



KLASTER

INNOWACJI  
SPOŁECZNYCH



Co-funded by  
the European Union

# E-Poradnik

## JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM ZWIĄZANYM Z MIGRACJĄ

# Spis treści

<b>Rozdział 1. Definicja i źródła stresu</b>	<b>4</b>
1.1. Co to stres?	4
1.2 Przyczyny i źródła stresu	5
1.3 Etapy stresu	6
<b>Rozdział 2: Stres związany z migracją</b>	<b>8</b>
2.1 Czym jest stres migracyjny?	8
2.2 Skutki stresu migracyjnego dla jednostki i społeczności	9
2.3 Fazy migracji	10
2.4. Kultura migracyjna i obca. Strategie akulturacji	12
<b>Rozdział 3: Rozpoznawanie stresu</b>	<b>14</b>
3.1 Jak rozpoznać stres?	14
3.2 Narzędzia i techniki diagnostyczne pomiaru stresu	15
<b>Rozdział 4: Radzenie sobie ze stresem</b>	<b>18</b>
4.1 Techniki radzenia sobie ze stresem	18
4.2. Podnoszenie kompetencji obywatelskich i społecznych jako metoda redukcji stresu	23

## Wstęp:

W dzisiejszych czasach, kiedy świat staje się coraz bardziej globalny, a przepływ ludzi między krajami zwiększa się, wiele osób musi zmierzyć się z wyzwaniami migracji. Proces ten, choć wiąże się z nowymi możliwościami, może być także źródłem znacznego stresu. Migracja wpływa na różne aspekty życia jednostki, od zawodowych przez osobiste, aż po społeczne. Każdy z tych aspektów może być potencjalnym źródłem napięcia i niepokoju.

W ramach wymiany „Jak sobie radzić ze stresem związanym z migracją”, realizowanego przez Klaster Innowacji Społecznych w kontekście akredytacji Erasmus+, zgłębialiśmy złożoność tego zjawiska. Projekt ten koncentruje się na identyfikacji, zrozumieniu oraz opracowywaniu metod radzenia sobie ze specyficznymi wyzwaniami i stresami związanymi z migracją. Uczestnicy projektu, eksperci oraz migranci z całej Europy, wspólnie pracowali nad tym, by zidentyfikować te unikalne czynniki stresogenne i opracować strategie ich przewycięzania.

Celem tego e-przewodnika jest nie tylko zwiększenie świadomości na temat wpływu stresu w kontekście migracji, ale także zaoferowanie praktycznych narzędzi i technik, które mogą pomóc migrantom w adaptacji i radzeniu sobie z nowymi wyzwaniami. Opracowany dzięki wspólnemu wysiłkowi uczestników i ekspertów z różnych krajów, poradnik ten stanowi cenne źródło wiedzy i wsparcia, umożliwiające skuteczniejsze zarządzanie stresem, jakim niewątpliwie jest zmiana miejsca zamieszkania.

Zapraszamy do zapoznania się z dalszymi rozdziałami, które oferują konkretne strategie, studia przypadków, a także wskazówki przygotowane przez uczestników wymiany.

# Rozdział 1. Definicja i źródła stresu

## 1.1. Co to stres?

W dzisiejszym świecie stres jest powszechnym doświadczeniem wielu osób, jednak jego prawdziwe zrozumienie może być trudne. W tej części przyjrzymy się, czym jest stres, przyglądając się jego definicji i wyjaśnieniom przez znanych psychologów oraz różne teorie.

Stres ma wiele definicji. Hans Selye, pionier badań nad stresem, definiuje stres jako niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania. Ta odpowiedź to mobilizacja energii, mająca na celu pokonanie przeszkód, niezależnie od tego, czy są one odbierane pozytywnie, czy negatywnie.

Stres, opisywany przez polską psycholożkę Ogińską-Bulik, to reakcja organizmu na wymagania i dostrzegane zagrożenia, określana mianem stresorów. Ta reakcja nie jest jedynie fizyczna, ale obejmuje wymiar emocjonalny i psychologiczny, podkreślając stres jako zjawisko wieloaspektowe.

Teoria transakcyjna Lazarusa i Folkmana opisuje stres jako interakcję pomiędzy osobą a jej otoczeniem. Sugeruje, że stres wynika ze sposobu, w jaki postrzegamy wyzwania lub wymagania, które wydają się przekraczać nasze możliwości. Teoria ta podkreśla dwie kluczowe oceny: pierwotną, w której decydujemy, czy coś jest trywialne, pozytywne lub stresujące wyzwanie, oraz wtórną, w której oceniamy nasze zasoby, aby poradzić sobie ze stresem. Radzenie sobie ze stresem wymaga dynamicznych wysiłków, zarówno mentalnych, jak i behawioralnych, aby sprostać tym wymaganiom i wyzwaniom. Podejście to podkreśla subiektywny charakter stresu, podkreślając, że nasza percepcja i zdolność do adaptacji odgrywają kluczową rolę w tym, jak doświadczamy stresu.

Selye dzieli stres na dwa rodzaje: eustres i dystres. Eustres jest postrzegany jako pozytywny, motywujący stres, prowadzący do satysfakcji i osiągnięć. Dystres jest jednak negatywnym stresem, który może skutkować problemami ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Wiąże się z uczuciem frustracji i dezintegracji psychicznej, podkreślając szkodliwe skutki nadmiernego lub źle zarządzanego stresu.

