



Ένταξη Ανθεκτικών Νοοτροπιών

Δεξιότητες για πρόσφυγες και νέους

Ένας πρακτικός οδηγός κατάρτισης
για την υποστήριξη της απασχολησιμότητας,
της επιχειρηματικότητας και της προσωπικής ανάπτυξης.



ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΙΜΟΤΗΤΑ



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Καλλιεργώντας δεξιότητες.
Δημιουργώντας ευκαιρίες.
Ενδυναμώνοντας το μέλλον.



Συγχρηματοδοτείται από
την Ευρωπαϊκή Ένωση

Οδηγός Ψυχοκοινωνικής Ενδυνάμωσης, Προσαρμογής και Επούλωσης για Πρόσφυγες και Νέους σε Μειονεκτική Θέση

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή στον οδηγό.....	4
1.1. Σκοπός αυτού του οδηγού και όσα θα αποκομίσετε.....	4
1.2. Κοινό-στόχος: νέοι, πρόσφυγες και άνθρωποι που κάνουν μια νέα αρχή.....	4
1.3. Πλαίσιο του έργου.....	5
1.4. Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό.....	5
1.5. Μαθησιακή προσέγγιση.....	6
1.6. Η ατομική και κοινωνική διαδρομή της ψυχολογικής ενδυνάμωσης και της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας.....	6
2. Θέτοντας τα θεμέλια: αυτογνωσία και εσωτερικές δυνάμεις.....	7
2.1. Γιατί είναι σημαντική η αυτογνωσία.....	7
2.2. Κατανόηση της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας και της ψυχικής υγείας.....	7
2.3. Αναγνώριση των εσωτερικών δυνάμεων και των κρυμμένων πόρων σας.....	8
2.4. Δρόμοι έκφρασης και επούλωσης: εικαστική θεραπεία, περίπατοι στη φύση και ομαδική μοιρασιά.....	8
2.5. Ανακαλύπτοντας τον σκοπό της ζωής και την εσωτερική πυξίδα.....	9
2.6. Δίνοντας νόημα στην προσωπική σας διαδρομή ζωής.....	9
2.7. Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού χώρου για μάθηση και επούλωση.....	10
2.8. Βασικά συμπεράσματα.....	10
3. Προσαρμογή σε μια νέα κοινωνία, κοινωνικές συνδέσεις και κουλτούρα συνύπαρξης.....	10
3.1. Κατανόηση της κοινωνικής δυναμικής και των επιπτώσεων των κοινωνικών κρίσεων.....	10
3.2. Δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και τομείς κοινωνικής συμμετοχής.....	11
3.3. Κοινωνικές προσδοκίες, γλωσσικά εμπόδια και διατήρηση ορίων.....	11
3.4. Δυναμική της συνύπαρξης και πολιτισμική αλληλεπίδραση.....	11
3.5. Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και επικοινωνία προσανατολισμένη στην επούλωση.....	12
3.6. Εφαρμόσιμα βήματα στο πεδίο και κατανόηση του οικοσυστήματος.....	12
3.7. Βασικά συμπεράσματα.....	12
4. Πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, την ψυχική υγεία και τα νομικά δικαιώματα.....	13
4.1. Οι πολυδιάστατες προκλήσεις της μετανάστευσης και των φυσικών καταστροφών.....	13
4.2. Πώς αποκτάτε πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας; Δικαιώματα στην υγειονομική περίθαλψη και προληπτικές υπηρεσίες.....	13
4.3. Προστατεύοντας την ψυχική σας υγεία: ψυχολογικές πρώτες βοήθειες και στρατηγικές αυτοϋποστήριξης.....	14
4.4. Ψυχική και σωματική ευεξία: αρμονία μέσω αθλητισμού, γιόγκα και γαστρονομίας.....	14
4.5. Τα νομικά σας δικαιώματα και καθοδήγηση για νομικές διαδικασίες.....	15
4.6. Πρακτικός οδηγός αναφοράς: μηχανισμοί υποστήριξης και κατάλογος ελέγχου.....	15
5. Διαχείριση άγχους, ρύθμιση συναισθημάτων και ψυχολογική ευελιξία: χτίζοντας την εσωτερική σας ισορροπία.....	16
5.1. Ψυχολογική ευελιξία και ψυχική ανθεκτικότητα.....	16
5.2. Ρύθμιση συναισθημάτων και γνωστική αναστλαιώση.....	16
5.3. Γείωση σε στιγμές κρίσης και βιώσιμη αυτοφροντίδα.....	17
5.4. Πρακτικό εργαλείο: καμβάς ατομικού σχεδίου ψυχικής υγείας και αυτοφροντίδας.....	18
6. Επούλωση και σχεδιασμός του μέλλοντος: μικροστόχοι και ψυχοκοινωνικό σχέδιο δράσης.....	18
6.1. Ασφαλής προβολή στο μέλλον και αναδόμηση της ελπίδας.....	18
6.2. Μη πιεστικοί «μικροστόχοι» (συμπονετική στοχοθέτηση).....	18
6.3. Διαχείριση εμποδίων και υποτροπών: πρωτόκολλο δύσκολης ημέρας.....	19
6.4. Πρακτικό εργαλείο: πρόγραμμα 30 ημερών για ψυχοκοινωνική επούλωση και αυτοφροντίδα.....	19
7. Οδηγός εφαρμογής για εργαζομένους στον τομέα της νεολαίας, μέντορες και εκπαιδευτές.....	20

7.1. Προσέγγιση με επίγνωση του τραύματος και συμβουλευτική καθοδήγηση.....	20
7.2. Σχεδιασμοί εργαστηρίων, πλάνα συνεδριών και τεχνικές διευκόλυνσης.....	20
7.3. Θεσμικές συνεργασίες για συμπεριληπτική ένταξη.....	21
8. Επίλογος, δίκτυα υποστήριξης και παραρτήματα.....	21
8.1. Προοπτική για το μέλλον και μηνύματα έμπνευσης.....	21
8.2. Χρήσιμοι σύνδεσμοι: χάρτης δικτύων υποστήριξης.....	21
8.3. Ατομικά φύλλα εργασίας, πρότυπα και έντυπα.....	21
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	26

1. Εισαγωγή στον οδηγό

1.1. Σκοπός αυτού του οδηγού και όσα θα αποκομίσετε

Ο οδηγός αυτός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ «Ένταξη Ανθεκτικών Νοοτροπιών: Δεξιότητες για Πρόσφυγες και Περιθωριοποιημένους Νέους», μιας μικρής κλίμακας σύμπραξης στον τομέα της νεολαίας, η οποία φέρνει κοντά οργανισμούς από την Ισπανία, την Ελλάδα και την Τουρκία. Το έργο αποσκοπεί στην υποστήριξη της κοινωνικής, οικονομικής και ψυχολογικής ένταξης νεαρών προσφύγων και μεταναστών, ενισχύοντας τις ψυχοκοινωνικές τους ικανότητες, τις δεξιότητες ρύθμισης των συναισθημάτων και την ψυχική ανθεκτικότητα.

Ο οδηγός έχει σχεδιαστεί ως ένας πρακτικός και προσβάσιμος πόρος, που συνδυάζει πληροφορίες, εργαλεία και δραστηριότητες για να στηρίξει τις διεργασίες εσωτερικής επούλωσης και κοινωνικής ένταξης. Υιοθετεί μια ολιστική προσέγγιση, αναγνωρίζοντας ότι η επιτυχής ένταξη εξαρτάται όχι μόνο από επαγγελματικές δεξιότητες, αλλά και από την προσωπική ανάπτυξη, την ψυχική υγεία και την κοινωνική συμπερίληψη.

Με την ολοκλήρωση του οδηγού, θα μπορείτε να:

- αποκτήσετε δεξιότητες για να αντιμετωπίζετε το άγχος και την αβεβαιότητα που ενδέχεται να βιώνετε καθώς προσαρμόζεστε σε ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον,
- μάθετε να διατηρείτε την ψυχολογική σας ευεξία απέναντι στις δυσκολίες, ενισχύοντας τη συναισθηματική σας ανθεκτικότητα,
- κάνετε πρακτικά βήματα για να ανακαλύψετε το πραγματικό σας δυναμικό και να ενδυναμώσετε τις κοινωνικές σας συνδέσεις,
- ανακτήσετε την αυτοπεποίθησή σας και να έχετε μια πιο ήρεμη και ενεργή παρουσία, τόσο στην προσωπική σας ζωή όσο και στην κοινότητα.

1.2. Κοινό-στόχος: νέοι, πρόσφυγες και άνθρωποι που κάνουν μια νέα αρχή

Ο οδηγός αυτός απευθύνεται κυρίως σε:

- πρόσφυγες και νέους σε μειονεκτική θέση (18-35 ετών), που θέλουν να ενισχύσουν την ψυχική τους υγεία και την ψυχοκοινωνική τους ανθεκτικότητα,
- εργαζομένους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτές και μέντορες, που υποστηρίζουν τη μάθηση και την ένταξη των νέων,
- ΜΚΟ, εκπαιδευτικούς και κοινοτικούς οργανισμούς που δραστηριοποιούνται στους τομείς της συμπερίληψης, της απασχολησιμότητας και της ανάπτυξης των νέων.

Μπορεί επίσης να φανεί χρήσιμος σε εργοδότες, τοπικές αρχές και οργανισμούς υποστήριξης, που επιδιώκουν να δημιουργήσουν πιο συμπεριληπτικές αγορές εργασίας και να αναδείξουν το ποικιλόμορφο ταλέντο.

Το περιεχόμενο είναι γραμμένο με σαφή και προσιτό τρόπο, ώστε να μπορεί να αξιοποιηθεί από άτομα με διαφορετικό εκπαιδευτικό και επαγγελματικό υπόβαθρο.

Στον πυρήνα του, ο οδηγός εστιάζει σε νέους πρόσφυγες με διαφορετικό πολιτισμικό και γεωγραφικό υπόβαθρο που προσπαθούν να χτίσουν μια ζωή σε μια νέα χώρα ή πόλη, σε νέους που αντιμετωπίζουν κοινωνικά και οικονομικά μειονεκτήματα, καθώς και σε κάθε άνθρωπο που αναγκάζεται να ξεκινήσει ξανά από την αρχή.

Ανεξάρτητα από τις δύσκολες εμπειρίες, τις απώλειες ή τις διαδικασίες προσαρμογής που έχετε βιώσει στο παρελθόν, ο οδηγός αυτός σας συναντά ακριβώς στο σημείο όπου βρίσκεστε. Το να γνωρίζετε ότι δεν είστε μόνοι και να βρίσκετε κοινό συναισθηματικό έδαφος με νέους που έχουν διανύσει παρόμοιες διαδρομές ή μοιράζονται παρόμοιες αγώνες, είναι το σημαντικότερο μέρος αυτού του ταξιδιού.

