



KLASTER

INNOWACJI
SPOŁECZNYCH



Co-funded by
the European Union

E-útmutató

**HOGYAN LEHET MEGBIRKÓZNI A MIGRÁCIÓVAL
KAPCSOLATOS STRESSZEL**

Tartalomjegyzék

1. fejezet A stressz definíciója és forrásai	4
1.1. Mi a stressz?	4
1.2 A stressz okai és forrásai	5
1.3 A stressz szakaszai	6
2. fejezet: A migrációval kapcsolatos stressz	8
2.1 Mi a migrációs stressz?	8
2.2 A migrációs stressz hatásai az egyénre és a közösségre	9
2.3 A migráció fázisai	10
2.4. Migráns és idegen kultúra. Akkulturációs stratégiák	12
3. fejezet: Stresszfelismerés	14
3.1 Hogyan ismerjük fel a stresszt?	14
3.2 Diagnosztikai eszközök és technikák a stressz mérésére	15
4. fejezet: Megküzdés a stresszel	18
4.1 A stressz kezelésének technikái	18
4.2. Az állampolgári és szociális készségek fejlesztése, mint a stressz csökkentésének módszere	23

Bevezetés:

Manapság, ahogy a világ egyre globálisabbá válik, és az emberek országok közötti mozgása növekszik, sokan szembesülnek a migráció kihívásaival. Bár ez a folyamat új lehetőségeket rejt magában, jelentős stressz forrása is lehet. A migráció az egyén életének különböző aspektusait érinti, a szakmaitól a személyesen át a társadalmiig. Ezen szempontok mindegyike potenciális feszültség és szorongás forrása lehet.

A Társadalmi Innovációs Klaszter által az Erasmus+ akkreditáció keretében folytatott „Hogyan kezeljük a migrációval kapcsolatos stresszt” című eszmecsere részeként ennek a jelenségnek az összetettségét tártuk fel. Ez a projekt a migrációval kapcsolatos konkrét kihívások és feszültségek kezelésére szolgáló módszerek azonosítására, megértésére és fejlesztésére összpontosít. A projekt résztvevői, szakértők és Európából érkező migránsok együtt dolgoztak azon, hogy azonosítsák ezeket az egyedi stressztényezőket, és stratégiákat dolgozzanak ki ezek leküzdésére.

Ennek az e-útmutatónak nemcsak az a célja, hogy felhívja a figyelmet a stressz migrációval összefüggésben gyakorolt hatására, hanem olyan gyakorlati eszközöket és technikákat is kínáljon, amelyek segíthetik a migránsokat alkalmazkodni és megbirkózni az új kihívásokkal. A különböző országok résztvevőinek és szakértőinek közös erőfeszítésének köszönhetően kidolgozott útmutató értékes tudás- és támogatásforrás, amely lehetővé teszi a stresszor – ami kétségtelenül a lakóhelyváltás – hatékonyabb kezelését.

Kérjük, olvassa el a következő fejezeteket, amelyek konkrét stratégiákat, esettanulmányokat és tippeket kínálnak, amelyeket a csereprogram résztvevői készítettek.

1. fejezet A stressz definíciója és forrásai

1.1. Mi a stressz?

A mai világban a stressz sokak számára gyakori élmény, de ennek megértése nehéz lehet. Ez a rész feltárja, mi a stressz, megvizsgálva, hogyan határozzák meg és magyarázzák jól ismert pszichológusok, valamint különböző elméleteken keresztül.

A stressznek sok definíciója van. Hans Selye, a stresszkutatás úttörője a stresszt úgy határozza meg, mint a szervezet nem specifikus válaszát a vele szemben támasztott igényekre. Ez a válasz az energia mozgósítása, amelynek célja az akadályok leküzdése, függetlenül attól, hogy ezeket pozitívan vagy negatívan tekintjük.

Az Ogińska-Bulik lengyel pszichológus által leírt stressz a szervezet válasza a követelésekre és az észlelt fenyegetésekre, amelyeket stresszoroknak neveznek. Ez a válasz nem pusztán fizikai, hanem érzelmi és pszichológiai dimenziókat is magában foglal, kiemelve a stresszt, mint sokrétű jelenséget.

Lazarus és Folkman tranzakciós elmélete a stresszt egy személy és környezete közötti interakcióként írja le. Azt sugallja, hogy a stressz abból fakad, ahogyan olyan kihívásokat vagy igényeket látunk, amelyek túlmutatnak azon, hogy képesek vagyunk megbirkózni. Ez az elmélet két kulcsfontosságú értékelést emel ki: az elsődleges, ahol eldöntjük, hogy valami triviális, pozitív vagy stresszes kihívás-e, és a másodlagos, ahol a stressz kezeléséhez szükséges erőforrásainkat értékeljük. A stresszel való megküzdés dinamikus erőfeszítéseket foglal magában, mind a mentális, mind a viselkedésbeli erőfeszítéseket ezen igények vagy kihívások kezelésére. Ez a megközelítés kiemeli a stressz szubjektív természetét, hangsúlyozva, hogy észlelésünk és alkalmazkodási képességünk döntő szerepet játszik abban, hogyan éljük meg a stresszt.

Selye a stresszt két típusba sorolja: eustressz és szorongás. Az eustresszt pozitív, motiváló stressznek tekintik, amely elégedettséghez és sikerekhez vezet. A szorongás azonban olyan negatív stressz, amely fizikai és pszichológiai egészségügyi problémákat okozhat. A frusztráció és a mentális szétesés érzésével jár együtt, hangsúlyozva a túlzott vagy rosszul kezelt stressz káros hatásait.