## 1.2 Przyczyny i źródła stresu

Stres powstaje z wielu źródeł i z różnych powodów, znacząco wpływając na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. W tym podrozdziale badamy różnorodne przyczyny stresu, podkreślając szczególnie czynniki stresogenne związane z migracją i integrując spostrzeżenia Thomasa Holmesa i Richarda Rahe na temat wydarzeń zmieniających życie.

Stres może wynikać z codziennych obowiązków, zmian w życiu, czynników środowiskowych i nieoczekiwanych wyzwań. Koncepcja stresu Holmesa i Rahe'a podkreśla wpływ wydarzeń życiowych, proponując skalę 43 wydarzeń życiowych, które wymagają różnego stopnia adaptacji. Każdemu zdarzeniu na tej skali przypisana jest określona liczba punktów, odzwierciedlająca jego potencjalny wpływ na stres. Model ten podkreśla, że zdarzenia, od strat osobistych po znaczące zmiany w życiu, wymagają znacznych wysiłków adaptacyjnych, przyczyniając się w ten sposób do stresu. Należą do nich śmierć bliskiej osoby, rozwód i małżeństwo, które są wysoko oceniane pod względem wpływu na stres. Uwzględnione są także zdarzenia związane ze zdrowiem osobistym, zmianami pracy, przeprowadzką do nowego domu i zmianami finansowymi. Jednak doświadczenie migracji wprowadza wyjątkowe stresory, w tym adaptację kulturową, oddzielenie od znanych sieci społecznych i walkę o rozpoczęcie nowego życia w nieznanym środowisku. Stresory te nie tylko wymagają znacznej adaptacji psychologicznej, ale także wprowadzają migrantów w ciągły stan niepewności i dostosowania. Zrozumienie przyczyn i źródeł stresu, szczególnie w kontekście migracji, jest niezbędne do rozwinięcia umiejętności skutecznej redukcji stresu .

## 1.3 Etapy stresu

Zrozumienie etapów stresu opisanych przez Hansa Selye ma kluczowe znaczenie dla skutecznego rozpoznawania stresu i radzenia sobie z nim. Selye zidentyfikował trzy odrębne etapy reakcji na stres: **etap alarmowy, etap oporu i etap wyczerpania**.

- | **Etap alarmowy:** Ta początkowa reakcja na stres wiąże się z nagłą aktywacją mechanizmów obronnych organizmu. Rozpoczyna się fazą szoku, podczas której może wystąpić spadek ciśnienia krwi lub temperatury ciała, po której następuje faza przeciwszoku, charakteryzująca się fizjologicznym odbiciem, takim jak podwyższone ciśnienie krwi i temperatura ciała, przygotowująca organizm do radzenia sobie z zagrożeniem. stresor.
- | **Etap oporu:** Jeśli stresor utrzymuje się, organizm wchodzi w fazę adaptacji, próbując poradzić sobie z ciągłym stresem. Na tym etapie zasoby organizmu są mobilizowane, aby wytrzymać stres i utrzymać funkcjonowanie. W tym przypadku kluczową rolę odgrywają mechanizmy radzenia sobie i odporność.
- | **Etap wyczerpania:** Długotrwała ekspozycja na stres bez odpowiedniej regeneracji może prowadzić do wyczerpania. Zdolność organizmu do stawiania oporu zostaje wyczerpana, co prowadzi do załamania funkcjonowania fizjologicznego i psychicznego. Może to objawiać się różnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak bezsenność, brak apetytu i poważniejszymi stanami, jeśli stresor nie daje ulgi.

## Sprawdź swoją wiedzę.

Zanim przejdziemy dalej, przeanalizujemy kilka typowych stwierdzeń na temat stresu, aby sprawdzić, czy je rozumiesz. Rozważ uważnie każde stwierdzenie i zdecyduj, czy jest prawdziwe, czy fałszywe, a może nie do końca jedno lub drugie. To ćwiczenie ma na celu obalenie mitów i wyjaśnienie błędnych przekonań na temat stresu, zapewniając jaśniejsze zrozumienie w miarę głębszego zagłębiania się w temat.

### Fakty:

1. Pod wpływem stresu człowiek radzi sobie lepiej
2. Stres atakuje słabych ludzi
3. Stres jest reakcją obronną organizmu

### Odpowiedzi:

**1. To prawda, ale tylko na krótką metę.** Krótkoterminowo nie wpływa to negatywnie na zdrowie, choć gdy emocje opadną, pojawia się zmęczenie i złe samopoczucie, gdyż procesy z nimi związane powodują eksploatację zasobów organizmu. W normalnych warunkach organizm sobie z tym radzi i szybko wraca do równowagi, jednak gdy taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas, odbija się to niekorzystnie na zdrowiu i samopoczuciu.

**2. Fałsz.** Stres ze swej natury ewolucyjnej (wykształcił się w procesie filogenezy, czyli rozwoju gatunku) jest zjawiskiem powszechnym wśród człowieka. Z tego powodu nie można powiedzieć, że doświadczają go tylko osoby słabe. Choć stres nie omija osób „silnych”, istnieją czynniki, które decydują o tym, jak dana osoba będzie na niego podatna. Oczywiście, nad znaczną częścią tych czynników można pracować, aby zmniejszyć podatność na stres.

