



KLASTER
INNOWACJI
SPOŁECZNYCH



Co-funded by
the European Union

E-Guide

JAK SE VYROVNAT SE STRESEM SOUVISEJÍCÍM S MIGRACÍ

Obsah

Kapitola 1. Definice a zdroje stresu	4
1.1. Co je stres?	4
1.2 Příčiny a zdroje stresu	5
1.3 Fáze stresu	6
Kapitola 2: Stres související s migrací	8
2.1 Co je migrační stres?	8
2.2 Dopady migračního stresu na jednotlivce a komunitu	9
2.3 Fáze migrace	10
2.4. Migrantská a cizí kultura. Akulturní strategie	12
Kapitola 3: Rozpoznání stresu	14
3.1 Jak poznat stres?	14
3.2 Diagnostické nástroje a techniky měření napětí	15
Kapitola 4: Zvládání stresu	18
4.1 Techniky pro zvládání stresu	18
4.2. Zlepšování občanských a sociálních dovedností jako metoda snižování stresu	23

Úvod:

V dnešní době, kdy se svět stává stále globálnějším a pohyb lidí mezi zeměmi se zvyšuje, mnoho lidí čelí výzvám migrace. Přestože tento proces zahrnuje nové příležitosti, může být také zdrojem značného stresu. Migrace ovlivňuje různé aspekty života jednotlivce, od profesního přes osobní až po sociální. Každý z těchto aspektů může být potenciálním zdrojem napětí a úzkosti.

V rámci výměny „Jak se vypořádat se stresem souvisejícím s migrací“, pořádané Social Innovation Cluster v rámci akreditace Erasmus+, jsme zkoumali složitost tohoto fenoménu. Tento projekt se zaměřuje na identifikaci, pochopení a vývoj metod pro řešení specifických výzev a stresů spojených s migrací. Účastníci projektu, odborníci a migranti z celé Evropy spolupracovali na identifikaci těchto jedinečných stresorů a na vývoji strategií k jejich překonání.

Cílem tohoto elektronického průvodce je nejen zvýšit povědomí o dopadu stresu v souvislosti s migrací, ale také nabídnout praktické nástroje a techniky, které mohou pomoci migrantům přizpůsobit se a vyrovnat se s novými výzvami. Tato příručka, která vznikla díky společnému úsilí účastníků a odborníků z různých zemí, je cenným zdrojem znalostí a podpory umožňující efektivnější zvládnutí stresoru, kterým změna bydliště bezesporu je.

Zveme vás k přečtení následujících kapitol, které nabízejí konkrétní strategie, případové studie a tipy připravené účastníky výměny.

Kapitola 1. Definice a zdroje stresu

1.1. Co je stres?

V dnešním světě je stres pro mnohé běžnou zkušeností, ale skutečně mu porozumět může být obtížné. Tato část prozkoumá, co je stres, a podíváme se na to, jak je definován a vysvětlován známými psychology a prostřednictvím různých teorií.

Stres má mnoho definic. Hans Selye, průkopník ve výzkumu stresu, definuje stres jako nescifickou reakci těla na jakýkoli požadavek, který je na něj kladen. Tato reakce je mobilizací energie, jejímž cílem je překonat překážky, bez ohledu na to, zda jsou vnímány pozitivně nebo negativně.

Stres popsaný polskou psycholožkou Ogińska-Bulik je reakcí těla na požadavky a vnímané hrozby, nazývané jako stresory. Tato reakce není pouze fyzická, ale zahrnuje emocionální a psychologické dimenze a zdůrazňuje stres jako mnohostranný fenomén.

Transakční teorie Lazara a Folkmana popisuje stres jako interakci mezi člověkem a jeho okolím. Naznačuje, že stres pochází z toho, jak vidíme výzvy nebo požadavky, které se zdají být mimo naši schopnost zvládnout. Tato teorie zdůrazňuje dvě klíčová hodnocení: primární, kde se rozhodujeme, zda je něco triviální, pozitivní nebo stresující výzva, a sekundární, kde hodnotíme naše zdroje ke zvládnutí stresu. Zvládnání stresu zahrnuje dynamické úsilí, mentální i behaviorální, ke zvládnutí těchto požadavků nebo výzev. Tento přístup zdůrazňuje subjektivní povahu stresu a zdůrazňuje, že naše vnímání a schopnost přizpůsobit se hrají zásadní roli v tom, jak stres prožíváme.

Selye kategorizuje stres do 2 druhů: eustres a distres. Eustres je vnímán jako pozitivní, motivující stres, vedoucí ke spokojenosti a úspěchu. Stres je však negativní stres, který může mít za následek fyzické a psychické zdravotní problémy. Je spojena s pocity frustrace a duševního rozpadu, zdůrazňující škodlivé účinky nadměrného nebo špatně zvládnutého stresu.

