

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК ЦЕНТРА БЕЖЕНЦЕВ

302 South Birch Street , Urbana, Illinois 61801  
Telephone: (217)-344-8455

ВЫПУСК 24, No. 9

Апрель 2007

## ОДИНАДЦАТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

С увеличением нагрузок вы можете найти себя в ситуации, когда вы испытываете беспокойство и стресс. Вот несколько простых советов, которые вам могут помочь:

1. Говорите об этом: Если вас что-то беспокоит или волнует – говорите об этом. Не держите это в себе. Если об этом говорить, то это помогает убрать стресс и увидеть лучше то, что вас беспокоит, и часто помогает увидеть то, как с этим справляться.
2. Оставьте решение проблем на время. Иногда, особенно когда дела идут плохо, полезно оставить болезненную проблему на время. Почитайте книгу, посмотрите фильм, поиграйте в игру, погуляйте где-нибудь. Вам поможет это придти в себя и быть в лучшей форме для решения проблемы.
3. Выплесните свой гнев. Если вы любите повоевать с кем-нибудь, попытайтесь сдерживать импульс на время и сделайте что-нибудь конструктивное с этой энергией. Займитесь физическими упражнениями, садоводством, почистите дом, погуляйте... Выведите гнев из вашей системы и остыньте. Вы тогда не будете говорить ничего лишнего или то, о чем вы можете потом пожалеть. И если у вас проблема, то вам будет легче ее решать.
4. Иногда сдавайтесь. Всегда стойте на своем, особенно когда вы знаете, что вы правы. Но делайте это тихо, допуская, что вы можете быть не правы. Даже если вы правы, легче ради вашего спокойствия просто иногда уступить. Не имеется ввиду, что нужно уступать по важным вопросам, однако ваш стресс часто вызывается не важными вопросами, к тому же когда вы уступаете, вы увидите, что другие тоже начнут это делать. И если вы это разрешите, то вы сможете облегчить стресс и получить удовлетворение.
5. Делайте, что-то для других. Если вы очень беспокоитесь о себе попробуйте сделать что-нибудь для кого-то. Вы обнаружите, что вам это помогает и вы почувствуете себя лучше, потому что вы кому-то сделали приятное.
6. Делайте все постепенно. У человека, у которого стресс, обычная нагрузка на работе может казаться очень большой. Нагрузка выглядит огромной и очень трудно к этой работе подойти. Помните, что это временное состояние и что вы с этим справитесь. Лучше, если вы поставите все по порядку, и будете делать то, что важнее. Самое важное делайте в самом начале и не волнуйтесь об остальном. Когда вы закончите это, приступайте к очередной задаче.

7. Избегайте образа суперчеловека. Часто люди многого ожидают от себя и попадают под постоянный стресс и беспокойство, потому что они думают, что не достигли того, чего могли бы достичь. Это открытое приглашение к провалу, так как никто не может быть во всем совершенным. Решите, что вы делаете лучше и прилагайте больше усилий к этим вещам. Есть вещи, которые у нас хуже получаются. Старайтесь делать их хорошо по возможности, но признайтесь себе, что вы не можете быть лучшим во всем.

8. Полегче с критикой. Иногда некоторые ожидают слишком многого от других и тогда они чувствуют себя разочарованными от того, что работа других не совпала с их ожиданиями. Вместо того, чтобы критиковать, посмотрите на хорошие стороны этих людей и помогите им развиваться. Вам обоим станет лучше.

9. Оставьте в покое своего коллегу. Соревновательность заразительна, но кооперация тоже. Если вы прекратите соревнование с коллегой, вам может быть легче от этого. Если человек не ожидает угрозы от вас, то он перестанет быть вам угрозой.

10. Сделайте себя доступным для других. У многих из нас бывает чувство того, что нас отвергают, не замечают, предают. Мы думаем, что в этом повинны другие люди. Но в действительности, эти люди могут ждать от нас первого шага из-за страха быть отвергнутыми, обманутыми, итд. Здоровее быть открытым и доступным.

11. Запланируйте отдых. Люди так много работают, что у них не хватает времени на отдых. А отдых очень важен для физического и ментального здоровья. Поэтому обязательно нужно планировать для себя отдых и время для своего хобби.

Обычная основа хорошего эмоционального здоровья это философия веры, веры в себя и в других. Это нам помогает в стрессовых ситуациях. Поиск спокойствия для хорошего психического здоровья является нормальным, но чтобы достичь этого состояния нужно над этим работать. Это значит лучшее понимание самих себя и других и затем использовать это понимание для развития хороших отношений с другими. Это означает решение проблем самостоятельно, когда мы можем и просьба о помощи от других, когда мы этого не можем.

Если вас беспокоит ваше состояние или состояние члена вашей семьи или друга, у которого видно продолжительное эмоциональное расстройство, тогда стоит обратиться к специалисту. Подобную помощь могут найти ваш врач, в вашей церкви\синагоге, школьный психолог, психиатрический центр или Центр Беженцев. (Источник: National Mental Health Association)

## К ВАШЕМУ СВЕДЕНИЮ

### **Бензин стоит больше 3 долларов за галлон:**

Подобные цены вызывают множество проблем в бюджете семьи. Еженедельная покупка 10 галлонов, которая стоила 25 долларов, сейчас стоит 30 долларов. И сейчас у вас на 5 долларов меньше для оплаты остальных счетов. Конечно вы можете купить более экономичную машину. Довольно радикальное решение, особенно если у вас нет для этого денег. Можно также изменить свои водительские привычки.



