



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 – Potenziamento delle competenze genitoriali delle famiglie migranti e rifugiate

Strumento di Formazione Breve n. 4.5

MINDFULNESS E RIDUZIONE DELLO STRESS

Authors:

Andrea Kuckert-Wöstheinrich

St Augustinus-Gruppe

September 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

CONTENUTI

Contenuti	2
Dai disordini interni alla calma interiore	3
Oggetti di apprendimento.....	3
Definizioni e teorie su stress e mindfulness	3
Punti chiave	5
Attività'	5
Reflessione su Stress e mindfulness	5
Auto-valutazione	5
Referimenti.....	6

DAI DISORDINI INTERNI ALLA CALMA INTERIORE

Questa unità di apprendimento presenterà il concetto culturale di consapevolezza (la percezione cosciente delle piccole cose di sé stessi). Spiegherà perché la consapevolezza e la riduzione dello stress sono rilevanti per le famiglie di rifugiati e cosa si può fare per raggiungere un livello di mindfulness (che possiamo tradurre come “consapevolezza mentale”) verso sé stessi e verso i propri figli.

OGGETTI DI APPRENDIMENTO

In questa unità di apprendimento, genitori, professionisti e volontari dell’assistenza impareranno:

1. Le definizioni di stress e mindfulness;
2. La rilevanza di tale topic per le famiglie rifugiate;
3. L’interdipendenza tra stress e mindfulness;
4. Gli effetti positive della mindfulness sugli adulti.

DEFINIZIONI E TEORIE SU STRESS E MINDFULNESS

La parola **stress** è nota in molti Paesi e lingue. È un concetto culturale che di solito esprime che non sono in grado di gestire qualcosa, che non sono in grado di sopportare una situazione, che mi sono strapazzato troppo e, di conseguenza, mi ammalo o mi sento male. In alcuni Paesi, questa esperienza viene anche definita come “problemi coi propri”.



La parola inglese stress, che è la stessa in tedesco, ha molteplici significati come “tensione, pressione, o stiramento”. Il termine è stato introdotto dal biochimico ungherese Hans Selye (1907-1982) nel 1936. Etimologicamente, la parola stress deriva dalla parola latina *strictus* (stretto, in italiano), e significa proprio “essere sotto tensione”. Il termine “stress” descrive una reazione naturale ed evolutiva degli esseri umani alle situazioni di minaccia. Al fine di sfuggire a una situazione pericolosa, il corpo umano rilascia ormoni dello stress, migliorando le prestazioni fisiche per un breve periodo per essere in grado di reagire alle minacce alla propria vita attraverso il combattimento (per superare la situazione) o la fuga. Nella vita quotidiana moderna, tuttavia, il combattimento o la fuga normalmente non sono più necessari. Nonostante tutto, molte persone descrivono sé stessi come sotto stress e sotto tensione. Oggi le persone spesso non riescono a trovare alcuno sfogo per liberarsi di questo genere di tensioni. Se prolungato nel tempo, lo stress (ovvero, uno stato di tensione permanente) può divenire una vera e propria patologia.

Un altro modello (**il modello di Coping, elaborato da Lazarus**) afferma che non sia la natura (obiettiva) di stimoli o situazioni che sono rilevanti per la reazione allo stress, ma è la loro valutazione (soggettiva)

da parte della persona interessata. Gli esseri umani possono essere estremamente diversi nella loro vulnerabilità a un certo fattore di stress: ciò che potrebbe essere stress per una persona, potrebbe non essere percepito come stress da un'altra persona. Lo stress è, dunque, un fattore estremamente personale, soggettivo e cambia per ogni essere umano.

I rifugiati mostrano anche sintomi di stress e non si sentono in grado di adempiere ai loro doveri genitoriali. Le cause sono, tra l'altro, che le famiglie di rifugiati vivono in condizioni difficili nei Paesi ospitanti. Provengono da contesti e circostanze diversi, sono sradicati, vivono nell'incertezza spazio-temporale, hanno spesso attraversato traumi e abusi e si sentono impotenti nel loro ruolo di genitori. Tutti questi fattori possono comportare il fatto che le famiglie rifugiate si sentano "stressate", che non sappiano affrontare la tensione permanente del loro status giuridico insicuro nel Paese ospitante, o che vivano in centri di accoglienza, o che non gli sia possibile lavorare, o, ancora, che non siano in grado di adempiere ai propri doveri di genitori.

