



*ERASMUS+ Parteneriate strategice VET*

**IENE 8 - “Creșterea capacității familiilor de migranți și refugiați de îngrijire a copiilor”**

**Unitatea de învățare de dimensiuni mici nr. 4.5**

**MINDFULNESS ȘI REDUCEREA STRESULUI**

**Autori:**

**Andrea Kuckert-Wöstheinrich**

**St Augustinus-Gruppe**

**Septembrie 2019**



National and Kapodistrian  
University of Athens



*Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.  
Această publicație reflectă doar părerile autorului și Comisia nu este responsabilă pentru  
eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.*

## CUPRINS

Cuprins.....	2
De la tulburările interioare la calmul lăuntric.....	3
Obiective.....	3
Definiții și teorii ale stresului și mindfulness .....	3
Puncte cheie .....	5
Activitatea.....	5
Reflecție asupra subiectului: stres și mindfulness.....	5
Autoevaluare .....	6
Literatură / Resurse.....	6

## DE LA TULBURĂRILE INTERIOARE LA CALMUL LĂUNTRIC

Această unitate de învățare va prezenta conceptul cultural de mindfulness (percepția conștientă a lucrurilor mici, a sinelui). Acesta va explica de ce atenția și reducerea stresului sunt relevante pentru familiile refugiaților și ce se poate face pentru a atinge un nivel de atenție atât față de sine, cât și față de propriii copii.

### OBIECTIVE

În această unitate de învățare, părinții și lucrătorii din sănătate vor învăța:

1. definițiile stresului și ale atenției;
2. relevanța subiectului pentru familiile de refugiați;
3. interdependența dintre mindfulness și stres;
4. efectele pozitive ale conștienței asupra adulților.

### DEFINIȚII ȘI TEORII ALE STRESULUI ȘI MINDFULNESS

Cuvântul stres este cunoscut în multe țări și limbi. Este un concept cultural care, de obicei, exprimă faptul că nu pot gestiona ceva, că nu pot suporta o situație, că sunt suprasolicitat și mă îmbolnăvesc sau mă simt bolnav. În unele țări, această experiență este denumită și „probleme cu nervii”.



Cuvântul englezesc stress, care este același în limba germană, are semnificații multiple, cum ar fi „tensiune, presiune, încordare sau întindere”. Termenul a fost introdus de biochimistul maghiar Hans Selye (1907-1982) în 1936. Etimologic, cuvântul stres provine din cuvântul latin "strenger", care înseamnă a fi sub tensiune. Termenul „stres” descrie o reacție naturală și evolutivă a ființelor umane la situații de amenințare. Pentru a scăpa de o situație periculoasă, corpul uman eliberează hormoni de stres, sporind performanța fizică pentru o perioadă scurtă de timp, pentru a putea reacționa la amenințările la propria viață prin luptă sau fugă. În viața de zi cu zi modernă, cu toate acestea, lupta sau fuga nu mai sunt în mod normal necesare. În ciuda tuturor acestor lucruri, multe persoane descriu că sunt sub stres și sunt sub tensiune. Oamenii din zilele noastre nu au o soluție pentru a elibera tensiunile respective. Aceasta duce la o stare permanentă de boală cu tensiune permanentă.

Un alt model (Modelul Coping al lui Lazarus) presupune că nu este vorba despre natura (obiectivă) stimulărilor sau a situațiilor care sunt relevante pentru reacția la stres, ci este evaluarea (subiectivă) a acestora de către persoana afectată. Ființele umane pot fi extrem de diferite în ceea ce privește

vulnerabilitatea lor față de un anumit stresor: ceea ce ar putea fi stresul pentru o persoană afectată, ar putea să nu fie perceput ca stres de către o altă persoană. Conform literaturii (statista 2019), aproape 60% dintre adulții germani se simt (adică subiectivi) stresați deseori sau uneori. Ei simt că nu au sarcini în viața de zi cu zi sau că nu se pot adapta nevoilor familiilor, locurilor de muncă sau relațiilor lor. Stresul este foarte individual pentru fiecare ființă umană. Refugiații prezintă, de asemenea, simptome de stres și nu se simt capabili să își îndeplinească îndatoririle părintești. Cauzele sunt, printre altele, faptul că familiile de refugiați trăiesc în condiții dificile în țările gazdă. Ele provin din contexte și circumstanțe diverse, sunt dezrădăcinate, trăiesc într-o incertitudine spațio-temporală, au trecut adesea prin traume și abuzuri și se simt neputincioși în rolul lor de părinți. Toți acești factori pot determina ca familiile de refugiați să se simtă „stresate”, că nu știu să facă față tensiunii permanente a statutului lor juridic nesigur în țara gazdă sau care locuiesc în centre de primire sau faptul că nu au voie să lucreze sau nefiind capabili să-și îndeplinească îndatoririle părintești. Simptomele de stres pot include, printre multe altele, palpitația cardiacă, respirația mai superficială sau mai rapidă, tensiunile mușchilor spatelui, ale mușchilor umărului și / sau ale gâtului, a transpirației și a gurii uscate.

