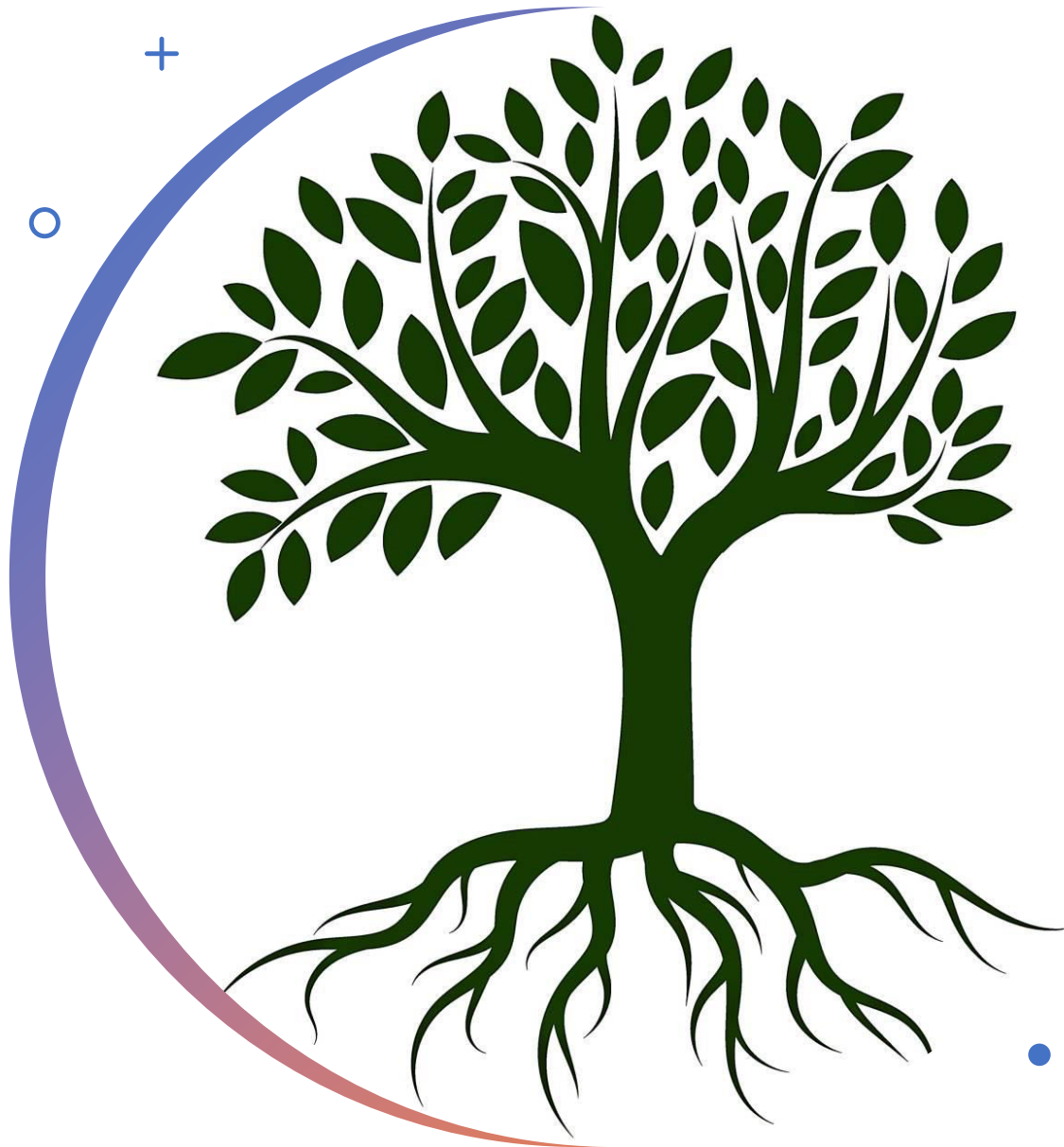


A large, stylized tree graphic in shades of blue and purple, with many leaves, serves as a background for the slide. The tree is positioned on the right side, with its trunk extending towards the bottom center.