I sintomi dello stress possono includere, tra molti altri, palpitazioni o tachicardia, una respirazione più superficiale e rapida, tensioni dei muscoli della schiena, dei muscoli delle spalle e / o del collo, aumento della sudorazione e secchezza orale.

La **Mindfulness** ha le sue origini nella filosofia buddista e fu insegnato per alleviare la sofferenza e coltivare la compassione (White, 2014). Essa implica la piena consapevolezza e attenzione al momento presente. "La Mindfulness è un processo di trasformazione in cui si sviluppa una crescente capacità di esperienza del presente, con l'accettazione, l'attenzione e la consapevolezza" (White, 2014, S. 282). La **resilienza** è intesa come "la capacità delle persone di superare le crisi della propria vita attingendo a risorse personali e socialmente mediate e di utilizzare queste crisi come motivo di sviluppo (Welder-Enderlin / Hildebrand, 2006: 13)". I sette pilastri della resilienza sono:



Ottimismo	Sono riuscito a fuggire e arrivare in questo Paese con la mia famiglia.
Accettazione	Non posso cambiare la situazione al momento. Devo aspettare la decisione dell'Ufficio Immigrazione.
Orientamento alla Soluzione	Non posso fare piani per il futuro. Ma posso assicurarmi di avere forza e di occuparmi dei miei figli. Andrò a un corso di yoga!
Piani per il futuro	Anche se non so quale sarà la decisione dell'Ufficio Immigrazione, andrò alle mie lezioni di italiano ogni giorno per imparare la lingua.
Lasciare il ruolo della vittima	L'Ufficio Immigrazione non mi ha ancora contattato in merito alla sua decisione. Ma la vita deve continuare. Vedrò cosa posso fare qui nella struttura.

Assumersi responsabilità	La situazione è insoddisfacente e difficile. Ma mi prenderò ancora cura dei miei figli.
Orientamento alla rete di relazioni	Mi metterò in contatto con altre madri. Quindi, una madre può prendersi cura anche degli altri bambini, qualche volta.

Nel contest del Progetto IENE 8

Per le famiglie rifugiate è importante sapere cosa significhi “essere stressati”, come affrontare la situazione e cosa si potrebbe fare per ridurre lo stress e raggiungere la capacità di trattare sé stessi e gli altri in modo consapevole. Questi argomenti saranno trattati nel progetto IENE-8 e gli operatori saranno formati per prestare la massima attenzione a determinati sintomi e supportare le famiglie nell'affrontare situazioni difficili.

PUNTI CHIAVE

(3 slides di PowerPoint con punti chiave e figure e immagini di ricerca)

ATTIVITA'

Scrivi le “tue” risposte alle domande che trovi di seguito:

- a) Quale situazione difficile ho superato prima?
- b) Come ho vissuto lo stress?
- c) Qual è stato l'aspetto positivo in una brutta situazione?
- d) Cosa mi ha aiutato a gestire la situazione?

REFLESSIONE SU STRESS E MINDFULNESS

Pensaci ancora una volta: ogni tipo di stress è negativo? O ci sono anche momenti nella vita in cui una situazione stressante può effettivamente essere positiva?

AUTO-VALUTAZIONE

Rifletti su ciò che scriveresti per te nella situazione attuale:

Ottimismo: cosa mi fa sentire positivo?	
Accettazione: sono in grado di accettare la situazione attuale?	
Orientamento alla soluzione: sono in grado di trovare una soluzione a un problema?	
Pianificazione per il futuro: sono in grado di fare progetti per la prossima settimana?	
Lasciare il ruolo della vittima: la situazione è difficile. Sono comunque in grado di gestirla?	
Assumersi responsabilità: i miei figli hanno bisogno di me. Sono consapevole del fatto che devo prendermi cura di loro?	
Orientamento alla rete sociale: ci sono altre famiglie che possono supportarmi?	

REFERIMENTI

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)