгою. Дуже важливо залишатися активним і бути зайнятим. Не дозволяйте холодній погоді зупинити вас від прогулянок і занять. Сезонний афективний розлад є розповсюдженим психічним захворюванням, що може виникати навіть у людей, які народилися й виростили в Канаді. Короткі дні й низькі температури можуть посилити відчуття депресії. Це також називається сезонною депресією. Як і у випадку з іншими психічними розладами, існують медичні й терапевтичні методи лікування цього розладу.

Самотність – соціальна ізоляція

Що така самотність?

Кожна людина у світі в певний час відчувається самотньою. Але самотність – це складна емоція, яка проявляється у всіх по-різному. Ми можемо почуватися самотніми протягом декількох годин або увесь час. Якщо ми постійно відчуваємося самотніми, можливо, ми відчуваємо **соціальну ізоляцію**.

Існує два типи самотності. Перший – ситуативна самотність, коли обставини нашого життя роблять нас самотніми. Наприклад, коли ми переїжджаємо на нове місце, або коли закінчуються відносини. Ситуативна самотність носить тимчасовий характер. Коли наші обставини змінюються, почуття самотності починає зникати.

Коли ми відчуваємося самотніми й ізольованими протягом тривалого часу, навіть якщо в нашому житті є люди, ми відчуваємо хронічну самотність. Хронічна самотність може бути емоційною – коли ми не відчуваємо зв'язок з людьми в нашому житті. Хронічна самотність також може бути викликана соціальною ізоляцією. Людина перебуває в соціальній ізоляції, коли у неї в оточенні немає соціальних зв'язків, таких як друзі, родина або знайомі.

Дослідження показують, що хронічна самотність може призвести до підвищеного вживання алкоголю й наркотиків, до виникнення проблем зі здоров'ям, таких як серцеві захворювання, до зниження розумових здібностей і ухвалення невірних рішень. Як і інші джерела стресу, хронічна самотність може призвести до виникнення психічних розладів, таких як депресія й думки про самогубство¹.

Ризик соціальної ізоляції

Ситуативна самотність є звичайним явищем серед новоприбулих та іноземних студентів. Переїзд до Канади може супроводжуватися самотністю, поки ви не заведете нових друзів і нові зв'язки. Коли ви освоїтеся, ви почнете знайомитися з людьми у своєму районі, на роботі або в школі. Зрештою у вас з'являться друзі, і відчуття ситуативної самотності зникне.

Однак новоприбулі й іноземні студенти також стикаються з ризиком розвитку хронічної самотності. Стрес, викликаний культурним шоком і тугою за домом, може привести до того, що новоприбулі й студенти уникатимуть нових знайомств. Ті, хто стикається з дискримінацією, можуть уникати звернення до інших людей. «Вихід в люди» також може бути дорогим, тому люди з обмеженими фінансовими ресурсами можуть уникати суспільних заходів. Усі ці фактори можуть перешкоджати новоприбулим і студентам у подоланні почуття самотності.

Боротьба з самотністю

Коли ми почуваємося самотніми, корисно залишатися зайнятими. Нам слід додержуватися розпорядку дня й займатися улюбленою справою, навіть якщо нам доводиться робити це самим. Сон, правильне харчування й активний спосіб життя допомагають нам почуватися краще, що полегшує боротьбу з почуттям самотності.

Гарна новина полягає в тому, що самотність – це те, що багато з людей можуть звести до мінімуму, діючи відповідним чином. Коли нам самотньо, ми можемо зробити певні речі, щоб стати собі кращим другом. Якщо вам самотньо, постарайтеся розслабитися й одержати задоволення – читайте книги, слухайте музику, оглядайте визначний пам'ятки, медитуйте або моліться, придумайте собі нове хобі, приготуйте якусь особливу страву, сходите на довгу прогулянку. Робіть те, що вам подобається!

Наступний крок – проявити ініціативу й завести нові зв'язки й друзів. Це може бути непросто, особливо для людей соромливих або інтровертів. Але часто це варте всіх зусиль!

Щоб завести гарних друзів, може знадобитись певний час, але є багато способів завести зв'язки, які можуть перерости у дружбу:

- Будьте привітні – вітайтеся й знайомтеся з людьми, які живуть і працюють у вашому районі.
- Познайомтеся з людьми в школі та на роботі – більшість людей люблять розповідати про себе, тому ставте доброзичливі запитання.
- Відвідайте заняття або безкоштовні місцеві заходи – дізнавайтеся щось нове і знайомтеся з людьми зі схожими інтересами.
- Попрацюйте волонтером у своєму районі – це відмінний спосіб поспілкуватися з людьми, здобувати нові навички, а також практикувати свої мовні й культурні навички.
- Вступіть до якогось клубу або організації, або групи – вони часто рекламують свої зустрічі й заходи в Інтернеті, але можуть бути й листівки, розклеєні по району.