**Mindfulness** își are originile în filozofia budistă și a fost învățat pentru a atenua suferința și a hrăni compasiunea (White, 2014). Mindfulness presupune scop, conștientizare și atenție în momentul prezent.

„Mindfulness este un proces transformator în care se dezvoltă o capacitate din ce în ce mai mare de „experiență prezentă”, cu „acceptare”, „atenție” și „conștientizare” (White, 2014, S. 282). **Rezistența** este înțeleasă ca fiind „capacitatea oamenilor de a depăși crizele din viața lor prin utilizarea resurselor personale și sociale și de a utiliza aceste crize ca motiv de dezvoltare (Welder-Enderlin / Hildebrand, 2006: 13)”.



Cei șapte piloni ai rezilienței includ:

Optimism	Am reușit să fug în această țară împreună cu familia.
Aceptare	Nu pot schimba situația în acest moment. Trebuie să aștept decizia Oficiului de Înregistrare a Străinilor.
Orientarea spre soluții	Nu pot face planuri pentru viitor. Dar pot să mă asigur că am forță și că am grijă de copii. Voi merge la cursul de yoga.
Planificarea viitorului	Chiar dacă nu știu care va fi decizia Biroului de Înregistrare a Străinilor, voi merge în fiecare zi la cursurile mele de limbă străină.
Părăsirea rolului de victimă	Biroul de înregistrare pentru străini încă nu m-a contactat cu privire la decizia sa. Dar viața trebuie să continue. Voi vedea ce pot face aici, în unitate.

Asumarea responsabilității	Situația este nesatisfăcătoare. Dar tot voi avea grijă de copiii mei.
Orientare în rețea	Voi lua legătura cu alte mame. Apoi, o mamă poate avea grijă și de ceilalți copii cândva.

### In contextul IENE 8

Pentru familiile de refugiați este important să știe ce înseamnă „să fii stresat”, cum să faci față situației și ce s-ar putea face pentru a reduce stresul și a ajunge la o capacitate de a se trata pe sine și pe ceilalți într-un mod atent. Aceste subiecte vor fi abordate în proiectul IENE-8, iar personalul de îngrijire a sănătății va fi instruit pentru a acorda o atenție deosebită anumitor simptome și pentru a sprijini familiile care sunt puse în situații dificile.

### PUNCTE CHEIE

(Trei slide-uri PowerPoint cu puncte cheie și diagrame / imagini din cercetare)

### ACTIVITATEA

Vă rugăm să scrieți răspunsuri pentru dvs.

- a) Ce situație dificilă am mai depășit?
- b) Cum am experimentat stresul?
- c) Care a fost aspectul pozitiv într-o situație proastă?
- d) Ce m-a ajutat să fac față situației?

### REFLECȚIE ASUPRA SUBIECTULUI: STRES ȘI MINDFULNESS

Perspectivă de învățare: vă rugăm să vă gândiți încă o dată la asta: orice fel de stres este negativ? Sau există și momente în viață în care o situație stresantă poate fi de fapt pozitivă?

## AUTOEVALUARE

Vă rugăm să reflectați la ceea ce v-ați putea scrie în situația dvs. actuală:

Optimism: ce mă face pozitiv?	
Aceptare: pot să accept situația prezentă?	
Orientarea spre soluții: pot găsi o soluție la o problemă?	
Planificare pentru viitor: pot face planuri pentru săptămâna viitoare?	
Părăsirea rolului de victimă: situația este dificilă. O pot gestiona totuși?	
Preluarea responsabilității: copiii mei au nevoie de mine. Sunt conștient de faptul că trebuie să am grijă de ei?	
Orientare către rețea: există alte familii care mă pot susține?	

## LITERATURĂ / RESURSE

1. Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. [*Stress Management. Training Manual on Psychological Health Promotion*]. Heidelberg: Springer Verlag.
2. Welder-Enderlin, R. & Hildebrand, B. (2006). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. [*Resilience – How to Thrive Despite Adverse Circumstances*]. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
3. Lazarus, E. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.
4. Statista ([www.statista.de](http://www.statista.de))