1.2 A stressz okai és forrásai

A stressz számos forrásból és különböző okokból ered, jelentősen befolyásolva pszichológiai és fizikai jólétünket. Ez az alfejezet a stressz sokféle okait tárja fel, kiemelve a migrációhoz kapcsolódó sajátos stressztényezőket, valamint Thomas Holmes és Richard Rahe meglátásait az életet megváltoztató eseményekről.

A stressz a mindennapi kötelezettségekből, az élet változásai-ból, a környezeti tényezőkből és a váratlan kihívásokból fakadhat. Holmes és Rahe stressz-konceptiója aláhúzza az életesemények hatását, és egy 43 életeseményből álló skálát javasol, amely különböző fokú alkalmazkodást tesz szükségessé. Ezen a skálán minden esemény meghatározott számú ponthoz kapcsolódik, ami tükrözi annak lehetséges stresszhatásait. Ez a modell rávilágít arra, hogy az események, a személyes veszteségektől a jelentős életváltozásokig, jelentős alkalmazkodási erőfeszítéseket igényelnek, és ezáltal hozzájárulnak a stresszhez. Ezek közé tartozik egy szeretett személy halála, a válás és a házasság, amelyeket stresszhatásuk miatt magasan értékelnek. Ide tartoznak a személyes egészséggel, munkahelyváltással, új otthonba költözéssel és pénzügyi változásokkal kapcsolatos események is. A migráció tapasztalatai azonban egyedi stressztényezőket vezetnek be, beleértve a kulturális alkalmazkodást, az ismerős közösségi hálózatoktól való elszakadást és a küzdelmet, hogy új életet teremtsenek egy ismeretlen környezetben. Ezek a stressztényezők nemcsak jelentős pszichológiai alkalmazkodást igényelnek, hanem a migránsokat folyamatos bizonytalanság és alkalmazkodási állapotba is helyezik. A stressz okainak és forrásainak megértése, különösen a migráció kapcsán, elengedhetetlen a hatékony stresszcsökkentő készségek fejlesztéséhez.

1.3 A stressz szakaszai

A stressz szakaszainak Hans Selye által felvázolt megértése elengedhetetlen a stressz felismeréséhez és hatékony kezeléséhez. Selye a stresszreakció három különböző szakaszát azonosította: **a riasztási szakaszt, az ellenállás szakaszát és a kimerültség szakaszát.**

- | **Riasztási szakasz:** Ez a stresszre adott kezdeti reakció a szervezet védekező mechanizmusainak hirtelen aktiválódásával jár. Sokfázissal kezdődik, amikor a vérnyomás vagy a testhőmérséklet csökkenése tapasztalható, majd egy ellensokk-fázis következik, amelyet fiziológiai visszapattanás jellemez, mint például megnövekedett vérnyomás és testhőmérséklet, felkészítve a szervezetet a stresszor.
- | **Ellenállási szakasz:** Ha a stresszor folytatódik, a szervezet az alkalmazkodás szakaszába lép, és megpróbál megbirkózni a folyamatos stresszrel. Ebben a szakaszban a szervezet erőforrásait mozgósítják, hogy ellenálljanak a stressznek és fenntartsák a működést. Itt játszanak létfontosságú szerepet a megküzdési mechanizmusok és a rugalmasság.
- | **Kimerültség:** A hosszan tartó stresszhatás megfelelő felépülés nélkül kimerültséghez vezethet. A szervezet ellenálló képessége kimerül, ami a fiziológiai és pszichológiai működés összeomlásához vezet. Ez különféle egészségügyi problémákban nyilvánulhat meg, például álmatlanságban, étvágytalanságban és súlyosabb állapotokban, ha a stresszor enyhülés nélkül fennmarad.

Ellenőrizze tudását.

Mielőtt folytatnánk, értékeljük néhány gyakori állítást a stresszről, hogy próbára tegyük megértését. Gondosan fontolja meg mindegyik állítást, és döntse el, hogy igaz, hamis, vagy esetleg nem teljesen az egyik vagy a másik. Ennek a gyakorlatnak a célja a mítoszok megdöntése és a stresszel kapcsolatos tévhitek tisztázása, világosabb megértést biztosítva a témában való mélyebb elmélyülés során.

Tények:

1. A stressz hatására az ember jobban teljesít
2. A stressz megtámadja a gyenge embereket
3. A stressz a szervezet védekező válasza

Válaszok:

1. Igaz, de csak rövid távon. Rövid távon nem hat negatívan az egészségre, bár az érzelmek alábbhagyásakor megjelenik a fáradtság, a rossz közérzet, mivel az ezzel járó folyamatok a szervezet erőforrásainak kiaknázását idézik elő. Normál körülmények között a szervezet megbirkózik ezzel és gyorsan helyreáll az egyensúly, de ha ez az állapot hosszabb ideig fennáll, az rossz hatással van az egészségre és közérzetre.

2. Hamis. A stressz evolúciós természetéből adódóan (a törzsfejlődés, azaz a fajfejlődés folyamatában alakult ki) egyetemes jelenség az emberek körében. Emiatt nem mondható, hogy csak a gyenge emberek tapasztalják meg. Míg a stressz nem kerüli meg az „erős” embereket, vannak olyan tényezők, amelyek meghatározzák, hogy az egyén mennyire lesz sebezhető vele szemben. Ezeknek a tényezőknek a jelentős része feldolgozható a stresszel szembeni érzékenység csökkentése érdekében.