1.3. Πλαίσιο του έργου

Στην Ευρώπη και στις γειτονικές περιοχές, πολλοί νέοι πρόσφυγες και μετανάστες αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις όταν προσπαθούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε ευκαιρίες εκπαίδευσης και απασχόλησης. Οι προκλήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- γλωσσικά εμπόδια, που μπορούν να δυσχεράνουν την επικοινωνία και τη μάθηση,
- περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση και την κατάρτιση, συχνά λόγω διακοπών στη μαθησιακή πορεία,
- κοινωνικό αποκλεισμό και διακρίσεις, που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοπεποίθηση και τις ευκαιρίες,
- ψυχολογική πίεση, που συνδέεται συνήθως με τον εκτοπισμό, την αβεβαιότητα ή εμπειρίες του παρελθόντος.

Ταυτόχρονα, οι νέοι αυτοί φέρνουν μαζί τους πολύτιμα δυνατά στοιχεία, όπως προσαρμοστικότητα, ανθεκτικότητα και διαπολιτισμική οπτική.

Το έργο ανταποκρίνεται σε αυτές τις συνθήκες προωθώντας ολοκληρωμένες μαθησιακές διαδρομές, οι οποίες συνδυάζουν τα εξής:

- ανάπτυξη γλωσσικών δεξιοτήτων για την υποστήριξη της επικοινωνίας και της ένταξης,
- εργαστήρια ανάπτυξης δεξιοτήτων, για την ενίσχυση της συναισθηματικής ρύθμισης και των μηχανισμών αντιμετώπισης,
- ψυχοκοινωνική υποστήριξη και στρατηγικές αυτοφροντίδας, για την προστασία της ψυχικής υγείας και την αντιμετώπιση του τραύματος,
- ανάπτυξη ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας, για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ευεξίας.

Η σύμπραξη αυτή συγκεντρώνει συμπληρωματικά πεδία εξειδίκευσης: ο εταίρος από την Τουρκία, ο Διεθνής Σύνδεσμος Νεολαίας και Εκπαίδευσης Defne, εστιάζει στην ψυχολογική ενδυνάμωση και στην ανάπτυξη της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας.

1.4. Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό

Ο οδηγός έχει σχεδιαστεί ώστε να προσαρμόζεται ευέλικτα σε διαφορετικές ανάγκες και πλαίσια, στο πλαίσιο των διεργασιών ψυχολογικής ενδυνάμωσης και ανάπτυξης ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας. Μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε:

- ως πόρο για ατομική, αυτοκαθοδηγούμενη μάθηση, εσωτερική διερεύνηση και υποστήριξη της ψυχικής υγείας,
- σε ομαδικά εργαστήρια, συνεδρίες ασφαλούς χώρου και εκπαιδεύσεις υποστήριξης που υλοποιούνται από εργαζομένους στον τομέα της νεολαίας, επαγγελματίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης ή εκπαιδευτικούς,
- ως πρακτική εργαλειοθήκη και οδικό χάρτη για προγράμματα αλληλοκαθοδήγησης και ατομικής συμβουλευτικής,
- ως βασική πηγή αναφοράς για τοπικούς οργανισμούς, συλλόγους και έργα που στηρίζουν την κοινωνική ένταξη προσφύγων και νέων σε μειονεκτική θέση.

Κάθε κεφάλαιο συνδυάζει τα ακόλουθα στοιχεία:

- απλές θεωρητικές εξηγήσεις που εισάγουν βασικές έννοιες, όπως η ψυχική υγεία, η συναισθηματική ανθεκτικότητα και η διαχείριση του άγχους,
- πρακτικά εργαλεία, ασκήσεις αναπνοής και δραστηριότητες βήμα προς βήμα που μπορούν να εφαρμοστούν εύκολα στην καθημερινή ζωή,
- παραδείγματα από την πραγματική ζωή και χώρο για αναστοχασμό, που συνδέουν τη μάθηση και την εσωτερική επούλωση με εμπειρίες υπέρβασης δυσκολιών.

Οι χρήστες ενθαρρύνονται να ασχοληθούν ενεργά με το περιεχόμενο, να ολοκληρώνουν τις δραστηριότητες με τον δικό τους ρυθμό και να αναστοχάζονται πάνω στις εμπειρίες τους. Η μάθηση και η επύλωση αποκτούν πολύ περισσότερο νόημα και διάρκεια όταν συνδέονται άμεσα με τους προσωπικούς στόχους, τις συναισθηματικές ανάγκες και τις καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

1.5. Μαθησιακή προσέγγιση

Η μεθοδολογία του οδηγού βασίζεται στις αρχές της μη τυπικής εκπαίδευσης, με επίκεντρο την ενεργή συμμετοχή, την πρακτική μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη.

Βασικά στοιχεία αυτής της προσέγγισης είναι:

- **μαθητοκεντρική προσέγγιση** - προσαρμογή στις ανάγκες, τις εμπειρίες και τον ρυθμό κάθε συμμετέχοντα,
- **βιωματική μάθηση** - μάθηση μέσα από την πράξη, τον αναστοχασμό και την εφαρμογή της γνώσης,
- **πρακτικές με επίγνωση του τραύματος και πολιτισμική ευαισθησία** - δημιουργία ασφαλών, σεβαστικών και συμπεριληπτικών περιβαλλόντων,
- **πρακτικός προσανατολισμός** - εστίαση σε δεξιότητες και καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην ανάπτυξη των ακόλουθων τομέων:

- αυτοπεποίθηση και πίστη στον εαυτό,
- αυτονομία και δεξιότητες λήψης αποφάσεων,
- ψυχική ανθεκτικότητα και ικανότητα υπέρβασης δυσκολιών.

Τα στοιχεία αυτά είναι θεμελιώδους σημασίας για την ένταξη των ατόμων στην κοινωνική ζωή και στην κοινωνία, καθώς και για τις μελλοντικές διαδρομές τους στην απασχόληση και την επιχειρηματικότητα.

1.6. Η ατομική και κοινωνική διαδρομή της ψυχολογικής ενδυνάμωσης και της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας

Απέναντι σε αιφνίδιους κλυδωνισμούς της ζωής, σε διαδικασίες μετανάστευσης, απώλειες ή βαθιές αλλαγές, η ικανότητα ενός ατόμου να σταθεί ξανά στα πόδια του απαιτεί πρωτίστως μια διαδικασία εσωτερικής μεταμόρφωσης και ψυχολογικής ενδυνάμωσης. Η ψυχολογική ενδυνάμωση και η ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα, που αποτελούν τον κεντρικό άξονα του οδηγού, προσφέρουν περισσότερα από μια προσωρινή ανακούφιση: στηρίζουν επίσης το άτομο να:

- αναγνωρίζει τους εσωτερικούς του πόρους, την αυτοεκτίμηση και το κρυμμένο δυναμικό του,
- αποκτά ευελιξία και ανθεκτικότητα, ώστε να ανακάμπτει απέναντι σε συναισθηματικές θύελλες και αβεβαιότητες,
- αναλαμβάνει τον έλεγχο της ζωής του και να ανανεώνει την ελπίδα του για το μέλλον.

Παράλληλα, η διαδικασία αυτή επιτρέπει στο άτομο να χτίζει υγιείς δεσμούς με το περιβάλλον και τη νέα του κοινότητα, απομακρυνόμενο από τα αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης μέσω της ενίσχυσης της κοινωνικής του ένταξης.

Ο οδηγός προσεγγίζει την αυτογνωσία, τη συναισθηματική ρύθμιση, τις στρατηγικές αντιμετώπισης μετά το τραύμα και την ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα ως ένα συμπληρωματικό και ολιστικό ταξίδι. Η παράλληλη ανάπτυξη αυτών των στοιχείων επιτρέπει στο άτομο να βρίσκει γαλήνη και ισορροπία στον εσωτερικό του κόσμο, ενώ συμμετέχει με αυτοπεποίθηση στην κοινωνική ζωή και γίνεται ο συγγραφέας της δικής του ζωής.

2. Θέτοντας τα θεμέλια: αυτογνωσία και εσωτερικές δυνάμεις

2.1. Γιατί είναι σημαντική η αυτογνωσία;

Πριν από οποιοδήποτε βήμα προς την επούλωση, την προσαρμογή ή την προσωπική ανάπτυξη, είναι ουσιώδες να κατανοήσετε ποιοι είστε, τι αισθάνεστε και τι χρειάζεστε.

Για πολλούς νέους πρόσφυγες και νέους σε μειονεκτική θέση, η προσωπική και βιογραφική πορεία δεν ακολουθεί πάντα ευθεία γραμμή. Η μετακίνηση σε μια νέα χώρα, η προσαρμογή σε έναν διαφορετικό πολιτισμό ή οι διακοπές στην εκπαίδευση μπορούν να δημιουργήσουν αβεβαιότητα. Ωστόσο, αυτές οι εμπειρίες καλλιεργούν επίσης ανεκτίμητες εσωτερικές δυνάμεις, όπως ψυχική ανθεκτικότητα, προσαρμοστικότητα και δεξιότητες αντιμετώπισης δυσκολιών.

Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας σας βοηθά να:

- αναγνωρίζετε τις δεξιότητες, τα talέντα και τις εμπειρίες ζωής σας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αποκτήσατε εκτός τυπικής εκπαίδευσης,
- κατανοείτε τις αξίες και τα κίνητρα που διαμορφώνουν τις αποφάσεις και τους στόχους σας,
- αποσαφηνίζετε τις επιλογές σας, εντοπίζοντας τα ενδιαφέροντα και τις συναισθηματικές σας κλίσεις,
- χτίζετε αυτοπεποίθηση και πίστη στις δυνατότητές σας, ακόμη και αν κάνετε μια νέα αρχή στη ζωή,
- κάνετε συνειδητά βήματα προς το μέλλον, λαμβάνοντας αποφάσεις που πράγματι ταιριάζουν σε αυτό που είστε.

Η αυτογνωσία είναι το πρώτο βήμα προς την ψυχολογική ενδυνάμωση και την εσωτερική επούλωση. Σας επιτρέπει να προχωράτε στη διαδρομή της ζωής σας με σαφήνεια και αίσθηση σκοπού.

2.2. Κατανόηση της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας και της ψυχικής υγείας

Η ψυχική υγεία και η ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα δεν σημαίνουν απλώς ότι ζούμε μια ζωή χωρίς προβλήματα. Σημαίνουν ότι μπορούμε να παραμένουμε ευέλικτοι, να ανακάμπτουμε και να διατηρούμε την εσωτερική μας ισορροπία απέναντι στις προκλήσεις, τις αλλαγές και τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής.

Η διεργασία αυτή περιλαμβάνει έναν συνδυασμό από τα εξής:

- ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων σας και ασφαλούς έκφρασής τους,
- ικανότητα αξιοποίησης στρατηγικών αντιμετώπισης σε δύσκολες καταστάσεις,
- ευελιξία προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες του περιβάλλοντος,
- άσκηση αυτοσυμπόνιας και ικανότητα αναζήτησης υποστήριξης σε δύσκολες περιόδους.