**3. Fałsz**, twierdzenie, że stres sam w sobie jest reakcją obronną, może pomijać szerszy kontekst, w którym działa stres. Stres wyzwala szeroką gamę reakcji organizmu – część tych reakcji obejmuje mechanizmy obronne, ale stres powoduje, że reakcja obronna nie jest odwrotna.

## Rozdział 2: Stres związany z migracją

### 2.1 Czym jest stres migracyjny?

Stres migracyjny obejmuje napięcie psychiczne i emocjonalne, z jakim borykają się osoby przeprowadzające się z kraju ojczystego do nowego. Stres ten może mieć różne źródła, takie jak przystosowanie się do nowej kultury, oddzielenie od rodziny i sieci społecznych, poruszanie się w nieznanym systemach prawnych i biurokratycznych, napotykanie barier językowych, dyskryminacja lub wykluczenie oraz radzenie sobie z trudnościami gospodarczymi. Stresory te mogą znacząco wpływać na zdrowie psychiczne jednostki, potencjalnie prowadząc do depresji, lęku i innych zaburzeń psychicznych. Proces migracji stwarza zatem wyjątkowe wyzwania, które wymagają odporności, wsparcia i strategii radzenia sobie, aby pomyślnie się w nim odnaleźć.

Dodatkowo izolacja społeczna, która często towarzyszy migracji, może zwiększać poziom stresu. Usunięcie ze znanych systemów wsparcia oznacza, że migranci muszą poruszać się w złożonym krajobrazie społecznym bez tradycyjnych sieci wsparcia, co utrudnia znalezienie pomocy i zrozumienia w potrzebie. Skumulowany efekt tych stresorów może utrudniać proces integracji, wpływając nie tylko na zdrowie psychiczne jednostki, ale także na jej dobrostan fizyczny i ogólną jakość życia.



## 2.2 Skutki stresu migracyjnego dla jednostki i społeczności

Stres migracyjny wywiera głęboki wpływ zarówno na jednostki, jak i społeczności, kształtując zdrowie psychiczne i dynamikę społeczną. W przypadku poszczególnych osób nagromadzenie stresorów związanych z migracją może prowadzić do zwiększonej podatności na problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak stany lękowe i depresja, wpływając na ich zdolność do skutecznego funkcjonowania w życiu codziennym. Tę bezbronność pogłębiają bariery w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego, w tym różnice językowe i napiętnowanie.

Na poziomie społeczności stres związany z migracją może wpływać na spójność i integrację społeczną. Społeczności charakteryzujące się wysokim poziomem stresu związanego z migracją mogą napotkać wyzwania w zakresie wspierania środowisk włączających, co może prowadzić do zwiększonej izolacji społecznej migrantów. Izolacja ta może utrudniać wymianę kulturową i wzajemne zrozumienie, kluczowe dla spójnych społeczeństw wielokulturowych. Co więcej, stres doświadczany przez migrantów może mieć skutki międzypokoleniowe, wpływając na dynamikę rodziny i dobrostan przyszłych pokoleń.

Rozwiązanie problemu stresu związanego z migracją wymaga kompleksowych strategii obejmujących poprawę dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego, wspieranie lokalnych systemów wsparcia oraz promowanie polityk ułatwiających integrację i poszanowanie różnorodności kulturowej. Uznając skutki stresu związanego z migracją i eliminując je, społeczeństwa mogą poprawić dobrostan migrantów i ogólny stan zdrowia społeczności, tworząc środowisko, w którym każdy może się rozwijać.

## 2.3 Fazy migracji

Rozwijając fazy migracji, każdy etap stanowi dla imigrantów wyjątkową podróż emocjonalną i psychologiczną, głęboko wpływającą na ich proces adaptacji.

- Faza miesiąca miodowego:** Ten początkowy okres charakteryzuje się optymizmem i entuzjazmem. Imigranci często są urzeczeni nowością nowego otoczenia, chętnie angażują się w działania takie jak odkrywanie, układanie nowego życia i przeżywanie przygody w nieznannej kulturze.
- Faza odrzucenia:** Gdy nowość zanika, nadchodzi rzeczywistość. Imigranci napotykać przeszkody, które podważają ich początkowe postrzeganie, takie jak przeszkody biurokratyczne, bariery językowe i różnice kulturowe. Ten etap często charakteryzuje się frustracją, tęsknotą za domem i krytycznym podejściem do kultury gospodarza, co prowadzi do poczucia izolacji.
- Faza regresji:** W obliczu ciągłych wyzwań niektórzy imigranci mogą wycofać się do swojej kulturowej strefy komfortu, szukając spokoju w znanych zwyczajach, jedzeniu i społecznościach. Faza ta może obejmować idealizowanie wspomnień o kraju ojczystym, co ostro kontrastuje z ich obecnymi zmaganiem, prowadząc do głębszego poczucia odłączenia od kultury gospodarza.
- Faza zdrowienia:** Z czasem imigranci zaczynają skuteczniej poruszać się w nowym środowisku. Ucząc się języka i zwyczajów, nawiązując kontakt ze społecznością i kształtując nowe zwyczaje, rozwijają tożsamość dwukulturową, doceniając zarówno swoją pierwotną, jak i nową kulturę. Akceptacja ta stanowi znaczący punkt zwrotny w procesie adaptacji.
- Odwrócony szok kulturowy:** ta ostatnia faza uwydatnia wyzwania stojące przed powrotem do ojczyzny po dłuższym okresie za granicą. Imigranci mogą odkryć, że zmienili się i nie w pełni pasują do swojej rodzimej kultury, doświadczając poczucia obcości w tym, co kiedyś było im znane.

