



camh

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

## SAVLADATI STRES

### Internet članak

*“Više volim da živim u malom gradu kao što je St. Catharines, jer dok sam živio u Torontu, uvek sam bio pod stresom. Da sam ostao, znam da bih bio ili depresivan ili bolestan. Bilo je previše ljudi i previše imigranata sa problemima. Treba biti veoma jak da bi živio u velikom gradu. St Catharines je bolji za mene. Ovde je lakše naći prijatelje nego u Torontu”.*

### **Vlad iz Rumunije**

Stres je fizičko, emocionalno i mentalno opterećenje koje osećamo kada naš život iziskuje puno energije. Svako doživljava stres kao deo svakodnevnog života. Prilagođavanje novoj zemlji i početak novog života mogu biti veoma stresni. Stres može da bude posledica svakodnevnih teškoća, kao što je traženje posla ili učenje engleskog jezika, ali i situacija koje bi trebalo da nam budu zabavne, kao na primer izlasci i upoznavanje novih prijatelja.

Ne možemo izbeći stres, ali možemo naučiti da živimo s njim, tako da možemo da živimo normalno a smanjimo rizik od fizičkih ili mentalnih obolenja. Možda će aktivnosti koje su delovale opuštajuće u vašoj domovini delovati na isti način i u novoj zemlji i mozete nastaviti s njima ili ćete možda morati da nadjete nove načine za smanjenje stresa.

### **Evo nekoliko saveta kako da savladate stres:**

1. Budite fleksibilni – naučite šta možete da promenite a šta ne možete, i koncentrišite se na stvari koje možete da kontrolišete.
2. Smejite se punim srcem – smeh oslobađa tenziju. Pričajte viceve, gledajte komedije na televiziji ili filmu, ili čitajte smešne stripove.
3. Dišite polako – svakodnevno probajte da se relaksirate nekoliko minuta i polako uzmete nekoliko udaha. Ovo relaksira telo i dusu.
4. Dozvolite sebi da pravite greske. Niko nije bezgešan, ali treba učiti na greškama koje su napravjene.
5. Rešavajte probleme jedan po jedan. Lakše je rešiti probleme kada su podeljeni nego da sve rešavate odjednom.

6. Razgovarajte o problemima sa drugim ljudima – kada podelite brigu ponekad izgleda da je problem manji. Prijatelj, savetnik ili kolega možda se nalazi u istoj situaciji kao i vi. Možda vam može i dati savet.
7. Dozvolite sebi da se budete tužni – promena donosi osećaj gubitka nekih stvari kakve su bile u prošlosti, čak i kada su nam promene poboljšale kvalitet života. Treba vremena da se preboli gubitak. Tugovanje isto tako oslobađa tenziju.
8. Naučite da ne radite previše. Ovo je možda teško u početku, ali budite realni – vi ne možete uraditi sve.
9. Budite na svežem vazduhu – vežbajte. Svež vazduh će vam pomoći da se osećate bolje i fizički i mentalno.
10. Više se zabavljajte – igra i zabava su prirodni načini da se opuste mišići. Pokušajte da se zabavite sa prijateljima, decom ili kućnim ljubimcem.
11. Pročitajte zabavnu knjigu ili časopis. To će vam pomoći da bar na neko vreme zaboravite sve probleme.
12. Meditacija ili joga pomažu da se relaksirate u tišini. Isto tako joga blago isteže mišiće.

Ne treba da patite sami. Pomoć vam je dostupna.

Gde da se obratite za pomoć ili više informacija:  
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre  
1 800 463 6273  
U Torontu 416 595 6111

Vaš lokalni zdravstveni dispanzer – u telefonskom imeniku – deo sa telefonima državnih institucija ( Blue Pages ).

Vaš lokalni komunalno-informativni centar – u telefonskom imeniku - deo sa telefonima državnih institucija (Blue Pages) ili pozovite 411.

Vaši lokalni socijalni servisi

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)  
[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)  
[www.camh.net](http://www.camh.net)  
[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

Prilagođeno prema:

Sam u Kanadi: 21 način da vam bude bolje

Priručnik za nove doseljenike i samce

[Copyright 2001](#) Centre for Addiction and Mental Health