



KLASTER

INNOWACJI
SPOŁECZNYCH



Co-funded by
the European Union

Електронно ръководство

**КАК ДА СЕ СПРАВИМ СЪС СТРЕСА,
СВЪРЗАН С МИГРАЦИЯТА**

Съдържание

Глава 1. Определение и източници на стрес	4
1.1. Какво е стрес?	4
1.2 Причини и източници на стрес	5
1.3 Етапи на стрес	6
Глава 2: Стрес, свързан с миграцията	8
2.1 Какво е миграционен стрес?	8
2.2 Ефекти от миграционния стрес върху индивида и общността	9
2.3 Фази на миграция	10
2.4. Мигрантска и чужда култура. Стратегии за акултурация	12
Глава 3: Разпознаване на стрес	14
3.1 Как да разпознаем стреса?	14
3.2 Диагностични средства и техники за измерване на стреса	15
Глава 4: Справяне със стреса	18
4.1 Техники за справяне със стреса	18
4.2.Подобряване на гражданските и социални умения като метод за намаляване на стреса	23

Въведение:

В днешно време, когато светът става все по-глобален и движението на хора между страните се увеличава, много хора са изправени пред предизвикателствата на миграцията. Въпреки че този процес включва нови възможности, той може да бъде и източник на значителен стрес. Миграцията засяга различни аспекти от живота на индивида, от професионалния през личния до социалния. Всеки от тези аспекти може да бъде потенциален източник на напрежение и безпокойство.

Като част от обмена „Как да се справим със стреса, свързан с миграцията“, проведен от Клъстера за социални иновации в контекста на акредитацията по Еразъм+, изследвахме сложността на това явление. Този проект се фокусира върху идентифицирането, разбирането и разработването на методи за справяне със специфичните предизвикателства и стрес, свързани с миграцията. Участници в проекта, експерти и мигранти от цяла Европа работиха заедно, за да идентифицират тези уникални стресори и да разработят стратегии за преодоляването им.

Целта на това електронно ръководство е не само да повиши осведомеността за въздействието на стреса в контекста на миграцията, но и да предложи практически инструменти и техники, които могат да помогнат на мигрантите да се адаптират и да се справят с новите предизвикателства. Разработено благодарение на съвместните усилия на участници и експерти от различни страни, това ръководство е ценен източник на знания и подкрепа, позволяващ по-ефективно управление на стресора, какъвто несъмнено е смяната на местожителството.

Каним ви да прочетете следващите глави, които предлагат конкретни стратегии, казуси и съвети, изготвени от участниците в обмена.

Глава 1. Определение и източници на стрес

1.1. Какво е стрес?

В днешния свят стресът е обичайно преживяване за мнозина, но истинското му разбиране може да бъде трудно. Този раздел ще проучи какво е стрес, като разгледа как се дефинира и обяснява от известни психолози и чрез различни теории.

Стресът има много определения. Ханс Селие, пионер в изследването на стреса, определя стреса като неспецифичен отговор на тялото на всяко изискване, поставено пред него. Този отговор е мобилизиране на енергия, насочена към преодоляване на пречките, независимо дали те се възприемат положително или отрицателно.

Стресът, описан от полския психолог Огинска-Булик, е отговорът на тялото на искания и възприемани заплахи, наречени стресори. Тази реакция не е само физическа, но обхваща емоционални и психологически измерения, подчертавайки стреса като многостранен феномен.

Транзакционната теория на Лазарус и Фолкман описва стреса като взаимодействие между човек и заобикалящата го среда. Това предполага, че стресът идва от начина, по който виждаме предизвикателства или изисквания, които изглеждат извън нашата способност да се справим. Тази теория подчертава две ключови оценки: първичната, при която решаваме дали нещо е тривиално, положително или стресиращо предизвикателство, и вторичната, при която оценяваме нашите ресурси за справяне със стреса. Справянето със стреса включва динамични усилия, както умствени, така и поведенчески, за справяне с тези изисквания или предизвикателства. Този подход подчертава субективния характер на стреса, подчертавайки, че нашето възприятие и способност за адаптиране играят решаваща роля в начина, по който изпитваме стрес.

Selye категоризира стреса в 2 вида: eustress и дистрес. Eustress се разглежда като положителен, мотивиращ стрес, водещ до удовлетворение и постижения. Дистресът обаче е отрицателен стрес, който може да доведе до физически и психологически здравословни проблеми. Съвързва се с чувство на неудовлетвореност и умствена дезинтеграция, подчертавайки вредните ефекти от прекомерния или лошо управляван стрес.

