

چک لیست استرس مهاجرت

دستور اجرا

این چک لیست شامل ۱۵ سؤال است. لطفاً با دقت هر سؤال را خوانده و با توجه به احساسات و تجربیات خود در دوران مهاجرت، گزینه «بله» یا «خیر» را انتخاب کنید. هیچ پاسخ درستی وجود ندارد؛ هدف فقط ارزیابی سطح استرس مهاجرت در شماست.

خیر	بلی		
۱	۰	آیا در روزهای اخیر اغلب احساس تنهایی یا دلتنگی می کنید؟	۱
۱	۰	آیا در خواب شبانه خود دچار مشکل هستید (بی خوابی یا خواب زیاد)؟	۲
۱	۰	آیا دچار کاهش انرژی یا خستگی بی دلیل شده اید؟	۳
۱	۰	آیا تغییرات خلقی (مثل زودرنجی یا گریه بی دلیل) را تجربه کرده اید؟	۴
۱	۰	آیا فکر می کنید تصمیم مهاجرت ممکن است اشتباه بوده باشد؟	۵
۱	۰	آیا در برقراری ارتباط با دیگران در کشور مقصد مشکل دارید؟	۶
۱	۰	آیا احساس می کنید هویت یا جایگاه خود را از دست داده اید؟	۷
۱	۰	آیا از مواجهه با موقعیت های اجتماعی یا فرهنگی جدید پرهیز می کنید؟	۸
۱	۰	آیا به خاطر مشکلات زبان احساس ناتوانی یا شرمندگی می کنید؟	۹
۱	۰	آیا مدام به گذشته، وطن یا خانواده خود فکر می کنید؟	۱۰
۱	۰	آیا علائم جسمی مانند سردرد، دل درد، یا تپش قلب بدون علت پزشکی دارید؟	۱۱
۱	۰	آیا احساس می کنید کسی شما را درک نمی کند؟	۱۲
۱	۰	آیا اغلب احساس بی انگیزگی یا بی هدف بودن می کنید؟	۱۳
۱	۰	آیا نگران آینده خود در کشور جدید هستید؟	۱۴
۱	۰	آیا احساس می کنید توان مقابله با مشکلات را ندارید؟	۱۵



نحوه نمره گذاری

برای پاسخ‌های بلی نمره «۱» و برای پاسخ‌های خیر نمره «۰» را در نظر بگیرید. در این چک لیست مجموع نمره شما بین ۰ تا ۱۵ خواهد بود.

تفسیر نمرات

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده میزان استرس مهاجرت در افراد است:

- سطح استرس پایین (نمره ۰ تا ۴): شما به خوبی با شرایط مهاجرت کنار آمده‌اید. توصیه می‌شود همین روند را ادامه دهید.
- سطح استرس متوسط (نمره ۵ تا ۹): برخی نشانه‌های استرس را تجربه می‌کنید. بهتر است از حمایت‌های روانی، شبکه‌های اجتماعی و راهکارهای سازگارانه استفاده کنید.
- سطح استرس بالا (نمره ۱۰ تا ۱۵): استرس مهاجرت شما شدید است و ممکن است کیفیت زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار داده باشد. توصیه می‌شود با یک روان‌شناس متخصص مهاجرت مشورت کنید.

نکته: تست‌ها یک روش سریع برای سنجش و آگاهی از میزان استرس و اضطراب هستند. برای اطمینان دقیق از وضعیت استرس مهاجرت خود می‌توانید از [دکتر مژگان لطفی](#) مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره روان‌درمانی و کاهش استرس را با ایشان شروع کنید.