Підтримуйте зв'язок

Співробітники, однокласники й знайомі можуть зробити наше повсякденне життя менш самотнім. Але нові знайомі – це не зовсім те ж саме, що друзі й родина, які добре нас знають. Щоб упоратися з почуттям самотності, обов'язково знайдіть час для спілкування з друзями й родичами, які залишилися вдома. Безкоштовні додатки для обміну повідомленнями й відеочати є гарним способом підтримки зв'язку. У вас може бути більше часу для спілкування, ніж у ваших рідних, тому спілкуйтеся з різними людьми у різний час. Подумайте про те, щоб домовитись з ними про певний час для спілкування.

Пошук друзів

Завести друзів може бути непросто. Це є ще складнішим, коли ви перебуваєте у новому місці й у новій культурі. Коли ви зустрічаєте нових людей у Канаді, вам може бути важко знайти спільну мову. Люди старшого віку зайняті роботою й родиною – вони часто не мають часу на нових друзів.

Новоприбулим найпростіше знайти друзів серед членів свого культурного співтовариства – можливо, у місцевій групі, релігійній установі або навіть на місцевому підприємстві. Інший спосіб завести друзів – це спілкування з іншими новоприбулими: вони можуть говорити іншою мовою або мати іншу культуру, але вони розділяють досвід приїзду до Канади. Заняття англійською мовою або відвідування заходів у місцевому агентстві з питань облаштування на новому місці є відмінний способом познайомитися з іншими новоприбулими. Якщо ви є іноземним студентом, обов'язково відвідайте заходи, що проводяться центром для іноземних студентів у вашому навчальному закладі.

Відповідь «так» на запрошення теж є гарним способом знайомства з новими друзями. Коли колеги пропонують піти пообідати або випити після роботи, погоджуйтеся. Коли однокласники пропонують щось зробити разом, погоджуйтеся і приєднуйтеся до колективу. Коли ваш сусід запрошує вас на якийсь, погоджуйтеся. Коли ви приймаєте чиєсь запрошення, у вас більше шансів, що вас запросять знову!

Проявіть ініціативу

Якщо вам важко налагодити контакти із сусідами, колегами або однокласниками, можливо, вам потрібно проявити ініціативу. Спробуйте запросити інших на якийсь суспільний захід. Інші можуть почуватися так само, як ви, і будуть раді можливості познайомитися з новими людьми. Ви можете організувати зустріч за чашкою кави, щоб попрактикуватися в англійській мові. Або можна влаштувати вечерю у стилі «шведського столу» і попросити кожного принести блюдо, характерне для їх культури. Запропонуйте новоприбулим разом спробувати зимові розваги. Або організуйте груповий похід у музей або на суспільний захід. Або влаштуйте пікнік у парку й запросіть усіх бажаючих. Не засмучуйтесь, якщо люди відхилили ваше запрошення. Просто спробуйте ще раз!

Фінанси – керування грошима

Що таке фінансовий стрес?

Почувати стрес через витрати, пов'язані з початком вашого життя в Канаді, – це цілком нормально. Фінансовий стрес є одним з найпоширеніших джерел стресу в житті мешканців Північної Америки.

Коли ми хвилюємося про те, як оплатити рахунки, ми відчуваємо фінансовий стрес. Це може статися, якщо ми не маємо роботи або не заробляємо достатньо грошей, щоб оплачувати рахунки. Це також може статися, якщо ми маємо борг, який ми не можемо оплатити, або витрати, які ми не планували. Світові події також можуть призводити до фінансового стресу, наприклад, коли глобальна пандемія вплинула на багато сфер

економіки.

Коли у нас виникають фінансові проблеми, ми часто звертаємося по допомогу до родини або друзів. Як новоприбулий до Канади, ви можете не мати такої підтримки. У багатьох новоприбулих також є фінансові зобов'язання на батьківщині, що посилює фінансовий стрес. Якщо рівень життя в Канаді відрізняється від рівня життя у вашій рідній країні, ваші друзі й родичі вдома можуть подумати, що ви багаті. Може бути важко пояснити, що ви маєте різні види витрат, і що після оплати цих витрат зайвих грошей не залишається.