1.2 Причини и източници на стрес

Стресът възниква от многобройни източници и по различни причини, оказвайки значително влияние върху нашето психологическо и физическо благополучие. Тази подглава изследва разнообразните причини за стреса, наблюдавайки на конкретните стресори, свързани с миграцията, и интегрирайки прозренията на Томас Холмс и Ричард Рае относно събития, променящи живота.

Стресът може да произтича от ежедневни отговорности, промени в живота, фактори на околната среда и неочаквани предизвикателства. Концепцията на Холмс и Рае за стреса подчертава влиянието на житейските събития, предлагайки скала от 43 житейски събития, които изискват различна степен на адаптация. Всяко събитие от тази скала е свързано с определен брой точки, отразяващи неговото потенциално стресово въздействие. Този модел подчертава как събитията, вариращи от лични загуби до значителни промени в живота, изискват значителни адаптивни усилия, като по този начин допринасят за стреса. Сред тях са смъртта на любим човек, разводът и бракът, които са високо класирани по отношение на въздействието си върху стреса. Включени са също събития, свързани с лично здраве, промени в работата, преместване в нов дом и финансови промени. Опитът от миграцията обаче въвежда уникални стресови фактори, включително културна адаптация, отделяне от познатите социални мрежи и борбата за установяване на нов живот в непозната среда. Тези стресори не само изискват значителна психологическа адаптация, но също така поставят мигрантите в непрекъснато състояние на несигурност и приспособяване. Разбирането на причините и източниците на стрес, особено в контекста на миграцията, е от съществено значение за развитието на ефективни умения за намаляване на стреса.

1.3 Етапи на стрес

Разбирането на етапите на стреса, описани от Ханс Селие, е от решаващо значение за ефективното разпознаване и управление на стреса. Selye идентифицира три различни етапа в реакцията на стрес: **етап на тревога, етап на съпротива и етап на изтощение.**

Етап на тревога: Тази първоначална реакция на стрес включва внезапно активиране на защитните механизми на тялото. Започва с шокова фаза, при която човек може да изпита спад на кръвното налягане или телесната температура, последвана от противошокова фаза, характеризираща се с физиологичен отскок, като повишено кръвно налягане и телесна температура, подготвяйки тялото да се справи с стресор.

Етап на съпротива: Ако стресорът продължава, тялото навлиза във фаза на адаптация, опитвайки се да се справи с продължаващия стрес. По време на този етап ресурсите на тялото се мобилизират, за да издържат на стреса и да поддържат функционирането си. Тук механизмите за справяне и устойчивостта играят жизненоважна роля.

Етап на изтощение: Продължителното излагане на стрес без адекватно възстановяване може да доведе до изтощение. Способността на тялото да се съпротивлява е изчерпана, което води до срив във физиологичното и психологическото функциониране. Това може да се прояви в различни здравословни проблеми, като безсъние, липса на апетит и по-тежки състояния, ако стресорът продължава без облекчение.

Проверете знанията си.

Преди да продължим, нека оценим някои общи твърдения за стреса, за да проверим разбирането ви. Обмислете внимателно всяко твърдение и решете дали е вярно, невярно или може би не изцяло едното или другото. Това упражнение има за цел да развенчае митовете и да изясни погрешните схващания за стреса, осигурявайки по-ясно разбиране, докато навлизаме по-дълбоко в темата.

Факти:

1. Под влияние на стреса човек се представя по-добре
2. Стресът атакува слабите хора
3. Стресът е защитна реакция на тялото

Отговори:

1. Вярно, но само в краткосрочен план. В краткосрочен план не се отразява негативно на здравето, но когато емоциите отшумят, се появява умора и лошо самочувствие, тъй като съпътстващите процеси предизвикват експлоатация на ресурсите на организма. При нормални условия организмът може да се справи с това и бързо се връща в баланс, но когато такова състояние продължава дълго време, то оказва лошо влияние върху здравето и благосъстоянието.

2. Невярно. Стресът по своя еволюционен характер (развива се в процеса на филогенезата, тоест развитието на видовете) е универсален феномен сред хората. Поради тази причина не може да се каже, че се изпитва само от слаби хора. Докато стресът не заобикаля хората, които са „силни“, има такова нещо като фактори, които определят колко уязвим ще бъде индивидът към него. Разбира се, върху значителна част от тези фактори може да се работи, за да се намали уязвимостта на човек към стрес.