3. Hamis, ha azt mondjuk, hogy a stressz önmagában védekező válasz, figyelmen kívül hagyhatja azt a tágabb összefüggést, amelyben a stressz működik. A stressz a testi reakciók széles skáláját váltja ki – ezeknek a reakcióknak egy része védekezési mechanizmusokat is magában foglal, de a stressz a védekezési választ okozza, nem pedig visszafelé.

2. fejezet: A migrációval kapcsolatos stressz

2.1 Mi a migrációs stressz?

A migrációs stressz magában foglalja azt a pszichológiai és érzelmi megterhelést, amellyel az egyének szembesülnek, amikor hazájukból egy másik országba költöznek. Ez a stressz különféle forrásokból fakadhat, például az új kultúrához való alkalmazkodásból, a családtól és a társadalmi hálózatoktól való elszakadásból, az ismeretlen jogi és bürokratikus rendszerekben való navigálásból, a nyelvi akadályokból, a diszkriminációból vagy kirekesztésből, valamint a gazdasági nehézségek kezeléséből. Ezek a stresszorok jelentősen befolyásolhatják az egyén mentális egészségét, és potenciálisan depresszióhoz, szorongáshoz és más pszichés zavarokhoz vezethetnek. A migráció folyamata ezért olyan egyedi kihívásokat jelent, amelyekhez rugalmasságra, támogatásra és megküzdési stratégiákra van szükség a sikeres navigációhoz.

Ezenkívül a migrációt gyakran kísérő társadalmi elszigeteltség fokozhatja a stresszszintet. Az ismerős támogatási rendszerektől való eltávolodás azt jelenti, hogy a migránsoknak bonyolult társadalmi terekben kell eligazodniuk hagyományos támogatási hálózatok nélkül, ami megnehezíti a segítség vagy a megértés megtalálását szükség esetén. Ezen stresszorok kumulatív hatása akadályozhatja a beilleszkedési folyamatot, nemcsak az egyén mentális egészségére, hanem fizikai jólétére és általános életminőségére is.

2.2 A migrációs stressz hatásai az egyénre és a közösségre

A migrációs stressz mélyrehatóan érinti az egyéneket és a közösségeket, alakítja a mentális egészség kimenetelét és a társadalmi dinamikát. Az egyének esetében a migrációval összefüggő stresszorok felhalmozódása fokozott sebezhetőséget eredményezhet olyan mentális egészségügyi problémákkal szemben, mint a szorongás, depresszió, ami befolyásolja a mindennapi életben való hatékony működési képességüket. Ezt a sebezhetőséget súlyosbítják a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés akadályai, beleértve a nyelvi különbségeket és a megbélyegzést.

Közösségi szinten a migrációs stressz befolyásolhatja a társadalmi kohéziót és az integrációt. Azok a közösségek, ahol nagy a migránsstressz, kihívásokkal szembesülhetnek a befogadó környezet kialakítása terén, ami a migránsok fokozott társadalmi elszigeteltségéhez vezethet. Ez az elszigeteltség akadályozhatja a kulturális cserét és a kölcsönös megértést, ami kulcsfontosságú az összetartó multikulturális társadalmak számára. Ezen túlmenően a migránsok által átélt stressznek több generációra is kiterjedő hatása lehet, és hatással lehet a család dinamikájára és a jövő generációinak jólétére.

A migrációs stressz kezelése átfogó stratégiákat igényel, amelyek magukban foglalják a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés javítását, a közösségi támogató rendszerek támogatását, valamint az integrációt és a kulturális sokszínűség tiszteletben tartását elősegítő politikák előmozdítását. A migrációs stressz hatásainak felismerésével és kezelésével a társadalmak javíthatják a migránsok jólétét és a közösségek általános egészségi állapotát, elősegítve olyan környezet kialakítását, ahol mindenki boldogulhat.

2.3 A migráció fázisai

A migráció fázisaira kifejtve minden szakasz egy egyedi érzelmi és pszichológiai utazást jelent a bevándorlók számára, mélyen befolyásolva alkalmazkodási folyamatukat.

- | **Nászút fázis:** Ezt a kezdeti időszakot optimizmus és lelkesedés jellemzi. A bevándorlót gyakran magával ragadja új környezetük újszerűsége, lelkesen vesznek részt olyan tevékenységekben, mint a felfedezés, új életük kialakítása, és kalandos élmény meg tapasztalása az ismeretlen kultúrában.
- | **Elutasítási fázis:** Ahogy az újdonság elmúlik, a valóság beköszönt. A bevándorlók olyan akadályokba ütköznek, amelyek megkérdőjelezzik kezdeti felfogásukat, mint például bürokratikus akadályok, nyelvi akadályok és kulturális különbségek. Ezt a szakaszt gyakran frusztráció, honvágy és a befogadó kultúrával szembeni kritikus hozzáállás jellemzi, ami az elszigeteltség érzéséhez vezet.
- | **Regressziós fázis:** A folyamatos kihívásokkal szembesülve néhány bevándorló visszahúzódhat kulturális komfortzónájába, nyugalmat keresve az ismert szokásokban, ételekben és közösségekben. Ez a szakasz magában foglalhatja a hazájuk emlékeinek idealizálását, ami éles ellentétben áll jelenlegi küzdelmeikkel, ami a befogadó kultúrától való elszakadás mélyebb érzéséhez vezet.
- | **Felépülési szakasz:** Idővel a bevándorlók egyre hatékonyabban kezdenek el navigálni új környezetükben. Ahogy megtanulják a nyelvet és a szokásokat, kapcsolatba lépnek a közösséggel, és új rutinokat alakítanak ki, kétkulturális identitás alakul ki bennük, amely egyaránt értékeli eredeti és új kultúrájukat. Ez az elfogadás jelentős fordulópontot jelent alkalmazkodási folyamatukban.
- | **Fordított kultúrsokk:** Ez az utolsó szakasz rávilágít azokra a kihívásokra, amelyekkel az egyénnek szembe kell néznie, ha egy hosszabb külföldi tartózkodás után visszatér a szülőföldjére. A bevándorlók azt tapasztalhatják, hogy megváltoztak, és már nem illeszkednek be teljesen otthoni kultúrájukba, megtapasztalhatják az idegenség érzését abban, ami egykor ismerős volt.