Βασικές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες: οι δεξιότητες αυτές είναι απαραίτητες για την προστασία και την ενίσχυση της ψυχικής σας υγείας:

- **Επικοινωνία:** σαφής έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων σας και ενεργητική ακρόαση των άλλων. Έτσι προλαμβάνονται οι παρεξηγήσεις και χτίζονται ισχυρές συνδέσεις.
- **Υποστήριξη από συνομηλίκους και συνύπαρξη:** αρμονική συνεργασία και εύρεση κοινού εδάφους με ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα.
- **Προσαρμοστικότητα (ευελιξία):** προσαρμογή σε νέα περιβάλλοντα, καθήκοντα ή προκλήσεις. Είναι το σημαντικότερο πλεονέκτημά σας σε περιόδους αβεβαιότητας.
- **Επίλυση προβλημάτων:** διατήρηση της ψυχραιμίας σε δύσκολες ή απρόσμενες καταστάσεις, ώστε να αναζητάτε λύσεις.
- **Αυτοφροντίδα:** μικρά αλλά σταθερά βήματα στην καθημερινή ζωή για την προστασία της ψυχικής και σωματικής σας υγείας.
- **Ανάληψη πρωτοβουλίας:** δράση για τη δική σας ευεξία και διατήρηση υψηλού κινήτρου.

Συμβουλή: Πολλές από αυτές τις δεξιότητες δεν μαθαίνονται μόνο στην τυπική εκπαίδευση, αλλά συλλέγονται από την ίδια τη ζωή, τις βιωμένες εμπειρίες και τις μεταναστευτικές διαδρομές. Ακόμη και οι συνηθισμένες στιγμές της καθημερινότητας μπορούν να κρύβουν πολύτιμα μαθήματα.

2.3. Αναγνώριση των εσωτερικών δυνάμεων και των κρυμμένων πόρων σας

Όλοι διαθέτουν εσωτερικές δυνάμεις, ακόμη κι αν αυτές δεν είναι αρχικά εμφανείς. Όταν οι άνθρωποι εισέρχονται σε ένα νέο περιβάλλον, συχνά εστιάζουν σε όσα τους λείπουν ή σε όσα έχουν χάσει. Ωστόσο, η αναγνώριση των δυνάμεών σας είναι ζωτικής σημασίας για το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης και για να κοιτάξετε το μέλλον με ελπίδα.

Οι δυνάμεις σας μπορεί να αντλούνται από:

- προηγούμενες εμπειρίες ζωής, εργασίας ή εθελοντισμού,
- τυπική ή μη τυπική εκπαίδευση που έχετε λάβει,
- δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και ευθύνες που αναλαμβάνετε,
- τις δυσκολίες που αντιμετωπίσατε με θάρρος στη διαδικασία μετανάστευσης και προσαρμογής.

Παραδείγματα κρυμμένων δυνάμεων

- η ομιλία ή η κατανόηση πολλών γλωσσών,
- η προσαρμογή σε εντελώς νέα συστήματα, γλώσσες και πολιτισμούς,
- η υποστήριξη μελών της οικογένειας ή ατόμων της κοινότητάς σας,
- η διατήρηση της ψυχραιμίας ή η ανάληψη ευθύνης σε δύσκολες ή στρεσογόνες καταστάσεις.

Οι εμπειρίες αυτές είναι εξαιρετικά πολύτιμες και μπορούν να μετατραπούν σε εσωτερικούς πόρους, που σας καθοδηγούν σε όλους τους τομείς της ζωής σας.

2.4. Δρόμοι έκφρασης και επούλωσης: εικαστική θεραπεία, περίπατοι στη φύση και ομαδική μοιρασιά

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «Ο χάρτης των εσωτερικών μου δυνάμεων»

Η δραστηριότητα αυτή σας βοηθά να αναγνωρίσετε και να οργανώσετε τις κρυμμένες δυνάμεις και τους ψυχολογικούς σας πόρους.

- **Βήμα 1: Αναστοχαστείτε τις εμπειρίες σας.** Σκεφτείτε: Τι έχω πετύχει στο παρελθόν; Ποιες δυσκολίες έχω ξεπεράσει; Για ποια πλευρά του εαυτού μου είμαι περήφανος/η;
- **Βήμα 2: Εντοπίστε τις δεξιότητές σας.** Σημειώστε: Σε τι είμαι καλός/ή; Ποιες ιδιότητές μου εκτιμούν οι άνθρωποι γύρω μου; Ποιες δεξιότητες χρησιμοποιώ στην καθημερινή ζωή;
- **Βήμα 3: Κατηγοριοποιήστε τις δυνάμεις σας.** Ομαδοποιήστε τες ως εξής:
 - προσωπικές δυνάμεις (π.χ. υπομονή, ανθεκτικότητα, αποφασιστικότητα),
 - κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. ενσυναίσθηση, επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση),
 - πρακτικές ικανότητες (π.χ. οργάνωση, επίλυση προβλημάτων, δημιουργικότητα).
- **Βήμα 4: Συνδέστε τες με τη ζωή σας.** Ρωτήστε τον εαυτό σας: Πώς μπορώ να αξιοποιώ πιο ενεργά αυτές τις εσωτερικές δυνάμεις στην καθημερινή μου ζωή και για την προστασία της ψυχικής μου υγείας;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Εικόνα ασφαλούς τόπου (οπτικοποίηση)

- **Στόχος:** να δημιουργήσετε μέσα στο μυαλό σας ένα ήρεμο, ασφαλές και γαλήνιο καταφύγιο, στο οποίο μπορείτε να επιστρέψετε σε στιγμές άγχους.
- **Βήματα:**

1. Κλείστε τα μάτια και φανταστείτε έναν τόπο όπου αισθάνεστε απόλυτα ασφαλείς, ήρεμοι και προστατευμένοι.
2. Κρατήστε ζωντανά στο μυαλό σας τα χρώματα, το φως, τους ήχους και τις μυρωδιές αυτού του τόπου.
3. Νιώστε το σώμα σας να χαλαρώνει ενώ βρίσκεστε σε αυτόν τον χώρο.
4. Επιλέξτε μια «λέξη-κλειδί» για αυτόν τον ασφαλή τόπο (π.χ. Γαλήνη, Ακτή, Ασφάλεια). Όταν αισθάνεστε έντονο άγχος, επαναλάβετε αυτή τη λέξη για να καλέσετε το μυαλό σας σε αυτόν τον ασφαλή χώρο.

2.5. Ανακαλύπτοντας τον σκοπό της ζωής και την εσωτερική πυξίδα

Το να βρίσκετε κατεύθυνση και νόημα στη ζωή σας, αφού έχετε περάσει δύσκολες στιγμές, είναι ανεκτίμητο για την ψυχική σας υγεία. Το να έχετε ένα «γιατί» στη ζωή είναι ένα από τα ισχυρότερα στοιχεία που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα.

Αυτό το ταξίδι ανακάλυψης διαμορφώνεται φέρνοντας μαζί τα ακόλουθα στοιχεία:

- Τι αγαπάτε να κάνετε και τι τρέφει την ψυχή σας;
- Σε ποιους τομείς έχετε φυσικό ταλέντο ή δύναμη;
- Τι χρειάζεται το περιβάλλον, η κοινότητα ή ο κόσμος γύρω σας;
- Τι σας φέρνει γαλήνη και αίσθηση πληρότητας;

Όταν οι περιοχές αυτές συναντώνται, μπορείτε να ανακαλύψετε την εσωτερική σας πυξίδα και να δώσετε στη ζωή σας μια πιο ουσιαστική κατεύθυνση.

Δραστηριότητα: «Αναστοχασμός για την εσωτερική μου πυξίδα»

- Σχεδιάστε ή γράψτε σε ένα φύλλο χαρτί τέσσερις ενότητες:
 - πράγματα που απολαμβάνετε και σας κάνουν να νιώθετε καλά,
 - τις δυνάμεις και τις δεξιότητές σας,
 - τις ανάγκες των ανθρώπων γύρω σας ή της κοινότητάς σας,
 - τις ελπίδες και τα όνειρά σας για το μέλλον.
- Στη συνέχεια, παρατηρήστε πού συναντώνται αυτοί οι τομείς.

2.6. Δίνοντας νόημα στην προσωπική σας διαδρομή ζωής

Η προσωπική σας διαδρομή ζωής είναι αναπόσπαστο μέρος της ταυτότητάς σας και, ταυτόχρονα, η μεγαλύτερη πηγή ανθεκτικότητάς σας. Το να τιμάτε και να δίνετε νόημα στο παρελθόν σας, σας επιτρέπει να ζείτε το παρόν με περισσότερη γαλήνη.

Καθώς αναστοχάζεστε πάνω στη διαδρομή της ζωής σας, εστιάστε στα εξής:

- Από πού ξεκίνησα;
- Ποιες ήταν οι βασικές στιγμές ή τα σημεία καμπής που με έφεραν στο σημείο όπου βρίσκομαι σήμερα;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετώπισα;
- Τι έμαθα από αυτές τις δυσκολίες και ποια εσωτερική δύναμη αφύπνισα;
- Πού θέλω να πάω τώρα;

Συμβουλή: Δεν υπάρχει «λάθος διαδρομή». Κάθε εμπειρία, είτε θετική είτε δύσκολη, μπορεί να μετατραπεί σε πηγή μάθησης για το μέλλον σας.

2.7. Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού χώρου για μάθηση και επούλωση

Όταν συναντιόμαστε σε μια ομάδα ή κοινότητα, είναι κρίσιμο να δημιουργούμε μια ατμόσφαιρα όπου όλοι νιώθουν ασφαλείς και σεβαστοί. Ένας ασφαλής χώρος επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μοιράζονται τις εμπειρίες τους και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο χωρίς τον φόβο της κρίσης.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βιώνουν τα ακόλουθα συναισθήματα:

- **Σεβασμός:** οι ιδέες και οι ιστορίες ζωής τους έχουν αξία.
- **Το αίσθημα ότι ακούγονται και γίνονται κατανοητοί:** έχουν ισότιμο χώρο να μιλήσουν και να ακουστούν.
- **Αίσθημα ασφάλειας:** μπορούν να ανοίξουν τον εσωτερικό τους κόσμο χωρίς φόβο κριτικής.

Ενδεικτικοί κανόνες ομάδας

- Ακούμε ο ένας τον άλλο χωρίς να διακόπτουμε.
- Σεβόμαστε τις διαφορετικές απόψεις και τις ιστορίες ζωής.
- Δεσμευόμαστε στην εμπιστευτικότητα των προσωπικών ιστοριών που μοιράζονται οι συμμετέχοντες (αρχή της εχεμύθειας).
- Υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο στις δύσκολες στιγμές.