3. Невярно, твърдението, че самият стрес е защитна реакция, може да пренебрегне по-широкия контекст, в който действа стресът. Стресът предизвиква широк спектър от телесни реакции - част от тези реакции включват защитни механизми, но стресът предизвиква защитната реакция, а не обратното.

Глава 2: Стрес, свързан с миграцията

2.1 Какво е миграционен стрес?

Миграционният стрес обхваща психологическото и емоционалното напрежение, пред което са изправени хората, докато се преместват от родната си страна в нова. Този стрес може да възникне от различни източници, като адаптиране към нова култура, отделяне от семейството и социалните мрежи, навигиране в непознати правни и бюрократични системи, среща с езикови бариери, изправяне пред дискриминация или изключване и управление на икономически трудности. Тези стресови фактори могат значително да повлияят на психичното здраве на индивида, потенциално водещи до депресия, тревожност и други психологически разстройства. Следователно процесът на миграция представлява уникални предизвикателства, които изискват устойчивост, подкрепа и стратегии за справяне, за да се справят успешно.

Освен това социалната изолация, която често съпътства миграцията, може да засили нивата на стрес. Премахването им от познатите системи за подкрепа означава, че мигрантите трябва да се ориентират в сложни социални пейзажи без традиционни мрежи за подкрепа, което затруднява намирането на помощ или разбиране във времена на нужда. Кумулативният ефект на тези стресови фактори може да попречи на процеса на интеграция, засягайки не само психичното здраве на индивида, но и физическото му благополучие и цялостното качество на живот.

2.2 Ефекти от миграционния стрес върху индивида и общността

Миграционният стрес засяга дълбоко както индивидите, така и общностите, оформяйки резултатите за психичното здраве и социалната динамика. За индивидите натрупването на стресови фактори, свързани с миграцията, може да доведе до повишена уязвимост към проблеми с психичното здраве като тревожност, депресия, засягащи способността им да функционират ефективно в ежедневието. Тази уязвимост се изостря от бариерите пред достъпа до услуги за психично здраве, включително езикови различия и стигма.

На ниво общност миграционният стрес може да повлияе на социалното сближаване и интеграцията. Общностите с високи нива на стрес от мигранти могат да изпитат предизвикателства при насърчаването на приобщаваща среда, което потенциално води до повишена социална изолация на мигрантите. Тази изолация може да попречи на културния обмен и взаимното разбирателство, което е от решаващо значение за сплотените мултикултурни общества. Освен това стресът, изпитван от мигрантите, може да има последици между поколенията, като оказва влияние върху семейната динамика и благосъстоянието на бъдещите поколения.

Справянето с миграционния стрес изисква цялостни стратегии, които включват подобряване на достъпа до услуги за психично здраве, насърчаване на системи за подкрепа на общността и насърчаване на политики, които улесняват интеграцията и зачитането на културното многообразие. Като признават и се справят с въздействието на миграционния стрес, обществата могат да подобрят благосъстоянието на мигрантите и цялостното здраве на общностите, като насърчават среда, в която всеки може да процъфтява.

2.3 Фази на миграция

Разширявайки фазите на миграцията, всеки етап представлява уникално емоционално и психологическо пътуване за имигрантите, което оказва дълбоко влияние върху процеса им на адаптация.

Фаза на медения месец: Този начален период се характеризира с оптимизъм и ентузиазъм. Имигрантите често са запленени от новостта на новата си среда, с нетърпение се включват в дейности като проучване, създаване на новия си живот и изпитват усещане за приключение в непознатата култура.

Фаза на отхвърляне: С отминаването на новостта идва реалността. Имигрантите се сблъскват с пречки, които предизвикват първоначалните им възприятия, като бюрократични спънки, езикови бариери и културни различия. Този етап често е белязан от разочарование, носталгия по дома и критична позиция към приемащата култура, което води до чувство на изолация.

Фаза на регресия: Изправени пред непрекъснати предизвикателства, някои имигранти може да се оттеглят в своята зона на културен комфорт, търсейки спокойствие в познатите обичаи, храни и общности. Тази фаза може да включва идеализиране на спомените за родната им страна, което рязко контрастира с настоящите им борби, което води до по-дълбоко усещане за откъснатост от приемащата култура.

Фаза на възстановяване: С времето имигрантите започват да се ориентират по-ефективно в новата си среда. Докато учат езика и обичаите, ангажират се с общността и формират нови навици, те развиват двукултурна идентичност, оценявайки както оригиналната, така и новите си култури. Това приемане бележи значителна повратна точка в процеса на адаптация.

