

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Кожен має психічне здоров'я! І ми всі маємо в собі різні види почуттів і думок, як негативних, так і позитивних. Мати важкі часи та іноді боротися проти чогось - це частина нашого життя і притаманне усім людям. Коли негативні думки і почуття тривають занадто довго і нам стає важко жити з ними, тоді має сенс поговорити з кимось про них - наприклад, із членами твоєї родини, друзями, вчителем або лікарем. Ти не завжди потребуєш втіхи або поради. Часто тобі треба просто поговорити з кимось про це. Взагалі це краще, ніж сидіти на самоті зі своїми негативними думками і почуттями.

Стрес меншин

Кожен відчуває стрес. Стрес меншин пов'язаний із дискримінацією та з тим фактом, що інші люди невірно розуміють нашу ідентичність і культуру. Це означає, що ми можемо почати боятися реакцій інших людей, відчувати сором і страждати від болісних почуттів.

Більшість людей, яким потрібно створити нове життя для себе у новій країні, мають багато різних почуттів і думок. Те, як ти відчуваєш себе, змінюється з плином часу, і багато людей проходять через той самий процес. Дослідники розподілили цей процес на чотири різні фази:

1. ФАЗА ТУРИСТА

Спочатку багато людей знаходяться в тому, що ми називаємо фазою туриста. У цій фазі речі є новими та захоплюючими. Є так багато речей, що викликають захоплення та які хочеться побачити, відчути, скуштувати і спробувати!



2. ФАЗА ШОКУ

Але через деякий час речі можуть стати більш складними. Можливо, ти почнеш сумувати за речами і захочеш повернутися назад, а у той самий час тобі доведеться вивчити нову мову і нові правила. Те, що тобі не знайоме нове суспільство, викликає в тебе почуття, що ти не володієш ситуацією. Ця фаза може бути дуже виснажливою та складною для того, хто в ній перебуває.



3. ФАЗА РЕАКЦІЇ ТА ОБРОБКИ

На щастя, фаза шоку часто проходить помалу. Можливо, ти трохи вивчив мову, дізнався, де можна купити харчові продукти, які тобі потрібні, а можливо, ти знайшов нових друзів. Багато малих і великих речей можуть переконати тебе, що все не так і погано. Якщо ти можеш трохи жартувати і сміятися, то це є добрий знак..

4. ФАЗА ПЕРЕОРІЄНТУВАННЯ

Поступово ти починаєш думати і відчувати «Я почуваю себе добре». Ти починаєш звикати до думки, що ти будеш жити тут у майбутньому. Можливо, ти почнеш помічати деякі позитивні речі навколо тебе, які ти раніше не бачив. Може бути все ж таки складним і втомливим вивчити мову і побудувати своє нове життя, але ти відкриваєш для себе, що речі є трохи кращими і що ти можеш дивитися у майбутнє. У цій фазі ти дізнаєшся про те, які нові речі тобі потрібно вивчити, які речі ти можеш залишити з культури та життя, що були в тебе до приїзду до Норвегії, а до яких тобі потрібно пристосуватися.

ЧИ ЗНАЄШ ТИ, ЩО:

- Світло впливає на мозок?
- Дев'ять людей із десяти у Норвегії мають гірший настрій і відчувають себе більш втомленими взимку, ніж влітку?

Мабагато людей вважають, що зима холодна, темна і довга. На мозок впливає кількість сонячного світла, яку ми отримуємо. Дуже багато людей мають кращий настрій влітку, ніж взимку.

Деякі люди мають великі проблеми взимку, які проходять після того, як настає весна. Це - так званий сезонний афективний розлад (САР) або «зимова депресія».

Ознаки сезонного афективного розладу:

- Ти спиш більше
- Ти ніколи не відчуваєш себе відпочившим
- Ти частіше відчуваєш голод та їси більше, особливо солодку їжу
- Ти сидиш вдома і не хочеш нічого робити
- Ти сумуєш і тобі все набридло

Пам'ятай - ти не один. Багато людей відчувають це!

ЩО РОБИТИ, КОЛИ СУМУЄШ І ВІДЧУВАЄШ СЕБЕ ВТОМЛЕНИМ:

1. Вийди на вулицю - чому б не гуляти кожен день? Багато людей сидять удома і не бажають виходити на вулицю, коли темно і холодно. Але корисно виходити на прогулянку кожен день і отримувати хоча б ту невелику кількість сонячного світла, яку ми маємо.
2. Роби якісь справи. Коли ти робиш справи, тіло виробляє ендорфіни, завдяки яким ти розслабляєшся і відчуваєш себе щасливим. Тобі не обов'язково бути у спортзалі - найголовніше рухатися і використовувати частину енергії, для того щоб серцебиття підвищилося та щоб ти дихав трохи частіше.
3. Поговори з іншими людьми про це. Не соромся розповісти про це своєму доктору або якійсь іншій людині, якій ти довіряєш. Багато людей відчувають те ж саме, що й ти, і без сумніву є якась людина, яка може дати тобі пораду про те, як вдіяти!