Η προσέγγιση αυτή είναι ουσιώδης, ιδίως όταν εργαζόμαστε με άτομα που έχουν περάσει τραυματικές ή απαιτητικές μεταβατικές διαδικασίες.

2.8. Βασικά συμπεράσματα

Σε αυτή την ενότητα, διερευνήσατε τη σημασία της αυτογνωσίας, η οποία αποτελεί τη βάση της ψυχολογικής σας ενδυνάμωσης:

- Η αυτογνωσία σας βοηθά να κατανοείτε τις εσωτερικές δυνάμεις, τους στόχους και τις συναισθηματικές σας ανάγκες.
- Οι δύσκολες εμπειρίες του παρελθόντος και η μεταναστευτική σας διαδρομή μπορούν να μετατραπούν στους ισχυρότερους ψυχολογικούς πόρους που διαθέτετε σήμερα.
- Η ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα περιλαμβάνει όχι μόνο τεχνικές δεξιότητες, αλλά και ευελιξία, αυτοφροντίδα και στρατηγικές αντιμετώπισης.
- Κρυμμένες δυνάμεις υπάρχουν μέσα σε κάθε άνθρωπο και περιμένουν να ανακαλυφθούν.
- Ο αναστοχασμός είναι το ισχυρότερο εργαλείο στην πορεία προς την προσωπική ανάπτυξη και την εσωτερική ισορροπία.

Η καλλιέργεια αυτογνωσίας και ψυχολογικής ανθεκτικότητας είναι το πρώτο και ουσιαστικότερο βήμα για να αναλάβετε την ιδιοκτησία της ζωής σας και να κοιτάξετε το μέλλον με ελπίδα.

3. Προσαρμογή σε μια νέα κοινωνία, κοινωνικές συνδέσεις και κουλτούρα συνύπαρξης

3.1. Κατανόηση της κοινωνικής δυναμικής και των επιπτώσεων των κοινωνικών κρίσεων

Οι αιφνίδιες μετακινήσεις πληθυσμών, όπως η μαζική μετανάστευση από τη Συρία προς τη Χατάι, μπορούν να δημιουργήσουν βαθιές κρίσεις στην εκπαίδευση, την υγειονομική περίθαλψη, την οικονομία και την κοινωνική ζωή. Σε συνδυασμό με μεγάλες καταστροφές, όπως ο σεισμός του 2023, τα γεγονότα

αυτά οδήγησαν σε σοβαρή ψυχολογική και οικονομική κατάρρευση τόσο για τους τοπικούς κατοίκους όσο και για τους πρόσφυγες.

Για παράδειγμα, σε περιοχές που επλήγησαν σοβαρά, όπως η Αντάκια, το 70% των προσφύγων εμφανίζει συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Η προσαρμογή σε μια νέα κοινωνία δεν αφορά απλώς τη μάθηση των κανόνων. Αφορά την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης, με την υπέρβαση των κοινωνικών διαιρέσεων και των προκαταλήψεων που δημιουργούν τέτοια τραύματα. Καθώς κατανοείτε τη δυναμική της κοινωνίας, τα αισθήματα αποκλεισμού μειώνονται και η ψυχολογική σας ανθεκτικότητα αυξάνεται.

3.2. Δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και τομείς κοινωνικής συμμετοχής

Η συμμετοχή σε δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης είναι το πιο κρίσιμο βήμα για να νιώσετε ασφαλείς σε ένα νέο περιβάλλον. Η εργασία πεδίου που υλοποιείται από οργανισμούς, όπως ο Διεθνής Σύνδεσμος Νεολαίας και Εκπαίδευσης Defne, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική ένταξη των μεταναστών στην κοινωνία.

Εργαλεία κοινωνικής υποστήριξης και συμμετοχής στα οποία μπορείτε να λάβετε μέρος:

- Η συμμετοχή σε κοινά έργα και πολιτιστικές εκδηλώσεις, που έχουν σχεδιαστεί για να αυξάνουν την αλληλεπίδραση ανάμεσα σε τοπικούς κατοίκους και πρόσφυγες, ενισχύει την αίσθηση του ανήκιν.
- Τα προγράμματα καθοδήγησης με ατομική αντιστοίχιση συμμετεχόντων χτίζουν ισχυρές κοινωνικές γέφυρες ανάμεσα σε τοπικούς νέους και πρόσφυγες.
- Δραστηριότητες όπως η γιόγκα, ο αθλητισμός και η εκπαίδευση μέσω δράματος αποτελούν αποτελεσματικά εργαλεία για την προστασία της ψυχικής υγείας και την επιτάχυνση της κοινωνικής ένταξης.
- Τα εργαστήρια ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης και μοιράσματος με συνομηλίκους επιτρέπουν στα άτομα να αναγνωρίσουν το δικό τους δυναμικό και τους εσωτερικούς τους πόρους.

3.3. Κοινωνικές προσδοκίες, γλωσσικά εμπόδια και διατήρηση ορίων

Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην κοινωνική ένταξη είναι η αδυναμία επικοινωνίας. Για παράδειγμα, παρατηρήσεις που έγιναν στην περιοχή της Σπάρτης δείχνουν ότι το 40% των προσφύγων δεν μπορεί να ενταχθεί στην κοινωνία αποκλειστικά λόγω γλωσσικών εμποδίων, γεγονός που αυξάνει τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Βασικά σημεία για την προσαρμογή:

- Η συμμετοχή σε μαθήματα και δραστηριότητες γλωσσικής ανάπτυξης στην τοπική γλώσσα σας επιτρέπει να εκφράζεστε πιο άνετα και διευκολύνει την κοινωνική σας προσαρμογή.
- Η ενημέρωση για τα δικαιώματα των μεταναστών και τα διεθνή νομικά δικαιώματα σας βοηθά να προστατεύετε τα όρια και τα δικαιώματά σας απέναντι σε νομικά κενά.
- Η αξιοποίηση εκπαίδευσης στις ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, όταν χρειάζεται, και η εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων μέσω παιχνιδιών ρόλων σας επιτρέπουν να διατηρείτε την ψυχραιμία σας σε στιγμές κρίσης.

3.4. Δυναμική της συνύπαρξης και πολιτισμική αλληλεπίδραση

Η πολιτισμική αλληλεπίδραση σημαίνει να βλέπουμε τις διαφορές ως πλεονέκτημα και να συναντιόμαστε σε κοινό έδαφος. Αν δυσκολεύεστε να χτίσετε αυτές τις συνδέσεις, μπορείτε να στηριχθείτε σε παγκόσμιες γλώσσες για βοήθεια.

- Εκδηλώσεις «πολιτισμικής κουζίνας», όπου πρόσφυγες και τοπικοί κάτοικοι μαγειρεύουν μαζί παραδοσιακά πιάτα, δημιουργούν έναν ασφαλή χώρο για την ενίσχυση κοινωνικών δεσμών και το μοίρασμα ιστοριών.

- Οι δραστηριότητες γαστρονομίας και τουρισμού επηρεάζουν θετικά την υγεία των μεταναστών, ενώ συμβάλλουν άμεσα στην κοινωνική και οικονομική ευεξία.
- Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες βασισμένες στη φύση και η οικολογική ευαισθητοποίηση σας βοηθούν να αγκαλιάσετε τον νέο σας τρόπο διαβίωσης.

3.5. Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και επικοινωνία προσανατολισμένη στην επούλωση

Η διαδικασία ανάρρωσης μετά το τραύμα δεν είναι ένα ταξίδι που χρειάζεται να διανύσετε μόνοι. Η συμμετοχή σε προγράμματα υποστήριξης της ψυχικής υγείας και ψυχολογικής ανθεκτικότητας μειώνει σημαντικά προβλήματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη και το στρες.

Πρακτικά βήματα για την υποστήριξη της επούλωσης:

- Η εξάσκηση σε τεχνικές αναπνοής και ασκήσεις ενσυνειδητότητας για ψυχική χαλάρωση διευκολύνει τη διαχείριση του άγχους.
- Το μοίρασμα της ιστορίας σας σε ομαδικές συζητήσεις και ομαδική θεραπεία σας βοηθά να αισθανθείτε ότι δεν είστε μόνοι και υποστηρίζει τη συλλογική ανάρρωση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Δεξαμενή συναισθημάτων και κουτί έκφρασης

- **Στόχος:** να εκφράσετε με ασφάλεια καταπιεσμένα συναισθήματα (θυμό, θλίψη, αβοηθησία) μέσα από καλλιτεχνική ή γραπτή έκφραση.
- **Οδηγίες:** Χρησιμοποιήστε χρωματιστά στυλό ή ένα τετράδιο για να εκφράσετε τα συναισθήματα που νιώσατε σήμερα αλλά δεν μπορέσατε να αφήσετε να βγουν. Συμπληρώστε τις δύο ακόλουθες προτάσεις:
 - «Το συναίσθημα που νιώθω αυτή τη στιγμή μέσα μου, μου μεταφέρει το μήνυμα:»
 - «Το μικρότερο δώρο που μπορώ να κάνω σήμερα στον εαυτό μου, για να αντιμετωπίσω αυτό το συναίσθημα, είναι:»

3.6. Εφαρμόσιμα βήματα στο πεδίο και κατανόηση του οικοσυστήματος

Για να εφαρμόσετε τη θεωρητική γνώση στην πράξη και να νιώσετε ασφαλείς, είναι σημαντικό να κατανοείτε πώς λειτουργούν οι θεσμοί και οι μηχανισμοί υποστήριξης που βρίσκονται γύρω σας.

- Τα κέντρα διαχείρισης κρίσεων που έχουν συσταθεί από δημόσιους φορείς (Επαρχιακές και Περιφερειακές Διευθύνσεις Υγείας, μονάδες υγείας μεταναστών) και ΜΚΟ παράγουν λύσεις τόσο σε τοπικό όσο και σε εθνικό επίπεδο. Μη διστάσετε να απευθύνεστε σε αυτά τα κέντρα όποτε χρειάζεστε υποστήριξη.
- Μπορείτε να εκφράζετε τα εσωτερικά σας συναισθήματα μέσω της εικαστικής θεραπείας και να πετυχαίνετε ψυχική χαλάρωση στην ύπαιθρο, μέσα από περιπάτους στη φύση.
- Αξιοποιώντας ενεργά την «Εργαλειοθήκη ένταξης προσφύγων» που αφορά τη συγκεκριμένη περιοχή και τους οδηγούς ψυχικής υγείας, μπορείτε να διαχειρίζεστε τη διαδικασία προσαρμογής με τον δικό σας ρυθμό και με υγιή τρόπο.

3.7. Βασικά συμπεράσματα

Σε αυτή την ενότητα, διερευνήσατε τη θεραπευτική δύναμη της κοινωνικής συνοχής και της αίσθησης του ανήκειν για την ψυχική σας υγεία:

- Οι μεγάλες καταστροφές και τα μεταναστευτικά κύματα μπορούν να επηρεάσουν βαθιά την ψυχική υγεία. Ωστόσο, τα δίκτυα ψυχοκοινωνικής υποστήριξης διαδραματίζουν κομβικό ρόλο στην υπέρβαση αυτών των τραυμάτων.

