



KLASTER

INNOWACJI
SPOŁECZNYCH



Co-funded by
the European Union

E-priročnik

**KAKO SE SPOPASTI S STRESOM,
POVEZANIM Z MIGRACIJO**

Kazalo

Poglavje 1. Opredelitev in viri stresa	4
1.1. Kaj je stres?	4
1.2 Vzroki in viri stresa	5
1.3 Stopnje stresa	6
2. poglavje: Stres, povezan z migracijo	8
2.1 Kaj je migracijski stres?	8
2.2 Učinki migracijskega stresa na posameznika in skupnost	9
2.3 Faze selitve	10
2.4. Migrantska in tuja kultura. Strategije akulturacije	12
3. Poglavje: Prepoznavanje stresa	14
3.1 Kako prepoznati stres?	14
3.2 Diagnostična orodja in tehnike za merjenje stresa	15
4. Poglavje: Obvladovanje stresa	18
4.1 Tehnike za obvladovanje stresa	18
4.2. Izboljšanje državljanskih in socialnih veščin kot metoda za zmanjšanje stresa	23

Uvod:

Dandanes, ko svet postaja vse bolj globalen in se gibanje ljudi med državami povečuje, se veliko ljudi sooča z izzivi migracij. Čeprav ta proces vključuje nove priložnosti, je lahko tudi vir precejšnjega stresa. Migracije vplivajo na različne vidike posameznikovega življenja, od poklicnega prek osebnega do socialnega. Vsak od teh vidikov je lahko potencialni vir napetosti in tesnobe.

V okviru izmenjave »Kako se soočiti s stresom, povezanim z migracijami«, ki jo izvaja Grozd socialnih inovacij v okviru akreditacije Erasmus+, smo raziskovali kompleksnost tega fenomena. Ta projekt se osredotoča na prepoznavanje, razumevanje in razvoj metod za spopadanje s posebnimi izzivi in stresi, povezanimi z migracijami. Udeleženci projekta, strokovnjaki in migranti iz cele Evrope so sodelovali pri prepoznavanju teh edinstvenih stresorjev in razvoju strategij za njihovo premagovanje.

Namen tega e-priročnika ni le ozaveščati o vplivu stresa v kontekstu migracij, ampak tudi ponuditi praktična orodja in tehnike, ki lahko migrantom pomagajo pri prilagajanju in soočanju z novimi izzivi. Priročnik, ki je nastal s skupnimi naporu udeležencev in strokovnjakov iz različnih držav, je dragocen vir znanja in podpore, ki omogoča učinkovitejše obvladovanje stresorja, kar je nedvomno sprememba kraja bivanja.

Vabimo vas, da preberete naslednja poglavja, ki ponujajo posebne strategije, študije primerov in nasvete, ki so jih pripravili udeleženci izmenjave.

Poglavje 1. Opredelitev in viri stresa

1.1. Kaj je stres?

V današnjem svetu je stres pogosta izkušnja mnogih, vendar ga je lahko težko resnično razumeti. V tem razdelku bomo raziskali, kaj je stres, in pogledali, kako ga opredeljujejo in razlagajo znani psihologi in različne teorije.

Stres ima veliko definicij. Hans Selye, pionir v raziskavah stresa, definira stres kot nespecifičen odziv telesa na kakršno koli zahtevo. Ta odziv je mobilizacija energije, usmerjena v premagovanje ovir, ne glede na to, ali se nanje gleda pozitivno ali negativno.

Stres, ki ga opisuje poljska psihologinja Ogińska-Bulik, je odziv telesa na zahteve in zaznane grožnje, ki jih imenujemo stresorji. Ta odziv ni le fizičen, ampak vključuje čustvene in psihološke razsežnosti, pri čemer poudarja stres kot večplasten pojav.

Transakcijska teorija Lazarusa in Folkmana opisuje stres kot interakcijo med človekom in njegovo okolico. Predlaga, da stres izvira iz tega, kako vidimo izzive ali zahteve, za katere se zdi, da presega-jo naše sposobnosti obvladovanja. Ta teorija izpostavlja dve ključni oceni: primarno, kjer se odločimo, ali je nekaj trivialno, pozitivno ali stresen izziv, in sekundarno, kjer ocenimo svoje vire za obvladovanje stresa. Obvladovanje stresa vključuje dinamična prizadevanja, tako miselna kot vedenjska, da bi obvladali te zahteve ali izzive. Ta pristop poudarja subjektivno naravo stresa in poudarja, da imata naša percepcija in sposobnost prilagajanja ključno vlogo pri tem, kako doživljamo stres.

Selye kategorizira stres v dve vrsti: eustres in distres. Eustress velja za pozitiven, motivacijski stres, ki vodi k zadovoljstvu in dosežkom. Stiska pa je negativen stres, ki lahko povzroči fizične in psihične zdravstvene težave. Povezan je z občutki frustracije in duševnega razpada, s poudarkom na škodljivih učinkih pretiranega ali slabo obvladovanega stresa.