А. Планируйте ваши поездки. Заранее сделайте список того, что нужно сделать и купить, чтобы избежать себя от ненужных поездок.

Б. Раз в месяц проверяйте давление в шинах. Ненакаченные шины негативно влияют на расход горючего.

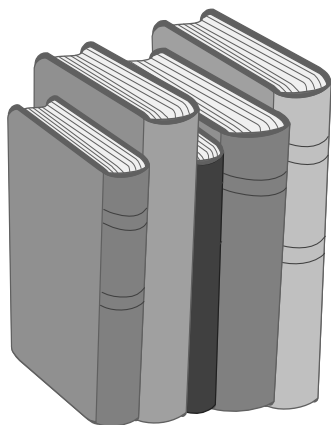
В. Проверьте во время техобслуживания воздушный фильтр. Засоренный фильтр увеличивает расход горючего на 10 процентов. Плохие свечи, плохой контроль за выхлопом, увеличивают расход горючего на 40 процентов.

Г. Плохое масло, неисправленная трансмиссия и термостат увеличивают расход горючего.

Д. Езжайте медленно. Все любят ездить быстро, но вы теряете 1 процент на каждую милю в час свыше скорости 55 миль в час. Например, со скоростью 55 вы покрываете 30 миль на галлон. Со скоростью 60 миль в час вы покрываете 28.5 миль на галлон. Скорость в 65 миль в час дает вам 27 миль на галлон. (Таким образом, 10 галлонов на скорость 55 миль в час позволят вам проехать 300 миль, а со скоростью 70 миль вы сможете покрыть 255 миль. Иначе говоря, чтобы проехать эти 45 миль вам нужно потратить 6 долларов.)

Ж. Не стойте на холостом ходу более 30 секунд. Если вы должны ждать дольше – выключайте мотор. Завести его не требует много бензина в сравнении с работой мотора на холостом ходу. (Источник: [Ease gas pump pains by replacing old habits with new ones](#), News-Gazette, April 15, 2006)

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



**Подготовка к детскому саду:** Помогите ребенку выражать свои чувства и идеи, используя слова. Говорите с ним и слушайте его. Когда вы водите машину, выключите радио и диск и побудите ребенка поговорить с вами о том, куда вы едете и что произойдет в месте, куда вы едете. Дома выключайте телевизор во время еды и беседуйте с ребенком о том, что интересного произошло.

Показывайте картинки и фотографии в журналах и книгах ребенку и попросите его рассказать по картинкам, что происходит и что может произойти. Попросите ребенка нарисовать рисунок, а затем его описать.

Займите ребенка так, чтобы он мог слушать и следовать указаниям. Например, попросите его взять тарелку и поставить ее на стол. Или поскакать на одной ноге к двери и открыть ее. Это не должно быть серьезным, это должно быть веселым.

Используйте слова «под, над, за, напротив, возле». Вот несколько советов о том, как придумать игру.: «Подержите мягкий мешочек подбородком какое-то время.»

«Поднимите мяч над головой»

Чтобы ребенок научился выражать свои чувства, читайте ему книги и говорите ему о том, как понимать различные чувства. Говорите о ситуациях, которые делают человека грустным, веселым, сердитым, испуганным. Используйте различные выражения лица и тон голоса, чтобы драматизировать различные эмоции. Это тоже должно быть веселым, и если вы хотели стать актером или актрисой, то у вас появился отличный шанс. попробовать себя в различных ролях.

Хорошие книги для 4-5 летних:

Glad Monster, Sad Monster

Ed Emberley & Anne Miranda

Learning to Get Along Series  
On Monday When It Rained  
Sometimes I am Bombaloo  
The Feed Good Book  
The Three Grumpies

Cheri J. Mieners  
Cherryl Kachenmeister  
Rachel Vail  
Todd Parr  
Tamra Wight (Источник: U-Way)

## НОВОСТИ ИММИГРАЦИИ

### Визовый бюллетень Май, 2007:

Следующие даты предпочтения действуют с 1 мая (Источник: Visa Bulletin #105 Volume VIII):

Первое предпочтение (неженатые и незамужние дети граждан)	15 мая 2001
2-е А (дети, супруги постоянного жителя)	8 апреля 2002
2-е Б (незамужние дети постоянного жителя)	1 октября 1997
3-е (женатые дети граждан)	1 апреля 1999
4-е (сестры и братья граждан)	15 мая 1996



## МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

**Свадьба:** Поздравляем *Винх Хуан Нгуен* и *Нгоан Бе Тай*. Г-н Винх и г-жа Нгоан поженились 11 апреля в Урбане.

Поздравляем *Жустина Сайона* и *Джеймса Кемокаи*. Жустина, дочь Эдит и Эдвина Сайона поженились 20 апреля.

**Соболезнования:** Выражаем глубокие соболезнования семье *Нгок Ан Тон Ну* по поводу кончины Тон Дат Донг. Г-н Тон умер во Вьетнаме..

Глубокие соболезнования семье *Хавы Корту Барнс*. Г-жа Барнс, родственница Ричлайн (Матти) Гбор и Ньюангбе Лади Барнс умерла во время лечения в Шампейн-Урбане.

**Спасибо:** В последнюю кампанию Юнайтед Уэй, несколько доноров попросили послать пожертвования нашему агенству. Они сделали это анонимно и мы хотим выразить им нашу глубочайшую признательность и благодарность.

**Возможность для бизнеса:** Если вы хотите открыть бизнес во Вьетнаме, Патрисиа Бек из Декейтюра хочет с вами поговорить. Можете позвонить ей по номеру (217) 325-3693 или (217) 820-8000.