- Η υπέρβαση των γλωσσικών εμποδίων και η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες, όπως τα εργαστήρια μαγειρικής, καταρρίπτουν προκαταλήψεις ανάμεσα σε εσάς και την τοπική κοινότητα και χτίζουν κοινωνικές γέφυρες.
- Πρακτικές μέθοδοι, όπως η εικαστική θεραπεία, οι περίπατοι στη φύση, η γιόγκα και ο αθλητισμός, διευκολύνουν την εύρεση ψυχικής ισορροπίας και τη διαχείριση του άγχους.
- Το μοίρασμα της ιστορίας σας με τη συμμετοχή σε προγράμματα καθοδήγησης και ομαδικής θεραπείας ενισχύει την αυτοπεποίθησή σας και την κοινωνική σας ένταξη.

4. Πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, την ψυχική υγεία και τα νομικά δικαιώματα

4.1. Οι πολυδιάστατες προκλήσεις της μετανάστευσης και των φυσικών καταστροφών

Τα αιφνίδια και μαζικά μεταναστευτικά κύματα από τη Συρία προς τη Χατάι δημιούργησαν σοβαρές κρίσεις στην εκπαίδευση, την υγειονομική περίθαλψη, την οικονομία, την κοινωνική ζωή και τις αστικές υποδομές. Αμέσως μετά, ο καταστροφικός σεισμός του 2023, με επίκεντρο τη Χατάι - ο οποίος επηρέασε 11 επαρχίες, στοίχισε τη ζωή σε περισσότερους από 50.000 ανθρώπους και εκτόπισε εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους - βάθυνε περαιτέρω αυτή την ψυχολογική και οικονομική καταστροφή.

Ιδιαίτερα σε περιοχές που επλήγησαν σοβαρά, όπως η Αντάκια, το 70% των προσφύγων εμφανίζει συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης που σχετίζονται με το τραύμα. Η προστασία της ψυχικής υγείας απέναντι σε αυτές τις συνδυασμένες κρίσεις απαιτεί ολιστική σύνδεση με το κοινωνικό, οικονομικό και σωματικό περιβάλλον, παράλληλα με την ενίσχυση της εσωτερικής ανθεκτικότητας.

4.2. Πώς αποκτάτε πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας; Δικαιώματα στην υγειονομική περίθαλψη και προληπτικές υπηρεσίες

Η πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες υγείας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του προσωπικού αισθήματος ασφάλειας και της ψυχοκοινωνικής ανάρρωσης. Οι μηχανισμοί υγείας λειτουργούν διαρκώς μέσω των δημόσιων κέντρων διαχείρισης κρίσεων και έργων που υποστηρίζονται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Υγειονομικοί φορείς και μηχανισμοί παροχής υπηρεσιών

- **Επαρχιακές και Περιφερειακές Διευθύνσεις Υγείας:** νεοσύστατες μονάδες στο πλαίσιο της Επαρχιακής Διεύθυνσης Υγείας Χατάι παρέχουν άμεσες υπηρεσίες ένταξης και υγειονομικής περίθαλψης, προσαρμοσμένες στις κρίσεις μετανάστευσης.
- **Κέντρα Υγείας Μεταναστών:** στο πλαίσιο της επιδημιολογίας των μεταναστών και των δράσεων δημόσιας υγείας της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας Χατάι, οι πρόσφυγες έχουν άμεση πρόσβαση σε βασικούς προληπτικούς ελέγχους και υπηρεσίες προληπτικής υγείας.
- **Υπηρεσίες υγείας πεδίου και τουριστικών ζωνών:** τοπικές μονάδες, όπως η Περιφερειακή Διεύθυνση Υγείας Αρσούζ, εφαρμόζουν μοντέλα πρόσβασης στην υγεία προσαρμοσμένα στην κινητικότητα του πληθυσμού στην περιοχή.

Υπενθύμιση για τα δικαιώματα στην υγεία: Η προσφυγή σε υγειονομικούς φορείς και η αξιοποίηση προληπτικών ιατρικών υπηρεσιών είναι το θεμελιωδέστερο νόμιμο δικαίωμά σας. Η διασφάλιση της σωματικής σας υγείας είναι το πρώτο βήμα για τη μείωση της αβεβαιότητας και του άγχους.

4.3. Προστατεύοντας την ψυχική σας υγεία: ψυχολογικές πρώτες βοήθειες και στρατηγικές αυτοϋποστήριξης

Τα τραύματα που προκαλούνται τόσο από τις διαδικασίες μετανάστευσης όσο και από φυσικές καταστροφές μπορούν να αντιμετωπιστούν με κατάλληλες προσεγγίσεις ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

- **Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες (PFA):** η αρχική μέθοδος παρέμβασης που εφαρμόζεται για την ανακούφιση από τον πανικό και το σοκ σε στιγμές κρίσης. Τα σενάρια κρίσης που προσομοιώνονται μέσω παιχνιδιών ρόλων ενισχύουν την ικανότητα αντιμετώπισης άμεσου στρες.
- **Εκπαίδευση στην ψυχολογία των μεταναστών και στο δράμα:** τα εργαστήρια δράματος και οι δραστηριότητες εστιασμένες στην έκφραση σας βοηθούν να εξωτερικεύετε τις δυσκολίες προσαρμογής και τα συσσωρευμένα συναισθήματα σε έναν ασφαλή χώρο.
- **Επιστημονική παρακολούθηση και αυτοαξιολόγηση:** κλινικά τεκμηριωμένες κλίμακες, όπως η PHQ-9 (κατάθλιψη) και η GAD-7 (γενικευμένο άγχος), διευκολύνουν την παρακολούθηση των αλλαγών στη συναισθηματική σας κατάσταση και τον εντοπισμό των στιγμών κατά τις οποίες χρειάζεστε επαγγελματική υποστήριξη.

Η παρακολούθηση της ψυχικής σας υγείας είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να αναγνωρίζετε τις συναισθηματικές σας διακυμάνσεις και να αναζητάτε επαγγελματική υποστήριξη όταν χρειάζεται. Η λογική των κλινικών κλιμάκων, όπως η PHQ-9 (ανίχνευση κατάθλιψης) και η GAD-7 (ανίχνευση γενικευμένου άγχους), βασίζεται στην παρατήρηση της συχνότητας των συμπτωμάτων κατά τις προηγούμενες δύο εβδομάδες (καθόλου, μερικές ημέρες, περισσότερες από τις μισές ημέρες, σχεδόν κάθε ημέρα).

Μπορείτε να σχεδιάσετε το ακόλουθο ενδεικτικό διάγραμμα καθημερινής παρακολούθησης συναισθημάτων και διάθεσης στο δικό σας τετράδιο και να το συμπληρώνετε τακτικά:

Ημέρα / Ημερομηνία	Πώς ένιωσα σήμερα; (Κύριο συναίσθημα)	Επίπεδο ενέργειας (1-5)	Πιο δύσκολη στιγμή / γεγονός	Τι έκανα για να νιώσω καλύτερα;
Δευτέρα	Αγχώδης / κουρασμένος/η	2	Αίσθηση αβεβαιότητας	Έκανα μια άσκηση αναπνοής τεσσάρων δευτερολέπτων.
Τρίτη	Έρεμος/η / αισιόδοξος/η	3	Πίεση / υπερφόρτωση	Έκανα έναν σύντομο περίπατο στη φύση.
Τετάρτη	Λυπημένος/η / μόνος/η	2	Αναμνήσεις από το παρελθόν	Το συζήτησα με έναν φίλο.

Σημείωση: Αν παρατηρήσετε στον πίνακα αυτό ότι συναισθήματα άγχους, θλίψης ή εξουθένωσης επιμένουν «σχεδόν κάθε ημέρα» για περισσότερο από δύο εβδομάδες, αυτό αποτελεί μια ήπια ένδειξη ότι πρέπει να αναζητήσετε υποστήριξη από έναν επαγγελματία, όπως ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

4.4. Ψυχική και σωματική ευεξία: αρμονία μέσω αθλητισμού, γιόγκα και γαστρονομίας

Το σώμα και το μυαλό αποτελούν αδιαχώριστο σύνολο. Οι σωματικές δραστηριότητες είναι ο πιο φυσικός τρόπος για να απελευθερώνονται οι συσσωρευμένες ορμόνες του στρες.

Εργασία για την επούλωση

- **Η ψυχική επίδραση της γιόγκα και του αθλητισμού:** η τακτική πρακτική γιόγκα και άσκησης ηρεμεί άμεσα το νευρικό σύστημα και μειώνει τα επίπεδα άγχους μετά το τραύμα.
- **Η θεραπευτική δύναμη της γαστρονομίας:** τα κοινά εργαστήρια μαγειρικής και οι δραστηριότητες γαστρονομίας επιταχύνουν τη διαπολιτισμική ένταξη, ενισχύουν τους κοινωνικούς δεσμούς και προσφέρουν την ικανοποίηση της κοινής δημιουργίας.
- **Φύση και ενσυνειδητότητα στην ύπαιθρο:** οι περίπατοι στη φύση και οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας σε εξωτερικούς χώρους προσφέρουν ψυχική χαλάρωση και διευκολύνουν την εστίαση στην παρούσα στιγμή.

4.5. Τα νομικά σας δικαιώματα και καθοδήγηση για νομικές διαδικασίες

Η άγνοια των επίσημων διαδικασιών ή η αδυναμία παρακολούθησής τους λόγω γλωσσικών εμποδίων μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια δικαιωμάτων σε συνεντεύξεις εργασίας, στην εκπαίδευση και στην κοινωνική ζωή. Η γνώση των δικαιωμάτων σας εξαλείφει την ψυχολογική πίεση που προέρχεται από τον φόβο της απέλασης ή από νομικές αβεβαιότητες.

- **Διεθνή νομικά δικαιώματα:** στο πλαίσιο των δικαιωμάτων των μεταναστών, τα δικαιώματα στη στέγαση, την εκπαίδευση, την υγειονομική περίθαλψη και τη μη διάκριση κατοχυρώνονται νομικά.
- **Νομικά κενά και συνηγορία υπέρ του εαυτού σας:** δεν είστε μόνοι όταν αντιμετωπίζετε νομικά εμπόδια. Τα κέντρα δικαιωμάτων προσφύγων των δικηγορικών συλλόγων και οι μη κυβερνητικές οργανώσεις παρέχουν νομική συμβουλευτική για να σας βοηθήσουν να προστατεύσετε τα δικαιώματά σας.
- **Θεσμικές συνεργασίες:** η κοινή εργασία πεδίου από δημόσιους φορείς και μη κυβερνητικές οργανώσεις - όπως ο Διεθνής Σύνδεσμος Νεολαίας και Εκπαίδευσης Defne - υποστηρίζει την ψυχική και νομική ένταξη των προσφύγων στην κοινωνία.