1.2 Vzroki in viri stresa

Stres izvira iz številnih virov in iz različnih razlogov, kar pomembno vpliva na naše psihično in fizično počutje. To podpoglavje raziskuje različne vzroke stresa, poudarja posebne stresorje, povezane z migracijo, in vključuje vpogleda Thomasa Holmesa in Richarda Raheja v zvezi z dogodki, ki spremenijo življenje.

Stres lahko izhaja iz vsakodnevnih obveznosti, življenjskih sprememb, okoljskih dejavnikov in nepričakovanih izzivov. Holmesov in Rahejev koncept stresa poudarja vpliv življenjskih dogodkov in predlaga lestvico 43 življenjskih dogodkov, ki zahtevajo različne stopnje prilagajanja. Vsak dogodek na tej lestvici je povezan z določenim številom točk, ki odražajo njegov potencialni stresni vpliv. Ta model poudarja, kako dogodki, od osebnih izgub do pomembnih življenjskih sprememb, zahtevajo precejšnje prilagoditvene napore in tako prispevajo k stresu. Med njimi so smrt ljubljene osebe, ločitev in poroka, ki so visoko uvrščene zaradi vpliva na stres. Vključeni so tudi dogodki, povezani z osebnim zdravjem, spremembami službe, selitvijo v nov dom in finančnimi spremembami. Vendar pa izkušnja migracije predstavlja edinstvene stresorje, vključno s kulturno prilagoditvijo, ločitvijo od znanih družbenih omrežij in bojem za vzpostavitev novega življenja v neznanem okolju. Ti dejavniki stresa ne zahtevajo samo znatne psihološke prilagoditve, ampak postavljajo migrante tudi v stalno stanje negotovosti in prilagajanja. Razumevanje razlogov in virov stresa, zlasti v kontekstu migracij, je bistvenega pomena za razvoj učinkovitih veščin zmanjševanja stresa .

1.3 Stopnje stresa

Razumevanje stopenj stresa, kot jih je opisal Hans Selye, je ključnega pomena za prepoznavanje in učinkovito obvladovanje stresa. Selye je identificiral tri različne stopnje odziva na stres: **stopnjo alarma, stopnjo odpornosti in stopnjo izčrpanosti.**

- | **Stopnja alarma:** ta začetni odziv na stres vključuje nenadno aktivacijo obrambnih mehanizmov telesa. Začne se s fazo šoka, kjer lahko pride do padca krvnega tlaka ali telesne temperature, čemur sledi faza protišoka, za katero je značilen fiziološki odboj, kot sta zvišan krvni tlak in telesna temperatura, ki pripravi telo, da se spopade z stresor.
- | **Stopnja odpornosti:** Če se stresor nadaljuje, telo preide v fazo prilagajanja in se poskuša spoprijeti s stalnim stresom. V tej fazi se mobilizirajo telesni viri, da prenesejo stres in ohranijo delovanje. Tukaj imajo mehanizmi obvladovanja in odpornost ključno vlogo.
- | **Stopnja izčrpanosti:** Dolgotrajna izpostavljenost stresu brez ustreznega okrevanja lahko povzroči izčrpanost. Sposobnost telesa za upor je oslABLJENA, kar vodi do motenj v fiziološkem in psihološkem delovanju. To se lahko kaže v različnih zdravstvenih težavah, kot so nespečnost, pomanjkanje apetita in hujših stanjih, če stresor traja brez olajšanja .

Preverite svoje znanje.

Preden nadaljujemo, ocenimo nekaj pogostih izjav o stresu, da preverimo vaše razumevanje. Vsako trditev skrbno premislite in se odločite, ali je resnična, napačna ali morda ne povsem ena ali druga. Namen te vaje je razkriti mite in razjasniti napačne predstave o stresu ter zagotoviti jasnejše razumevanje, ko se poglobimo v temo.

Dejstva:

1. Pod vplivom stresa je človek boljši
2. Stres napade šibke ljudi
3. Stres je obrambni odziv telesa

Odgovori:

1. Res je, vendar le kratkoročno. Kratkoročno ne vpliva negativno na zdravje, ko pa se čustva umirijo, se pojavita utrujenost in slabo počutje, saj s tem povezani procesi povzročajo izkoriščanje telesnih virov. V normalnih razmerah je telo temu kos in se hitro povrne v ravnovesje, če pa takšno stanje traja dlje časa, slabo vpliva na zdravje in počutje.

2. Napačen . Stres je po svoji evolucijski naravi (razvil se je v procesu filogeneze, torej razvoja vrste) univerzalen pojav med ljudmi. Zaradi tega ni mogoče reči, da ga doživljajo le šibki ljudje. Medtem ko stres ne zaobide ljudi, ki so „močni“, obstajajo dejavniki, ki določajo, kako ranljiv bo posameznik zanj. Seveda, na znatnem delu teh dejavnikov je mogoče delati, da zmanjšamo svojo ranljivost za stres.