Fazy te podkreślają złożoność doświadczenia migracyjnego, podkreślając emocjonalny rollercoaster, przed którym staje wielu imigrantów, gdy przechodzą od nowo przybyłych do zintegrowanych członków nowej społeczności.

W naszej podróży mającej na celu zrozumienie emocjonalnych i psychologicznych faz migracji opracowaliśmy wyjątkową grę, która odzwierciedla ten złożony proces. Ta wciągająca gra planszowa, zawierająca kolorowe ścieżki i karty akcji, symuluje doświadczenia związane z przeprowadzką ze starego domu do nowego, ucieleśniając różne stany emocjonalne, jakie mogą napotkać migranci.

## **Przeгляд gry:**

Na planszy znajduje się tętniąca życiem ścieżka rozpoczynająca się od „Starego Domu” i prowadząca do „Nowego Domu”. Gracze rzucają kołem fortuny, aby poruszać się po kolorowych polach reprezentujących różne emocje: żółty oznacza szczęście, niebieski smutek, czerwony zamieszanie i zielony oznacza nowy dom.

## **Kolorowe pola i akcje:**

Żółte przestrzenie symbolizują chwile szczęścia i ekscytacji, zachęcając graczy do wykonywania radosnych działań, wzbogacając ich podróż o pozytywne doświadczenia.

Niebieskie przestrzenie odzwierciedlają uczucia smutku lub tęsknoty za starymi przyjaciółmi, wymagając od graczy wyrażania tych emocji bez poruszania się, co ilustruje wyzwania związane z przystosowaniem się.

Czerwone pola przedstawiają dezorientację lub frustrację, powodując nieznaczne wycofanie się graczy i ukazując niepowodzenia w adaptacji do nowego środowiska.

Zielone przestrzenie reprezentują poznawanie nowych przyjaciół lub uczenie się czegoś nowego, nagradzając graczy postępem za ich otwartość i odporność.

## **Cel i warunek zwycięstwa:**

Celem jest dotarcie jako pierwsze do „Nowego Domu” i uczczenie udanej adaptacji do nowego środowiska. To zabawne podejście nie tylko uczy o doświadczeniach związanych z migracją, ale także sprzyja empatii i zrozumieniu wśród graczy, co czyni go cennym dodatkiem do naszego e-przewodnika na temat radzenia sobie ze stresem związanym z migracją.

**W załączniku znajdziesz karty do gry.**

## 2.4. Kultura migracyjna i obca. Strategie akulturacji

Przechodząc od zrozumienia faz migracji, które określają emocjonalną podróż, jaką przechodzą migranci, przyjrzymy się teraz strategiom, które stosują, aby poruszać się w nowym środowisku kulturowym. Ta zmiana prowadzi nas do koncepcji strategii akulturacyjnych, ważnych dla migrantów, gdy decydują, w jaki sposób zrównoważyć swoją pierwotną tożsamość kulturową z wymaganiami i możliwościami nowego otoczenia. Strategie te – integracja, asymilacja, separacja i marginalizacja – oferują wgląd w złożony proces adaptacji kulturowej i jego głęboki wpływ na doświadczenia migrantów.

**Strategia integracji:** Migrant pragnie zachować własną kulturę, przyjmując jednocześnie elementy kultury przyjmującej. Innymi słowy, w tej strategii migranci próbują zrównoważyć swoją kulturę pierwotną z kulturą kraju przyjmującego. Starają się zachować własne praktyki kulturowe, jednocześnie przyjmując elementy nowej kultury. Podejście to jest często postrzegane jako najbardziej adaptacyjne, umożliwiające jednostkom dobre funkcjonowanie w obu kulturach. Integracja wymaga otwartej postawy zarówno ze strony migranta, jak i społeczeństwa przyjmującego. Uważa się, że jest to proces dwukierunkowy obejmujący wzajemny szacunek i adaptację.

**Strategia asymilacji:** Migranci przyjmując tę strategię skupiają się na pełnym dostosowaniu się do kultury kraju przyjmującego, często kosztem własnej tożsamości kulturowej. Mogą porzucić swoje oryginalne praktyki kulturowe i w pełni przyjąć normy i wartości kultury gospodarza. Strategia ta ma charakter jednostronny i koncentruje się wyłącznie na adaptacji do nowego środowiska. Asymilacja może czasami prowadzić do utraty pierwotnej tożsamości kulturowej. Sukces tej strategii często zależy od tego, jak kultura kraju przyjmującego akceptuje migranta.

**Strategia separacji:** W tej strategii migranci zachowują swoje własne praktyki kulturowe i nie angażują się w kulturę kraju przyjmującego. Mogą żyć w zwartych społecznościach, które podzielają ich pierwotną kulturę, unikając interakcji ze społeczeństwem przyjmującym. Takie podejście może prowadzić do zachowania kultury, ale może również skutkować izolacją społeczną. Separacja często ma miejsce w społeczeństwach, w których kultura gospodarza nie jest przyjazna lub dyskryminująca. Jest to strategia jednostronna, nastawiona na zachowanie oryginalnej kultury.