4.6. Πρακτικός οδηγός αναφοράς: μηχανισμοί υποστήριξης και κατάλογος ελέγχου

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον ακόλουθο κατάλογο ελέγχου και οδηγό επαφών ως οδικό χάρτη όποτε τον χρειάζεστε:

Τομέας υποστήριξης	Φορέας / διάλογος	Χαρακτήρας της παρεχόμενης υποστήριξης
Βασική υγειονομική περίθαλψη και επιδημιολογία	Επαρχιακές/Περιφερειακές Διευθύνσεις Υγείας, Κέντρα Υγείας Μεταναστών	Γενικοί έλεγχοι, εμβολιασμοί, προληπτική υγειονομική περίθαλψη και ιατρικές υπηρεσίες.
Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη	Ψυχοκοινωνικά κέντρα ΜΚΟ, εργαστήρια ψυχοκοινωνικής υποστήριξης	Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, ομαδική θεραπεία, δράμα και διαχείριση άγχους.
Νομική συμβουλευτική	Κέντρα δικαιωμάτων προσφύγων δικηγορικών συλλόγων, δικηγόροι μετανάστευσης	Νομικά δικαιώματα, παρακολούθηση διαδικασιών και νομική ενημέρωση.
Σωματική και κοινωνική ευεξία	Κέντρα νεολαίας και αθλητισμού, εργαστήρια μαγειρικής συλλόγων	Γιόγκα, αθλητισμός, γαστρονομία και δραστηριότητες διαπολιτισμικής ένταξης.

Κατάλογος ελέγχου για τη νομική και υγειονομική προστασία, βήμα προς βήμα:

1. Αποθηκεύστε την τοποθεσία και τον αριθμό επικοινωνίας του πλησιέστερου Κέντρου Υγείας Μεταναστών στην περιοχή κατοικίας σας.
2. Διατηρείτε τα έγγραφα ταυτοποίησης και εγγραφής σας σε ασφαλές και πάντοτε εύκολα προσβάσιμο μέρος.
3. Όταν αισθάνεστε ψυχολογικά υπερφορτωμένοι, προσανατολιστείτε με τη βοήθεια των κλιμάκων GAD-7 / PHQ-9 και μη διστάσετε να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.
4. Αν βιώσετε νομική αβεβαιότητα ή διάκριση, απευθυνθείτε στα γραφεία υποστήριξης που έχουν συσταθεί από συλλόγους ή δημόσιους φορείς.

5. Διαχείριση άγχους, ρύθμιση συναισθημάτων και ψυχολογική ευελιξία: χτίζοντας την εσωτερική σας ισορροπία

Η προστασία της ψυχικής υγείας μέσα στις προκλήσεις της ζωής, τις διαδικασίες μετανάστευσης, τις αβεβαιότητες και τις απώλειες δεν είναι μια παθητική αναμονή, αλλά μια ενεργητική διαδικασία οικοδόμησης. Οι κοινωνικές και οικονομικές δυσκολίες που συναντά κανείς όταν ξεκινά μια νέα ζωή μπορεί μερικές φορές να δημιουργούν συντριπτικό άγχος. Ωστόσο, να θυμάστε ότι και μόνο το γεγονός πως έχετε φτάσει έως εδώ είναι η μεγαλύτερη απόδειξη του τεράστιου δυναμικού ανθεκτικότητας που κουβαλάτε μέσα σας. Η ενότητα αυτή αποσκοπεί να σας προσφέρει πρακτικά, επιστημονικά τεκμηριωμένα εργαλεία, ώστε να ηρεμείτε τις θύελλες του νου σας, να μετασχηματίζετε αρνητικά πρότυπα σκέψης και να γίνεστε ο σημαντικότερος υποστηρικτής του εαυτού σας σε περιόδους κρίσης.

5.1. Ψυχολογική ευελιξία και ψυχική ανθεκτικότητα

Η ψυχολογική ευελιξία, δηλαδή η ανθεκτικότητα, δεν σημαίνει να μη υποφέρουμε ή να μη δυσκολευόμαστε ποτέ. Αντίθετα, σημαίνει να μπορούμε να λυγίζουμε χωρίς να σπάμε απέναντι στις δυσκολίες και να σηκώνόμαστε ξανά όταν πέφτουμε. Οι νέοι πρόσφυγες και οι νέοι σε μειονεκτική θέση αναπτύσσουν συχνά αυτή την ευελιξία από ανάγκη, επειδή αντιμετώπισαν μεγάλες κρίσεις νωρίς στη ζωή τους. Το σημαντικότερο κλειδί για τη διατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι να μπορείτε να είστε ένας συμπονετικός φίλος για τον εαυτό σας, αντί για ένας αυστηρός επικριτής.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Επιστολή αυτοσυμπόνιας

Στόχος: να βγείτε από τον ρόλο του αυστηρού επικριτή στις δύσκολες στιγμές και να προσεγγίζετε τον εαυτό σας σαν έναν τρυφερό και υποστηρικτικό φίλο.

Βήματα: Σκεφτείτε μια στιγμή κατά την οποία νιώσατε πολύ αβοήθητοι, κουρασμένοι ή μόνοι. Τώρα, γράψτε μια φανταστική επιστολή στον εαυτό σας, από την οπτική ενός πολύ κατανοητικού φίλου που σας αγαπά, σας εκτιμά βαθιά και σας αποδέχεται άνευ όρων. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε φράσεις όπως: *«Αυτή η δυσκολία που βιώνεις δεν είναι δικό σου φταίξιμο... Γνωρίζω ακριβώς τι έχεις ξεπεράσει μέχρι τώρα... Πιστεύω σε σένα, είμαι μαζί σου ό,τι κι αν συμβεί και θα περάσεις κι αυτές τις ημέρες.»*

5.2. Ρύθμιση συναισθημάτων και γνωστική αναπλαισίωση

Οι τραυματικές εμπειρίες και το διαρκές στρες αναγκάζουν τον εγκέφαλό μας να λειτουργεί με συνεχή αντίληψη «απειλής». Αυτό μπορεί να μας οδηγήσει να ερμηνεύουμε τα γεγονότα ως χειρότερα από ό,τι είναι, δηλαδή να καταστροφολογούμε, ή να αποδίδουμε αρνητικές επικέτες στον εαυτό μας. Η ρύθμιση των συναισθημάτων δεν σημαίνει καταπίεση των έντονων συναισθημάτων - θυμού, άγχους ή θλίψης - αλλά αναγνώριση και διαχείρισή τους.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Ντετέκτιβ των σκέψεων

Στόχος: να εντοπίζετε τις αυτόματες σκέψεις που σας κάνουν να αγχώνεστε ή να αισθάνεστε αβοήθητοι και να αναπτύσσετε εναλλακτικές, υγιείς οπτικές.

1. Γεγονός που ενεργοποιεί (Τι συνέβη;)	2. Αυτόματη σκέψη (Τι πέρασε πρώτα από το μυαλό μου;)	3. Έλεγχος στοιχείων (Είναι η σκέψη αυτή 100% αληθινή;)	4. Εναλλακτική και συμπνευτική σκέψη (Πιο ρεαλιστική οπτική)
Παράδειγμα 1: Έχασα το λεωφορείο και άργησα στο μάθημα/στη συνέντευξη εργασίας.	«Τα χαλάω όλα. Έτσι κι αλλιώς δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά.»	Στο παρελθόν έχω φτάσει στην ώρα μου σε πολλά μέρη. Σήμερα απλώς συνέβη ένα απρόοπτο.	«Άργησα λίγο, αλλά δεν ήρθε το τέλος του κόσμου. Μπορώ να πάρω μια βαθιά ανάσα και να συνεχίσω.»
Παράδειγμα 2: Πρόφερα λάθος μια λέξη στην τάξη, ενώ μάθαινα τη γλώσσα.	«Δεν θα μάθω ποτέ αυτή τη γλώσσα- όλοι πιστεύουν ότι είμαι ανεπαρκής.»	Μέχρι τώρα έχω μάθει πολλές νέες λέξεις. Οι άνθρωποι συνήθως καταλαβαίνουν την προσπάθεια που κάνω.	«Η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας χρειάζεται χρόνο. Τα λάθη είναι το πιο φυσικό μέρος της μάθησης και του θάρρους.»
Η σειρά σας:			

5.3. Γείωση σε στιγμές κρίσης και βιώσιμη αυτοφροντίδα

Μερικές φορές, όταν ενεργοποιείται μια τραυματική ανάμνηση ή οι αγωνίες για το μέλλον γίνονται ανεξέλεγκτες, το σώμα σας αντιδρά με μια αντίδραση πανικού «μάχης, φυγής ή ακινητοποίησης». Ο αποτελεσματικότερος τρόπος να φέρουμε τον νου πίσω στο «εδώ και τώρα» είναι να αξιοποιήσουμε τις αισθήσεις μας. Στην ψυχολογία, αυτό ονομάζεται «γείωση».

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Άσκηση γείωσης 5-4-3-2-1

Στόχος: να αγκυρώνετε το σώμα στην ασφαλή παρούσα στιγμή μέσω των αισθήσεων, κατά τη διάρκεια ξαφνικού έντονου άγχους, πανικού ή αναβιώσεων τραυματικών εικόνων.

Βήματα: Καθίστε σε μια άνετη θέση, νιώστε τα πέλματά σας να αγγίζουν το έδαφος και πάρτε μια βαθιά ανάσα. Κοιτάξτε γύρω σας και εντοπίστε:

- **5 πράγματα που βλέπετε:** π.χ. το χερούλι της πόρτας, ένα σημείο στον τοίχο.
- **4 πράγματα που μπορείτε να αισθανθείτε με την αφή:** π.χ. την υφή του πουλόβερ μου, τη δροσιά στο πρόσωπό μου.
- **3 πράγματα που ακούτε:** π.χ. τον άνεμο έξω, το τικ-τακ του ρολογιού.
- **2 πράγματα που μυρίζετε:** π.χ. τη μυρωδιά του τσαγιού, του απορρυπαντικού ή του χώματος.
- **1 πράγμα που γεύεστε:** π.χ. τη φρεσκάδα στο στόμα σας.