3. Napačno , če rečemo, da je stres sam po sebi obrambni odziv, lahko spregledamo širši kontekst, v katerem stres deluje. Stres sproži široko paleto telesnih reakcij – del teh reakcij vključuje obrambne mehanizme, vendar stres povzroči obrambni odziv ne nazaj.

2. poglavje: Stres, povezan z migracijo

2.1 Kaj je migracijski stres?

Migracijski stres zajema psihološko in čustveno obremenitev, s katero se soočajo posamezniki, ko se selijo iz domače države v novo. Ta stres lahko izvira iz različnih virov, kot so prilagajanje novi kulturi, ločitev od družine in družbenih omrežij, krmarjenje po neznanih pravnih in birokratskih sistemih, naleteti na jezikovne ovire, soočiti se z diskriminacijo ali izključenostjo in obvladati ekonomske težave. Ti stresorji lahko pomembno vplivajo na duševno zdravje posameznika, kar lahko povzroči depresijo, anksioznost in druge psihološke motnje. Proces migracije zato predstavlja edinstvene izzive, ki zahtevajo odpornost, podporo in strategije obvladovanja za uspešno krmarjenje.

Poleg tega lahko socialna izolacija, ki pogosto spremlja migracijo, poveča raven stresa. Odstranitev iz znanih podpornih sistemov pomeni, da morajo migranti krmariti po zapletenih družbenih krajih brez tradicionalnih mrež podpore, zaradi česar je v stiski težje najti pomoč ali razumevanje. Kumulativni učinek teh stresorjev lahko ovira proces integracije, kar vpliva ne le na duševno zdravje posameznika, temveč tudi na njegovo fizično dobro počutje in splošno kakovost življenja .

2.2 Učinki migracijskega stresa na posameznika in skupnost

Migracijski stres močno vpliva tako na posameznike kot na skupnosti ter oblikuje rezultate duševnega zdravja in družbeno dinamiko. Pri posameznikih lahko kopičenje stresorjev, povezanih z migracijo, povzroči večjo ranljivost za težave z duševnim zdravjem, kot so anksioznost, depresija, kar vpliva na njihovo sposobnost učinkovitega delovanja v vsakdanjem življenju. To ranljivost še povečujejo ovire pri dostopu do storitev duševnega zdravja, vključno z jezikovnimi razlikami in stigmo.

Na ravni skupnosti lahko migracijski stres vpliva na socialno kohezijo in integracijo. Skupnosti z visoko stopnjo stresa migrantov se lahko soočajo z izzivi pri spodbujanju vključujočega okolja, kar lahko povzroči večjo socialno izolacijo migrantov. Ta izolacija lahko ovira kulturno izmenjavo in medsebojno razumevanje, ki je ključnega pomena za kohezivne večkulturne družbe. Poleg tega ima lahko stres, ki ga doživljajo migranti, medgeneracijske učinke, ki vplivajo na družinsko dinamiko in dobro počutje prihodnjih generacij.

Obravnavanje migracijskega stresa zahteva celovite strategije, ki vključujejo izboljšanje dostopa do storitev duševnega zdravja, spodbujanje sistemov podpore skupnosti in spodbujanje politik, ki olajšajo integracijo in spoštovanje kulturne raznolikosti. S priznavanjem in obravnavanjem vplivov migracijskega stresa lahko družbe izboljšajo dobro počutje migrantov in splošno zdravje skupnosti ter spodbujajo okolja, v katerih lahko vsi uspevajo.

2.3 Faze selitve

Če razširimo faze migracije, vsaka stopnja predstavlja edinstveno čustveno in psihološko potovanje za priseljence, ki globoko vpliva na njihov proces prilagajanja.

- | **Faza medenih tednov:** Za to začetno obdobje sta značilna optimizem in navdušenje. Priseljenci so pogosto očarani nad novostjo svojega novega okolja, vneto se ukvarjajo z dejavnostmi, kot so raziskovanje, ustvarjanje novega življenja in doživljanje občutka avanture v neznani kulturi.
- | **Faza zavračanja:** ko novosti izzvenijo, nastopi realnost. Priseljenci naletijo na ovire, ki izzivajo njihovo prvotno dožemanje, kot so birokratske ovire, jezikovne ovire in kulturne razlike. To stopnjo pogosto zaznamujejo frustracije, domotožje in kritičen odnos do kulture gostiteljice, kar vodi v občutke izoliranosti.
- | **Regressziós fázis:** A folyamatos kihívásokkal szembeesülve 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.
- | **Faza regresije:** nekateri priseljenci se lahko soočajo z nenehnimi izzivi in se umaknejo v svojo cono kulturnega udobja ter iščejo mir v znanih običajih, hrani in skupnostih. Ta faza lahko vključuje idealiziranje spominov na njihovo domovino, kar je v ostrem kontrastu z njihovimi trenutnimi boji, kar vodi do globljega občutka nepovezanosti s gostiteljsko kulturo.
- | **Faza okrevanja:** Sčasoma začnejo priseljenci bolj učinkovito krmariti po novem okolju. Ko se učijo jezika in običajev, sodelujejo s skupnostjo in oblikujejo nove rutine, razvijejo dvokulturno identiteto, pri čemer cenijo svojo izvirno in novo kulturo. Ta sprejem pomeni pomembno prelomnico v njihovem procesu prilagajanja.