1.2 Příčiny a zdroje stresu

Stres vzniká z mnoha zdrojů az různých důvodů a významně ovlivňuje naši psychickou a fyzickou pohodu. Tato podkapitola zkoumá různé příčiny stresu, zdůrazňuje konkrétní stresory spojené s migrací a integruje poznatky Thomase Holmese a Richarda Rahe ohledně událostí, které mění život.

Stres může pramenit z každodenních povinností, životních změn, faktorů prostředí a nečekaných výzev. Holmesova a Raheho koncepce stresu podtrhuje dopad životních událostí a navrhuje škálu 43 životních událostí, které vyžadují různé stupně adaptace. Každá událost na této škále je spojena s určitým počtem bodů, které odrážejí její potenciální dopad stresu. Tento model zdůrazňuje, že události, od osobních ztrát po významné životní změny, vyžadují značné adaptační úsilí, a tím přispívají ke stresu. Patří mezi ně smrt milované osoby, rozvod a manželství, které jsou vysoce hodnoceny pro svůj stresový dopad. Zahrnuty jsou také události související s osobním zdravím, změnami zaměstnání, stěhováním do nového domova a finančními změnami. Zkušenost s migrací však přináší jedinečné stresory, včetně kulturní adaptace, oddělení od známých sociálních sítí a boje o nastolení nového života v neznámém prostředí. Tyto stresory vyžadují nejen významnou psychickou adaptaci, ale také staví migranty do neustálého stavu nejistoty a přizpůsobení. Pochopení příčin a zdrojů stresu, zejména v souvislosti s migrací, je zásadní pro rozvoj dovedností účinného snižování stresu.

1.3 Fáze stresu

Pochopení fází stresu, jak je nastínil Hans Selye, je zásadní pro rozpoznání a efektivní zvládnání stresu. Selye identifikoval tři odlišné fáze stresové reakce: **fázi poplachu, fázi odporu a fázi vyčerpání.**

Fáze poplachu: Tato počáteční reakce na stres zahrnuje náhlou aktivaci obranných mechanismů těla. Začíná fází šoku, kdy člověk může zaznamenat pokles krevního tlaku nebo tělesné teploty, následuje fáze protišoku charakterizovaná fyziologickým odrazem, jako je zvýšený krevní tlak a tělesná teplota, připravující tělo na zvládnutí stresor.

Stádium rezistence: Pokud stresor pokračuje, tělo vstoupí do fáze adaptace a snaží se vyrovnat se s probíhajícím stresem. Během této fáze jsou zdroje těla mobilizovány, aby vydržely stres a udržely fungování. Zde hrají zásadní roli mechanismy zvládnání a odolnost.

Fáze vyčerpání: Dlouhodobé vystavení stresu bez dostatečného zotavení může vést k vyčerpání. Schopnost těla odolávat je vyčerpána, což vede k poruše fyziologického a psychologického fungování. To se může projevit různými zdravotními problémy, jako je nespavost, nedostatek chuti k jídlu a závažnější stavy, pokud stresor přetrvává bez úlevy.

Ověřte si své znalosti.

Než budeme pokračovat, zhodnoťme některá běžná tvrzení o stresu, abychom otestovali vaše porozumění. Každé tvrzení pečlivě zvažte a rozhodněte se, zda je pravdivé, nepravdivé nebo možná ne úplně jedno či druhé. Toto cvičení si klade za cíl vyvrátit mýty a objasnit mylné představy o stresu a poskytnout jasnější porozumění, když se do tématu ponoříme hlouběji.

Fakta:

1. Pod vlivem stresu podává člověk lepší výkon
2. Stres útočí na slabé lidi
3. Stres je obranná reakce těla

Odpovědi:

1. Pravda, ale pouze krátkodobě. Krátkodobě neovlivňuje negativně zdraví, i když při odeznění emocí se dostavuje únava a špatný pocit, neboť s tím spojené procesy způsobují vyčerpání tělesných zdrojů. Za normálních podmínek se s tím tělo dokáže vyrovnat a rychle se vrátí do rovnováhy, ale když takový stav přetrvává delší dobu, má to špatný vliv na zdraví a pohodu.

2. . Nepravda. Stres je ze své evoluční podstaty (vyvinul se v procesu fylogeneze, tedy vývoje druhu) mezi lidmi univerzálním jevem. Z tohoto důvodu nelze říci, že jej prožívají jen slabí lidé. Zatímco stres neobchází lidi, kteří jsou „silní“, existují faktory, které určují, jak zranitelný vůči němu jedinec bude. Samozřejmě, na významné části těchto faktorů lze pracovat, aby se snížila zranitelnost člověka vůči stresu.