Обратен културен шок: Тази последна фаза подчертава предизвикателствата, пред които е изправен човек при завръщането си в родината след продължителен период в чужбина. Имигрантите може да открият, че са се променили и вече не се вписват напълно в родната си култура, изпитвайки чувство за чуждост в това, което някога е било познато.

Тези фази подчертават сложността на миграционния опит, подчертавайки емоционалното влакче, пред което са изправени много имигранти, докато преминават от новодошли към интегрирани членове на новата си общност.

В нашето пътуване да разберем емоционалните и психологическите фази на миграцията, ние разработихме уникална игра, която отразява този сложен процес. Тази увлекателна настолна игра, проектирана с цветни пътеки и карти с действие, симулира изживяванията при преместване от стар дом в нов, въплъщавайки различните емоционални състояния, които имигрантите могат да срещнат.

Преглед на играта:

Игралната дъска включва оживена пътека, започваща от „Стар дом“ и водеща до „Нов дом“. Играчите въртят кръга с късметата, за да навигират през цветни пространства, представящи различни емоции: жълто за щастие, синьо за тъга, червено за объркване и зелено за нов дом.

Цветни пространства и действия:

Жълтите полета символизират моменти на щастие и вълнение, подтиквайки играчите да извършват радостни действия, напредвайки в пътуването си с положителни преживявания.

Сините пространства отразяват чувства на тъга или липса на стари приятели, изисквайки от играчите да изразят тези емоции, без да се движат, илюстрирайки предизвикателствата на приспособяването.

Червените пространства изобразяват объркване или разочарование, карайки играчите леко да се отдръпнат, демонстрирайки неуспехите при адаптирането към нова среда.

Зелените пространства представляват създаване на нови приятели или научаване на нещо ново, възнаграждавайки играчите с напредък за тяхната откритост и устойчивост.

Цел и условие за победа:

Целта е да се стигне първи до „Новия дом“, отбелязвайки успешната адаптация към нова среда. Този закачлив подход не само образува за миграционния опит, но също така насърчава съпричастност и разбиране сред играчите, което го прави ценно допълнение към нашето електронно ръководство за справяне със стреса, свързан с миграцията.

Намерете картите от играта в прикачения файл.

2.4. Мигрантска и чужда култура. Стратегии за акултурация

Преминавайки от разбиране на фазите на миграцията, които очертават емоционалното пътуване, през което преминават мигрантите, сега изследваме стратегиите, които те използват, за да навигират в новата си културна среда. Тази промяна ни довежда до концепцията за стратегии за акултурация, важни за мигрантите, когато решават как да балансират своята оригинална културна идентичност с изискванията и възможностите на новата им среда. Тези стратегии – интеграция, асимилация, отделяне и маргинализация – предлагат вникване в сложния процес на културна адаптация и дълбокото му въздействие върху опита на мигрантите.

Стратегия на интеграция: Мигрантът желае да запази собствената си култура, като същевременно възприема елементи от културата на домакина. С други думи, в тази стратегия мигрантите се опитват да балансират своята оригинална култура с културата на приемащата страна. Те се стремят да поддържат собствените си културни практики, като същевременно възприемат елементи от новата култура. Този подход често се разглежда като най-адаптивният, позволяващ на хората да функционират добре и в двете култури. Интеграцията изисква открито отношение както от мигранта, така и от приемащото общество. Счита се за двупосочен процес, включващ взаимно уважение и адаптиране.

Стратегия на асимилация: Мигрантите, които приемат тази стратегия, се фокусират върху пълното адаптиране към културата на страната домакин, често за сметка на собствената си културна идентичност. Те могат да изоставят своите оригинални културни практики и напълно да възприемат нормите и ценностите на приемащата култура. Тази стратегия е едностранчива и се фокусира единствено върху адаптирането към новата среда. Понякога асимилацията може да доведе до загуба на оригиналната културна идентичност. Успехът на тази стратегия често зависи от приемането на приемащата култура към мигранта.

Стратегия на разделяне: В тази стратегия мигрантите поддържат собствените си културни практики и не се ангажират с приемащата култура. Те могат да живеят в сплотени общности, които споделят оригиналната си култура, като избягват взаимодействие с обществото домакин. Този подход може да доведе до опазване на културата, но може да доведе и до социална изолация. Раздялата често се случва в общества, където приемащата култура не е гостоприемна или е дискриминационна. Това е едностранна стратегия, насочена към поддържане на оригиналната култура.