**Strategia marginalizacji:** Migranci, którzy przyjmują tę strategię, nie utrzymują własnej kultury ani nie angażują się w kulturę kraju przyjmującego. Mogą czuć się odłączeni od obu kultur, co prowadzi do poczucia izolacji i zamętu tożsamości. Marginalizacja jest często wynikiem praktyk wykluczających społeczeństwa przyjmującego lub osobistego wyboru migranta. Strategia ta jest powszechnie uważana za najmniej adaptacyjną i może skutkować słabymi wynikami psychologicznymi i społecznymi .

## Rozdział 3: Rozpoznawanie stresu

### 3.1 Jak rozpoznać stres?

Warto zaznaczyć, że nie ma obiektywnych wskaźników poziomu stresu, jakiego doświadczamy. To, co dla jednych jest niezwykle stresujące, inni uważają za zwykłe wydarzenie. Dla jednej osoby rozwód może być trudnym przeżyciem, dla innej daje poczucie wyzwolenia. Podobnie śmierć bliskiego członka rodziny może być wydarzeniem traumatycznym (zwłaszcza jeśli zmarła nagle, w wypadku, na naszych oczach), ale może przynieść ulgę, jeśli zakończy cierpienia nieuleczalnie chorej osoby. Ponieważ badacze wciąż napotykają problemy w pomiarze poziomu stresu, zazwyczaj poprzestają na deklaracjach badanych, którzy sami oceniają, jak stresujące jest ich życie.

Istnieją jednak pewne objawy i markery, które mogą pomóc Ci rozpoznać, że jesteś zestresowany. Należą do nich : drażliwość, złość, niecierpliwość, uczucie przytłoczenia, niepokój, ciągły stan nerwowości, trudności z odcięciem gonitwy myśli, brak przyjemności z zajęć, depresja, utrata zainteresowania życiem, zmniejszone poczucie humoru, doświadczasz wszechobecnego poczucia lęku, zmartwień, napięcia, poczucia zaniedbania lub samotności oraz zaostrzenia istniejących problemów ze zdrowiem psychicznym. Rozpoznanie tych objawów może mieć kluczowe znaczenie w rozpoznawaniu stresu i radzeniu sobie z nim.

## 3.2 Narzędzia i techniki diagnostyczne pomiaru stresu

Pomimo niezliczonych sposobów, w jakie stres objawia się w naszym życiu, jego precyzyjne określenie i zmierzenie pozostaje trudne. Spośród różnorodnych narzędzi i metod opracowanych do oceny poziomu stresu, dwie wyróżniają się niezawodnością i powszechnym zastosowaniem: Skala Oceny Ponownego Przystosowania Społecznego (SRRS) i Skala Postrzeganego Stresu (PSS). Narzędzia te dają wgląd w wieloaspektową naturę stresu, wypełniając lukę między subiektywnymi doświadczeniami a obiektywnymi ocenami.

Wspomniana powyżej skala SRR, opracowana przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahe, wprowadza nowatorskie podejście do ilościowego określania stresu poprzez przypisanie wartości liczbowych 43 wydarzeniom życiowym, począwszy od drobnych zmian po poważne przejścia. Skala ta odzwierciedla założenie, że poziom stresu można systematycznie oceniać na podstawie stopnia dostosowania wymaganego przez te zdarzenia. Podsumowując te punkty, SRRS zapewnia skumulowany wynik, który koreluje z indywidualnym ryzykiem problemów zdrowotnych związanych ze stresem, podkreślając wymierny wpływ zmian życiowych na nasze samopoczucie.

**Możesz rzucić okiem na 43 wyciągi, skanując ten kod QR:**



Z kolei PSS, opracowany przez Cohena i wsp., zagłębia się w subiektywną sferę percepcji stresu. Ocenia uczucia i myśli danej osoby w ciągu ostatniego miesiąca, koncentrując się na stopniu, w jakim postrzega ona swoje życie jako nieprzewidywalne, niekontrolowane i przeciążone. PSS wyróżnia się uniwersalnością i prostotą, co czyni go nieocenionym narzędziem do uchwycenia zniuansowanych i osobistych wymiarów stresu. Podkreśla znaczenie percepcji w doświadczaniu stresu, podkreślając, w jaki sposób osobista ocena kształtuje naszą reakcję na stres.

**Możesz wykonać test w oparciu o koncepcję Cohena, korzystając z poniższego kodu QR:**



---

Razem SRRS i PSS obrazują złożoność pomiaru stresu, ilustrując, że zrozumienie stresu wymaga zarówno rozpoznania nacisków zewnętrznych, jak i introspekcji stanów wewnętrznych. Narzędzia te nie tylko ułatwiają indywidualną samoświadomość i monitorowanie stanu zdrowia, ale także stanowią wskazówki dla specjalistów w projektowaniu ukierunkowanych interwencji. Uznając podwójne aspekty stresu – obiektywne wydarzenia życiowe i subiektywne postrzeganie – możemy przyjąć bardziej holistyczne podejście do zarządzania stresem i budowania odporności.



## Ćwiczenie mierzące aktualny poziom stresu.

### Instrukcja:

Krok 1: Zadaj sobie pytanie: „Jak stresujący był ostatni lub konkretny tydzień” lub „W jakim stopniu dzisiejszy dzień był stresujący”?