Побудуй своє життя в новій країні





Зміст

- Міграційний процес
- Здоров'я і стиль життя
- Фізичне та психологічне здоров'я
- Нове повсякдення в Норвегії
- Право на вільне та незалежне життя в Норвегії



Основні правила

- Конфіденційність
- Пунктуальність
- Участь
- Повага
- Обов'язкове відвідування
- Чим більше питань, тим краще
- Не розмовляти з сусідом
- Обережність щодо особистої інформації
- Беззвучний режим телефону

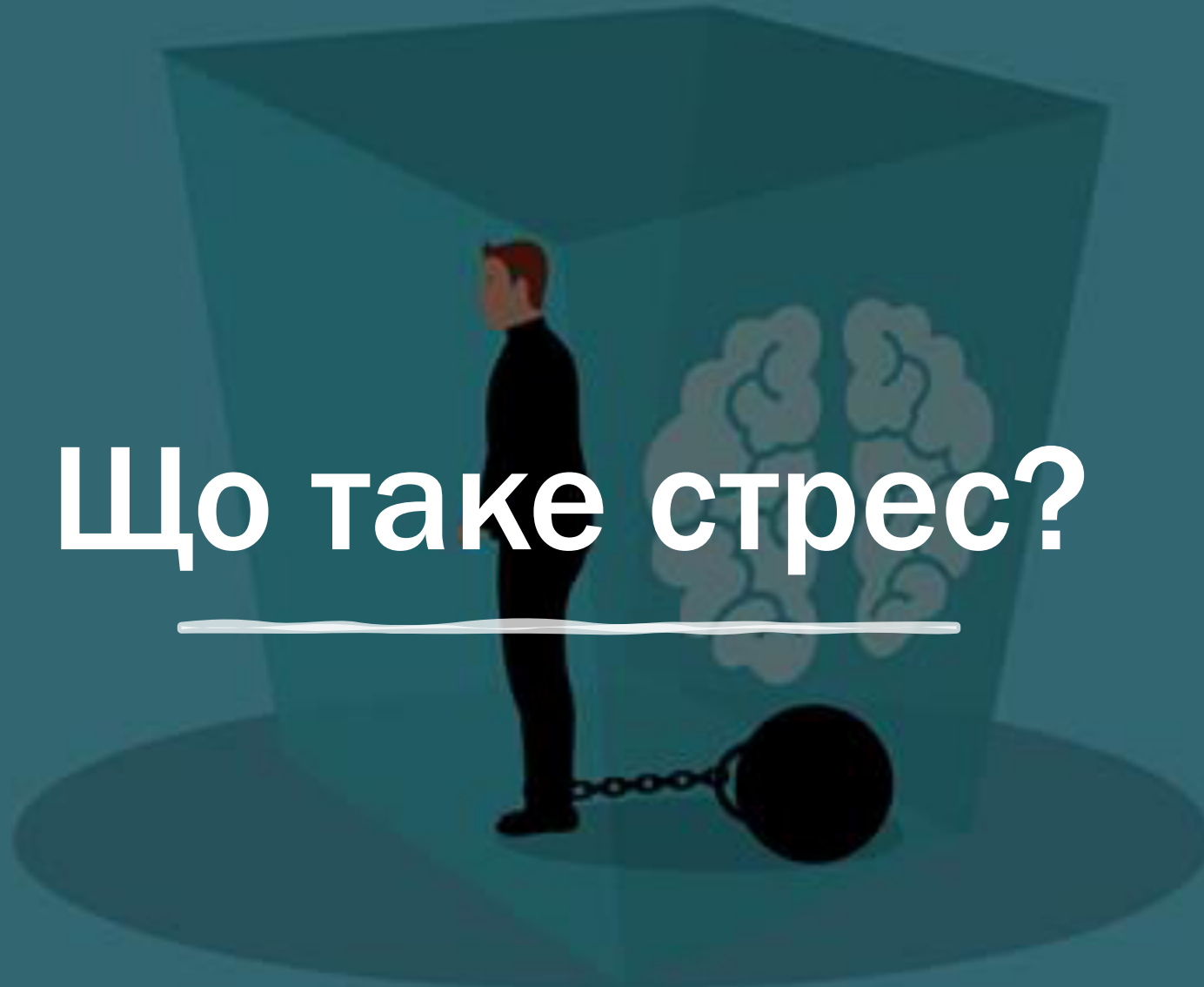
+

o

Здоров'я та СТИЛЬ ЖИТТЯ



Що таке стрес?



Як стрес зазвичай проявляється

Високий рівень стресу часто впливає на тіло.
Багато людей мають неприємні відчуття.



Інші люди отримують різні захворювання: висипка на шкірі, інфекції, інші захворювання та розлади кишківника.

Під час стресу багато людей...

...не можуть сфокусуватися



...легко зляться



...не можуть всидіти на місці



...мають проблеми зі сном



...відчують смуток або провину



...хвилюються



...плачуть



...почуваються втомлено



...мають зміни в апетиті



І багато із нас думає багато про погані речі в минулому чи погані речі, яких ми боїмось у майбутньому



Коли забагато стресу...



Давиду 27 років, він навчається та працює офіціантом у ресторані в Бергені. Він живе один, і має кілька друзів у місті. Сім'я мешкає в іншій країні. Він дуже переймається тим, як підуть справи на іспиті і чи отримає він хорошу роботу в майбутньому.