Стратегия на маргинализация: Мигрантите, които възприемат тази стратегия, нито поддържат собствената си култура, нито се ангажират с приемащата култура. Те могат да се чувстват откъснати от двете култури, което води до чувство на изолация и объркване на идентичността. Маргинализацията често е резултат от практики на изключване от приемащото общество или личен избор на мигранта. Тази стратегия обикновено се счита за най-малко адаптивната и може да доведе до лоши психологически и социални резултати.

Глава 3: Разпознаване на стрес

3.1 Как да разпознаем стреса?

Важно е да се каже, че няма обективни индикатори за нивото на стрес, който изпитваме. Това, което е изключително стресиращо за някои, други смятат за обичайно събитие. За един човек разводът може да бъде тежко преживяване, за друг носи чувство на освобождение. По същия начин смъртта на близък член на семейството може да бъде травматично събитие (особено ако този човек е починал внезапно, при злополука, пред очите ни), но може да донесе облекчение, ако сложи край на страданието на неизлечимо болен човек. Тъй като изследователите все още срещат проблеми при измерването на нивата на стрес, те обикновено се задоволяват с декларациите на анкетираните хора, които сами преценяват колко стресиращ е животът им.

Въпреки това, има някои симптоми и маркери, които могат да ви помогнат да разпознаете, че сте стресирани. Те включват чувство на раздразнителност, гняв, нетърпение, чувство на преумора, безпокойство, постоянно състояние на нервност, трудности при изключване на препускащите мисли, липса на удоволствие от дейностите, депресия, загуба на интерес към живота, намалено чувство за хумор, изпитване на всепроникващо чувство на страх, безпокойство, напрежение, чувство на пренебрежение или самота и обостряне на съществуващи проблеми с психичното здраве. Разпознаването на тези признаци може да бъде от решаващо значение за признаването и справянето със стреса.

3.2 Диагностични средства и техники за измерване на стреса

Въпреки безбройните начини, по които стресът се проявява в живота ни, определянето и прецизното му измерване остава трудно. Сред разнообразния набор от инструменти и методи, разработени за оценка на нивата на стрес, два се отличават със своята надеждност и широко разпространено възприемане: Скалата за оценка на социалното пренастройване (SRRS) и Скалата за възприемане на стрес (PSS). Тези инструменти предлагат поглед към многостранната природа на стреса, преодолявайки празнината между субективните преживявания и обективните оценки.

Гореспоменатата скала на SRR, разработена от Томас Холмс и Ричард Рае, въвежда нов подход за количествено определяне на стреса чрез присвояване на числени стойности на 43 житейски събития, вариращи от незначителни промени до големи преходи. Тази скала отразява предпоставката, че нивата на стрес могат да бъдат систематично оценени въз основа на степента на корекция, изисквана от тези събития. Обобщавайки тези точки, SRRS предоставя кумулативен резултат, който корелира с риска на индивида за здравословни проблеми, свързани със стреса, като подчертава осезаемите ефекти от промените в живота върху нашето благосъстояние.

Можете да разгледате 43 твърдения, като сканирате този QR код:



За разлика от това, PSS, изработен от Cohen et al., навлиза в субективната сфера на възприемането на стреса. Той оценява чувствата и мислите на индивида през последния месец, като се фокусира върху степента, в която човек възприема живота си като непредвидим, неконтролируем и претоварен. PSS се отличава със своята универсална приложимост и простота, което го прави безценен инструмент за улавяне на нюансираните и лични измерения на стреса. Той подчертава значението на възприятието при преживяването на стрес, като подчертава как личната оценка оформя нашата реакция на стрес.

Можете да направите тест, базиран на концепцията на Коен, като използвате следния QR код:



Заедно SRRS и PSS капсулират сложността на измерването на стреса, илюстрирайки, че разбирането на стреса изисква както разпознаване на външен натиск, така и интроспекция на вътрешните състояния. Тези инструменти не само улесняват индивидуалното самосъзнание и наблюдение на здравето, но също така насочват професионалистите при проектирането на целеви интервенции. Като признаваме двойните аспекти на стреса – обективни житейски събития и субективни възприятия – можем да приемем по-холистичен подход към управлението на стреса и изграждането на устойчивост.

Упражнение за измерване на текущото ниво на стрес.

