

## النفسية الصحة

كل شخص لديه صحة نفسية! ولكل شخص بداخله أنواع مختلفة من المشاعر والأفكار، سواء كانت سلبية أو إيجابية. أحيانًا تكون مواجهة أوقات عصيبة والصراع مع الأشياء جزءًا من الحياة وكونك إنسانًا. عندما تستمر الأفكار والمشاعر السلبية لفترة طويلة ويصعب التعايش معها، فمن الجيد التحدث إلى شخص ما حول هذا الموضوع، على سبيل المثال العائلة، الأصدقاء، المعلم أو طبيبك. لا تحتاج دائمًا إلى المواساة أو النصيحة. غالبًا ما يكون من الجيد أن تخبر شخصًا ما. عادة ما يكون أفضل من الجلوس بمفردك مع الأفكار والمشاعر السلبية.

### إجهاد الأقليات

كل الناس يعانون من الإجهاد. يرتبط إجهاد الأقليات بالتمييز وسوء فهم الآخرين لهويتنا وثقافتنا. هذا يمكن أن يجعلنا نبدأ في الخوف من ردود أفعال الآخرين، ويجعلنا نشعر بالخجل ومشاعر سيئة.



معظم الناس الذين يريدون إنشاء حياة جديدة في بلد جديد لديهم العديد من المشاعر والأفكار المختلفة. مدى تكيفك يتغير بمرور الوقت، ويمر الكثير بنفس التطور. قسم الباحثون التطوير إلى أربع مراحل مختلفة:

<h3>3. مرحلة التفاعل والمعالجة</h3> <p>لحسن الحظ غالبًا ما تمر مرحلة الصدمة شيئًا فشيئًا. ربما ستتعلم المزيد من اللغة وتعرف أين يمكنك شراء الطعام الذي تحتاجه، وربما ستكون صداقات جديدة. يمكن للعديد من الأشياء الصغيرة والكبيرة أن تجعلك تعتقد أن الأمور تسير على نحو أفضل قليلاً. إنها علامة جيدة عندما يمكنك البدء في المزاح قليلاً والضحك على نفسك.</p>		<h3>1. المرحلة السياحية</h3> <p>في البداية يوجد الكثير فيما نسميه المرحلة السياحية. في هذه المرحلة الأشياء جديدة ومثيرة. الكثير من الأشياء المثيرة يمكن رؤيتها وتجربتها وتذوقها ومحاولتها!</p>	
<h3>4. مرحلة إعادة التوجيه</h3> <p>"أنا بخير" مع مرور الوقت ستبدأ في التفكير والشعور. تبدأ في العودة على فكرة أنك ستستمر في العيش هنا. ربما ستبدأ أيضًا في ملاحظة أشياء إيجابية من حولك لم ترها من قبل. قد يكون تعلم اللغات وبناء حياة جديدة أمرًا صعبًا وثقيلًا، لكنك تجد أن الأمور تسير بشكل أفضل قليلاً وأنت قادر على التطلع إلى المستقبل. في هذه المرحلة ستكتشف الأشياء الجديدة التي يجب أن تتعلمها، وما يمكنك الاحتفاظ به من الثقافة والحياة التي اعتدت عليها قبل مجيئك إلى الترويج، وما عليك أن تتكيف معه.</p>		<h3>2. مرحلة الصدمة</h3> <p>بعد فترة يمكن أن تصبح الأمور أكثر صعوبة. يمكن أن يكون هناك افتقاد ورغبة في العودة، وفي نفس الوقت عليك أن تتعلم لغة جديدة وقواعد جديدة. حقيقة أن المرء لا يعرف المجتمع يمكن أن يعطي شعورًا بعدم السيطرة. يمكن أن تكون هذه المرحلة متعبة للغاية ويصعب الدخول فيها.</p>	

## هل تعلم:

- هل يتأثر دماغنا بالضوء؟
- تسعة من كل عشرة بالغين في الترويج في حالة مزاجية سيئة ويشعرون بالتعب في الشتاء أكثر من الصيف؟

## يمكنك القيام بالتالي إذا شعرت بالحزن والتعب:

1. الخروج - يفضل الذهاب في نزهة كل يوم! يجلس كثير من الناس بالداخل ولا يحبون الخروج عندما يكون الجو مظلمًا وباردًا. لكن من الجيد الخروج في نزهة كل يوم والاستمتاع ببعض ضوء النهار الصغير الذي لدينا.
2. تهرن. عند ممارسة الرياضة، ينتج جسمك الإندورفين مما يجعلك تسترخي وتشعر بالسعادة. ليس من الضروري أن تكون في صالة الألعاب الرياضية، فالشيء الأكثر أهمية هو التحرك وبذل القليل من الجهد حتى يرتفع معدل ضربات قلبك وتتدفق بشكل أسرع قليلاً.
3. تحدث مع الآخرين حول هذا الموضوع. لا تتردد في طرحها مع طبيبك أو مع شخص آخر تثق به. يعاني الكثير من الأشخاص من نفس الشيء الذي تواجهه، ومن المؤكد أن هناك شخصًا يمكنه تقديم المشورة لك بشأن ما يجب القيام به!

يعتقد الكثير من الناس أن الشتاء بارد ومظلم وطويل. يتأثر دماغنا بكمية ضوء النهار التي نحصل عليها. يتمتع كثير من الناس بمزاج أفضل في الصيف مقارنة بالشتاء. يعاني بعض الناس من مشاكل كبيرة في الشتاء تختفي عندما يأتي الربيع مرة أخرى. وهذا ما يسمى بالاكتئاب الشتوي.

علامات الاكتئاب الشتوي:

- أنت تنام أكثر
- أنت لا تشعر بالراحة أبدًا
- تشعر بالجوع وتأكل أكثر وخاصة الحلويات
- أنت تبقى في المنزل ولا تريد أن تبتكر الأشياء
- أنت حزين

تذكر أنك لست وحدك، فالكثير من الناس يمرون بذلك!