Подолання фінансового стресу

Фінансовий стрес – це дуже розповсюджене явище, але він все одно може стати причиною виникнення проблем із психічним здоров'ям. Фінансові проблеми можуть породити у нас відчуття безнадійності – начебто вирішення проблеми немає. Це може підсилити почуття тривоги й депресії, що може змусити нас відмовитися від соціального життя. Це зазвичай ще більше посилює відчуття стресу.

Хвилювання про свої фінанси може також призвести до безсоння або інших проблем зі сном. Втрата апетиту або емоційне переїдання також дуже поширені. Хвилювання про гроші є розповсюдженою причиною сварок у подружніх парах. Якщо цю проблему не вирішити, фінансова напруга може призвести до розриву відносин.

Зіштовхнувшись із фінансовими проблемами, важливо впоратися із загальним стресом. Обов'язково добре спіть, правильно харчуйтеся й ведіть активний спосіб життя. Якщо у вас не вистачає грошей на їжу, не пропускайте приймання їжі, щоб заощадити. Замість цього ви можете звернутися по допомогу в місцевий продовольчий банк або іншу соціальну службу.

Фінансові проблеми також можуть спонукати до такої поведінки, як азартні ігри або ризикована діяльність, в надії на те, що проблему можна швидко вирішити. Також дуже поширене використання нездорових звичок для подолання фінансового стресу, наприклад, вживання алкоголю, щоб «забути» про проблему. Грошові проблеми можуть навіть привести до нанесення собі шкоди або виникнення думок про самогубство. Ресурси для подолання серйозного фінансового стресу див. на сторінці <https://www.internationalstudentconnect.org/upcoming-webinars>

Складання бюджету й облік своїх витрат

Коли ваші фінансові засоби обмежені, корисно планувати витрати і скласти бюджет. Бюджет – це зведення ваших доходів і запланованих витрат. Це гарний спосіб стежити за своїми грошми й бути впевненим, що ви маєте достатньо засобів для оплати рахунків.

Щоб скласти бюджет, виконайте наступні дії:

- Щомісяця підсумуйте всі свої доходи.
- Підсумуйте ваші постійні витрати, такі як орендна плата, транспорт і стільниковий телефон.
- Оцініть свої змінні витрати, такі як їжа, одяг і особистий речі.

У збалансованому бюджеті ваші витрати повинні бути рівні або менше ваших доходів.

Коли у вас є бюджет, ви можете використовувати його для відстеження своїх витрат. Знання того, скільки грошей ви отримуєте і витрачаєте, може допомогти зняти фінансовий стрес. Відслідкуйте всі гроші, які ви витрачаєте, і порівняйте їх з вашим

бюджетом щомісяця. Ви можете записувати свої витрати у блокноті, використовувати електронну таблицю на комп'ютері або додаток на телефоні.

Переконайтеся, що ваш бюджет є реалістичним. Якщо ви витрачаєте надто багато грошей на погашення боргів або відправляєте надто багато грошей родичам на батьківщину, вам не вистачить грошей на життя. Це лише збільшить ваш борг і стрес.

Уникайте позик «до зарплати»

Коли ви маєте труднощі з оплатою рахунків, дуже спокусливо позичити гроші в компанії, яка видає позики «до зарплати». Такі компанії також називаються службами з видачі готівки за чеками. Вивіски цих компаній створюють враження, що це є простим способом вирішення проблеми. Однак ці компанії стягують дуже високі комісії й дуже високі відсотки. Погашати такі кредити дуже складно. Часті користувачі послуг з отримання готівки за чеками часто мають дуже великі борги і змушені продовжувати брати кредити тільки для того, щоб виплачувати відсотки по старих боргах. Намагайтеся уникати таких компаній і не беріть позики «до зарплати».

Професійна консультація

Якщо ви маєте фінансові проблеми, існують організації, які можуть вам допомогти. Агентства з питань облаштування на новому місці можуть допомогти вам з пошуком роботи і зверненням по фінансову допомогу. Служби кредитного консультування – це некомерційні організації, які допомагають людям управляти своїми боргами, домовлятися із кредиторами про виплати і складати бюджет, щоб уникнути перевитрати коштів.

Звернення по допомогу у вирішенні фінансових проблем не є ознакою слабості. Це ознака того, що ви берете себе в руки й працюєте над вирішенням проблем. Ігнорування фінансових проблем тільки збільшить їх. Фінансовий консультант може дати пораду без осуду або критики. Він також може допомогти розв'язати ситуацію, що викликала фінансовий стрес.