Инструкция:

Стъпка 1: Запитайте се „Колко стресираща беше последната или конкретна седмица“ или „До каква степен днешният ден беше стресиращ“?

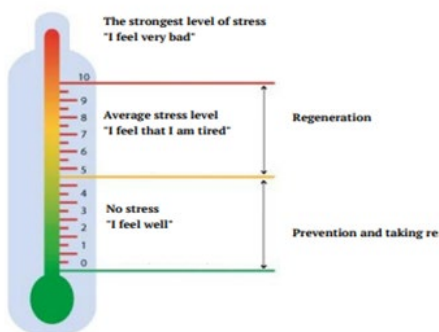
Стъпка 2: Изберете число - температурата на колко оценявате нивото на стрес

Стъпка 3: Прочетете маркировките и проверете в коя зона се намирате (без стрес, средно ниво на стрес, най-силно ниво на стрес

Стъпка 4: В зависимост от нивото от лявата страна ще намерите препоръки какво да правите.

Ако не чувствате стрес или малко - превенцията и почивката са подходящи действия, за да се поддържате на това ниво, ако сте със средно ниво на стрес, струва си да се регенерирате и да си починете, ако имате силен стрес, струва си да извършите такива действия, които биха ви позволили да преминете към по-ниски нива

Stress measurer



Глава 4: Справяне със стреса

4.1 Техники за справяне със стреса

В тази подглава ще намерите техники и упражнения за справяне със стреса.

Упражнение 1. „(Анти)кризисна аптечка“

Упражнението е лесно за използване и има за цел да идентифицира и разбере какво конкретно помага на човека, който го прави, да се отпусне и да презареди „батерията“ си в трудни моменти. Препоръчително е да използвате това упражнение, когато човек е стресиран или усеща предстояща криза. Упражнението е предназначено да помогне за избягването му.

Инструкции:

Стъпка 1: Обмислете нуждите си

Помислете какво е важно за вас и какво ви кара да се чувствате добре. Това може да са неща като прекарване на време на открито, сън, здравословно хранене, хобита, срещи с приятели и т.н. Запишете тези нужди в секцията „Моите нужди“.

Стъпка 2: Помислете какви дейности зареждат батерията ви

Помислете за конкретни дейности или действия, които ви помагат да се отпуснете и да презаредите батерията си. Например, това може да е четене на любима книга, медитация, разходка или слушане на любимата ви музика. Въведете тези дейности в секцията „Моите дейности по зареждане на батерията“.

Стъпка 3: Запишете вашите източници на подкрепа.

Помислете кой или какво ви оказва подкрепа в трудни ситуации. Това може да са приятели, семейство, терапевт и т.н. Запишете тези хора или неща в секцията „Моята поддръжка“.

Стъпка 4: След като завършите трите раздела, прочетете написаното и направете снимка, така че винаги да имате този комплект за първа помощ със себе си.

Използвайте тази техника, когато се чувствате стресирани, претоварени или когато чувствате, че приближава криза. Прегледайте списъка си с нужди, дейности за зареждане на батерията и източници на поддръжка.

Изберете една дейност или си напомнете кой може да ви подкрепи и поискайте или направете тази дейност.

Техника 2: „Моделът с 5 батерии“

Тази техника има за цел да оцени енергийното ниво и общото благосъстояние на човека, който прави упражнението, като ни позволява да контролираме „разреждането“ на батериите му и да ги зареждаме предварително.

Въведение:

Разполагаме с 5 батерии:

Физическа батерия - здраве, издръжливост

Умствена батерия - ясно мислене, концентрация, интелектуални способности, увереност

Емоционална батерия - емоционална устойчивост, устойчивост, креативност, способност за управление на емоциите, способност за ангажиране

Социална батерия - взаимоотношения, социална среда, професионална среда, чувство за принадлежност, общност

Духовна батерия - ценности, мотивация, чувство за цел, връзка с нещо по-голямо от нас самите, отвъд мисленето и физичността.

Всяка от тези батерии трябва редовно и внимателно да се грижи и презарежда.

Инструкция:

Стъпка 1: Помислете какво е нивото на вашата физическа батерия. Запишете процента на батерия номер 1

Стъпка 2: Помислете какво е нивото на умствената ви батерия. Запишете процента на батерията номер 2

Стъпка 3: Помислете какво е нивото на вашата емоционална батерия. Запишете процента на батерията номер 3

Стъпка 4: Помислете какво е нивото на вашата социална батерия. Запишете процента на батерията номер 4

Стъпка 5: Помислете какво е нивото на вашата духовна батерия. Запишете процента на батерията номер 5

Стъпка 6: След като напишете, прочетете и анализирайте. Запитайте се дали сте доволни от това състояние на нещата? Бихте ли искали да направите нещо по въпроса? Помислете как?

