

I SKYRIUS. Pasisveikinimas ir prisistatymas

Šioje temoje susipažinsite su dėmesingumo ir savirūpybos sąvokomis, jų nauda ir reikšme žmonių gerovei, ypač tiems, kurie yra patyrę migraciją, priverstinį persikėlimą ar trauminių išgyvenimų.

Neskubėkite. Tai jūsų erdvė apmąstyti, mokytis ir judėti pirmyn savo tempu.



I SKYRIUS. Kas yra dėmesingumas?

Dėmesingumas – tai praktika, padedanti sutelkti dėmesį į dabarties akimirką ir ją stebėti nevertinant. Ji apima savo minčių, jausmų, kūno pojūčių ir aplinkos suvokimą, neskubant jų vertinti ar į juos reaguoti.

Dėmesingumo praktikų pavyzdžiai

Kvėpavimo pratimai

Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą – stebėkite įkvėpimus ir iškvėpimus. Jei mintys nuklysta, švelniai sugrąžinkite dėmesį prie kvėpavimo.

Kūno stebėjimo meditacija

Pradėdami nuo kojų pirštų, pamažu sutelkite dėmesį į kiekvieną kūno dalį. Pastebėkite pojūčius, tokius kaip šiluma, įtampa ar dilgčiojimas, jų nevertindami.

Dėmesingas vaikščiojimas

Eikite lėtai ir sąmoningai, kreipdami dėmesį į pėdų judesius ir žemės pojūtį po kojomis. Pastebėkite aplinkos garsus, kvapus ir vaizdus.

Dėmesingas valgymas

Valgykite lėtai, mėgaudamiesi kiekvienu kąsniu. Atkreipkite dėmesį į maisto skonį, tekstūrą ir kvapą.

Meditacija

Patogiai atsisėskite, užmerkite akis ir sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite. Kai pastebite, kad mintys nukrypo kitur, ramiai grįžkite prie kvėpavimo stebėjimo.

I SKYRIUS. Kas yra savirūpyba?

9

Savirūpyba – tai sąmoningas rūpinimasis savo sveikata ir gerove, siekiant jas išsaugoti arba stiprinti, ypač patiriant stresą ar susidūrus su trauminėmis patirtimis.

Savirūpybos praktikų pavyzdžiai

Poilsis ir miegas

Skirkite pakankamai dėmesio poilsiui ir stenkitės kiekvieną naktį miegoti 7–9 valandas.

Fizinis aktyvumas

Reguliariai užsiimkite fizine veikla, pavyzdžiui, vaikščiojimu, joga ar tempimo pratimais.

Pakankamas skysčių vartojimas ir visavertė mityba

Gerkite pakankamai vandens ir rinkitės subalansuotą mitybą, kurioje gausu vaisių, daržovių ir viso grūdo produktų.

Socialiniai ryšiai

Leiskite laiką su artimaisiais arba bendraukite su kitais dalyvaudami socialinėse veiklose, taip pat ir nuotoliniu būdu.

Kūrybinė saviraiška

Užsiimkite mėgstama veikla, pavyzdžiui, piešimu, rašymu, muzika, rankdarbiais ar kitais kūrybiniais užsiėmimais.

Atsipalaidavimo praktikos

Praktikuokite gilų kvėpavimą, laipsniško raumenų atpalaidavimo pratimus arba skirkite laiko atpalaiduojančiai šiltai voniai.

Ribų nustatymas

Mokykitės pasakyti „ne“ reikalavimams ar veikloms, kurios jus pernelyg vargina, ir teikite pirmenybę savo gerovei.

I SKYRIUS. Dėmesingumo ir savirūpybos nauda

Dėmesingumas:

- padeda geriau valdyti emocijas, nes leidžia pastebėti savo mintis ir jausmus nepasiduodant jų keliamam stresui ar įtampai;
- pasitelkia įsižeminimo technikas (pavyzdžiui, kvėpavimo pratimus), kurios padeda sumažinti baimę ar panikos jausmą;
- skatina dėmesį sutelkti į dabarties akimirką ir padeda susitelkti į tai, ką galime kontroliuoti;
- stiprina gebėjimą išlikti ramiems stresinėse situacijose.