3. Nepravda, tvrzení, že stres sám o sobě je obranná reakce, může přehlédnout širší kontext, ve kterém stres působí. Stres spouští širokou škálu tělesných reakcí – část těchto reakcí zahrnuje obranné mechanismy, ale stres způsobuje obrannou reakci nikoli zpětně.

Kapitola 2: Stres související s migrací

2.1 Co je migrační stres?

Migrační stres zahrnuje psychické a emocionální vypětí, kterému jednotlivci čelí, když se stěhují ze své domovské země do nové. Tento stres může pocházet z různých zdrojů, jako je adaptace na novou kulturu, odloučení od rodiny a sociálních sítí, orientace v neznámých právních a byrokratických systémech, narážení na jazykové bariéry, čelit diskriminaci nebo vyloučení a zvládání ekonomických potíží. Tyto stresory mohou významně ovlivnit duševní zdraví jednotlivce, což může vést k depresi, úzkosti a dalším psychickým poruchám. Proces migrace proto představuje jedinečné výzvy, které k úspěšnému zvládnutí vyžadují odolnost, podporu a strategie zvládání.

Sociální izolace, která migraci často doprovází, může navíc zesílit úroveň stresu. Když jsou migranti vyřazeni ze známých podpůrných systémů, musí se pohybovat ve složité sociální oblasti bez tradičních sítí podpory, což ztěžuje nalezení pomoci nebo porozumění v dobách nouze. Kumulativní účinek těchto stresorů může bránit integračnímu procesu a ovlivnit nejen duševní zdraví jedince, ale také jeho fyzickou pohodu a celkovou kvalitu života.

2.2 Dopady migračního stresu na jednotlivce a komunitu

Migrační stres hluboce ovlivňuje jak jednotlivce, tak komunity, utváří výsledky duševního zdraví a sociální dynamiku. U jednotlivců může akumulace stresorů souvisejících s migrací vést ke zvýšené zranitelnosti vůči problémům duševního zdraví, jako je úzkost, deprese, což ovlivňuje jejich schopnost efektivně fungovat v každodenním životě. Tato zranitelnost je ještě umocněna překážkami v přístupu ke službám duševního zdraví, včetně jazykových rozdílů a stigmatu.

Na komunitní úrovni může migrační stres ovlivnit sociální soudržnost a integraci. Komunity s vysokou mírou stresu z migrantů mohou mít problémy s podporou inkluzivního prostředí, což může vést ke zvýšené sociální izolaci migrantů. Tato izolace může bránit kulturní výměně a vzájemnému porozumění, což je zásadní pro soudržné multikulturní společnosti. Stres, který migranti zažívají, může mít navíc mezigenerační účinky a ovlivnit dynamiku rodiny a blahobyt budoucích generací.

Řešení migračního stresu vyžaduje komplexní strategie, které zahrnují zlepšení přístupu ke službám duševního zdraví, podporu systémů podpory komunity a podporu politik, které usnadňují integraci a respektování kulturní rozmanitosti. Uznáním a řešením dopadů migračního stresu mohou společnosti zlepšit blahobyt migrantů a celkové zdraví komunit a vytvořit prostředí, kde může každý prosperovat.

2.3 Fáze migrace

Rozšiřujeme-li fáze migrace, každá fáze představuje pro imigranty jedinečnou emocionální a psychologickou cestu, která hluboce ovlivňuje jejich adaptační proces.

- | **Líbánky Fáze:** Toto počáteční období se vyznačuje optimismem a nadšením. Imigranti jsou často uchváteni novostí svého nového prostředí, dychtivě se zapojují do činností, jako je objevování, zakládání nového života a prožívání pocitu dobrodružství v neznámé kultuře.
- | **Fáze odmítnutí:** Jak novinka vyprchává, nastupuje realita. Imigranti se setkávají s překážkami, které zpochybňují jejich počáteční vnímání, jako jsou byrokratické překážky, jazykové bariéry a kulturní rozdíly. Tato fáze je často poznamenána frustrací, steskem po domově a kritickým postojem vůči hostitelské kultuře, což vede k pocitům izolace.
- | **Fáze regrese:** Někteří přistěhovalci čelí neustálým výzvám a mohou se stáhnout do své kulturní komfortní zóny a hledat klid ve známých zvycích, jídlech a komunitách. Tato fáze může zahrnovat idealizaci vzpomínek na jejich domovskou zemi, což ostře kontrastuje s jejich současnými zápasem, což vede k hlubšímu pocitu odpojení od hostitelské kultury.
- | **Fáze zotavení:** Postupem času se imigranti začnou v novém prostředí pohybovat efektivněji. Jak se učí jazyk a zvyky, zapojují se do komunity a vytvářejí si nové rutiny, rozvíjejí biculturní identitu a oceňují svou původní i novou kulturu. Toto přijetí znamená významný obrat v jejich adaptačním procesu.
- | **Reverse Culture Shock:** Tato závěrečná fáze zdůrazňuje výzvy, kterým čelí člověk po návratu do vlasti po dlouhém pobytu v zahraničí. Imigranti mohou zjistit, že se změnili a již plně nezapadají do své domovské kultury, a zažívají pocit cizosti v tom, co bylo kdysi známé.

