



## برای جوانان مهاجر:

### غلبه در مواقع عدم موجودیت اطمینان یا نامعلوم بودن

امکان دارد دنیا در حال حاضر احساس نامعلوم بودن یا عدم اطمینان کند، و اگر شما یک نوجوان مهاجر هستید، استرس بیشتری را احساس خواهید کرد. با این حال، به یاد داشته باشید که شما قبلاً در عبور از چالشها نقاط قوت و انعطافپذیری خود را نشان دادهاید زمان عدم اطمینان میتواند بر بسیاری از بخشهای زندگی ما تأثیر بگذارد: امنیت شخصی، مسائل مالی، دسترسی به منابع و رفاه جسمی و روانی این استرس، فشار زیادی را بر جوانان وارد میسازد تا راههای جدیدی برای غلبه و بقا دریابند. این منبع رهنمایی های عملی برای مراقبت از خود و حمایت از دیگران در دوران دشوار ارائه مینماید و راههایی برای پرورش بدن، ذهن، قلب، روابط و روح شما ارائه میدهد.

### امکان دارد چه اتفاقی برای من رخ دهد؟ کدام استراتژیهای حمایتی میتوانند مفید باشند؟

درحالیکه امکان دارد هیچ دو جوانی تجربه یکسانی نداشته باشند، در ذیل لیست از واکنشها و رهنمای های رایج آمده است که ممکن در مواقع استرس و عدم اطمینان مفید باشند. وقتی گیر افتادهاید و میترسید، امکان دارد بعضی از این استراتژیها سخت یا حتی غیرممکن به نظر برسند، اما امتحان کردن یک چیز یا صرف چند دقیقه روی یک استراتژی میتواند تفاوت زیادی در احساس شما ایجاد کند یا به یک دوست کمک نماید. اگر این واکنشها ادامه پیدا کنند یا تشدید شوند، صحبت با یک بزرگسال مورد اعتماد یا درخواست کمک مسلکی، مانند مشاور یا متخصص اطفال، میتواند مفید باشد.



### وجود → بالای رفاه فیزیکی تمرکز دارد

#### رهنمایی های مفید

- عادات سالم را حفظ نمایید: خواب منظم، تغذیه متعادل و حرکت کردن.
- در فعالیتهای حرکتی (مثلاً ورزش، پیادهروی، نرمش، حرکات کششی) اشتراک ورزید.
- فعالیتهای آرامشبخش مانند یوگا، تنفس عمیق یا گوش دادن به موسیقی را انجام دهید.
- از مصرف مواد مخدر (سیگرت، وپینگ، نوشیدن الکل) به عنوان راهی برای مقابله با مشکلات خودداری نمایید.
- زمان استفاده از صفحه نمایش را محدود سازید و حتماً از دستگاههای خود (تلفون، بازیهای ویدیویی) و رسانههای اجتماعی استراحت نمایید.

#### واکنشهای مروج یا عام

- سردرد، درد معده، تنش عضلانی، خستگی.
- مشکل در خواب شدن/خواب ماندن یا خواب بیش از حد.
- تغییر در اشتها یا عادات غذایی.
- احساس «اضطراب»، مشوش بودن و عدم آرامش.
- احساس فشار در قفسه سینه و/یا مشکل در تنفس کردن.



### قلب و ذهن → با احساسات و افکار خود توجه کنید

#### دی فم یاه یی ام ن هر

- با کسی که به او اعتماد دارید (خانواده، دوستان، مشاور مکتب، بزرگسال دلسوز) صحبت نمایید.
- تماشای رسانهها/اخبار را محدود نمایید و مراقب معلومات گمراهکننده یا نادرست باشید.
- استراتژیهای را تمرین نمایید که شما را آرام میسازد (تمرینات تنفسی، نوشتن خاطرات روزانه، موسیقی، هنر، فعالیتهای خلاقانه).
- روی راههای تقویت خود تان تمرکز نمایید: نقاط قوت شخصی و حمایت جامعه را به خودتان یادآوری نمایید.