5.4. Πρακτικό εργαλείο: καμβάς ατομικού σχεδίου ψυχικής υγείας και αυτοφροντίδας

Οι στρεσογόνοι παράγοντες και οι πόροι επούλωσης διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η μετατροπή αυτών των στρατηγικών αντιμετώπισης σε ένα εξατομικευμένο «Σχέδιο έκτακτης ανάγκης και αυτοφροντίδας» προσφέρει την αυτοπεποίθηση του να γνωρίζετε τι να κάνετε στις δύσκολες στιγμές.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Ατομικός καμβάς ψυχικής υγείας και αυτοφροντίδας

1. **ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΓΧΟΣ:** Τι με αγχώνει περισσότερο και τι εξαντλεί την ενέργειά μου;
2. **ΟΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΜΟΥ:** Ποια γνωρίσματά μου με έχουν κρατήσει δυνατό/ή μέχρι σήμερα και ποιοι είναι οι υποστηρικτές μου;
3. **ΟΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΜΟΥ:** τρία μικρά πράγματα που μπορώ να κάνω κάθε ημέρα και ωφελούν τον νου και το σώμα μου.
4. **ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:** άνθρωποι ή φορείς που μπορώ να καλέσω όταν δεν μπορώ να τα καταφέρω μόνος/η.
5. **Η ΘΕΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ ΠΟΥ ΘΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ (το μόνό μου):** η δυνατή πρόταση που θα λέω στον εαυτό μου στις δύσκολες στιγμές.

6. Επούλωση και σχεδιασμός του μέλλοντος: μικροστόχοι και ψυχοκοινωνικό σχέδιο δράσης

Ο σχεδιασμός για το μέλλον είναι ο ισχυρότερος τρόπος για να ανακτήσετε την αίσθηση ελέγχου μέσα στην αβεβαιότητα. Ωστόσο, η διαδικασία επούλωσης και οικοδόμησης μιας νέας ζωής δεν προχωρά σε ευθεία γραμμή: οι διακυμάνσεις, η κόπωση και οι παύσεις είναι απολύτως φυσικά μέρη αυτής της διαδρομής. Η ενότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να θέσετε «μικροστόχους», που σας επιτρέπουν να προοδεύετε με τον δικό σας ρυθμό, χωρίς την πίεση ανέφικτων προσδοκιών.

6.1. Ασφαλής προβολή στο μέλλον και αναδόμηση της ελπίδας

Για να ξαναχτίσουμε την ελπίδα, χρειάζεται να προσεγγίζουμε το μέλλον όχι ως μεγάλα μπλοκ που δεν μπορούμε να αλλάξουμε, αλλά ως μικρά χρονικά πλαίσια - σήμερα, αυτή την εβδομάδα, αυτόν τον μήνα - στα οποία μπορούμε να ασκήσουμε επιρροή. Ακόμη και το μικρότερο θετικό βήμα που κάνετε για το μέλλον στέλνει στο μυαλό σας το μήνυμα: «Κρατώ εγώ το τιμόνι της ζωής μου.»

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Οπτικοποίηση της ελπίδας

Οδηγίες: Απαντήστε στις ακόλουθες τρεις ερωτήσεις:

1. Ποια είναι η μικρότερη αλλαγή στους επόμενους τρεις μήνες που θα ήταν ωφέλιμη για την ψυχική μου υγεία;
2. Σε ποιο ζήτημα χρειάζεται να δώσω στον εαυτό μου περισσότερο χρόνο και κατανόηση, ενώ προσαρμόζομαι σε μια νέα κοινωνία;
3. Ποια είναι δύο πράγματα που μπορώ να ελέγξω αυτή τη στιγμή και δύο πράγματα που δεν μπορώ να ελέγξω, άρα χρειάζεται να αποδεχθώ;

6.2. Μη πιεστικοί «μικροστόχοι» (συμπονετική στοχοθέτηση)

Οι κλασικές μέθοδοι στοχοθέτησης, για παράδειγμα «Θα μάθω τη γλώσσα άπταιστα σε τρεις μήνες», μπορούν να δημιουργήσουν αίσθημα ανεπάρκειας. Αντί γι' αυτό, μια προσέγγιση προσανατολισμένη στην ψυχολογική ευελιξία προτείνει τη διάσπαση των στόχων σε «μικροβήματα (αλλαγές 1%)».

Παραδοσιακός πιεστικός στόχος (μπορεί να προκαλεί άγχος)	Συμπονετικός μικροστόχος (βιώσιμος και υποστηρικτικός της επούλωσης)
«Θα μελετώ τη γλώσσα τρεις ώρες κάθε ημέρα.»	«Θα κοιτάζω νέες λέξεις ή θα ακούω ένα τραγούδι για μόλις δέκα λεπτά κάθε ημέρα.»
«Θα δημιουργήσω αμέσως μεγάλο δίκτυο και θα κάνω φίλους.»	«Αυτή την εβδομάδα θα συμμετάσχω σε μια εκδήλωση του κοινοτικού κέντρου και θα χαιρετήσω ένα άτομο.»

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Πυραμίδα μικροστόχων

- **ΜΕΓΑΛΟΣ ΣΤΟΧΟΣ (κορυφή):** Να μιλάω την τοπική γλώσσα με περισσότερη άνεση στην καθημερινή ζωή.
- **Μεσαίο βήμα (αυτόν τον μήνα):** Να πηγαίνω μία φορά την εβδομάδα στον κύκλο εξάσκησης της γλώσσας στο κοινοτικό κέντρο.
- **Μικρό βήμα (αυτή την εβδομάδα):** Να καταγράψω 10 λέξεις λεξιλογίου που εκφράζουν καθημερινές ανάγκες.
- **ΜΙΚΡΟΒΗΜΑ (σήμερα/τώρα):** Να κατεβάσω μια εφαρμογή γλώσσας και να την εξερευνήσω για μόλις πέντε λεπτά.

6.3. Διαχείριση εμποδίων και υποτροπών: πρωτόκολλο δύσκολης ημέρας

Στη διαδρομή προς την ψυχική υγεία, κάποιες ημέρες μπορεί να νιώθετε πολύ δυνατοί, ενώ άλλες ίσως να μην θέλετε ούτε να σηκωθείτε από το κρεβάτι. Αυτό δεν είναι «αποτυχία» ή «οπισθοδρόμηση». Είναι ένα πολύ φυσικό κύμα της διαδικασίας επούλωσης.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Το πρωτόκολλό μου για μια δύσκολη ημέρα

1. **Η φράση αποδοχής μου:** «*Η ενέργειά μου μπορεί να είναι χαμηλή σήμερα, και αυτό είναι πολύ ανθρώπινο. Δεν χρειάζεται να πιέσω τον εαυτό μου.*»
2. **Η ελάχιστη αυτοφροντίδα μου:** το μόνο πράγμα που θα κάνω ακόμη κι αν έχω μια δύσκολη ημέρα, π.χ. να πιω μόνο ένα ποτήρι νερό ή να ανοίξω το παράθυρο για ένα λεπτό.
3. **Πράγματα που πρέπει να αποφεύγω:** όσα με κάνουν να νιώθω χειρότερα όταν έχω μια δύσκολη ημέρα, π.χ. να περιηγούμαι στα κοινωνικά δίκτυα για ώρες ή να παρακολουθώ αρνητικές ειδήσεις.
4. **Το ασφαλές μου καταφύγιο:** η δραστηριότητα που θα επιτρέψω στον εαυτό μου για να χαλαρώσω, π.χ. να τυλιχτώ με την αγαπημένη μου κουβέρτα και να ακούσω ήρεμη μουσική.

6.4. Πρακτικό εργαλείο: πρόγραμμα 30 ημερών για ψυχοκοινωνική επούλωση και αυτοφροντίδα

ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Προσωπικός καμβάς επούλωσης 30 ημερών

Τομέας ζωής	Μικρός και ρεαλιστικός στόχος για εμένα	Το πρώτο μικροβήμα μου αυτή την εβδομάδα	Πρόσωπο / πόρος που με υποστηρίζει
Συναισθηματική και ψυχική υγεία (διαχείριση άγχους, αυτοσυμπόνια)	π.χ. Να κάνω ασκήσεις αναπνοής και γείωσης τρεις ημέρες την εβδομάδα.	π.χ. Θα ορίσω υπενθύμιση στο τηλέφωνό μου για μια άσκηση αναπνοής.	π.χ. Ο οδηγός 5-4-3-2-1 της ενότητας 5.3.
Σωματική υγεία και αυτοφροντίδα (ύπνος, κίνηση, διατροφή)	π.χ. Να περπατώ σε εξωτερικό χώρο για 20 λεπτά κάθε ημέρα.	π.χ. Θα βάλω τα παπούτσια μου μπροστά από την πόρτα για έναν περίπατο το αυριανό απόγευμα.	π.χ. Το πάρκο της γειτονιάς / ένας φίλος.
Κοινωνικές σχέσεις και προσαρμογή (σύνδεση, υποστήριξη από συνομηλίκους)	π.χ. Να μιλήσω με έναν φίλο όταν νιώθω μόνος/η.	π.χ. Απόψε θα στείλω «Πώς είσαι;» σε έναν έμπιστο φίλο.	π.χ. Κοντινός φίλος / προσωπικό κοινοτικού κέντρου.
Προσωπική ανάπτυξη και δεξιότητες (γλώσσα, χόμπι, τέχνη)	π.χ. Να εκφράζω τα συναισθήματά μου μέσω ζωγραφικής ή μουσικής.	π.χ. Θα αγοράσω ένα μπλοκ σχεδίασης και ένα στυλό.	π.χ. Εργαστήριο του κέντρου νεολαίας.

7. Οδηγός εφαρμογής για εργαζομένους στον τομέα της νεολαίας, μέντορες και εκπαιδευτές

7.1. Προσέγγιση με επίγνωση του τραύματος και συμβουλευτική καθοδήγηση

Ο ρόλος των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και των εκπαιδευτών που χρησιμοποιούν τον οδηγό αυτόν για να υποστηρίξουν την ένταξη νέων προσφύγων είναι εξαιρετικά κρίσιμος. Η ομάδα με την οποία εργάζεστε μπορεί να έχει ιστορικό διακοπών στην εκπαίδευση, διακρίσεων και βαθιάς ψυχολογικής πίεσης. Κατά την αντιστοίχιση ατόμων σε προγράμματα συμβουλευτικής καθοδήγησης, η παροχή ενός ασφαλούς χώρου και η ακρόαση χωρίς να επανατραυματίζονται οι συμμετέχοντες αποτελούν τον πιο θεμελιώδη κανόνα.

7.2. Σχεδιασμοί εργαστηρίων, πλάνα συνεδριών και τεχνικές διευκόλυνσης

Στο πλαίσιο των Δραστηριοτήτων Μάθησης, Διδασκαλίας και Κατάρτισης (LTTA), οργανώνονται στην Αντάκια, τη Σπάρτη και το Λας Πάλμας εργαστήρια διαμορφωμένα σύμφωνα με τις περιφερειακές ανάγκες.

- **Διαδραστικές τεχνικές:** θα πρέπει να χρησιμοποιούνται παιχνίδια ρόλων, πολιτιστικά εργαστήρια μαγειρικής και προσομοιώσεις ψυχολογικών πρώτων βοηθειών για την υποστήριξη της μάθησης.

- **Εργαλεία αξιολόγησης:** στα πλάνα συνεδριών πρέπει να περιλαμβάνονται τεστ γλωσσικής επάρκειας σύμφωνα με τα πρότυπα του CEFR και κλινικά τεκμηριωμένες ψυχολογικές έρευνες (PHQ-9, GAD-7), ώστε να καταγράφεται επιστημονικά η πρόοδος.

