

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Καλωσόρισμα και συστάσεις

Σε αυτή την ενότητα, θα μάθετε τι σημαίνουν η ενσυνειδητότητα και η αυτοφροντίδα, θα εξερευνήσετε τα οφέλη τους και θα κατανοήσετε γιατί είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για άτομα που έχουν βιώσει μετανάστευση, εκτοπισμό ή τραύμα.

Πάρτε τον χρόνο σας. Αυτός είναι ο χώρος σας για να σκεφτείτε και να μάθετε με τον δικό σας ρυθμό.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

8

Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική της **εστιασμένης, χωρίς κρίση** προσοχής στην **παρούσα στιγμή**. Περιλαμβάνει την επίγνωση των **σκέψεων, των συναισθημάτων, των σωματικών αισθήσεων** και **του περιβάλλοντος γύρω** σας χωρίς να αντιδράτε σε αυτά.

Παραδείγματα πρακτικών ενσυνειδητότητας:

- *Αναπνευστικές ασκήσεις:* Εστιάζοντας στην αναπνοή σας – παρατηρώντας την εισπνοή και την εκπνοή. Αν το μυαλό σας περιπλανηθεί, επαναφέρετε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας.
- *Διαλογισμός σάρωσης του σώματος:* Ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών, εστιάζετε σιγά-σιγά την προσοχή σας σε κάθε μέρος του σώματός σας. Παρατηρείτε τυχόν αισθήσεις (ζέστη, σφίξιμο, μυρμήγκιασμα) χωρίς να τις κρίνετε.
- *Περίπατος με επίγνωση:* Περπατήστε αργά και συνειδητά, δίνοντας προσοχή στην κίνηση των ποδιών σας και στην αίσθηση του εδάφους κάτω από τα πόδια σας. Παρατηρήστε τους ήχους, τις μυρωδιές και τα οπτικά ερεθίσματα γύρω σας.
- *Ενσυνείδητο φαγητό:* Τρώτε αργά, απολαμβάνοντας κάθε μπουκιά και δίνοντας προσοχή στη γεύση, την υφή και το άρωμα του φαγητού.
- *Διαλογισμός:* Καθίστε άνετα, κλείστε τα μάτια σας και εστιάστε στην αναπνοή σας. Εισπνεύστε βαθιά και μετά εκπνεύστε αργά. Επιστρέψτε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας αν το μυαλό σας περιπλανηθεί.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Τι είναι η αυτοφροντίδα;

Η αυτοφροντίδα είναι η **σκόπιμη πρακτική** της ανάληψης δράσεων για **τη διατήρηση** ή **τη βελτίωση** της υγείας και της ευημερίας σας, ειδικά όταν αντιμετωπίζετε άγχος ή τραύμα.

Παραδείγματα πρακτικών αυτοφροντίδας:

- *Ξεκούραση και ύπνος:* Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο 7-9 ωρών κάθε βράδυ.
- *Σωματική δραστηριότητα:* Να ασκείστε τακτικά, π.χ. με περπάτημα, γιόγκα ή διατάσεις.
- *Ενυδάτωση και διατροφή:* Πίνετε άφθονο νερό και ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή με φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως.
- *Κοινωνικές σχέσεις:* Να περνάτε χρόνο με τους αγαπημένους σας ή να επικοινωνείτε με άλλους μέσω κοινωνικών δραστηριοτήτων, ακόμη και εικονικά.
- *Δημιουργική έκφραση:* Ασχοληθείτε με χόμπι όπως το σχέδιο, το γράψιμο, τη μουσική ή τις χειροτεχνίες.
- *Τεχνικές χαλάρωσης:* Να ασκείστε βαθιά αναπνοή, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση ή απλά να κάνετε ζεστά μπάνια για να χαλαρώσετε.
- *Θέτοντας όρια:* Λέγοντας «όχι» σε απαιτήσεις ή δραστηριότητες που σας καταβάλλουν και δίνοντας προτεραιότητα στην ευημερία σας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Οφέλη της ενσυνειδητότητας και της αυτοφροντίδας

10

Ενσυνειδητότητα:

- Βοηθά στη διαχείριση των συναισθημάτων, επιτρέποντάς μας να παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας χωρίς να μας κατακλύζουν.
- Χρησιμοποιεί τεχνικές γείωσης (όπως ασκήσεις αναπνοής) για τη μείωση του φόβου ή του πανικού.
- Προάγει την επίγνωση της παρούσας στιγμής, βοηθώντας μας να επικεντρωθούμε σε ό,τι μπορούμε να ελέγξουμε.
- Βελτιώνει την ικανότητά μας να παραμένουμε ήρεμοι σε καταστάσεις άγχους.