Стъпка 7 (по избор): На втория лист от техниката напишете процента на заряд на всяка батерия, който бихте искали да имате. Анализирайте какво можете да направите, за да ги презаредите.

Model of 5 batteries

Each of these batteries needs to be recharged regularly and with care.

Physical battery - health, endurance, food

Mental battery - clear thinking, concentration, intellectual ability, self-confidence

Emotional battery - emotional resilience, creativity, ability to manage emotions, ability to engage

Social battery - relationships, social environment, professional environment, sense of belonging, community

Spiritual battery - values, motivation, sense of purpose, connection to something greater than ourselves beyond thinking and physicality



1

2

3

4

5

Упражнение 3: „Списък с постижения“

Целта на това упражнение е да насърчи участниците да разсъждават върху своите минали успехи и постижения, за да укрепят своето самочувствие, самоувереност, помагайки за изграждане на самосъзнание чрез разбиране на своите силни страни и способности.

Упражнението служи за поддържане на мотивацията, особено когато има съмнения или възникнат трудности.

Инструкции:

Стъпка 1: Напишете по-долу постиженията и успехите, които сте постигнали. Това може да са неща като квалифициране за университет, спечелване на конкурс, намиране на работа и т.н. Можете да напишете тук всички неща, постижения, с които се гордеете.

Стъпка 2: Избройте уменията, които сте използвали, за да постигнете въпросния успех, т.е. какви ресурси са ви позволили да постигнете това, което искате.

Стъпка 3: Можете да се върнете към това упражнение в моменти на затруднения, когато се съмнявате в силите си и в себе си или когато мислите, че сте „безнадеждни“ или не можете да направите нещо.

Ще ви помогне да си спомните какви ресурси имате и че в миналото, въпреки различни трудности, сте постигнали целите си.

ACHIEVEMENT LIST

Write below your **successes** and **achievements** you are proved of.
List the **skills** you used in order to achieve it.

Achievements/successes	Skills (resources)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

4.2. Подобряване на гражданските и социални умения като метод за намаляване на стреса

Разбирането и ангажирането с гражданските права, както е посочено в Хартата на основните права на Европейския съюз, значително допринася за намаляване на стреса, особено за мигрантите, които се адаптират към нова страна. Този изчерпателен документ защитава различни основни права в категории като достойнство, свободи, равенство, справедливост и права на гражданите, като обхваща всичко от правото на живот и защита на данните до равенството пред закона и социалната сигурност. За мигрантите усвояването на тези права не само демистифицира правната рамка на новите им домове, но също така им дава знанията да се застъпят ефективно за себе си.

Освен това развитието на социални умения чрез ангажиране на общността и социални мрежи предлага емоционална подкрепа и практически съвети, които са от решаващо значение за справяне със сложността на миграцията. Участието в живота на общността и разбирането на местните обичаи и закони може значително да улесни процеса на интеграция, намалявайки стреса, свързан с аклиматизацията към нова културна и социална среда. Подобен ангажимент насърчава чувството за принадлежност и идентичност, което е от решаващо значение за личното благополучие и социалното сближаване.

Чрез активно подобряване на гражданските и социалните умения мигрантите могат да смекчат чувството на изолация и безпокойство, проправяйки пътя за по-плавен преход. Този двоен подход на разбиране на нечии законни права и подобряване на уменията за социална интеграция подчертава холистична стратегия за намаляване на стреса. Той не само подпомага личностното израстване и адаптиране, но също така насърчава по-приобщаваща, разбираща и подкрепяща обществена среда за всички членове, независимо от техния произход.

За да се насърчи разбирането и ангажираността сред мигрантите и маргинализираните общности по отношение на техните права, се предлага интерактивно упражнение. Тази дейност включва разделяне на участниците на групи, като на всяка група се дава конкретно заглавие от Хартата на основните права на Европейския съюз. След това всяка група ще проучи и представи три избрани статии под зададеното им заглавие. Този метод насърчава партньорското обучение и активното участие, като гарантира, че всеки има възможност да се ангажира и разбере правата си в подкрепяща и съвместна среда.