Скорочення витрат

Життя в Канаді коштує дорого. Навіть канадці з гарним достатком повинні ретельно підходити до своїх витрат. Якщо ви відчуваєте фінансовий стрес, вам може бути корисно зробити вибір на користь скорочення витрат, а саме:

- Мешкати із сусідами по квартирі.
- Користуватися громадським транспортом замість того, щоб водити авто або їздити на таксі.
- Ходити пішки або їздити на велосипеді замість того, щоб їздити на громадському транспорті.
- Порівнювати ціни на послуги стільникового зв'язку і Wi-Fi.
- Чекати розпродажів, перевіряти щотижневі листівки й використовувати купони.
- Купувати одяг, підручники й предмети домашнього побуту в магазинах для речей, які вже були у вжитку, або через Інтернет.
- Робити покупки в продуктових магазинах зі знижками й купувати продукти оптом.
- Готовити їжу вдома і брати свій обід на роботу або в школу.
- Готовити каву й чай вдома.
- Займатися спортом удома або на свіжому повітрі замість того, щоб відвідувати спортзал.
- Брати книги й фільми у публічній бібліотеці.
- Використовувати одну передплату на потокове віщання за раз, міняючи її кожні кілька місяців.

Прийняття відповідальності за своє нове життя

Прийняття своєї нової ідентичності

Коли ми стикаємося із проблемами психічного здоров'я, корисно навчитися приймати себе. Кожна людина унікальна й особлива. Прийняття себе є корисним для нашого психічного здоров'я. Коли ми відчуваємося добре щодо себе, ми стаємо більш впевненими у собі. Крім того, так легше справлятися із труднощами, коли справи йдуть не дуже добре. Як новоприбулий до Канади або іноземний студент, ви вже досягли багато чого у своєму житті. Пишайтеся тим, хто ви є, і своїм новим життям.

Щойно ми навчимося приймати себе такими, які ми є, ми зможемо практикувати вдячність. Будьте вдячні за все гарне, що є у вашому житті. Коли ви стикаєтеся з культурним шоком, самотністю або фінансовими проблемами, легко зосередити всю свою увагу на негативних моментах. Ви не повинні ігнорувати ці джерела стресу, але ви також повинні знайти час, щоб оцінити позитивні моменти у вашому житті. Тоді ви будете готові взяти на себе відповідальність за своє нове життя.

Ставте перед собою особисті цілі

Якщо ви незадоволені своїм новим життям у Канаді, складіть список того, що ви можете змінити. Можливо, ви прагнете завести друзів, знайти спосіб заробляти більше грошей або одержати канадські дипломи. Визначення цілей допоможе вам скласти і реалізувати план з поліпшення свого життя.

Але пам'ятайте, що цілі повинні бути такими, щоб ви знали, що ви можете їх досягти. Визначаючи цілі, корисно згадати абревіатуру SMART.

Цілі повинні бути

- Конкретними (Specific)
- Вимірюваними (Measurable)
- Досяжними (Achievable)
- Реалістичними (Realistic)
- Обмеженими у часі (Time Limited)

Наприклад, якщо вам не подобається ваша робота, ви можете поставити перед собою ціль знайти кращу роботу. Використовуйте абревіатуру SMART, щоб скласти план досягнення цієї мети:

- Конкретна: визначте тип роботи, яку ви прагнете одержати
- Вимірювана: визначте, що робить роботу «кращою» для вас, наприклад, тип роботи, часи роботи, місце розташування або оплата
- Досяжна: зосередьтеся на роботі, яку ви кваліфіковані виконувати
- Реалістична: дізнайтеся, чи є бажана робота у вашому регіоні
- Обмежена у часі: встановіть крайній строк, щоб не відволікатися

Створіть певний розпорядок

Розпорядок дня допомагає нам щонайкраще використовувати свій час. За наявності розпорядку легше виконувати завдання й приділяти час собі. Це допомагає зменшити стрес. Спробуйте скласти розклад на день і тиждень. Ви можете ходити на прогулянку в один і той самий час щодня або планувати відвідування бібліотеки. Щотижня ви можете відвідувати місцевий фермерський ринок або ходити в парк, щоб подивитися на спортивну гру, або пити каву в місцевій кав'ярні.