Savirūpyba:

- padeda kūnui atsigauti, mažina stresą ir palaiko emocinę pusiausvyrą, taip sušvelnindama trauminių patirčių poveikį;
- reguliarius savirūpybos įpročiai padeda sukurti kontrolės ir stabilumo jausmą, ypač neapibrėžtumo laikotarpiais;
- suteikia laiko poilsiui ir jėgų atgavimui, padeda išvengti perdegimo;
- stiprina fizinę ir psichikos sveikatą, todėl lengviau įveikti kasdienius iššūkius.

I SKYRIUS . Dėmesingumo ir savirūpybos nauda

Abu: dėmesingumas ir savirūpyba:

- stiprina atsparumą, didina savęs pažinimą ir padeda jaustis labiau susijusiems su savimi bei aplinkiniu pasauliu, taip prisidedami prie geresnės psichikos sveikatos;
- skatina rinktis sveikesnius būdus susidoroti su sunkumais ir mažina polinkį į žalingą elgesį;
- stiprina saugumo ir gerovės jausmą net sudėtingose situacijose ir gyvenimo aplinkybėse.

I SKYRIUS. Svarba migrantams ir pabėgėliams

Migracija gali būti gyvenimą keičianti, tačiau kartu ir labai sudėtinga patirtis.

Pabėgėliai ir migrantai dažnai susiduria su įvairiais iššūkiais prieš migraciją, jos metu ir po atvykimo į naują šalį. Tai gali būti karas, persekiojimas, išsiskyrimas su šeima, pavojingos kelionės, neapibrėžtumas dėl teisinio statuso, sunkumai integruojantis į naują bendruomenę ir kiti iššūkiai.

Šios patirtys gali neigiamai paveikti psichikos sveikatą, padidinti trauminių pasekmių riziką ir sumažinti žmogaus galimybes pasitelkti vidinius bei išorinius sunkumų įveikos išteklius.



I SKYRIUS. Svarba migrantams ir pabėgėliams

Pagrindiniai veiksniai, darantys įtaką pabėgėlių ir migrantų gerovei, yra šie:

PRIEŠ MIGRACIJĄ:

- karo, smurto, diskriminacijos ar priespaudos patirtis;
- namų, darbo, galimybių mokytis ar naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis praradimas;
- išsiskyrimas su artimaisiais ar bendruomene;
- anksčiau patirtos traumos ar sveikatos problemos.

MIGRACIJOS METU:

- pavojingos kelionės sąlygos, maisto ar pastogės trūkumas;
- išnaudojimas, prekyba žmonėmis ar prievarta;
- ilgalaikis neapibrėžtumas, baimė ir izoliacija;
- kalbos ir bendravimo barjerai

PO MIGRACIJOS:

- apibrėžtumas dėl teisinio statuso arba prieglobsčio prašymo atmetimas;
- sunkumai siekiant gauti sveikatos priežiūros, būsto ar darbo paslaugas;
- socialinė atskirtis, rasizmas ar diskriminacija;
- užsitęsęs gedulas, kaltės ar išgyvenusiojo kaltės jausmas.

Šios patirtys gali turėti ilgalaikį poveikį emocinei gerovei ir lemti nerimą, depresiją, potrauminio streso sutrikimo (PTSS) simptomus ar emocinį sustingimą.

Profesionali psichologinė pagalba ne visada yra prieinama, tačiau dėmesingumo ir savirūpybos praktikos gali padėti žmonėms pradėti sveikimo procesą savo tempu ir atsižvelgiant į savo kultūrinį kontekstą.

I SKYRIUS. Svarba migrantams ir pabėgėliams

KODĖL MINDFULNESS IR SAVĖS PRIEŽIŪRA YRA NAUDINGOS:

- ❖ **REGULIUOJA STRESĄ.** Padeda nuraminti nervų sistemą ir sumažina fizinį streso poveikį.
- ❖ **GERINA MIEGĄ.** Skatina atsipalaidavimą ir mažina mintis, kurios trukdo ilsėtis.
- ❖ **STIPRINA EMOCINĘ JĖGĄ.** Padidina gebėjimą valdyti stiprias emocijas, pavyzdžiui, baimę, liūdesį ar pyktį.
- ❖ **PADEDA SUSIKONCENTRUOTI IR MĄSTYTI AIŠKIAU.** Lavina dėmesį ir mažina protinį išsiblaškymą.
- ❖ **SKATINA SAVIGARBĄ.** Padeda elgtis su savimi maloniai sunkiu laikotarpiu.
- ❖ **STIPRINA KŪNO SUVOKIMĄ.** Padeda pastebėti pirmuosius išsekimo, nerimo ar įtampos požymius.