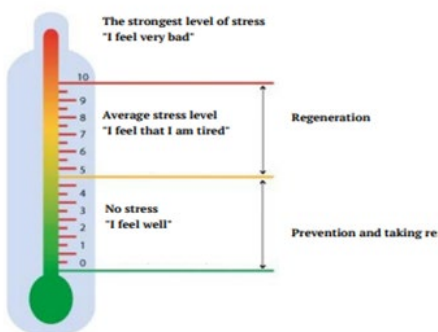
Krok 2: Wybierz liczbę - temperaturę, na jaką oceniasz poziom stresu

Krok 3: Przeczytaj oznaczenia i zweryfikuj, w jakim obszarze się znajdujesz (brak stresu, średni poziom stresu, najwyższy poziom stresu).

Krok 4: W zależności od poziomu po lewej stronie znajdziesz rekomendacje co zrobić.

Jeśli nie odczuwasz stresu, lub jesteś lekko zestresowany - profilaktyka i odpoczynek to odpowiednie działania, aby utrzymać się na tym poziomie, jeśli masz średni poziom stresu warto zregenerować się i odpocząć, jeśli masz silny stres warto to zrobić działania, które pozwolą Ci zejść na niższe poziomy

### Stress measurer



## Rozdział 4: Radzenie sobie ze stresem

### 4.1 Techniki radzenia sobie ze stresem

W tym podrozdziale znajdziesz techniki i ćwiczenia radzenia sobie ze stresem.

#### Ćwiczenie 1. „Apteczka (Anty)kryzysowa”

Ćwiczenie jest proste w użyciu i ma na celu identyfikację i zrozumienie, co szczególnie pomaga osobie wykonującej ćwiczenie zrelaksować się i naładować „baterie” w trudnych chwilach. Zaleca się wykonywanie tego ćwiczenia, gdy dana osoba jest zestresowana lub czuje zbliżający się kryzys. Ćwiczenie ma na celu pomóc tego uniknąć.

## Instrukcje:

### **Krok 1:** Zastanów się nad swoimi potrzebami

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne i co sprawia, że czujesz się dobrze. Mogą to być takie rzeczy, jak spędzanie czasu na świeżym powietrzu, sen, zdrowe odżywianie, hobby, spotkania z przyjaciółmi i tak dalej. Zapisz te potrzeby w sekcji „Moje potrzeby”.

### **Krok 2:** Zastanów się, jakie zajęcia ładują Twoją baterię

Pomyśl o konkretnych czynnościach lub działaniach, które pomogą Ci się zrelaksować i naładować baterie. Może to być na przykład czytanie ulubionej książki, medytacja, spacer lub słuchanie ulubionej muzyki. Wpisz te czynności w sekcji „Moje czynności związane z ładowaniem baterii”.

### **Krok 3:** Zapisz źródła wsparcia.

Zastanów się, kto lub co zapewnia Ci wsparcie w trudnych sytuacjach. Mogą to być przyjaciele, rodzina, terapeuta i tak dalej. Zapisz te osoby lub rzeczy w sekcji „Moje wsparcie”.

### **Krok 4:** Po ukończeniu trzech sekcji przeczytaj, co wpisałeś i zrób zdjęcie, aby zawsze mieć przy sobie apteczkę.

Użyj tej techniki, gdy czujesz się zestresowany, przytłoczony lub gdy czujesz, że zbliża się kryzys. Przejrzyj swoją listę potrzeb, działań związanych z ładowaniem baterii i źródeł wsparcia.

Wybierz jedno działanie lub przypomnij sobie, kto może Cię wesprzeć i poproś o to działanie lub wykonaj je.

## Technika 2: „Model z 5 bateriami”

Technika ta ma na celu ocenę poziomu energii i ogólnego samopoczucia osoby wykonującej ćwiczenie, co pozwala nam kontrolować „rozładowanie” jej akumulatorów i wcześniej je naładować.

### Wstęp:

Mamy 5 akumulatorów:

**Bateria fizyczna** - zdrowie, wytrzymałość

**Bateria mentalna** - jasne myślenie, koncentracja, zdolności intelektualne, pewność siebie

**Bateria emocjonalna** - odporność emocjonalna, odporność, kreatywność, umiejętność zarządzania emocjami, zdolność do angażowania się

**Bateria społeczna** - relacje, środowisko społeczne, środowisko zawodowe, poczucie przynależności, wspólnota

**Bateria duchowa** - wartości, motywacja, poczucie celu, połączenie z czymś większym od nas samych, poza myśleniem i fizycznością.

Każdy z tych akumulatorów wymaga regularnej i starannej konserwacji oraz ładowania.

## Instrukcja:

**Krok 1:** Zastanów się, jaki jest fizyczny poziom naładowania baterii. Zapisz procent na baterii nr 1

**Krok 2:** Zastanów się, jaki jest poziom Twojej baterii mentalnej. Zapisz procent na baterii numer 2

**Krok 3:** Zastanów się, jaki jest poziom Twojej baterii emocjonalnej. Zapisz procent na baterii numer 3

**Krok 4:** Zastanów się, jaki jest poziom Twojej baterii społeczno-ściowej. Zapisz procent na baterii numer 4

**Krok 5:** Zastanów się, jaki jest poziom twojej duchowej baterii. Zapisz procent na baterii numer 5

**Krok 6:** Po napisaniu przeczytaj i przeanalizuj. Zadaj sobie pytanie, czy zadowala Cię taki stan rzeczy? Czy chciałbyś coś z tym zrobić? Pomyśl jak?