Te faze poudarjajo zapletenost migracijske izkušnje in poudarjajo čustveni tobogan, s katerim se soočajo številni priseljenci, ko prehajajo iz prišlekov v integrirane člane svoje nove skupnosti.

Na našem potovanju, da bi razumeli čustvene in psihološke faze migracije, smo razvili edinstveno igro, ki odraža ta kompleksen proces. Ta privlačna družabna igra, zasnovana s pisanimi potmi in akcijskimi kartami, simulira izkušnje selitve iz starega doma v novega in uteleša različna čustvena stanja, na katera lahko naletijo migranti.

Pregled igre:

Igralna plošča ima živahno pot, ki se začne od „Starega doma“ in vodi do „Novega doma“. Igralci zavrtijo krog sreče, da se premikajo po barvnih prostorih, ki predstavljajo različna čustva: rumeno za srečo, modro za žalost, rdeče za zmedo in zeleno za nov dom.

Barvni prostori in dejanja:

Rumeni prostori simbolizirajo trenutke sreče in vznemirjenja ter spodbujajo igralce k veselim dejanjem, s čimer napredujejo na svojem potovanju s pozitivnimi izkušnjami.

Modri prostori odražajo občutke žalosti ali pogrešanja starih prijateljev, od igralcev pa zahtevajo, da ta čustva izrazijo brez premikanja, kar ponazarja izzive prilagajanja.

Rdeči prostori prikazujejo zmedo ali razočaranje, zaradi česar se igralci rahlo umaknejo, kar kaže na težave pri prilagajanju na novo okolje.

Zelene površine predstavljajo sklepanje novih prijateljstev ali učenje nečesa novega, nagrajevanje igralcev z napredovanjem za njihovo odprtost in odpornost.

Cilj in pogoj za zmago:

Cilj je najprej doseči »Nov dom« in proslaviti uspešno prilagoditev na novo okolje. Ta igriv pristop ne le izobražuje o izkušnji migracije, ampak tudi spodbuja empatijo in razumevanje med igralci, zaradi česar je dragocen dodatek k našemu e-vodniku o obvladovanju stresa, povezanega z migracijo.

V priponki poiščite karte igre.

2.4. Migrantska in tuja kultura. Strategije akulturacije

Prehod od razumevanja faz migracije, ki opisujejo čustveno potovanje migrantov, zdaj raziskujemo strategije, ki jih uporabljajo za krmarjenje v svojih novih kulturnih okoljih. Ta premik nas pripelje do koncepta akulturacijskih strategij, ki so pomembne za migrante, ko se odločajo, kako uravnovežiti svoje prvotne kulturne identitete z zahtevami in priložnostmi njihove nove okolice. Te strategije – integracija, asimilacija, ločitev in marginalizacija – ponujajo vpogled v zapleten proces kulturnega prilagajanja in njegov globok vpliv na izkušnjo migrantov.

Strategija integracije: migrant želi ohraniti svojo lastno kulturo, hkrati pa prevzeti elemente kulture gostiteljice. Z drugimi besedami, v tej strategiji migranti poskušajo uravnovežiti svojo izvirno kulturo s kulturo države gostiteljice. Prizadevajo si ohraniti lastne kulturne prakse, hkrati pa sprejemajo elemente nove kulture. Ta pristop se pogosto obravnava kot najbolj prilagodljiv, saj posameznikom omogoča dobro delovanje v obeh kulturah. Integracija zahteva odprt odnos tako migrantske kot družbe gostiteljice. Velja za dvosmeren proces, ki vključuje medsebojno spoštovanje in prilagajanje.

Strategija asimilacije: Migranti, ki sprejmejo to strategijo, se osredotočajo na popolno prilagajanje kulturi države gostiteljice, pogosto na račun lastne kulturne identitete. Lahko opustijo svoje izvirne kulturne prakse in v celoti sprejmejo norme in vrednote kulture gostiteljice. Ta strategija je enostranska in se osredotoča izključno na prilagajanje novemu okolju. Asimilacija lahko včasih povzroči izgubo izvirne kulturne identitete. Uspeh te strategije je pogosto odvisen od tega, kako sprejemljiva je kultura gostiteljica do migranta.