Tyto fáze podtrhují složitost migrační zkušenosti a zdůrazňují emocionální horskou dráhu, které mnozí přistěhovalci čelí, když přecházejí z nově příchozích na integrované členy své nové komunity.

Na naší cestě k pochopení emocionálních a psychologických fází migrace jsme vyvinuli jedinečnou hru, která tento složitý proces odráží. Tato poutavá desková hra, navržená s barevnými cestičkami a akčními kartami, simuluje zážitky z stěhování ze starého domova do nového a ztělesňuje různé emocionální stavy, s nimiž se mohou migranti setkat.

Přehled hry:

Herní plán obsahuje pulzující cestu začínající od „Starého domova“ a vedoucí k „Novému domovu“. Hráči házejí kruhem štěstí a procházejí barevnými prostory představujícími různé emoce: žlutá pro štěstí, modrá pro smutek, červená pro zmatek a zelená pro nový domov.

Barevné prostory a akce:

Žlutá místa symbolizují okamžiky štěstí a vzrušení, vybízejí hráče k radostným akcím a kupředu na jejich cestě s pozitivními zážitky.

Modrá místa odrážejí pocity smutku nebo chybějících starých přátel a vyžadují, aby hráči tyto emoce vyjádřili, aniž by se pohnuli, což ilustruje výzvy spojené s přizpůsobením.

Červená místa zobrazují zmatek nebo frustraci, což způsobuje, že hráči mírně ustupují, což ukazuje na překážky v adaptaci na nové prostředí.

Green Spaces představují získávání nových přátel nebo učení se něčemu novému a odměňují hráče pokrokem za jejich otevřenost a odolnost.

Cíl a podmínka výhry:

Cílem je dosáhnout „Nového domova“ jako první a oslavit úspěšnou adaptaci na nové prostředí. Tento hravý přístup nejen vzdělává o zkušenostech s migrací, ale také podporuje empatii a porozumění mezi hráči, což z něj činí cenný doplněk našeho elektronického průvodce o zvládání stresu spojeného s migrací.

Karty hry najdete v příloze.

2.4. Migrantská a cizí kultura. Akulturní strategie

Po přechodu od pochopení fází migrace, které nastiňují emocionální cestu migrantů, nyní prozkoumáme strategie, které používají k procházení jejich novým kulturním prostředím. Tento posun nás přivádí ke konceptu akulturačních strategií, důležitých pro migranty, kteří se rozhodují, jak vyvážit svou původní kulturní identitu s požadavky a příležitostmi svého nového prostředí. Tyto strategie – integrace, asimilace, separace a marginalizace – nabízejí vhled do složitého procesu kulturní adaptace a jejího hlubokého dopadu na zkušenost migrantů.

Strategie integrace: Migrant si přeje zachovat svou vlastní kulturu a zároveň si osvojit prvky kultury hostitele. Jinými slovy, migranti se v této strategii snaží vyvážit svou původní kulturu s kulturou hostitelské země. Snaží se udržet si své vlastní kulturní praktiky a zároveň si osvojit prvky nové kultury. Tento přístup je často považován za nejvíce adaptivní, umožňující jednotlivcům dobře fungovat v obou kulturách. Integrace vyžaduje otevřený přístup jak ze strany migrantů, tak hostitelské společnosti. Je považován za obousměrný proces zahrnující vzájemný respekt a přizpůsobení.

Strategie asimilace: Migranti přijímající tuto strategii se zaměřují na úplné přizpůsobení se kultuře hostitelské země, často na úkor své vlastní kulturní identity. Mohou opustit své původní kulturní praktiky a plně přijmout normy a hodnoty hostitelské kultury. Tato strategie je jednostranná a zaměřuje se výhradně na adaptaci na nové prostředí. Asimilace může někdy vést ke ztrátě původní kulturní identity. Úspěch této strategie často závisí na tom, jak je hostitelská kultura přijímána vůči migrantovi.