Ezek a fázisok rávilágítanak a migrációs élmény összetettségére, rávilágítva arra az érzelmi hullámvasútra, amellyel sok bevándorló szembesül, amikor újonnan érkezőkből új közösségük integrált tagjaivá válik.

A migráció érzelmi és pszichológiai fázisainak megértésére tett utunk során egy egyedülálló játékot fejlesztettünk ki, amely ezt az összetett folyamatot tükrözi. Ez a színes ösvényekkel és akciókártyákkal megtervezett lebilincselő társasjáték a régi otthonból egy újba költözés élményeit szimulálja, megtestesítve a különféle érzelmi állapotokat, amelyekkel a migránsok találkozhatnak.

A játék áttekintése:

A játéktábla egy élénk ösvényt tartalmaz, amely az „Old Home”-től kezdve az „Új otthonig” vezet. A játékosok a szerencsekört görgetik, hogy a különböző érzelmeket jelképező színes mezőkön navigálhassanak: sárga a boldogságért, kék a szomorúságért, piros a zavarodottságért és zöld az új otthonért.

Színes terek és akciók:

A sárga mezők a boldogság és az izgalom pillanatait szimbolizálják, örömteli cselekedetekre készítetve a játékosokat, pozitív élményekkel haladva előre.

A Blue Spaces a szomorúság érzését vagy a régi barátok hiányát tükrözi, ami megköveteli a játékosoktól, hogy mozgás nélkül fejezzék ki ezeket az érzelmeket, illusztrálva az alkalmazkodás kihívásait.

A vörös mezők zavartságot vagy frusztrációt ábrázolnak, aminek következtében a játékosok kissé visszavonulnak, és bemutatják az új környezethez való alkalmazkodás kudarcait.

A zöldterületek új barátok szerzését vagy valami új tanulását jelentik, és a játékosok előrelépését jutalmazzák nyitottságukért és rugalmasságukért.

Célkitűzés és nyelési feltétel:

A cél az „Új Otthon” első elérése, ünnepelve az új környezethez való sikeres alkalmazkodást. Ez a játékos megközelítés nem csak a migrációs tapasztalatokról oktat, hanem empátiát és megértést is fejleszt a játékosok között, így értékes kiegészítője a migrációval kapcsolatos stressz kezeléséről szóló e-útmutatónknak.

Keresse meg a játék kártyáit a mellékletben.

2.4. Migráns és idegen kultúra. Akkulturációs stratégiák

Áttérve a migráció fázisainak megértésére, amelyek felvázolják a migránsok érzelmi utazását, most megvizsgáljuk, milyen stratégiákat alkalmaznak az új kulturális környezetükben való eligazodásra. Ez a váltás elvezet minket az akkulturációs stratégiák fogalmához, amelyek fontosak a migránsok számára, amikor eldöntik, hogyan állítsák egyensúlyba eredeti kulturális identitásukat új környezetük igényeivel és lehetőségeivel. Ezek a stratégiák – az integráció, az asszimiláció, a szeparáció és a marginalizáció – betekintést nyújtanak a kulturális alkalmazkodás összetett folyamatába és annak a migránsok tapasztalatára gyakorolt mélyreható hatásába.

Integrációs stratégia: A migráns meg kívánja őrizni saját kultúráját, miközben átveszi a befogadó kultúra elemeit. Vagyis ebben a stratégiában a migránsok igyekeznek egyensúlyt teremteni eredeti kultúrájuk és a befogadó ország kultúrája között. Igyekeznek fenntartani saját kulturális gyakorlataikat, miközben átveszik az új kultúra elemeit is. Ezt a megközelítést gyakran a leginkább alkalmazkodónak tekintik, amely lehetővé teszi az egyének számára, hogy mindkét kultúrában jól működjenek. Az integráció nyitott hozzáállást kíván mind a migráns, mind a befogadó társadalom részéről. Ez egy kétirányú folyamat, amely magában foglalja a kölcsönös tiszteletet és alkalmazkodást.

Az asszimilációs stratégia: Az ezt a stratégiát alkalmazó migránsok arra összpontosítanak, hogy teljes mértékben alkalmazkodjanak a befogadó ország kultúrájához, gyakran saját kulturális identitásuk rovására. Felhagyhatnak eredeti kulturális gyakorlatukkal, és teljes mértékben átvehetik a befogadó kultúra normáit és értékeit. Ez a stratégia egyoldalú, és kizárólag az új környezethez való alkalmazkodásra összpontosít. Az asszimiláció néha az eredeti kulturális identitás elvesztéséhez vezethet. Ennek a stratégiának a sikere gyakran azon múlik, hogy a befogadó kultúra mennyire elfogadja a migránst.