Strategija ločevanja: V tej strategiji migranti ohranjajo svoje lastne kulturne prakse in se ne ukvarjajo s kulturo gostiteljice. Lahko živijo v tesno povezanih skupnostih, ki si delijo svojo izvorno kulturo in se izogibajo interakciji z družbo gostiteljico. Ta pristop lahko privede do ohranjanja kulture, lahko pa povzroči tudi socialno izolacijo. Do ločevanja pogosto pride v družbah, kjer kultura gostitelja ni dobrodošla ali je diskriminatorna. Gre za enostransko strategijo, usmerjeno v ohranjanje lastne izvorne kulture.

Strategija marginalizacije: Migranti, ki sprejmejo to strategijo, niti ne ohranjajo lastne kulture niti se ne ukvarjajo s kulturo gostiteljice. Lahko se počutijo ločene od obeh kultur, kar vodi v občutek izoliranosti in zmede glede identitete. Marginalizacija je pogosto posledica izključevalnih praks družbe gostiteljice ali osebne izbire migranta. Ta strategija na splošno velja za najmanj prilagodljivo in lahko povzroči slabe psihološke in socialne rezultate.

3. Poglavje: Prepoznavanje stresa

3.1 Kako prepoznati stres?

Pomembno je povedati, da objektivnih indikatorjev stopnje stresa, ki ga doživljamo, ni. Kar je za nekatere izjemno stresno, drugi obravnavajo kot običajen dogodek. Za nekoga je ločitev lahko huda izkušnja, za drugega prinaša občutek osvoboditve. Podobno je lahko smrt ožjega družinskega člana travmatičen dogodek (še posebej, če je ta umrla nenadoma, v nesreči, pred našimi očmi), lahko pa prinese olajšanje, če konča trpljenje neozdravljivo bolne osebe. Ker se raziskovalci še vedno srečujejo s težavami pri merjenju ravni stresa, se običajno zadovoljijo z izjavami anketirancev, ki sami ocenijo, kako stresno je njihovo življenje.

Vendar pa obstaja nekaj simptomov in označevalcev, ki vam lahko pomagajo prepoznati, da ste pod stresom. Sem spadajo občutki razdražljivosti, jeze, nepotrpežljivosti, občutka preobremenjenosti, tesnobe, stalne živčnosti, težav pri izklopu hitečih misli, pomanjkanja užitka v dejavnostih, depresije, izgube zanimanja za življenje, zmanjšanega smisla za humor, doživljanje vsesplošnega občutka strahu, skrbi, napetosti, občutkov zanemarjenosti ali osamljenosti in poslabšanje obstoječih težav z duševnim zdravjem. Prepoznavanje teh znakov je lahko ključnega pomena pri prepoznavanju in obvladovanju stresa.

3.2 Diagnostična orodja in tehnike za merjenje stresa

Kljub neštetim načinom, kako se stres kaže v naših življenjih, ga je še vedno težko določiti in natančno izmeriti. Med raznoliko paleto orodij in metod, razvitih za ocenjevanje ravni stresa, dve izstopata po svoji zanesljivosti in razširjenosti: ocenjevalna lestvica socialne prilagoditve (SRRS) in lestvica zaznanega stresa (PSS). Ta orodja ponujajo vpogled v večplastno naravo stresa ter premostijo vrzel med subjektivnimi izkušnjami in objektivnimi ocenami.

Zgoraj omenjena lestvica SRR, ki sta jo razvila Thomas Holmes in Richard Rahe, uvaja nov pristop k kvantificiranju stresa z dodeljevanjem številčnih vrednosti 43 življenjskim dogodkom, od manjših sprememb do večjih prehodov. Ta lestvica odraža predpostavko, da je mogoče ravni stresa sistematično ovrednotiti na podlagi stopnje prilagoditve, ki jo zahtevajo ti dogodki. S seštevanjem teh točk SRRS poda kumulativno oceno, ki je v korelaciji s posameznikovim tveganjem za zdravstvene težave, povezane s stresom, s poudarkom na oprijemljivih učinkih življenjskih sprememb na naše počutje.

A QR-kód beolvasásával 43 állítást tekinthet meg:



V nasprotju s tem se PSS, ki so ga oblikovali Cohen et al., pogloblja v subjektivno področje zaznavanja stresa. Ocenjuje posameznikove občutke in misli v zadnjem mesecu, pri čemer se osredotoča na to, v kolikšni meri posameznik dojema svoje življenje kot nepredvidljivo, neobvladljivo in preobremenjeno. PSS izstopa po univerzalni uporabnosti in preprostosti, zaradi česar je neprecenljivo orodje za zajem niansiranih in osebnih razsežnosti stresa. Poudarja pomen zaznave pri izkušnji stresa in poudarja, kako osebna ocena oblikuje naš odziv na stres.

Test lahko naredite po Cohenovem konceptu z uporabo naslednje kode QR:



SRRS in PSS skupaj povzemata zapletenost merjenja stresa in ponazarjata, da razumevanje stresa zahteva tako prepoznavanje zunanjih pritiskov kot introspekcijo notranjih stanj. Ta orodja ne le olajšajo posameznikovo samozavedanje in spremljanje zdravja, ampak tudi usmerjajo strokovnjake pri oblikovanju ciljno usmerjenih intervencij. S priznavanjem dvojnih vidikov stresa – objektivnih življenjskih dogodkov in subjektivnih zaznav – lahko sprejmemo bolj celosten pristop k obvladovanju stresa in krepitvi odpornosti.