Strategie separace: V této strategii si migranti zachovávají své vlastní kulturní zvyklosti a nezapojují se do hostitelské kultury. Mohou žít v úzkých komunitách, které sdílejí jejich původní kulturu, a vyhýbají se interakci s hostitelskou společností. Tento přístup může vést k zachování kultury, ale může také vést k sociální izolaci. K separaci často dochází ve společnostech, kde hostitelská kultura není vstřícná nebo je diskriminační. Jde o jednostrannou strategii zaměřenou na zachování své původní kultury.

Strategie marginalizace: Migranti, kteří přijmou tuto strategii, neudrží svou vlastní kulturu, ani se nezapojují do kultury hostitele. Mohou se cítit odpojeni od obou kultur, což vede k pocitu izolace a zmatení identity. Marginalizace je často výsledkem vylučovacích praktik hostitelské společnosti nebo osobní volby migranta. Tato strategie je obecně považována za nejméně adaptivní a může mít za následek špatné psychologické a sociální výsledky .

Kapitola 3: Rozpoznání stresu

3.1 Jak poznat stres?

Je důležité říci, že neexistují žádné objektivní ukazatele míry stresu, který prožíváme. Co je pro někoho obrovsky stresující, jiní považují za běžnou událost. Pro někoho může být rozvod drsnou zkušeností, pro jiného přináší pocit osvobození. Stejně tak smrt blízkého člena rodiny může být traumatickou událostí (zvláště pokud tato osoba zemřela náhle, při nehodě, před našima očima), ale může přinést úlevu, pokud ukončí utrpení nevyléčitelně nemocného člověka. Vzhledem k tomu, že výzkumníci stále narážejí na problémy při měření úrovně stresu, spokojí se obvykle s prohlášeními dotázaných, kteří sami posuzují, jak stresující je jejich život.

Existují však některé příznaky a markery, které vám mohou pomoci rozpoznat, že jste ve stresu. Patří mezi ně pocity podrážděnosti, hněvu, netrpělivosti, pocit přetížení, úzkost, neustálý stav nervozity, potíže s vypínáním závodních myšlenek, nedostatek radosti z činností, deprese, ztráta zájmu o život, snížený smysl pro humor, zažívá všudypřítomný pocit děsu, starostí, napětí, pocity zanedbávání nebo osamělosti a zhoršení stávajících problémů duševního zdraví. Rozpoznání těchto příznaků může být zásadní pro rozpoznání a řešení stresu.

3.2 Diagnostické nástroje a techniky měření napětí

Navzdory nespočetným způsobům, jak se stres v našich životech projevuje, je stále obtížné jej přesně určit a změřit. Mezi rozmanitou škálou nástrojů a metod vyvinutých pro hodnocení úrovně stresu vynikají dva svou spolehlivostí a rozšířeným přijetím: škála hodnocení sociálního přizpůsobení (SRRS) a škála vnímání stresu (PSS). Tyto nástroje nabízejí pohled na mnohostrannou povahu stresu a překlenují propast mezi subjektivními zkušenostmi a objektivním hodnocením.

Výše zmíněná škála SRR, vyvinutá Thomasem Holmesem a Richardem Rahem, zavádí nový přístup ke kvantifikaci stresu přiřazováním číselných hodnot 43 životním událostem, od drobných změn až po velké přechody. Tato škála odráží premisu, že úroveň stresu lze systematicky vyhodnocovat na základě míry přizpůsobení, kterou tyto události vyžadují. Shrnutím těchto bodů poskytuje SRRS kumulativní skóre, které koreluje s individuálním rizikem zdravotních problémů souvisejících se stresem, přičemž zdůrazňuje hmatatelné účinky životních změn na naši pohodu.

Naskenováním tohoto QR kódu se můžete podívat na 43 výpisů:



Naproti tomu PSS, vytvořený Cohenem a kol., se noří do subjektivní sféry vnímání stresu. Posuzuje pocity a myšlenky jedince za poslední měsíc se zaměřením na to, do jaké míry člověk vnímá svůj život jako nepředvídatelný, nekontrolovatelný a přetížený. PSS vyniká svou univerzální použitelností a jednoduchostí, díky čemuž je neocenitelným nástrojem pro zachycení nuancí a osobních rozměrů stresu. Zdůrazňuje význam vnímání při prožívání stresu a zdůrazňuje, jak osobní hodnocení utváří naši stresovou reakci.

Můžete provést test založený na Cohenově konceptu pomocí následujícího QR kódu:



SRRS a PSS společně zapouzdřují složitost měření stresu, což ilustruje, že pochopení stresu vyžaduje jak rozpoznání vnějších tlaků, tak introspekci vnitřních stavů. Tyto nástroje nejen usnadňují individuální sebeuvědomění a sledování zdraví, ale také vedou odborníky při navrhování cílených intervencí. Uznáním dvojích aspektů stresu – objektivních životních událostí a subjektivních vjemů – můžeme přijmout holistický přístup ke zvládnání stresu a budování odolnosti.