Elválasztási stratégia: Ebben a stratégiában a migránsok fenn tartják saját kulturális gyakorlataikat, és nem kötődnek a befogadó kultúrához. Szoros közösségekben élhetnek, amelyek osztoznak eredeti kultúrájukon, elkerülve a fogadó társadalommal való interakciót. Ez a megközelítés a kultúra megőrzéséhez, de társadalmi elszigetelődéshez is vezethet. Az elkülönülés gyakran előfordul olyan társadalmakban, ahol a befogadó kultúra nem fogadja szívesen vagy diszkriminatív. Ez egy egyoldalú stratégia, amely az eredeti kultúra megőrzésére összpontosít.

Marginalizációs stratégia: Azok a migránsok, akik ezt a stratégiát alkalmazzák, nem tartják fenn saját kultúrájukat, és nem kötődnek a befogadó kultúrához. Úgy érezhetik, hogy elszakadtak mindkét kultúrától, ami az elszigeteltség érzéséhez és az identitászavarhoz vezet. A marginalizáció gyakran a befogadó társadalom kirekesztő gyakorlatának vagy a migráns személyes választásának az eredménye. Általában ezt a stratégiát tartják a legkevésbé alkalmazkodónak, és rossz pszichológiai és szociális eredményekhez vezethet.

3. fejezet: Stresszfelismerés

3.1 Hogyan ismerjük fel a stresszt?

Fontos elmondani, hogy nincsenek objektív mutatói az általunk tapasztalt stressz szintjének. Ami egyesek számára rendkívül megterhelő, azt mások közös eseménynek tekintik. Az egyik ember számára a válás kemény élmény lehet, a másiknak a felszabadultság érzése. Hasonlóan traumatikus esemény lehet egy közeli családtag halála (főleg, ha az illető hirtelen, balesetben, a szemünk láttára halt meg), de enyhülést hozhat, ha véget vet egy gyógyíthatatlan beteg szenvedésének. Mivel a kutatók továbbra is problémákkal küzdenek a stresszszint mérése során, általában megelégszenek a megkérdezettek nyilatkozataival, akik maguk ítélik meg, mennyire stresszes az életük.

Vannak azonban olyan tünetek és jelzők, amelyek segíthetnek felismerni, hogy stresszes vagy. Ezek közé tartozik az ingerlékenység, a harag, a türelmetlenség, a túlterheltség érzése, a szorongás, az állandó ideges állapot, a rohanó gondolatok elzárásának nehézsége, a tevékenységek élvezetének hiánya, a depresszió, az élet iránti érdeklődés elvesztése, a humorérzék csökkenése, a rettegés, az aggodalom, a feszültség, az elhanyagoltság vagy a magány érzése, valamint a meglévő mentális egészségügyi problémák súlyosbodása. Ezeknek a jeleknek a felismerése döntő fontosságú lehet a stressz felismerésében és kezelésében.

3.2 Diagnosztikai eszközök és technikák a stressz mérésére

Annak ellenére, hogy a stressz számtalan módon megnyilvánul az életünkben, ennek pontos meghatározása és pontos mérése továbbra is nehéz. A stresszszintek értékelésére kifejlesztett eszközök és módszerek sokfélesége közül kettő tűnik ki megbízhatóságukkal és széleskörű elterjedtségükkel: a Social Adjustment Rating Scale (SRRS) és az Perceived Stress Scale (PSS) skála. Ezek az eszközök bepillantást engednek a stressz sokrétű természetébe, áthidalva a szakadékot a szubjektív tapasztalatok és az objektív értékelések között.

A fent említett, Thomas Holmes és Richard Rahe által kifejlesztett SRR skála egy újszerű megközelítést mutat be a stressz számszerűsítésére úgy, hogy numerikus értékeket rendel 43 életeseeményhez, a kisebb változtatásoktól a jelentős átmenetekig. Ez a skála azt az előfeltevést tükrözi, hogy a stresszszintek szisztematikusan értékelhetők az ezen események által igényelt kiigazítás mértéke alapján. Ezeket a pontokat összegezve az SRRS olyan kumulatív pontszámot ad, amely korrelál az egyén stresszhez kapcsolódó egészségügyi problémák kockázatával, hangsúlyozva az életváltozások jólétünkre gyakorolt kézzelfogható hatásait.

A QR-kód beolvasásával 43 állítást tekinthet meg:



Ezzel szemben a Cohen és munkatársai által kidolgozott PSS a stresszérzékelés szubjektív birodalmába nyúl. Felméri az egyén érzéseit és gondolatait az elmúlt hónapban, arra összpontosítva, hogy az ember milyen mértékben érzékeli az életét kiszámíthatatlannak, ellenőrizhetetlennek és túlterheltnek. A PSS kiemelkedik univerzális alkalmazhatóságával és egyszerűségével, így felbecsülhetetlen értékű eszköz a stressz árnyalt és személyes dimenzióinak megragadásához. Hangsúlyozza az észlelés jelentőségét a stresszélményben, rávilágítva arra, hogy a személyes értékelés hogyan alakítja stresszreakciónkat.

A Cohen-konceptió alapján tesztet készíthet a következő QR-kód segítségével:



Az SRRS és a PSS együtt foglalja magában a stresszmérés összetettségét, illusztrálva, hogy a stressz megértéséhez a külső nyomások felismerése és a belső állapotok önvizsgálata is szükséges. Ezek az eszközök nemcsak az egyéni önismeretet és az egészségi állapot monitorozását segítik elő, hanem a szakembereket is irányítják a célzott beavatkozások megtervezésében. A stressz ket-tős aspektusának – az objektív életeseményeknek és a szubjektív észleléseknek – elismerésével holisztikusabb megközelítést alkalmazhatunk a stresszkezelésben és a reziliencia-építésben.