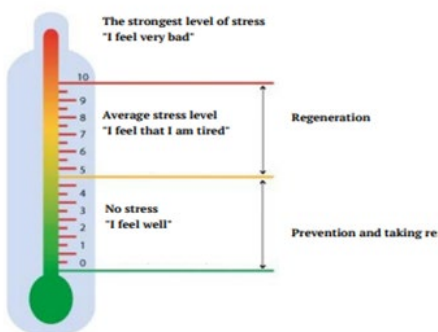
Vaja za merjenje trenutne ravni stresa.

Navodilo:

1. korak: Vprašajte se: „Kako stresen je bil prejšnji ali določen teden“ ali „V kolikšni meri je bil današnji dan stresen“?
2. korak: Izberite število - temperaturo, na koliko ocenjujete stopnjo stresa
3. korak: Preberite oznake in preverite, na katerem območju ste (brez stresa, srednja stopnja stresa, najmočnejša stopnja stresa)
4. korak: Glede na raven na levi strani boste našli priporočila, kaj storiti.

Če ne čutite stresa ali ga malo - preventiva in počitek sta primerne dejanja, da se vzdržujete na tej ravni, če imate srednjo stopnjo stresa, se vam splača regenerirati in počivati, če imate močan stres, se splača izvajati takšne dejanja, ki bi vam omogočila prehod na nižje ravni

Stress measurer



4. Poglavlje: Obvladovanje stresa

4.1 Tehnike za obvladovanje stresa

V tem podpoglavju boste našli tehnike in vaje za obvladovanje stresa.

Vaja 1. »(Proti)krizna prva pomoč«.

Vaja je enostavna za uporabo in je namenjena prepoznavanju in razumevanju, kaj konkretno pomaga izvajalcu vaje, da se v težkih trenutkih sprosti in napolni »baterijo«. To vajo je priporočljivo uporabljati, ko je oseba pod stresom ali čuti bližajočo se krizo. Vaja je zasnovana tako, da se temu izogne.

Navodila:

1. korak: Upoštevajte svoje potrebe

Razmislite, kaj vam je pomembno in zaradi česa se počutite dobro. To so lahko stvari, kot so preživljanje časa na prostem, spanje, zdrava prehrana, hobiji, srečanja s prijatelji itd. Te potrebe zapišite v razdelek »Moje potrebe«.

2. korak: razmislite, katere dejavnosti vam napolnijo baterijo

Razmislite o posebnih dejavnostih ali dejanjih, ki vam pomagajo, da se sprostite in napolnite baterijo. To je lahko na primer branje najljubše knjige, meditacija, sprehod ali poslušanje vaše najljubše glasbe. Te dejavnosti vnesite v rubriko „Moje dejavnosti polnjenja baterije“.

5. korak: Zapišite svoje vire podpore.

Pomislite, kdo ali kaj vam nudi podporo v težkih situacijah. To so lahko prijatelji, družina, terapevt itd. Zapišite te ljudi ali stvari v razdelek „Moja podpora“.

6. korak: Ko izpolnite vse tri razdelke, preberite, kar ste vtiskali, in fotografirajte, da boste vedno imeli s seboj ta komplet prve pomoči.

Uporabite to tehniko, ko ste pod stresom, preobremenjeni ali ko čutite, da se bliža kriza. Preglejte svoj seznam potreb, aktivnosti polnjenja baterije in vire podpore.

Izberite eno dejavnost ali se opomnite, kdo vas lahko podpira, in zahtevajte ali izvajajte to dejavnost.

Tehnika 2: „Model s 5 baterijami“

Ta tehnika je namenjena oceni nivoja energije in splošnega počutja osebe, ki izvaja vadbo, kar nam omogoča, da nadzorujemo „praznjenje“ njenih baterij in jih vnaprej napolnimo.

Uvod:

Imamo 5 baterij:

Fizična baterija – zdravje, vzdržljivost

Mentalna baterija – jasno razmišljanje, koncentracija, intelektualne sposobnosti, samozavest

Čustvena baterija – čustvena odpornost, odpornost, ustvarjalnost, sposobnost obvladovanja čustev, sposobnost vključevanja

Socialna baterija - odnosi, socialno okolje, poklicno okolje, občutek pripadnosti, skupnost

Duhovna baterija – vrednote, motivacija, smisel, povezanost z nečim večjim od nas samih, onkraj razmišljanja in fizičnosti.

Vsako od teh baterij je treba redno in skrbno negovati in polniti.