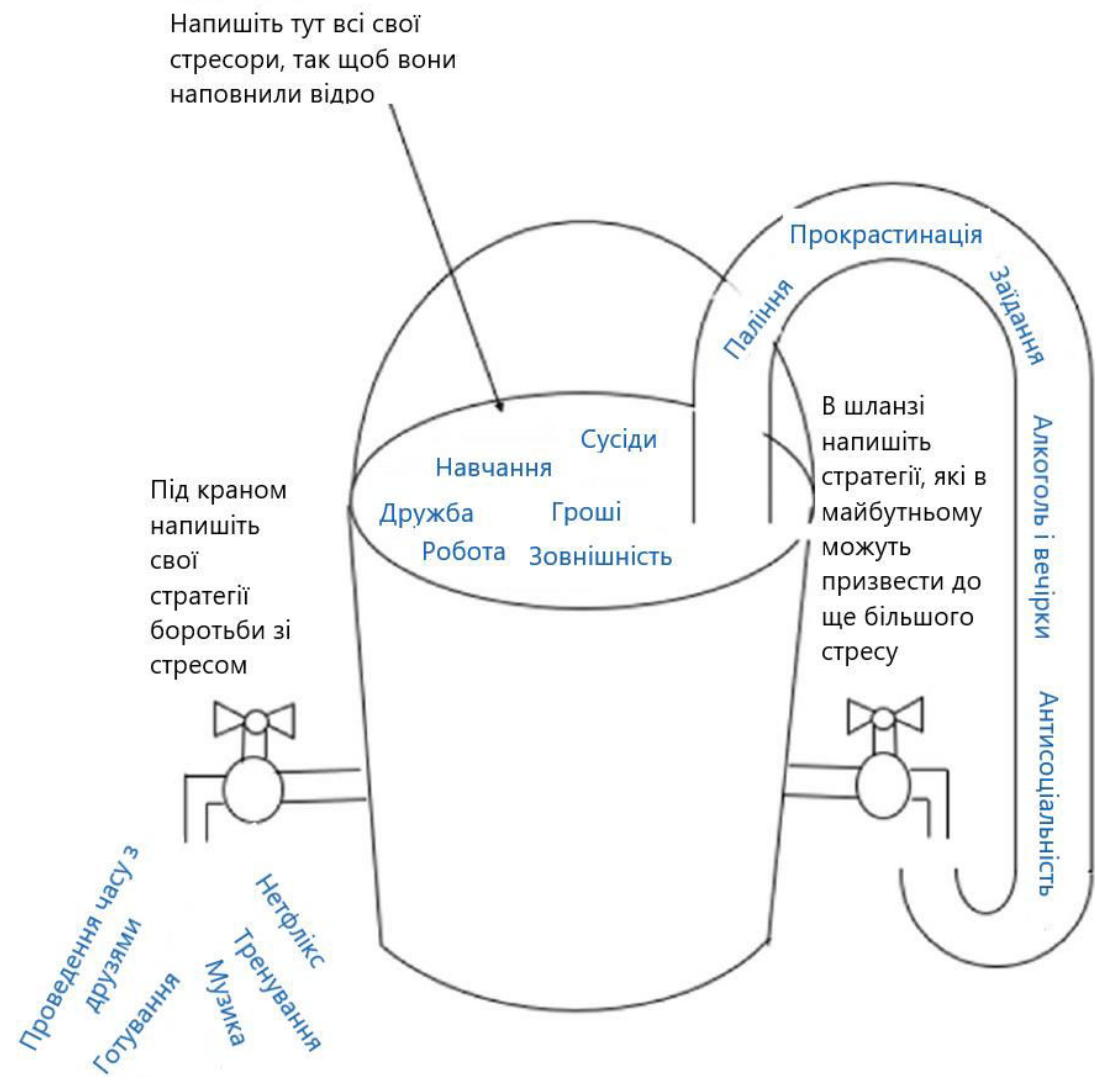
Він часто думає, що щось піде не так, і тоді стає неспокійним. Він відчуває полегшення від своїх турбот, коли працює у ресторані. У той же час він вважає, що йому потрібно менше працювати зараз перед іспитом, оскільки він дуже втомлюється і йому потрібно багато надолужити. Він часто каже "так" своєму босу, коли його просять працювати додатково, хоча насправді хоче сказати "ні". Якось на роботі він відчув раптове серцебиття, тремтіння в тілі і втратив концентрацію на тому, що він робив. Після цього він почав боятися ходити на роботу чурез те, що це може повторитися, можливо на очах у клієнтів. Йому важко зосередитись на навчанні в дні, коли він виділив для цього час. Він також зауважує, що йому важко заснути вночі, і, що він погано спить.