**Krok 7 (opcjonalnie):** Na drugiej kartce papieru zapisz procent naładowania każdej baterii, jaki chcesz mieć. Przeanalizuj, co możesz zrobić, aby je naładować.

### Model of 5 batteries

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

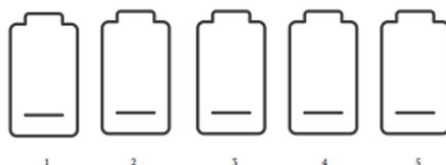
Physical battery - health, endurance, food

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



### Ćwiczenie 3: „Lista osiągnięć”

Celem tego ćwiczenia jest zachęcenie uczestników do refleksji nad swoimi przeszłymi sukcesami i osiągnięciami, aby wzmocnić ich poczucie własnej wartości, pewność siebie, pomóc w budowaniu samoświadomości poprzez zrozumienie swoich mocnych stron i możliwości.

Ćwiczenie służy podtrzymaniu motywacji, zwłaszcza gdy pojawiają się wątpliwości lub trudności.

#### Instrukcje:

**Krok 1:** Zapisz poniżej swoje osiągnięcia i sukcesy. Mogą to być takie rzeczy, jak zakwalifikowanie się na uniwersytet, wygrana w konkursie, znalezienie pracy i tak dalej. Możesz tu napisać wszystko, osiągnięcia, z których jesteś dumny.

**Krok 2:** Wypisz umiejętności, których użyłeś, aby osiągnąć dany sukces, czyli jakie zasoby pozwoliły Ci osiągnąć to, czego chciałeś.

**Krok 3:** Możesz powrócić do tego ćwiczenia w chwilach trudności, gdy wątpisz w swoje mocne strony i w siebie, lub gdy myślisz, że jesteś „beznadziejny” lub nie możesz czegoś zrobić.

Pomoże Ci przypomnieć sobie, jakie masz zasoby i że w przeszłości, pomimo różnych trudności, osiągnąłeś swoje cele.

#### 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. Podnoszenie kompetencji obywatelskich i społecznych jako metoda redukcji stresu

Zrozumienie i realizowanie swoich praw obywatelskich zapisanych w Karcie Praw Podstawowych Unii Europejskiej znacząco przyczynia się do ograniczenia stresu, zwłaszcza u migrantów adaptujących się do nowego kraju. Ten kompleksowy dokument chroni różne prawa podstawowe w kategoriach takich jak godność, wolności, równość, sprawiedliwość i prawa obywatelskie, obejmując wszystko, od prawa do życia i ochrony danych po równość wobec prawa i zabezpieczenie społeczne. W przypadku migrantów uchwycenie tych praw nie tylko wyjaśnia ramy prawne ich nowych domów, ale także wyposaża ich w wiedzę niezbędną do skutecznego występowania w obronie własnej.

Co więcej, rozwój umiejętności społecznych poprzez zaangażowanie społeczności i sieci społecznościowe zapewnia wsparcie emocjonalne i praktyczne porady, kluczowe dla poradzenia sobie ze złożonymi kwestiami migracji. Uczestnictwo w życiu społeczności oraz zrozumienie lokalnych zwyczajów i praw może radykalnie ułatwić proces integracji, zmniejszając stres związany z aklimatyzacją do nowego środowiska kulturowego i społecznego. Takie zaangażowanie sprzyja poczuciu przynależności i tożsamości, które mają kluczowe znaczenie dla dobrostanu jednostki i spójności społecznej.

Aktywnie doskonaląc umiejętności obywatelskie i społeczne, migranci mogą złagodzić poczucie izolacji i niepokoju, torując drogę do płynniejszej transformacji. To podwójne podejście, polegające na zrozumieniu swoich praw i doskonaleniu umiejętności integracji społecznej, podkreśla holistyczną strategię redukcji stresu. Nie tylko pomaga w rozwoju osobistym i adaptacji, ale także promuje bardziej włączające, rozumienia i wspierające środowisko społeczne dla wszystkich członków, niezależnie od ich pochodzenia.

Aby zwiększyć zrozumienie i zaangażowanie migrantów i społeczności zmarginalizowanych w zakresie ich praw, zaproponowano interaktywne ćwiczenie. Działanie to polega na podzieleniu uczestników na grupy, przy czym każdej grupie przypisany jest konkretny tytuł wynikający z Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej. Następnie każda grupa przeanalizuje i zaprezentuje trzy wybrane artykuły pod przypisanym im tytułem. Metoda ta zachęca do wzajemnego uczenia się i aktywnego uczestnictwa, zapewniając każdemu możliwość zaangażowania się i rozumienia swoich praw w środowisku wspierającym i opartym na współpracy.

## **Angażowanie migrantów i osób wykluczonych w naukę ćwiczeń z zakresu praw obywatelskich**

### **Instrukcje:**

1. Przygotowanie: Podziel uczestników na grupy. Każdej grupie zostanie przydzielony jeden rozdział tytułowy z Karty praw podstawowych Unii Europejskiej.