Navodilo:

1. korak: Razmislite o ravni fizične baterije. Zapišite odstotek baterije številka 1

2. korak: Razmislite, kakšna je raven vaše mentalne baterije. Zapišite odstotek na bateriji številka 2

3. korak: Razmislite, kakšna je raven vaše čustvene baterije. Zapišite odstotek na bateriji številka 3

4. korak: Razmislite, kakšna je raven vaše socialne baterije. Zapišite odstotek na bateriji številka 4

5. korak: Razmislite, kakšna je raven vaše duhovne baterije. Zapišite odstotek na bateriji številka 5

6. korak: Po pisanju preberite in analizirajte. Vprašajte se, ali ste zadovoljni s tem stanjem? Bi radi kaj naredili glede tega? Pomisli, kako?

Korak 7 (neobvezno): Na drugi list papirja tehnike napišite odstotek napolnjenosti vsake baterije, ki bi jo želeli imeti. Analizirajte, kaj lahko storite, da jih napolnite.

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

Vaja 3: „Seznam dosežkov“.

Namen te vaje je spodbuditi udeležence k razmišljanju o svojih preteklih uspehih in dosežkih, da bi okrepili svojo samopodobo, samozavest, pomagali graditi samozavedanje z razumevanjem svojih prednosti in sposobnosti.

Vaja služi ohranjanju motivacije, še posebej, ko se pojavijo dvomi ali težave.

Navodila:

1. korak: Spodaj napišite dosežke in uspehe, ki ste jih dosegli. To so lahko stvari, kot so izpolnjevanje pogojev za univerzo, zmaga na natečaju, zaposlitev in podobno. Tukaj lahko napišete vse stvari, dosežke, na katere ste ponosni.

2. korak: Naštejte veščine, s katerimi ste dosegli zadevni uspeh, tj. kateri viri so vam omogočili, da ste dosegli želeno.

3. korak: K tej vaji se lahko vrnete v trenutkih težav, ko dvomite o svojih močeh in vase ali ko mislite, da ste »brezupni« ali nečesa ne zmorete.

Pomagal vam bo, da se spomnite, s kakšnimi sredstvi razpolagate in da ste v preteklosti, kljub različnim težavam, dosegli svoje cilje.

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. Izboljšanje državljanskih in socialnih veščin kot metoda za zmanjšanje stresa

Razumevanje in ukvarjanje z državljanskimi pravicami, kot so opisane v Listini Evropske unije o temeljnih pravicah, bistveno prispeva k zmanjšanju stresa, zlasti pri migrantih, ki se prilagajajo novi državi. Ta obsežen dokument varuje različne temeljne pravice v kategorijah, kot so dostojanstvo, svoboščine, enakost, pravičnost in pravice državljanov, ki zajemajo vse od pravice do življenja in varstva podatkov do enakosti pred zakonom in socialne varnosti. Za migrante uveljavljanje teh pravic ne le demistificira pravni okvir njihovih novih domov, ampak jih tudi opremi z znanjem, da se lahko učinkovito zavzemajo za sebe.

Poleg tega razvoj socialnih veščin prek sodelovanja v skupnosti in družbenih omrežij ponuja čustveno podporo in praktične nasvete, ki so ključni za obvladovanje zapletenosti migracij. Sodelovanje v življenju skupnosti ter razumevanje lokalnih običajev in zakonov lahko dramatično olajšata proces integracije in zmanjšata stres, povezan s privajanjem na novo kulturno in družbeno okolje. Takšna angažiranost spodbuja občutek pripadnosti in identitete, ki je ključnega pomena za osebno dobro počutje in družbeno kohezijo.

Z aktivnim izboljševanjem državljanskih in socialnih veščin lahko migranti ublažijo občutke izoliranosti in tesnobe ter utirajo pot za bolj gladek prehod. Ta dvojni pristop razumevanja zakonskih pravic posameznika in krepiteve veščin socialne integracije poudarja celostno strategijo za zmanjšanje stresa. Ne le pomaga pri osebni rasti in prilagajanju, ampak tudi spodbuja bolj vključujoče, razumevajoče in podporno okolje skupnosti za vse člane, ne glede na njihov izvor.

Za spodbujanje razumevanja in sodelovanja med migranti in marginaliziranimi skupnostmi glede njihovih pravic je predlagana interaktivna vaja. Ta dejavnost vključuje razdelitev udeležencev v skupine, pri čemer ima vsaka skupina določen naslov iz Listine Evropske unije o temeljnih pravicah. Vsaka skupina bo nato raziskala in predstavila tri izbrane članke pod svojim naslovom. Ta metoda spodbuja vzajemno učenje in aktivno udeležbo ter zagotavlja, da ima vsakdo možnost sodelovati in razumeti svoje pravice v podpornem in sodelovalnem okolju.