Знайдіть час для того, що вам потрібно зробити, і залишіть час для того, що вам подобається робити. Щоденний і щотижневий розклад допомагає підтримувати наше психічне здоров'я, особливо коли ми стикаємося із труднощами, такими як навчання і робота, пошук роботи, очікування судового засідання або дозволу.

Займайтеся тим, що ви любите

Навіть якщо ви зайняті навчанням, роботою або доглядом за дітьми, знайдіть час для улюбленої справи. Перерва вкрай важлива для зниження стресу й підтримки психічного здоров'я. А що може бути краще за зайняття улюбленою справою?

Чим би ви не займалися: куховарством, рукоділлям, садівництвом, спортом, читанням, переглядом фільмів, походами, плаванням, дослідженнями або відеоіграми, заняття, які вам подобаються, допоможуть зняти стрес і поліпшити ваше самопочуття.

Відзначайте досягнення

Переїзд до нової країни є нелегкою справою. Новоприбулі й іноземні студенти стикаються з безліччю проблем. Коли щодня стикаєшся із труднощами, буває важко зберігати позитивний настрій.

Святкування досягнень допоможе вам зосередитися на позитиві. Ви знайшли роботу, склали іспит або досягли поставленої мети? Це великі досягнення. Але навіть маленькі досягнення варто відзначати. Може, ви дізналися, як відправити посилку додому? Або ви подивилися фільм без субтитрів. Може, у вас зав'язалася дружня розмова із сусідом. Або ви знайшли соціальну групу, до якої прагнете приєднатися. Це все перемоги!

Ведіть список своїх досягнень. Потім, коли у вас буде поганий день, ви зможете подивитися на список, щоб нагадати собі про те, як багато ви досягли.

Як пережити кризу на батьківщині

Поки ви зосереджені на своєму новому житті в Канаді, ваша родина й друзі продовжують жити своїм життям на вашій батьківщині. Часто світові події можуть призвести до кризи на батьківщині – наприклад, стихійне лихо, політичний конфлікт, глобальна пандемія або навіть війна. Це може викликати страх, занепокоєння і навіть почуття провини, особливо якщо ваша родина перебуває в небезпеці, у той час як ви в безпеці й щасливі в Канаді.

Не намагайтеся впоратися із цими почуттями самі. Розповідайте людям про свої переживання, щоб вони зрозуміли, що ви відчуваєте. Поговоріть про свої почуття з консультантом. Пам'ятайте, що те, що відбувається, не є вашою провиною і не залежить від вас. Шукайте творчі способи допомоги, наприклад, шляхом підвищення поінформованості канадців про кризу, або станьте волонтером у канадській організації, яка збирає гроші, відправляє допомогу або допомагає на місцях.

Зверніться по допомогу

Є багато речей, які ми можемо зробити, щоб допомогти собі та зберегти психічне здоров'я. Але іноді стрес, ізоляція, тривога або депресія можуть бути занадто сильними. Якщо ви відчуваєтеся подавленим, зверніться до когось по допомогу!

Можливо, вам потрібна допомога у пошуку роботи, у навчанні або в облаштуванні на новому місці. Якщо ви є іноземним студентом, ви можете скористатися багатьма ресурсами, доступними на території університету. За додатковою інформацією звертайтеся до центру для іноземних студентів. Усі новоприбулі до Канади можуть звернутися по допомогу в місцеве агентство з питань облаштування на новому місці. Багато організацій також пропонують допомогу у вирішенні багатьох питань, пов'язаних з повсякденним життям у Канаді.

Вам також може знадобитися допомога з питань психічного здоров'я й благополуччя. Якщо ігнорувати свої почуття й уникати проблем, вони не зникнуть. Звернення по допомогу не є слабкістю. Усім іноді потрібна допомога. Ви можете звернутися по допомогу до друзів або родичів. Але ви також можете звернутися по допомогу до фахівців і медичних працівників. Інформацію про те, де можна одержати допомогу, див. у списку ресурсів на стор. 23.

Ресурси

Зверніться до місцевого агентства з питань облаштування на новому місці по інформацію про консультації й служби підтримки. Скористайтеся програмою допомоги співробітникам (employee assistance program, EAP) на вашому робочому місці (якщо така програма є). Якщо ви є іноземним студентом, відвідаєте центр для іноземних студентів або інші служби вашого кампуса, такі як медичний центр, ваш помічник з питань проживання або науковий консультант.

Ці організації пропонують інформацію й телефони довіри або онлайн-чати, щоб допомогти людям, які потребують підтримки і можливостей.

Використані роботи:

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. VeryWellMind.

<https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>