Cvičení k měření aktuální úrovně stresu.

Návod:

Krok 1: Zeptejte se sami sebe: „Jak stresující byl minulý nebo konkrétní týden“ nebo „Do jaké míry byl stresující dnešní den“?

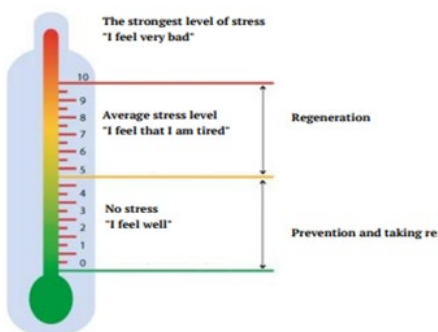
Krok 2: Vyberte si číslo - teplotu, podle které hodnotíte míru stresu

Krok 3: Přečtěte si značení a ověřte, v jaké oblasti se nacházíte (žádný stres, střední úroveň stresu, nejsilnější úroveň stresu)

Krok 4: V závislosti na úrovni na levé straně najdete doporučení, co dělat.

Pokud necítíte žádný stres, nebo jen trochu stresu - prevence a odpočinek jsou vhodná opatření k udržení se na této úrovni, pokud máte střední úroveň stresu, stojí za to regenerovat a odpočívat, pokud máte silný stres, vyplatí se provádět takové akce, které by vám umožnily přejít na nižší úroveň

Stress measurer



Kapitola 4: Zvládání stresu

4.1 Techniky pro zvládání stresu

V této podkapitole naleznete techniky a cvičení pro zvládání stresu.

Cvičení 1. „(Anti-)krizová lékárnička“

Cvičení je jednoduché na použití a jeho cílem je identifikovat a pochopit, co konkrétně pomáhá osobě, která cvičení provádí, uvolnit se a dobít si „baterii“ v obtížných chvílích. Toto cvičení se doporučuje používat, když je člověk ve stresu nebo pociťuje blížící se krizi. Cvičení je navrženo tak, aby vám pomohlo se tomu vyhnout.

Instrukce:

Krok 1: Zvažte své potřeby

Zvažte, co je pro vás důležité a díky čemu se cítíte dobře. Mohou to být věci jako trávení času venku, spánek, zdravé stravování, koníčky, setkání s přáteli a tak dále. Zapište si tyto potřeby do sekce ‚Moje potřeby‘.

Krok 2: Zvažte, jaké činnosti vám dobíjejí baterii

Přemýšlejte o konkrétních činnostech nebo činnostech, které vám pomohou uvolnit se a nabít baterii. Může to být například čtení oblíbené knihy, meditace, procházka nebo poslech oblíbené hudby. Zadejte tyto aktivity v části „Moje aktivity při nabíjení baterie“.

Krok 3: Zapište si zdroje podpory.

Zamyslete se nad tím, kdo nebo co vám poskytuje podporu v obtížných situacích. Mohou to být přátelé, rodina, terapeut a tak dále. Napište tyto lidi nebo věci do sekce ‚Moje podpora‘.

Krok 4: Jakmile dokončíte tři části, přečtěte si, co jste napsali, a vyfoťte, abyste tuto lékárníčku měli vždy u sebe.

Použijte tuto techniku, když se cítíte vystresovaní, přetížení nebo když cítíte blížící se krizi. Zkontrolujte svůj seznam potřeb, činností souvisejících s nabíjením baterie a zdrojů podpory.

Vyberte si jednu aktivitu nebo si připomeňte, kdo vás může podpořit, a požádejte o ni nebo ji proveďte.

Technika 2: „Model s 5 bateriemi“

Tato technika má za cíl zhodnotit energetickou úroveň a celkovou pohodu cvičící osoby, což nám umožňuje kontrolovat „vybití“ jejich baterií a předem je dobít.

Úvod :

Máme 5 baterií:

Fyzická baterie – zdraví, výdrž

Duševní baterie – jasné myšlení, koncentrace, intelektuální schopnosti, sebevědomí

Emoční baterie – emoční odolnost, odolnost, kreativita, schopnost zvládat emoce, schopnost zaujmout

Sociální baterie - vztahy, sociální prostředí, profesní prostředí, pocit sounáležitosti, komunita

Duchovní baterie – hodnoty, motivace, smysl pro účel, spojení s něčím větším, než jsme my sami, mimo myšlení a tělesnost.

O každou z těchto baterií je potřeba pravidelně a pečlivě pečovat a dobít.