2. Zadanie: Podaj każdej grupie konkretne artykuły pod przypisanym tytułem. Grupy skupią się na:

Grupa 1: Tytuł I Godność (art. 1-5) i tytuł VI Sprawiedliwość (art. 47-50)

Grupa 2: Tytuł II Wolności (art. 7-19)

Grupa 3: Tytuł III Równość (art. 20-26) i tytuł V Prawa obywatelskie (art. 39-46)

Grupa 4: Tytuł IV Solidarność (art. 27-38)

3. Zadanie: Każda grupa ma za zadanie zapoznać się z przydzielonymi im artykułami i wybrać trzy, które uznają za najbardziej wpływowe lub istotne. Na podstawie tych artykułów przygotowują krótkie spektakle i zaprezentują je innym grupom.

4. Zgadywanie. Reszta grup będzie zgadywała, jaki to artykuł.

### **Arkusze artykułów:**

#### **Grupa 1:**

#### **TYTUŁ I GODNOŚĆ**

Artykuł 1 Godność człowieka

Artykuł 2 Prawo do życia

Artykuł 3 Prawo do integralności osoby

Artykuł 4 Zakaz tortur oraz niehumanitarnego lub poniżającego traktowania albo karania

Artykuł 5 Zakaz niewolnictwa i pracy przymusowej



## **TYTUŁ VI SPRAWIEDLIWOŚĆ**

Artykuł 47 Prawo do skutecznego środka prawnego i sprawiedliwego procesu

Artykuł 48 Domniemanie niewinności i prawo do obrony

Artykuł 49 Zasady legalności i proporcjonalności przestępstw i kar

Artykuł 50 Prawo do tego, aby nie być dwukrotnie sądzonym ani karanym w postępowaniu karnym za to samo przestępstwo

### **Grupa 2:**

## **TYTUŁ II WOLNOŚCI**

Artykuł 7 Poszanowanie życia prywatnego i rodzinnego

Artykuł 8 Ochrona danych osobowych

Artykuł 9 Prawo do zawarcia małżeństwa i prawo do założenia rodziny

Artykuł 10 Wolność myśli, sumienia i wyznania

Artykuł 11 Wolność wypowiedzi i informacji

Artykuł 13 Wolność sztuki i nauki

Artykuł 14 Prawo do nauki

Artykuł 15 Wolność wyboru zawodu i prawo do podejmowania pracy

Artykuł 16 Swoboda prowadzenia działalności gospodarczej

Artykuł 18 Prawo do azylu

Artykuł 19 Ochrona na wypadek wydalenia, wydalenia lub ekstradycji

### **Grupa 3:**

---

#### **TYTUŁ III RÓWNOŚĆ**

Artykuł 20 Równość wobec prawa

Artykuł 21 Niedyskryminacja

Artykuł 22 Różnorodność kulturowa, religijna i językowa

Artykuł 23 Równość kobiet i mężczyzn

Artykuł 24 Prawa dziecka

Artykuł 25 Prawa osób starszych

Artykuł 26 Integracja osób niepełnosprawnych

#### **TYTUŁ V PRAWA OBYWATELI**

Artykuł 39 Prawo do głosowania i kandydowania w wyborach do Parlamentu Europejskiego

Artykuł 40 Prawo głosowania i kandydowania w wyborach samorządowych

Artykuł 41 Prawo do dobrej administracji

Artykuł 42 Prawo dostępu do dokumentów

Artykuł 43 Europejski Rzecznik Praw Obywatelskich

Artykuł 44 Prawo do składania petycji

Artykuł 45 Swoboda przemieszczania się i pobytu

Artykuł 46 Ochrona dyplomatyczna i konsularna

## Grupa 4:

### **TYTUŁ IV SOLIDARNOŚĆ**

Artykuł 27 Prawo pracowników do informacji i konsultacji w przedsiębiorstwie

Artykuł 28 Prawo do rokowań i działań zbiorowych

Artykuł 29 Prawo dostępu do usług pośrednictwa pracy

Artykuł 30 Ochrona na wypadek nieuzasadnionego zwolnienia

Artykuł 31 Uczciwe i sprawiedliwe warunki pracy

Artykuł 32 Zakaz pracy dzieci i ochrona młodych ludzi w pracy

Artykuł 33 Życie rodzinne i zawodowe

Artykuł 34 Zabezpieczenie społeczne i pomoc społeczna

Artykuł 35 Opieka zdrowotna

Artykuł 36 Dostęp do usług świadczonych w ogólnym interesie gospodarczym

Artykuł 37 Ochrona środowiska

Artykuł 38 Ochrona konsumentów

## **Podsumowanie**

E-poradnik „Jak radzić sobie ze stresem związanym z migracją” przybliży istotę poruszania się po złożonych i wieloaspektowych wyzwaniach stojących przed migrantami. Ten obszerny podręcznik nie tylko zagłębia się w naturę i źródła stresu, ale także oferuje wnikliwe strategie radzenia sobie z napięciami psychologicznymi i emocjonalnymi związanymi z migracją oraz przezwycięzania ich. Dzięki praktycznym technikom radzenia sobie, narzędziom diagnostycznym i naciskowi na zwiększanie umiejętności obywatelskich i społecznych, przewodnik ma na celu wyposażenie migrantów w wiedzę i zasoby potrzebne do płynniejszego przejścia do nowych kultur i środowisk. Podkreślając znaczenie wsparcia społeczności, wrażliwości kulturowej i odporności osobistej, podkreśla zbiorową odpowiedzialność społeczeństw za tworzenie włączającego, zrozumienia i wsparcia dla wszystkich środowisk, promując dobrostan i integrację.