Φροντίδα του εαυτού:

- Βοηθά το σώμα να αναρρώσει, μειώνει το άγχος και υποστηρίζει την συναισθηματική ισορροπία, μετριάζοντας τον αντίκτυπο του τραύματος.
- Η τακτική ρουτίνα αυτοφροντίδας δημιουργεί μια αίσθηση ελέγχου και σταθερότητας, ειδικά σε περιόδους αβεβαιότητας.
- Παρέχει χρόνο για χαλάρωση και ανάρρωση, προλαμβάνοντας την εξάντληση.
- Ενισχύει τη σωματική και ψυχική υγεία, επιτρέποντάς μας να αντιμετωπίζουμε καλύτερα τις προκλήσεις.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Οφέλη της ενσυνειδητότητας και της αυτοφροντίδας

Και τα δύο: Ενσυνειδητότητα και αυτοφροντίδα:

- Αναπτύσσει την ανθεκτικότητα, αυξάνει την αυτογνωσία και μας βοηθά να νιώθουμε πιο συνδεδεμένοι με τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας, οδηγώντας σε καλύτερη ψυχική υγεία.
- Ενθαρρύνει πιο υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης και μειώνει την εξάρτηση από επιβλαβείς συμπεριφορές.
- Προάγουν την αίσθηση ασφάλειας και ευεξίας, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις και περιστάσεις.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Σημασία για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες

12

Η μετανάστευση μπορεί να είναι μια μετασχηματιστική αλλά και εξαιρετικά απαιτητική διαδικασία.

Οι πρόσφυγες και οι μετανάστες συχνά αντιμετωπίζουν διάφορους παράγοντες άγχους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το «ταξίδι» τους – όπως πόλεμος, δίωξη, χωρισμός από την οικογένεια, επικίνδυνες διαδρομές, αβεβαιότητα σχετικά με το νομικό καθεστώς, δυσκολίες ένταξης σε νέες κοινότητες και άλλα.

Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία, να αυξήσουν την ευπάθεια στο τραύμα και να περιορίσουν την πρόσβαση σε πόρους αντιμετώπισης.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Σημασία για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες

13

Οι βασικοί παράγοντες άγχους που επηρεάζουν την ευημερία των προσφύγων και των μεταναστών περιλαμβάνουν:

ΠΡΙΝ ΤΗ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗ:

- Έκθεση σε πόλεμο, βία, διακρίσεις ή καταπίεση
- Απώλεια σπιτιού, εργασίας ή πρόσβασης στην εκπαίδευση/υγειονομική περίθαλψη
- Αποχώρηση από τους αγαπημένους ή τις κοινότητες
- Προϋπάρχον τραύμα ή προβλήματα υγείας

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗΣ:

- Επικίνδυνες συνθήκες ταξιδιού, έλλειψη τροφής ή στέγης
- Εκμετάλλευση, εμπορία ανθρώπων ή κακοποίηση
- Μακρές περιόδους αβεβαιότητας, φόβου και απομόνωσης
- Γλωσσικά και επικοινωνιακά εμπόδια

ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗ:

- Νομική αβεβαιότητα ή απόρριψη αιτήσεων ασύλου
- Δυσκολίες στην πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, τη στέγαση και την απασχόληση
- Κοινωνικός αποκλεισμός, ρατσισμός ή διακρίσεις
- Συνεχής θλίψη, ενοχή ή ντροπή του επιζώντος

Αυτές οι εμπειρίες μπορεί να οδηγήσουν σε μακροχρόνιες συναισθηματικές επιπτώσεις, όπως άγχος, κατάθλιψη, συμπτώματα PTSD ή συναισθηματική απάθεια. Η παραδοσιακή ψυχολογική υποστήριξη δεν είναι πάντα διαθέσιμη, αλλά οι τεχνικές ενσυνειδητότητας και αυτοφροντίδας μπορούν να ενδυναμώσουν τα άτομα ώστε να ξεκινήσουν το δικό τους ταξίδι θεραπείας, με τον δικό τους ρυθμό και μέσα στο δικό τους πολιτισμικό πλαίσιο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Σημασία για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες

14

ΓΙΑΤΙ Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ:

- ❖ **ΡΥΘΜΙΖΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ.** Βοηθά στην ηρεμία του νευρικού συστήματος και μειώνει τις σωματικές επιπτώσεις του στρες.
- ❖ **ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΟΝ ΥΠΝΟ.** Ενθαρρύνει τη χαλάρωση και μειώνει τις ταραχώδεις σκέψεις που παρεμποδίζουν την ανάπαυση.
- ❖ **ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ.** Αυξάνει την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε έντονα συναισθήματα όπως ο φόβος, η θλίψη ή ο θυμός.
- ❖ **ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΥΓΕΙΑ.** Εκπαιδεύει την προσοχή σας και μειώνει τις πνευματικές περισπασμούς.
- ❖ **ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑ.** Σας βοηθά να φέρεστε στον εαυτό σας με ευγένεια σε δύσκολες στιγμές.
- ❖ **ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ.** Σας βοηθά να αντιλαμβάνεστε τα πρώιμα σημάδια εξάντλησης, άγχους ή έντασης.