Návod:

Krok 1: Zvažte, jaká je vaše fyzická úroveň baterie. Zapište si procento na baterii číslo 1

Krok 2: Zvažte, jaká je úroveň vaší mentální baterie. Zapište si procenta na baterii číslo 2

Krok 3: Zvažte, jaká je úroveň vaší emoční baterie. Zapište si procenta na baterii číslo 3

Krok 4: Zvažte, jaká je úroveň vaší sociální baterie. Zapište si procenta na baterii číslo 4

Krok 5: Zvažte, jaká je úroveň vaší duchovní baterie. Zapište si procenta na baterii číslo 5

Krok 6: Po napsání čtěte a analyzujte. Zeptejte se sami sebe, zda jste s tímto stavem věcí spokojeni? Chtěli byste s tím něco udělat? Přemýšlejte o tom, jak?

Krok 7 (volitelně): Na druhý kus papíru techniky napište procento nabití každé baterie, kterou byste chtěli mít. Analyzujte, co můžete udělat, abyste je dobili.

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

Cvičení 3: „Seznam úspěchů“

Cílem tohoto cvičení je povzbudit účastníky, aby přemýšleli o svých minulých úspěších a úspěších s cílem posílit jejich sebeúctu, sebedůvěru, pomoci vybudovat sebeuvědomění pochopením svých silných stránek a schopností.

Cvičení slouží k udržení motivace, zejména při pochybnostech nebo obtížích.

Instrukce:

Krok 1: Napište níže úspěchy a úspěchy, kterých jste dosáhli. Mohou to být věci, jako je kvalifikace na univerzitu, vítězství v soutěži, získání práce a tak dále. Můžete sem psát všechny věci, úspěchy, na které jste hrdí.

Krok 2: Uveďte dovednosti, které jste použili k dosažení daného úspěchu, tj. jaké zdroje vám umožnily dosáhnout toho, co jste chtěli.

Krok 3: K tomuto cvičení se můžete vrátit ve chvílích obtíží, když pochybujete o svých silách a sobě samém, nebo když si myslíte, že jste „beznadějný“ nebo že něco nedokážete.

Pomůže vám zapamatovat si, jaké zdroje máte a že jste v minulosti i přes různé potíže dosáhli svých cílů.

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. Zlepšování občanských a sociálních dovedností jako metoda snižování stresu

Pochopení a zapojení se do svých občanských práv, jak jsou vymezena v Listině základních práv Evropské unie, významně přispívá ke snížení stresu, zejména u migrantů adaptujících se na novou zemi. Tento komplexní dokument chrání různá základní práva v kategoriích, jako je důstojnost, svobody, rovnost, spravedlnost a občanská práva, zahrnující vše od práva na život a ochranu údajů až po rovnost před zákonem a sociální zabezpečení. Pro migranty uchopení těchto práv nejen demystifikuje právní rámec jejich nových domovů, ale také je vybaví znalostmi, aby se mohli účinně hájit.

Rozvoj sociálních dovedností prostřednictvím zapojení komunity a sociálních sítí navíc nabízí emocionální podporu a praktické rady, které jsou klíčové pro zvládání složitosti migrace. Účast na životě komunity a pochopení místních zvyků a zákonů může dramaticky usnadnit integrační proces a snížit stres spojený s aklimatizací na nové kulturní a sociální prostředí. Taková angažovanost podporuje pocit sounáležitosti a identity, což je zásadní pro osobní blaho a společenskou soudržnost.

Aktivním zlepšováním občanských a sociálních dovedností mohou migranti zmírnit pocity izolace a úzkosti a připravit cestu pro hladší přechod. Tento dvojí přístup k pochopení vlastních zákonů a zlepšení dovedností sociální integrace podtrhuje holistickou strategii pro snižování stresu. Pomáhá nejen v osobním růstu a adaptaci, ale také podporuje inkluzivnější, chápající a podporující komunitní prostředí pro všechny členy bez ohledu na jejich původ.

Pro podporu porozumění a zapojení migrantů a marginalizovaných komunit ohledně jejich práv je navrženo interaktivní cvičení. Tato činnost spočívá v rozdělení účastníků do skupin, přičemž každé skupině je přidělen specifický název z Listiny základních práv Evropské unie. Každá skupina poté prozkoumá a představí tři vybrané články pod přiděleným názvem. Tato metoda podporuje vzájemné učení a aktivní účast a zajišťuje, že každý má příležitost zapojit se a pochopit svá práva v podpůrném a spolupracujícím prostředí.