Vključevanje migrantov in izključenih ljudi v učenje o državljanskih pravicah

Navodila:

1. Priprava: Udeležence razporedite v skupine. Vsaki skupini bo dodeljen en naslovni razdelek iz Listine Evropske unije o temeljnih pravicah.
2. Naloga: vsaki skupini zagotovite posebne članke pod dodeljenim naslovom. Skupine se bodo osredotočale na:

Skupina 1: Naslov I Dostojanstvo (členi 1–5) in naslov VI Pravica (členi 47–50)

Skupina 2: Svoboščine iz naslova II (členi 7–19)

Skupina 3: Naslov III Enakost (členi 20–26) in naslov V Pravice državljanov (členi 39–46)

Skupina 4: Naslov IV Solidarnost (členi 27–38)

3. Naloga: Vsaka skupina ima nalogo, da razišče svoje dodeljene članke in izbere tri, ki se jim zdijo najbolj vplivni ali ustrezni. Na te članke bodo pripravili kratke predstave in jih predstavili drugim skupinam.
4. Ugibanje. Ostale skupine bodo ugibale, za kateri članek gre.

List člankov:

Cikkek lapja:

Skupina 1:

NASLOV I DOSTOJANSTVO

1. člen Človekovo dostojanstvo
2. člen Pravica do življenja
3. člen Pravica do osebne integritete
4. člen Prepoved mučenja in nečloveškega ali ponižujočega ravnanja ali kaznovanja
5. člen Prepoved suženjstva in prisilnega dela

NASLOV VI PRAVOSODJE

- 47. člen Pravica do učinkovitega pravnega sredstva in poštene-
ga sojenja
- 48. člen Domneva nedolžnosti in pravica do obrambe
- 49. člen Načeli zakonitosti in sorazmernosti kaznivih dejanj in
kazni
- 50. člen Pravica, da ni dvakrat sojen ali kaznovan v kazenskem
postopku za isto kaznivo dejanje

2. skupina:

NASLOV II SVOBOŠČINE

- 7. člen Spoštovanje zasebnega in družinskega življenja
- 8. člen Varstvo osebnih podatkov
- 9. člen Pravica do sklenitve zakonske zveze in pravica do ustano-
vitve družine
- 10. člen Svoboda misli, vesti in vere
- 11. člen Svoboda izražanja in obveščanja
- 13. člen Svoboda umetnosti in znanosti
- 14. člen Pravica do izobraževanja
- 15. člen Svoboda izbire poklica in pravica do dela
- 16. člen Svoboda gospodarske pobude
- 18. člen Pravica do azila
- 19. člen Zaščita v primeru odstranitve, izгона ali izročitve

Skupina 3:

NASLOV III ENAKOST

- 20. člen Enakost pred zakonom
- 21. člen Nediskriminacija
- 22. člen Kulturna, verska in jezikovna raznolikost
- 23. člen Enakost žensk in moških
- 24. člen Pravice otroka
- 25. člen Pravice starejših
- 26. člen Integracija invalidov

NASLOV V PRAVICE DRŽAVLJANOV

- 39. člen Volilna pravica in pravica do kandidiranja na volitvah v Evropski parlament
- 40. člen Pravica voliti in biti kandidiran na občinskih volitvah
- 41. člen Pravica do dobrega upravljanja
- 42. člen Pravica dostopa do dokumentov
- Člen 43 Evropski varuh človekovih pravic
- 44. člen Pravica do peticije
- 45. člen Svoboda gibanja in prebivanja
- 46. člen Diplomatska in konzularna zaščita

Skupina 4:

NASLOV IV SOLIDARNOST

Člen 27 Pravica delavcev do obveščenosti in posvetovanja v podjetju

28. člen Pravica do kolektivnega pogajanja in ukrepanja

29. člen Pravica dostopa do storitev namestitve

30. člen Varstvo v primeru neupravičene odpovedi

31. člen Pošteni in pravični delovni pogoji

32. člen Prepoved dela otrok in varstvo mladih pri delu

33. člen Družinsko in poklicno življenje

34. člen Socialno varstvo in socialna pomoč

35. člen Zdravstveno varstvo

36. člen Dostop do storitev splošnega gospodarskega pomena

37. člen Varstvo okolja

38. člen Varstvo potrošnikov

E-priročnik »Kako se soočiti s stresom, povezanim z migracijo«, ponuja bistvo za obvladovanje kompleksnih in večplastnih izzivov, s katerimi se soočajo migranti. Ta obsežen priročnik se ne pogloblja le v naravo in vire stresa, temveč ponuja tudi pronicljive strategije za obvladovanje in premagovanje psiholoških in čustvenih napetosti, povezanih z migracijo. S praktičnimi tehnikami obvladovanja, diagnostičnimi orodji in poudarkom na krepitvi državljskih in socialnih veščin želi vodnik opolnomočiti migrante z znanjem in viri, potrebnimi za lažji prehod v nove kulture in okolja. Poudarja pomen podpore skupnosti, kulturne občutljivosti in osebne odpornosti ter poudarja kolektivno odgovornost družb za spodbujanje vključujočega, razumevajočega in podpornega okolja za vse ter spodbujanje dobrega počutja in integracije.