

Уч. единица I.

Посрещане и представяне

В тази единица ще научите какво означават съзнателност и грижа за себе си, ще разгледате ползите от тях и ще разберете защо те са особено полезни за хора, които са преживели миграция, разселване или травма.

Не бързайте. Това е вашето пространство, където можете да размишлявате и да учите в свой собствен ритъм.



Какво е съзнателност?

Пълното осъзнаване е практика на **фокусирано, безкритично** внимание към **настоящия момент**. Тя включва осъзнаване на **мислите, чувствата, телесните усещания** и **заобикалящата** ви **среда**, без да реагирате на тях.

Примери за практики на съзнателност:

- *Дихателни упражнения:* Фокусиране върху дишането – забелязване на вдишването и издишването. Ако умът ви се разсее, нежно върнете фокуса си обратно към дишането.
- *Медитация за сканиране на тялото:* Започнете от пръстите на краката и бавно насочвайте вниманието си към всяка част от тялото си. Забелязвайте всякакви усещания (топлина, напрежение, изтръпване) без да ги оценявате.
- *Осъзнато ходене:* Ходете бавно и целенасочено, обръщайте внимание на движението на краката си и усещането за земята под вас. Забелязвайте звуците, миризмите и гледките около вас.
- *Осъзнато хранене:* Яжте бавно, наслаждавайте се на всяка хапка и обръщайте внимание на вкуса, текстурата и аромата на храната.
- *Медитация:* Седнете удобно, затворете очи и се концентрирайте върху дишането си. Вдишайте дълбоко, след което издишайте бавно. Ако умът ви се разсее, нежно върнете вниманието си към дишането.

Какво е грижа за себе си?

Грижата за себе си е **съзнателната практика** на предприемане на действия за **запазване** или **подобряване** на вашето здраве и благополучие, особено когато се справяте със стрес или травма.

Примери за практики за самогрижа:

- *Почивка и сън:* Да се даде приоритет на 7–9 часа пълноценен сън всяка нощ.
- *Физическа активност:* Ангажирайте се с редовна физическа активност като ходене, йога или стречинг.
- *Хидратация и хранене:* Пийте много вода и се хранете балансирано с плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни.
- *Социални контакти:* Прекарване на време с близки или общуване с други хора чрез социални дейности, дори и виртуално.
- *Творческо изразяване:* Занимавайте се с хобита като рисуване, писане, музика или занаяти.
- *Техники за релаксация:* Практикуване на дълбоко дишане, прогресивна мускулна релаксация или просто вземане на топла вана, за да се отпуснете.
- *Поставяне на граници:* Казване на „не“ на изисквания или дейности, които ви претоварват, и поставяне на вашето благополучие на първо място.

Ползите от съзнателността и грижата за себе си

Пълно осъзнаване:

- Помага за управлението на емоциите, като ни позволява да забелязваме мислите и чувствата си, без да се чувстваме претоварени.
- Използва техники за успокояване (като дихателни упражнения), за да намали страха или паниката.
- Насърчава осъзнаването на настоящия момент, като ни помага да се фокусираме върху това, което можем да контролираме.
- Подобрява способността ни да оставаме спокойни в стресови ситуации.

Грижа за себе си:

- Помага на тялото да се възстанови, намалява стреса и поддържа емоционалния баланс, като облекчава въздействието на травмата.
- Редовната грижа за себе си създава усещане за контрол и стабилност, особено в несигурни времена.
- Осигурява време за релаксация и възстановяване, като предотвратява прегарянето.
- Укрепва физическото и психическото здраве, което ни позволява да се справяме по-добре с предизвикателствата.

Ползите от съзнателността и грижата за себе си (2)

И двете: **Съзнателност** и **грижа за себе си**:

- Изграждат устойчивост, повишават самосъзнанието и ни помагат да се чувстваме по-свързани със себе си и със света около нас, което води до по-добро психично здраве.
- Насърчава по-здравословните стратегии за справяне и намалява зависимостта от вредни поведения.
- Създава чувство за сигурност и благополучие, дори в трудни ситуации и обстоятелства.

Значение за мигрантите и бежанците

Миграцията може да бъде трансформиращ, но и изключително предизвикателен процес.

Бежанците и мигрантите често се сблъскват с различни стресови фактори преди, по време и след „пътуванията“ си – включително война, преследване, раздяла със семейството, опасни маршрути, несигурност относно правния статут, трудности при интегрирането в нови общности и други.

Тези преживявания могат да повлияят на психичното здраве, да увеличат уязвимостта към травми и да ограничат достъпа до ресурси за справяне с трудностите.



Значение за мигрантите и бежанците (2)

Основните стресови фактори:

ПРЕДИ МИГРАЦИЯТА:

- Излагане на война, насилие, дискриминация или потисничество
- Загуба на дом, работа или достъп до образование/здравеопазване
- Раздяла с близки или общности
- Предишни травми или здравословни проблеми

ПО ВРЕМЕ НА МИГРАЦИЯТА:

- Опасни условия на пътуване, липса на храна или подслон
- Експлоатация, трафик или злоупотреба
- Дълги периоди на несигурност, страх и изолация
- Езикови и комуникационни бариери

СЛЕД МИГРАЦИЯТА:

- Правна несигурност или отказ на убежище
- Трудности при достъпа до здравни грижи, жилище и заетост
- Социално изключване, расизъм или дискриминация
- Продължаваща скръб, чувство за вина или срам на оцелелия

Тези преживявания могат да доведат до дългосрочни емоционални последици като тревожност, депресия, симптоми на посттравматично стресово разстройство или емоционална безчувственост. Традиционната психологическа подкрепа не винаги е достъпна, но техниките за съзнателност и самопомощ могат да дадат възможност на хората да започнат своя собствен път към изцеление, със собствено темпо и в рамките на своя културен контекст.

Значение за мигрантите и бежанците

ЗАЩО СЪЗНАТЕЛНОСТТА И ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ СА ПОЛЕЗНИ:

- ❖ РЕГУЛИРА СТРЕСА. Помага за успокояване на нервната система и намалява физическите ефекти от стреса.
- ❖ ПОДОБРЯВА СЪНЯ. Насърчава релаксацията и намалява бързите мисли, които пречат на почивката.
- ❖ ИЗГРАЖДА ЕМОЦИОНАЛНА СИЛА. Повишава способността ви да управлявате силни емоции като страх, тъга или гняв.
- ❖ ПОДПОМАГА КОНЦЕНТРАЦИЯТА И ЯСНОТАТА. Тренира вниманието ви и намалява умствените разсейвания.
- ❖ НАСЪРЧАВА САМОУСЕЩАНЕТО. Помага ви да се отнасяте към себе си с доброта в трудни моменти.
- ❖ УКРЕПВА ОСЪЗНАВАНЕТО НА ТЯЛОТО. Помага ви да забележите ранните признаци на изтощение, тревожност или напрежение.