Ангажиране на мигранти и изключени хора в изучаването на граждански права Упражнение

Инструкции:

1. Подготовка: Разпределете участниците в групи. На всяка група ще бъде определен един заглавен раздел от Хартата на основните права на Европейския съюз.
2. Задание: Предоставете на всяка група конкретните статии под определеното им заглавие. Групите ще се фокусират върху:

Група 1: Дял I Достойнство (членове 1-5) и дял VI Правосъдие (членове 47-50)

Група 2: Дял II Свободи (членове 7-19)

Група 3: Дял III Равенство (членове 20-26) и дял V Права на гражданите (членове 39-46)

Група 4: Дял IV Солидарност (членове 27-38)

3. Задача: Всяка група има за задача да проучи възложените ѝ статии и да избере три, които смята за най-въздействащи или подходящи. Те ще подготвят кратки пиеси по тези статии и ще ги представят на други групи.

4. Отгатване. Останалите групи ще познаят коя е статията.

Лист със статии:

Сіккек Іарја:

Група 1:

ДЯЛ I ДОСТОЙНСТВО

Член 1 Човешко достойнство

Член 2 Право на живот

Член 3 Право на неприкосновеност на личността

Член 4 Забрана на изтезанията и нечовешкото или унижително отношение или наказание

Член 5 Забрана на робството и принудителния труд

ДЯЛ VI ПРАВОСЪДИЕ

Член 47 Право на ефективна защита и на справедлив процес

Член 48 Презумпция за невинност и право на защита

Член 49 Принципи на законосъобразност и съразмерност на престъпленията и наказанията

Член 50 Право да не бъде съден или наказван два пъти в наказателно производство за едно и също престъпление

Група 2:

ДЯЛ II СВОБОДИ

Член 7 Зачитане на личния и семейния живот

Член 8 Защита на личните данни

Член 9 Право на брак и право на създаване на семейство

Член 10 Свобода на мисълта, съвестта и религията

Член 11 Свобода на изразяване и информация

Член 13 Свобода на изкуствата и науките

Член 14 Право на образование

Член 15 Свобода на избор на професия и право на работа

Член 16 Свобода на стопанска дейност

Член 18 Право на убежище

Член 19 Защита в случай на отстраняване, експулсиране или екстрадиция

Група 3:

ДЯЛ III РАВЕНСТВО

Член 20 Равенство пред закона

Член 21 Недискриминация

Член 22 Културно, религиозно и езиково многообразие

Член 23 Равенство между жените и мъжете

Член 24 Права на детето

Член 25 Права на възрастните хора

Член 26 Интеграция на хората с увреждания

ДЯЛ V ПРАВА НА ГРАЖДАНИТЕ

Член 39 Право на глас и избиране на избори за Европейски парламент

40. Право на избиране и избиране на общински избори

Член 41 Право на добра администрация

Член 42 Право на достъп до документи

Член 43 Европейски омбудсман

Член 44 Право на петиция

Член 45 Свобода на движение и пребиваване

Член 46 Дипломатическа и консулска защита

Група 4:

ДЯЛ IV СОЛИДАРНОСТ

Член 27 Право на работниците на информация и консултации в рамките на предприятието

Член 28 Право на колективно договаряне и действие

Член 29 Право на достъп до услуги за настаняване

Член 30 Защита в случай на неоснователно уволнение

Член 31 Честни и справедливи условия на труд

Член 32 Забрана на детския труд и защита на младите хора на работното място

Член 33 Семейен и професионален живот

Член 34 Социално осигуряване и социално подпомагане

Член 35 Здравеопазване

Член 36 Достъп до услуги от общ икономически интерес

Член 37 Опазване на околната среда

Член 38 Защита на потребителите

Електронното ръководство „Как да се справим със стреса, свързан с миграцията“ предоставя същността на справянето със сложните и многостранни предизвикателства, пред които са изправени мигрантите. Този изчерпателен наръчник не само навлиза в природата и източниците на стрес, но също така предлага проницателни стратегии за управление и преодоляване на психологическото и емоционалното напрежение, свързано с миграцията. С практически техники за справяне, инструменти за диагностика и акцент върху повишаването на гражданските и социални умения, ръководството има за цел да даде на мигрантите знанията и ресурсите, необходими за по-плавен преход към нови култури и среди. Подчертавайки значението на подкрепата на общността, културната чувствителност и личната устойчивост, той подчертава колективната отговорност на обществата за насърчаване на приобщаваща, разбираща и подкрепяща среда за всички, насърчавайки благосъстоянието и интеграцията.