

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است  
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

**A news service for Afghans in America**

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.

## واکنش‌های طبیعی به استرس غیر طبیعی

- استرس می‌تواند در زنده‌گی ما مفید واقع شود
- بدن انسان‌ها قادر به مدیریت استرس معمولی است
- بدن انسان‌ها قادر به مدیریت استرس غیر معمولی نیست
- برای استرس غیر قابل مدیریت چه کاری می‌کنید؟



## واکنش‌های طبیعی به استرس غیر طبیعی

استرس تنها بخش عادی از زنده‌گی ما نیست، بل این می‌تواند در زنده‌گی ما مفید واقع شود. اگر شما استرس از آتش‌سوزی در آشپزخانه دارید، این سبب می‌شود که شما در هنگام آشپزی احتیاط کنید و هم‌چنان پس از آشپزی اجاق را خاموش کنید. همین‌طور اگر در باره امنیت کودک خود نگران هستید، شما در رابطه به حفاظت کودکان‌تان فعال‌تر می‌شوید و به آنان آموزش می‌دهید که چگونه مصلحت‌محور بمانند. این‌ها بخش از استرس‌های طبیعی است که بدن ما حتی بدون فکر کردن قادر است آن را کنترل کند. هم‌چنان برای این که بازوان قوی داشته باشید، نیاز است که به باشگاه بدن‌سازی بروید و بر بازوان خود با وزنه فشار یا استرس وارد کنید. در کنار این، بعضی از استرس‌های وجود دارد که غیر طبیعی است و برای صحت مفید نیست. این شامل مصدومیت جدی، تهدید به مرگ و یا از دست دادن یکی از عزیزان توسط خشونت است. استرس غیر معمولی به این معنا است که بدن انسان‌ها قادر نیست که این‌طور استرس‌ها را مدیریت کند. بنابراین روش‌های مبارزه بدن ما در برابر استرس متاثر می‌شود. اگر شما به باشگاه بروید و یک وزنه ۵۰۰ پوندی از سقف روی شما بیفتد، این عمل به استرس غیر معمولی می‌ماند.

لطفاً پیشنهاد یا نظراتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170

## ادامه ...

این استرس‌ها به بدن فایده‌ای نمی‌رساند، بل حتی ممکن است که سبب آسیب شود. استرس‌های غیر معمول تنها به این معنا نیست که این غیر عادی باشد.

برای افرادی که در سال ۲۰۲۱ مجبور به ترک افغانستان شدند، مصدومیت جدی، تهدید به مرگ یا از دست دادن یکی از عزیزان‌شان در خشونت، شاید تجربه معمول باشد. اشخاصی که چنین تجارب را دارند، با واکنش‌های مشترک به این وضعیت پایان می‌دهند. هر از گاهی این خاطرات در ذهن آنان تکرار می‌شود و نمی‌توانند که از شر آن خلاص شوند. این افراد به سختی احساس خوب پیدا می‌کنند. علاوه براین، در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند و هم‌چنان در میان جمع یا گروه زود عصبانی می‌شوند. این‌ها می‌تواند تجربه جدید یا تجربه ناراحت کننده باشد، اما مطمئن باشید که این وضعیت عادی است. در امریکا به این موارد «علایم» می‌گویند. مثل تب، سرفه یا نفس‌تنگی که علایم مبتلا شدن فرد به کوید است. این شبیه آن است که خاطرات ناخواسته، بی‌حسی و انزوا علایم فردی است که استرس غیر قابل مدیریت را تجربه می‌کنند. اگر شما به کوید مبتلا شده باشید، آن را انکار نمی‌کنید یا نادیده نمی‌گیرید. حتماً برای بهبودی اقدام می‌کنید، حالا برای استرس غیر قابل مدیریت شما چه کار می‌توانید؟ ادامه مطلب در هفته اول ماه اپریل نشر می‌شود.