Zapojení migrantů a vyloučených osob do výuky občanských práv

Instrukce:

1. Příprava: Rozdělte účastníky do skupin. Každé skupině bude přidělen jeden nadpisový oddíl z Listiny základních práv Evropské unie.
2. Zadání: Každé skupině poskytněte konkrétní články pod přiřazeným názvem. Skupiny se zaměří na:

Skupina 1: Hlava I Důstojnost (články 1–5) a Hlava VI Spravedlnost (články 47–50)

Skupina 2: Hlava II Svobody (články 7–19)

Skupina 3: Hlava III Rovnost (články 20–26) a Hlava V Práva občanů (články 39–46)

Skupina 4: Hlava IV Solidarita (články 27–38)

3. Úkol: Každá skupina má za úkol prozkoumat jim přidělené články a vybrat tři, které považují za nejpůsobivější nebo nejrelevantnější. Na tyto články připraví krátké hry a představí je ostatním skupinám.

4. Hádání. Zbytek skupin bude hádat, o jaký článek se jedná.

List s články:

Skupina 1:

HLAVA I DŮSTOJNOST

Článek 1 Lidská důstojnost

Článek 2 Právo na život

Článek 3 Právo na integritu osoby

Článek 4 Zákaz mučení a nelidského či ponižujícího zacházení nebo trestání

Článek 5 Zákaz otroctví a nucené práce

HLAVA VI SPRAVEDLNOST

Článek 47 Právo na účinný opravný prostředek a na spravedlivý proces

Článek 48 Presumpce nevinny a právo na obhajobu

Článek 49 Zásady zákonnosti a přiměřenosti trestných činů a trestů

Článek 50 Právo nebýt souzen nebo potrestán dvakrát v trestním řízení za stejný trestný čin

Skupina 2:

HLAVA II SVOBODY

Článek 7 Respektování soukromého a rodinného života

Článek 8 Ochrana osobních údajů

Článek 9 Právo uzavřít manželství a právo založit rodinu

Článek 10 Svoboda myšlení, svědomí a náboženského vyznání

Článek 11 Svoboda projevu a informací

Článek 13 Svoboda umění a věd

Článek 14 Právo na vzdělání

Článek 15 Svoboda volby povolání a právo pracovat

Článek 16 Svoboda podnikání

Článek 18 Právo na azyl

Článek 19 Ochrana v případě vyhoštění, vyhoštění nebo vydání

Skupina 3:

HLAVA III ROVNOST

Článek 20 Rovnost před zákonem

Článek 21 Zákaz diskriminace

Článek 22 Kulturní, náboženská a jazyková rozmanitost

Článek 23 Rovnost žen a mužů

Článek 24 Práva dítěte

Článek 25 Práva starších osob

Článek 26 Integrace osob se zdravotním postižením

HLAVA V OBČANSKÁ PRÁVA

Článek 39 Právo volit a být volen ve volbách do Evropského parlamentu

Článek 40 Právo volit a být volen v komunálních volbách

Článek 41 Právo na řádnou správu

Článek 42 Právo na přístup k dokumentům

Článek 43 Evropský veřejný ochránce práv

Článek 44 Petiční právo

Článek 45 Svoboda pohybu a pobytu

Článek 46 Diplomatická a konzulární ochrana

Skupina 4:

HLAVA IV SOLIDARITA

Článek 27 Právo pracovníků na informace a projednání v podniku

Článek 28 Právo na kolektivní vyjednávání a akci

Článek 29 Právo na přístup ke službám umístování

Článek 30 Ochrana v případě neoprávněného propuštění

Článek 31 Spravedlivé a spravedlivé pracovní podmínky

Článek 32 Zákaz dětské práce a ochrana mladých lidí při práci

Článek 33 Rodinný a pracovní život

Článek 34 Sociální zabezpečení a sociální pomoc

Článek 35 Zdravotní péče

Článek 36 Přístup ke službám obecného hospodářského zájmu

Článek 37 Ochrana životního prostředí

Článek 38 Ochrana spotřebitele

Elektronický průvodce „Jak se vypořádat se stresem spojeným s migrací“ poskytuje podstatu orientace ve složitých a mnohostranných výzvách, kterým migranti čelí. Tato obsáhlá příručka se nejen ponoří do podstaty a zdrojů stresu, ale nabízí také pronikavé strategie pro zvládání a překonávání psychického a emocionálního napětí spojeného s migrací. S praktickými technikami zvládnutí, diagnostickými nástroji a důrazem na zvyšování občanských a sociálních dovedností je cílem průvodce poskytnout migrantům znalosti a zdroje potřebné pro hladší přechod do nových kultur a prostředí. Zdůrazňuje důležitost podpory komunity, kulturní citlivosti a osobní odolnosti a zdůrazňuje kolektivní odpovědnost společností za podporu inkluzivního, porozumění a podporujícího prostředí pro všechny, podporující pohodu a integraci.