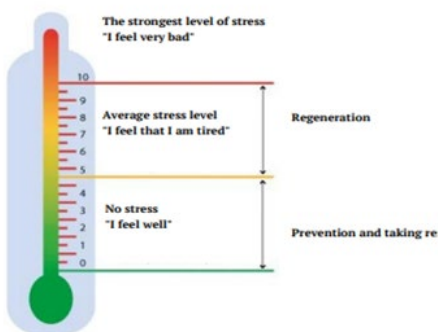
Gyakorlat az aktuális stresszszint mérésére.

Utasítás:

1. lépés: Tedd fel magadnak a kérdést: „Mennyire volt stresszes az elmúlt vagy egy bizonyos hét”, vagy „Mennyire volt stresszes a mai nap”?
2. lépés: Válasszon egy számot – azt a hőmérsékletet, amely alapján értékeli a stressz szintjét
3. lépés: Olvassa el a jelöléseket, és ellenőrizze, hogy melyik területen tartózkodik (nincs stressz, közepes stresszszint, legerősebb stresszszint)
4. lépés: A bal oldalon lévő szinttől függően javaslatokat talál a teendőkre vonatkozóan.

Ha nem érzel stresszt, vagy csak egy kis stresszt - a megelőzés és a pihenés megfelelő intézkedés, hogy ezen a szinten tartsd magad, közepes stressz esetén érdemes regenerálódni és pihenni, erős stressz esetén érdemes ilyeneket végezni. olyan tevékenységeket, amelyek lehetővé tennék, hogy alacsonyabb szintre lépjenek

Stress measurer



4. fejezet: Megküzdés a stresszel

4.1 A stressz kezelésének technikái

Ebben az alfejezetben a stressz megküzdésére szolgáló technikákat és gyakorlatokat talál.

1. gyakorlat. „(Anti-) válság elsősegélynyújtó készlet”

A gyakorlat egyszerűen használható, és célja, hogy azonosítsa és megértse, mi az, ami konkrétan segíti a gyakorlatot végző személyt abban, hogy ellazuljon és feltöltődjön „akkumulátora” a nehéz pillanatokban. Javasoljuk, hogy ezt a gyakorlatot használja, ha egy személy stresszes vagy közelgő válságot érez. A gyakorlat célja, hogy segítsen elkerülni.

Utasítás:

1. lépés: Fontolja meg igényeit

Gondold át, mi a fontos számodra, és mitől érzed jól magad. Ilyenek lehetnek például a szabadban eltöltött idő, alvás, egészséges táplálkozás, hobbik, barátokkal való találkozás és így tovább. Írja le ezeket az igényeket a „Saját igényeim” részben.

2. lépés: Gondolja át, milyen tevékenységek töltik fel az akkumulátort
Gondoljon olyan konkrét tevékenységekre vagy tevékenységekre, amelyek segítenek kikapcsolódni és feltölteni az akkumulátort. Ez lehet például egy kedvenc könyv olvasása, meditáció, séta vagy kedvenc zenéd hallgatása. Írja be ezeket a tevékenységeket az „Akkumulátortöltési tevékenységeim” részben.

3. lépés: Írja le a támogatási forrásokat.

Gondolja át, ki vagy mi nyújt Önnek támogatást nehéz helyzetekben. Ez lehet barát, család, terapeuta és így tovább. Írja le ezeket az embereket vagy dolgokat a „Támogatásom” szakaszban.

4. lépés: Miután befejezte a három részt, olvassa el, amit beírt, és készítsen egy képet, hogy mindig legyen nálad ez az elsősegély-készlet.

Használja ezt a technikát, ha stresszesnek érzi magát, túlterheltnek érzi magát, vagy amikor úgy érzi, válság közeledik. Tekintse át az igények listáját, az akkumulátortöltési tevékenységeket és a támogatási forrásokat.

Válasszon egy tevékenységet, vagy emlékeztesse magát arra, hogy ki tud támogatni, és kérje vagy végezze el ezt a tevékenységet.

2. technika: „Az 5 akkumulátoros modell”

Ennek a technikának az a célja, hogy felmérjük a gyakorlatot végző személy energiaszintjét és általános közérzetét, lehetővé téve számunkra, hogy ellenőrizzük az akkumulátorok „kisülését”, és előre feltöltsük azokat.

Bevezetés:

5db akkumulátorunk van:

Fizikai akkumulátor – egészség, állóképesség

Mentális akkumulátor – tiszta gondolkodás, koncentráció, intellektuális képesség, magabiztosság

Érzelmi akkumulátor – érzelmi rugalmasság, rugalmasság, kreativitás, érzelmek kezelésére való képesség, elkötelezettség

Társadalmi akkumulátor - kapcsolatok, társadalmi környezet, szakmai környezet, összetartozás érzése, közösség

Lelki akkumulátor – értékek, motiváció, céltudat, kapcsolat valami önmagunknál nagyobb dologgal, túl a gondolkodáson és a testiségen.

Mindegyik akkumulátort rendszeresen és gondosan ápolni és újra kell tölteni.