Зазвичай він любить займатися спортом, готувати та проводити час з друзями, але зараз у нього, схоже, на це немає часу. Востаннє, коли він був із друзями, він відчував, що був дуже дратівливим і після цього почувався погано. Коли його сім'я дзвонить, щоб запитати, як він почувається, він воліє вдавати, що з ним все гаразд.

Що відбувається з Давидом?



Ілюстрація: Siegel (1999)



Ілюстрація: Адаптовано з Williams & Powell (2017)

Постійний стрес





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

Як ви боретесь зі стресом?



Більшість людей пробує хоча б якусь із цих стратегій:

Крик!



Спроби не думати про це



Уникання людей, місць або ситуацій



Залишення в ліжку



Самоізоляція



Здаються



Алкоголь



Нікотин



Наркотики



Сварки



Самозвинувачення та самокритика



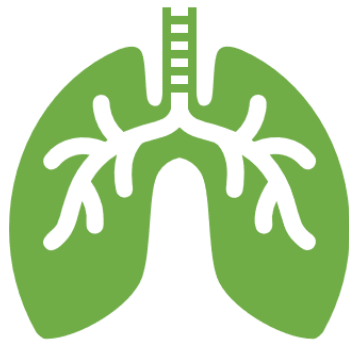
Що ще ви пробували?