#### ماع ای جورم یاهش ن کاو

- احساسات عام: عصبی، ترسیده، مضطرب، غمگین، عصبانی، آشفتگی، گیج، ناامید، تنها، شرمندگی، گناهکار یا اصلاً هیچ احساسی ندارد.
- نگرانی مداوم، افکار پریشان، مشکل در تمرکز.
- خودگوییهای منفی (مثلاً «من به اندازه کافی خوب نیستم»، «هیچکس به من اهمیت نمیدهد»).
- مدام بدترین سناریوهای ممکن یا اتفاقات بد را تصور کردن.
- مرور خاطرات استرسزا یا خواب ها.
- استفاده از مواد برای مدیریت احساسات سخت.



## وابط → حمایت و ارتباط اجتماعی را حفظ نمایید

### واکنشهای مروج یا عام

- گوشه‌گیری یا تمایل به تنها بودن، نادیده گرفتن تماسها یا پیام های کتبی یا احساس ترس از تنها ماندن.
- اجتناب از مکتب، کار یا مسئولیتها، غیر حاضری از صنف درسی.
- افزایش درگیری، دعوا کردن، زودرنج بودن.
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً از آنها لذت میبردید.
- احساس مسئولیت و فشار اضافی برای حمایت از خود و خانواده.
- شرکت در فعالیتهای پر خطر برای مدیریت استرس جدید.

### رهنمایی های مفید

- از طریق پیام کتبی، تلفون یا گذراندن وقت با خانواده و دوستان در ارتباط بمانید.
- کوشش کنید احساسات خود، از جمله نگرانیهای تان را با بزرگسالان و دوستان مورد اعتماد تان اظهار نمایید.
- حتی در شرایط سخت، در فعالیتهای و با افرادی اشتراک ورزید که به شما احساس خوبی میدهند (مثلاً شبهای بازی، وعدههای غذایی مشترک).



## وح → فرصتهایی برای معنی، شادی و تعلق داشتن] دریابید

### واکنشهای مروج یا عام

- احساس گم شدن، جدایی از هویت یا هدف.
- از دست دادن انگیزه یا احساس اینکه فایده ندارد (درمورد خودتان، فعالیتهایی که از آنها لذت میبردید و/یا آینده تان)
- احساس ناامیدی یا تهی بودن.
- تلاش برای تعامل با ایمان، سنتها یا معنویت.
- احساس اینکه مجبورید کارهایی را انجام دهید که نمیخواهید انجام دهید و/یا اینکه خودتان نمیتوانید از پس آنها بر آید.

### رهنمایی های مفید

- به بزرگداشت سنتهای فرهنگی و شخصی که مایه آرامش هستند، ادامه دهید.
- درمورد افراد و داستانهایی با تجربیات مشابه تماشا کنید یا بخوانید و/یا داستانهایی که به شما امید میدهند را بخوانید.
- به اعمال معنوی (دعا، مراقبه، پیادهروی در طبیعت) بپردازید.
- در تلاشهای اجتماعی، کارهای رضاکارانه یا ابراز خلاقیت، معنا و مفهوم دریابید.

## اگر به کمک بیشتری نیاز داشته باشیم چه خواهد شد؟

اگر این واکنشها بدتر شوند و مدیریت آنها دشوار گردد، صحبت با یک بزرگسال مورد اعتماد یا درخواست کمک حرفوی، مانند مشاور یا متخصص اطفال، میتواند مفید باشد. همچنان در بخش ذیل منابع مفید دیگری وجود دارد که امکان دارد در مواقع پریشانی مفید باشند.

- **۹۸۸ خط نجات صحت روانی:** برای پشتیبانی فوری و مداخله در مواقع بحرانی با شماره ۹۸۸ به تماس شوید یا پیام کتبی ارسال کنید (<https://988lifeline.org>)

- **UnitedWeDream:** لیست خدمات صحت روانی رایگان یا کمهزینه برای مهاجرین بدون سند (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness>)

این منبع توسط مرکز تروما و انعطاف پذیری جامعه شفاخانه اطفال بوستون وجود آمده است. برای معلومات بیشتر به این مراجعه کنید <https://www.childrenshospital.org/programs/trauma-and-community-resilience-center>