Utasítás:

1. lépés: Fontolja meg a fizikai akkumulátor töltöttségi szintjét. Írja fel az 1-es számú akkumulátor százalékát
2. lépés: Fontolja meg, milyen szinten van a mentális akkumulátor. Írja fel a százalékot az akkumulátorra 2. számú
3. lépés: Fontolja meg, milyen szinten van az érzelmi akkumulátor. Írja fel a százalékot az akkumulátorra 3. szám
4. lépés: Fontolja meg, milyen szinten van a közösségi akkumulátor. Írja fel a százalékot az akkumulátorra 4. szám
5. lépés: Gondold át, milyen szinten áll a lelki akkumulátorod. Írja fel a százalékot az akkumulátorra 5. szám
6. lépés: Írás után olvasson és elemezzen. Kérdezd meg magadtól, hogy elégedett vagy-e ezzel a helyzettel? Szeretnél valamit tenni ellene? Gondold át, hogyan?
7. lépés (opcionális): A technika második papírlapjára írja fel az egyes akkumulátorok töltöttségi százalékát, amelyet szeretne. Elemezze, mit tehet az újratöltésük érdekében.

Model of 5 batteries

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

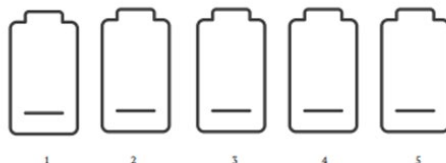
Physical battery - health, endurance, food

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



3. gyakorlat: „Az eredmények listája”

A gyakorlat célja, hogy a résztvevőket arra ösztönözze, hogy reflektáljanak múltbeli sikereikre és eredményeikre, önértékelésük, önbizalmuk erősítése érdekében, erősségeik és képességeik megértésével segítve az öntudat kialakítását.

A gyakorlat a motiváció fenntartását szolgálja, különösen ha kétségek vagy nehézségek merülnek fel.

Utasítás:

1. lépés: Írja alá az elért eredményeit és sikereit. Ilyenek lehetnek például az egyetemi kvalifikáció, a verseny megnyerése, az állásszerzés és így tovább. Ide írhat sz minden olyan dolgot, eredményt, amire büszke vagy.

2. lépés: Sorolja fel azokat a készségeket, amelyeket a kérdéses siker eléréséhez használt, azaz milyen erőforrások tették lehetővé, hogy elérje, amit akart.

3. lépés: Nehéz pillanatokban visszatérhet ehhez a gyakorlathoz, amikor kételkedik az erősségeiben és önmagában, vagy amikor úgy gondolja, hogy „reménytelen” vagy nem tud valamit megtenni.

Segít emlékezni arra, hogy milyen erőforrásokkal rendelkezik, és hogy a múltban a különféle nehézségek ellenére elérte céljait.

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. Az állampolgári és szociális készségek fejlesztése, mint a stressz csökkentésének módszere

Az Európai Unió Alapjogi Chartájában megfogalmazott állampolgári jogok megértése és az azokban való részvétel jelentősen hozzájárul a stressz csökkentéséhez, különösen az új országokhoz alkalmazkodó migránsok esetében. Ez az átfogó dokumentum különféle alapvető jogokat véd olyan kategóriákban, mint a méltóság, a szabadságjogok, az egyenlőség, az igazságosság és a polgárok jogai, és az élethez való jogtól és az adatvédelemtől a törvény előtti egyenlőségig és a társadalombiztosításig mindent felölel. A migránsok számára ezeknek a jogoknak a megragadása nemcsak az új otthonaik jogi kereteit demisztifikálja, hanem olyan ismeretekkel is felvértezi őket, amelyek segítségével hatékonyan képviselhetik magukat.

Ezen túlmenően a szociális készségek közösségi részvételen és közösségi hálózatokon keresztül történő fejlesztése érzelmi támogatást és gyakorlati tanácsokat kínál, amelyek elengedhetetlenek a migráció összetettségei közötti eligazodáshoz. A közösségi életben való részvétel, valamint a helyi szokások és törvények megértése drámaian megkönnyítheti az integrációs folyamatot, csökkentve az új kulturális és társadalmi környezethez való akklimatizációval járó stresszt. Az ilyen elkötelezettség elősegíti az összetartozás és az identitás érzését, ami kritikus fontosságú a személyes jólét és a társadalmi kohézió szempontjából.

Az állampolgári és szociális készségek aktív fejlesztésével a migránsok enyhíthetik az elszigeteltség és a szorongás érzését, megnyitva az utat a zökkenőmentesebb átmenet felé. Ez a kettős megközelítés – a törvényes jogok megértése és a társadalmi integrációs készségek fejlesztése – a stresszcsökkentés holisztikus stratégiáját hangsúlyozza. Nemcsak a személyes növekedést és alkalmazkodást segíti elő, hanem egy befogadóbb, megértőbb és támogatóbb közösségi környezetet is előmozdít minden tag számára, származásuktól függetlenül.

A migránsok és a marginalizált közösségek jogaikkal kapcsolatos megértésének és elkötelezettségének előmozdítása érdekében interaktív gyakorlatot javasolnak. Ez a tevékenység magában foglalja a résztvevők csoportokra osztását, és mindegyik csoporthoz külön címet rendelnek az Európai Unió Alapjogi Chartájából. Ezután minden csoport megvizsgál és bemutat három kiválasztott cikket a hozzájuk rendelt cím alatt. Ez a módszer ösztönzi a társaktól való tanulást és az aktív részvételt, biztosítva, hogy mindenkinek legyen lehetősége részt venni és megérteni a jogait egy támogató és együttműködő környezetben.

Migránsok és kirekesztett emberek bevonása az állampolgári jogok elsajátításába

Utasítás:

1. Előkészületek: A résztvevőket csoportokba rendezni. Minden csoport egy címmel fog rendelkezni az Európai Unió Alapjogi Chartájából.