7.3. Θεσμικές συνεργασίες για συμπεριληπτική ένταξη

Οι εφαρμογές στο πεδίο δεν είναι δυνατές μόνο με την προσπάθεια ενός φορέα, αλλά μέσα από ένα ισχυρό δίκτυο. Η εγκαθίδρυση συντονισμού με Επαρχιακές Διευθύνσεις Υγείας, Περιφερειακές Διευθύνσεις Υγείας, Κέντρα Υγείας Μεταναστών και τοπικά κέντρα διαχείρισης κρίσεων προσφέρει γρήγορες λύσεις σε καταστάσεις κρίσης. Στόχος είναι τα αποτελέσματα του έργου να χρησιμοποιηθούν από ΜΚΟ και εκπαιδευτικούς σε τουλάχιστον πέντε διαφορετικές χώρες, μέσω των πλατφορμών EPALe και eTwinning.

8. Επίλογος, δίκτυα υποστήριξης και παραρτήματα

8.1. Προοπτική για το μέλλον και μηνύματα έμπνευσης

Το έργο «Ένταξη Ανθεκτικών Νοοτροπιών» πιστεύει ότι κάθε άνθρωπος διαθέτει μέσα του μια κρυμμένη δύναμη για να ξεπερνά τις δυσκολίες. Τα τραύματα του παρελθόντος ή οι μεταναστευτικές διαδρομές δεν μπορούν να περιορίσουν το μελλοντικό σας δυναμικό. Καθώς χτίζετε τη δική σας εσωτερική ανθεκτικότητα, θυμηθείτε ότι είστε και εσείς ένα πολύτιμο μέρος ενός διευρυνόμενου δικτύου υποστήριξης σε ολόκληρη την Ευρώπη.

8.2. Χρήσιμοι σύνδεσμοι: χάρτης δικτύων υποστήριξης

Κύρια τοπικά και διεθνή δίκτυα στα οποία μπορείτε να απευθύνεστε με ασφάλεια όποτε χρειάζεται:

- **Περιοχή Χατάι/Αντάκια:** Μονάδες Υγείας Μεταναστών της Επαρχιακής Διεύθυνσης Υγείας Χατάι, γραφείο Τουρισμού και Υγείας Μεταναστών της Περιφερειακής Διεύθυνσης Υγείας Αρσούζ.
- **Ψυχοκοινωνική και νομική συμβουλευτική:** δίκτυα υποστήριξης του Διεθνούς Συνδέσμου Νεολαίας και Εκπαίδευσης Defne, κέντρα δικαιωμάτων προσφύγων των δικηγορικών συλλόγων.
- **Ευρωπαϊκό δίκτυο:** γραφεία απασχόλησης κέντρων νεολαίας στην Ισπανία (Λας Πάλμας) και στην Ελλάδα (Σπάρτη).

8.3. Ατομικά φύλλα εργασίας, πρότυπα και έντυπα

(Σημείωση: Στο τέλος αυτής της ενότητας, στην έντυπη ή ψηφιακή έκδοση του οδηγού, θα προστεθούν κενά πρότυπα πλήρους σελίδας που μπορούν να συμπληρωθούν.)

1. Διάγραμμα παρακολούθησης συναισθημάτων και διάθεσης (για την καθημερινή διαχείριση του άγχους).
2. Έντυπο παρακολούθησης προσωπικής ανάπτυξης και συμβουλευτικής καθοδήγησης έξι μηνών (για την κοινωνική ένταξη και την προσωπική ανάπτυξη).
3. Χάρτης εσωτερικών δυνάμεων (για την ανακάλυψη των δικών σας δεξιοτήτων).
4. Κάρτα επαφών έκτακτης ανάγκης και ψυχολογικών πρώτων βοηθειών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Διάγραμμα καθημερινής παρακολούθησης συναισθημάτων και διάθεσης

Οδηγίες: Χρησιμοποιήστε αυτό το διάγραμμα για να παρακολουθείτε τις συναισθηματικές σας διακυμάνσεις για περίοδο δύο εβδομάδων. Αν παρατηρήσετε ότι συμπτώματα άγχους ή θλίψης επιμένουν σχεδόν κάθε ημέρα για περισσότερες από δύο εβδομάδες, εξετάστε το ενδεχόμενο να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία.

Ημέρα / Ημερομηνία	Πώς ένιωσα σήμερα; (κύριο συναίσθημα)	Επίπεδο ενέργειας (1-5)	Πιο δύσκολη στιγμή / γεγονός	Τι έκανα για να νιώσω καλύτερα;
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

Σημείωση εβδομαδιαίου αναστοχασμού: Υπάρχουν επαναλαμβανόμενοι παράγοντες ενεργοποίησης; Ποια στρατηγική αντιμετώπισης λειτούργησε καλύτερα για εσάς αυτή την εβδομάδα;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Χάρτης εσωτερικών δυνάμεων

Οδηγίες: Αναστοχαστείτε πάνω στις προηγούμενες εμπειρίες σας, στις δυσκολίες που έχετε ξεπεράσει και στη μεταναστευτική σας διαδρομή, για να ανακαλύψετε τους κρυμμένους σας πόρους.

1. Προσωπικές δυνάμεις και ανθεκτικότητα

Ποιες δυσκολίες διαχειρίστηκα με επιτυχία; Ποια προσωπικά γνωρίσματα, π.χ. υπομονή, αποφασιστικότητα και προσαρμοστικότητα, με βοήθησαν να επιβιώσω και να εξελιχθώ;

2. Κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες

Πώς συνδέομαι με τους άλλους; Ποιες ιδιότητές μου εκτιμούν οι άνθρωποι, π.χ. ενσυναίσθηση, ενεργητική ακρόαση και πολυγλωσσική ικανότητα;

3. Πρακτικές ικανότητες και δεξιότητες ζωής

Ποιες πρακτικές δεξιότητες χρησιμοποιώ στην καθημερινή ζωή, την εργασία ή την εκπαίδευση, π.χ. επίλυση προβλημάτων, οργάνωση και δημιουργική έκφραση;

4. Σχέδιο δράσης: αξιοποιώντας τις δυνάμεις μου

Πώς μπορώ να αξιοποιήσω αυτούς τους εσωτερικούς πόρους για να υποστηρίξω την τρέχουσα ψυχική μου υγεία και να επιδιώξω τους στόχους μου;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: Έντυπο παρακολούθησης προσωπικής ανάπτυξης και συμβουλευτικής καθοδήγησης έξι μηνών

Οδηγίες: Συμπληρώστε αυτό το έντυπο σε συνεργασία με τον/τη μέντορα ή τον/την εργαζόμενο/η στον τομέα της νεολαίας, ώστε να παρακολουθείτε τα ορόσημα της ένταξης, της εκμάθησης της γλώσσας και της προσωπικής σας ανάπτυξης.

Περίοδος / ορόσημο	Τομέας εστίασης (γλώσσα, κοινωνική ευεξία, σταδιοδρομία)	Συγκεκριμένος μικροστόχος	Βήματα δράσης και πόροι	Κατάσταση / σημειώσεις μέντορα
Μήνες 1-2				
Μήνες 3-4				
Μήνες 5-6				

ΚΑΡΤΑ ΕΠΑΦΩΝ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	• Όνομα: _____ • Επαφή έκτακτης ανάγκης: _____ • Τηλέφωνο: _____ • Σχέση: _____
ΤΟΠΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	• Πλησιέστερο Κέντρο Υγείας Μεταναστών / κλινική: _____ • Τηλέφωνο / διεύθυνση: _____ • Τοπική ΜΚΟ / γραφείο ψυχοκοινωνικής υποστήριξης: _____ • Δικηγορικός σύλλογος / κέντρο νομικών δικαιωμάτων: _____
ΓΡΗΓΟΡΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΓΕΙΩΣΗΣ (τεχνική 5-4-3-2-1)	1. Δείτε: Αναγνωρίστε πέντε πράγματα που βλέπετε γύρω σας. 2. Αισθανθείτε: Αγγίξτε τέσσερα πράγματα που μπορείτε να αισθανθείτε σωματικά. 3. Ακούστε: Ακούστε τρεις ήχους στο περιβάλλον σας. 4. Μυρίστε: Παρατηρήστε δύο πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε. 5. Γευτείτε: Εντοπίστε ένα πράγμα που μπορείτε να γευτείτε. <i>Πάρτε μια αργή, βαθιά ανάσα. Είστε ασφαλείς στην παρούσα στιγμή.</i>

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2020). *Σχέδιο δράσης για την ένταξη και τη συμπερίληψη 2021-2027*. Βρυξέλλες: Ευρωπαϊκή Ένωση.
- ΟΟΣΑ (2016). *Κάνοντας την ένταξη να λειτουργήσει: Πρόσφυγες και άλλοι άνθρωποι που χρειάζονται προστασία*. Παρίσι: Εκδόσεις ΟΟΣΑ.
- Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (2022). *Παγκόσμιες τάσεις απασχόλησης των νέων 2022*. Γενεύη: ΔΟΕ.
- UNHCR (2019). *Παγκόσμια στρατηγική για τα μέσα βιοπορισμού και την οικονομική συμπερίληψη*. Γενεύη: UNHCR.
- Παγκόσμια Τράπεζα (2018). *Αναγκαστικός εκτοπισμός: Προς μια αναπτυξιακή προσέγγιση που υποστηρίζει τους πρόσφυγες, τους εσωτερικά εκτοπισμένους και τις κοινότητες υποδοχής τους*. Ουάσινγκτον, DC: Παγκόσμια Τράπεζα.
- Cedefop (2020). *Πρόβλεψη δεξιοτήτων: τάσεις και προκλήσεις έως το 2030*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης (2019). *Δεξιότητες για τη μετανάστευση και την απασχόληση*. Τορίνο: ETF.
- UNESCO (2021). *Επαναπροσδιορίζοντας μαζί το μέλλον μας: ένα νέο κοινωνικό συμβόλαιο για την εκπαίδευση*. Παρίσι: UNESCO.
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2021). *Σχέδιο δράσης για την ψηφιακή εκπαίδευση 2021-2027*. Βρυξέλλες: Ευρωπαϊκή Ένωση.
- Διεθνής Οργάνωση Μετανάστευσης (2019). *Παγκόσμια έκθεση για τη μετανάστευση 2020*. Γενεύη: ΔΟΜ.
- SALTO-YOUTH (2020). *Στρατηγική για τη συμπερίληψη και την πολυμορφία στο Erasmus+ και στο Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης*.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2011). *Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: οδηγός για εργαζομένους πεδίου*. Γενεύη: ΠΟΥ.
- UNHCR (2013). *Επιχειρησιακή καθοδήγηση για τον προγραμματισμό ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε επιχειρήσεις για πρόσφυγες*. Γενεύη: UNHCR.