2. Feladat: Adja meg minden csoportnak a hozzájuk rendelt cikkeket. A csoportok a következőkre összpontosítanak:

1. csoport: I. cím Méltóság (1–5. cikk) és VI. cím Igazságszolgáltatás (47–50. cikk)

2. csoport: II. cím, szabadságjogok (7–19. cikk)

3. csoport: III. cím, egyenlőség (20–26. cikk) és V. cím, állampolgári jogok (39–46. cikk)

4. csoport: IV. cím Szolidaritás (27–38. cikk)

3. Feladat: Minden csoport feladata, hogy vizsgálja meg a hozzájuk rendelt cikkeket, és válassza ki azt a hármat, amelyik a leginkább hatásos vagy releváns. Ezekről a cikkekről rövid darabokat készítenek, és bemutatják azokat más csoportoknak.

4. Találgatás. A többi csoport kitalálja, melyik cikkről van szó.

List s články:

Cikkek lapja:

1. csoport:

I. CÍM MÉLTÓSÁG

1. cikk Az emberi méltóság

2. cikk Az élethez való jog

3. cikk A személy sérthetetlenségéhez való jog

4. cikk A kínzás és az embertelen vagy megalázó bánásmód vagy büntetés tilalma

5. cikk A rabszolgaság és a kényszermunka tilalma

VI. CÍM IGAZSÁGÜGYI

47. cikk A hatékony jogorvoslathoz és a tisztességes eljáráshoz való jog

48. cikk Az ártatlanság vélelme és a védelemhez való jog

bűncselekmények és a szankciók jogszerűségének és arányosságának elvei

50. cikk A büntetőeljárásban ugyanazon bűncselekmény miatti kétszeri tárgyaláshoz vagy megbüntetéshez való jog

2. csoport:

II. CÍM SZABADSÁGOK

7. cikk A magán- és családi élet tiszteletben tartása

8. cikk A személyes adatok védelme

9. cikk A házasságkötés és a családalapítás joga

10. cikk Gondolat-, lelkiismeret- és vallásszabadság

11. cikk A véleménynyilvánítás és a tájékoztatás szabadsága

13. cikk A művészetek és a tudományok szabadsága

14. cikk Az oktatáshoz való jog

15. cikk A foglalkozás megválasztásának szabadsága és a munkavállalás joga

16. cikk A vállalkozás szabadsága

18. cikk Menedékjog

19. cikk Védelem kitoloncolás, kiutasítás vagy kiadatás esetén

3. csoport:

III. CÍM EGYENLŐSÉG

- 20. cikk Törvény előtti egyenlőség
- 21. cikk A megkülönböztetés tilalma
- 22. cikk Kulturális, vallási és nyelvi sokszínűség
- 23. cikk A nők és férfiak közötti egyenlőség
- 24. cikk A gyermekek jogai
- 25. cikk Az idősek jogai
- 26. cikk Fogycatékossággal élő személyek integrációja

V. CÍM POLGÁRI JOGOK

- 39. cikk Szavazati jog és indulás az európai parlamenti választásokon
- 40. cikk A választójog és az önkormányzati választásokon való indulás joga
- 41. cikk A megfelelő ügyintézéshez való jog
- 42. cikk A dokumentumokhoz való hozzáférés joga
- 43. cikk Európai Ombudsman
- 44. cikk Petíciós jog
- 45. cikk A mozgás és a tartózkodás szabadsága
- 46. cikk Diplomáciai és konzuli védelem

4. csoport:

IV. CÍM SZOLIDARITÁS

- 27. cikk A munkavállalók tájékoztatáshoz és konzultációhoz való joga a vállalkozáson belül
- 28. cikk Kollektív tárgyaláshoz és fellépéshez való jog
- 29. cikk A munkaerő-közvetítő szolgáltatásokhoz való hozzáférés joga
- 30. cikk Védelem indokolatlan elbocsátás esetén
- 31. cikk Tisztességes és igazságos munkafeltételek
- 32. cikk A gyermekmunka tilalma és a fiatalok munkahelyi védelme
- 33. cikk Családi és szakmai élet
- 34. cikk Társadalombiztosítás és szociális segély
- 35. cikk Egészségügy
- 36. cikk Hozzáférés az általános gazdasági érdekű szolgáltatásokhoz
- 37. cikk Környezetvédelem
- 38. cikk Fogyasztóvédelem

A „Hogyan kezeljük a migrációval kapcsolatos stresszt” című e-útmutató a migránsok előtt álló összetett és sokrétű kihívások kezelésének lényegét tartalmazza. Ez az átfogó kézikönyv nemcsak a stressz természetét és forrásait vizsgálja, hanem szemléletes stratégiákat is kínál a migrációval kapcsolatos pszichológiai és érzelmi feszültségek kezelésére és leküzdésére. A gyakorlati megküzdési technikákkal, diagnosztikai eszközökkel, valamint az állampolgári és szociális készségek fejlesztésére fektetve a hangsúlyt az útmutató célja, hogy a migránsokat olyan tudással és erőforrásokkal ruházza fel, amelyek szükségesek ahhoz, hogy zökkenőmentesen tudjanak áttérni az új kultúrákra és környezetekre. Hangsúlyozva a közösségi támogatás, a kulturális érzékenység és a személyes rugalmasság fontosságát, kiemeli a társadalmak kollektív felelősségét a befogadó, megértő és támogató környezet kialakításában mindenki számára, elősegítve a jólétet és az integrációt.