Ілюстрація: ВООЗ



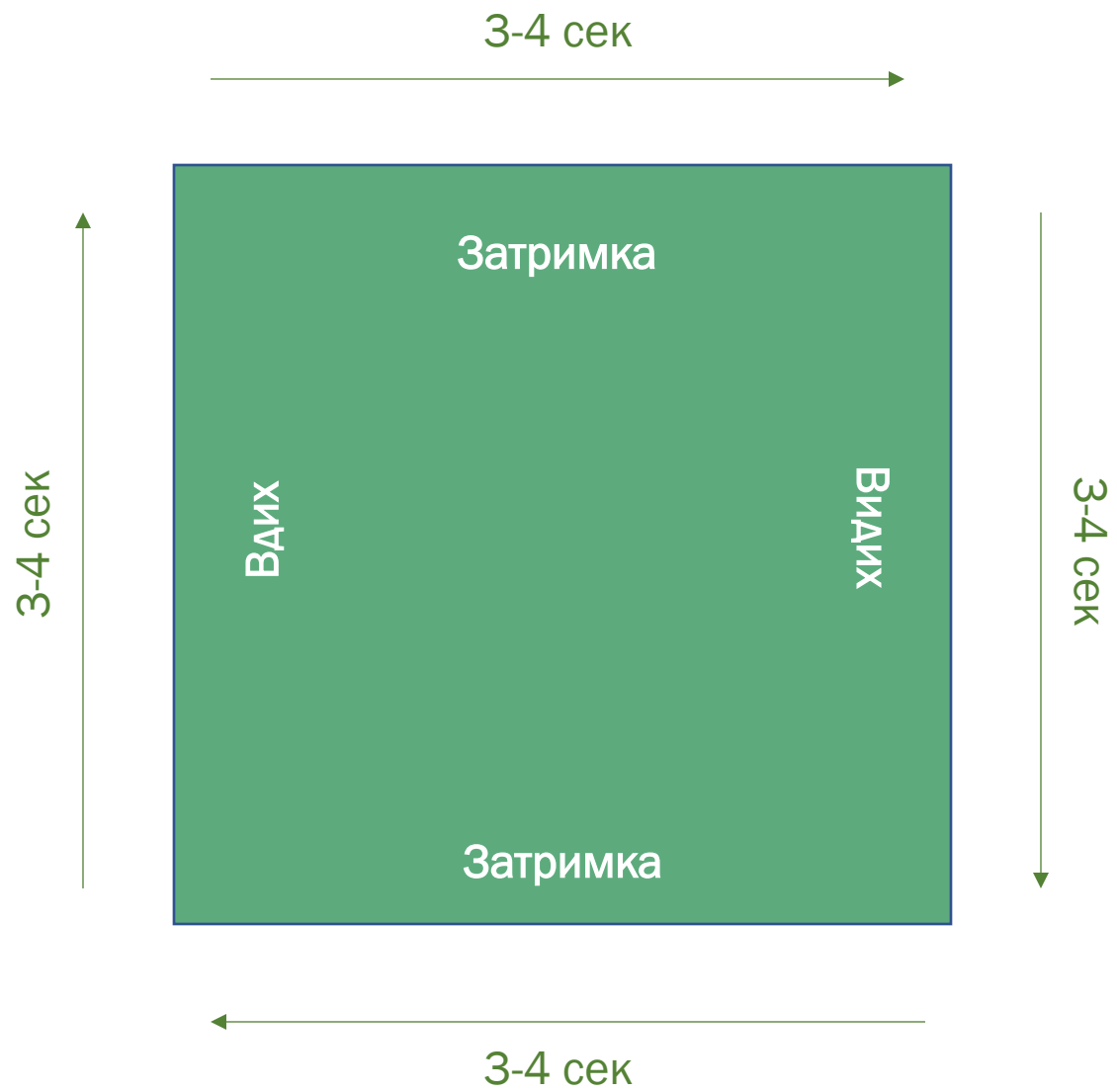
Справлятися зі стресом



Нормальна частота дихання рівна
приблизно 13 подихам за хвилину



Коли у людей розвивається
гіпервентиляція, вони дихають зазвичай з
частотою 23 подихи за хвилину



Перерва

+
○ ●

Сон

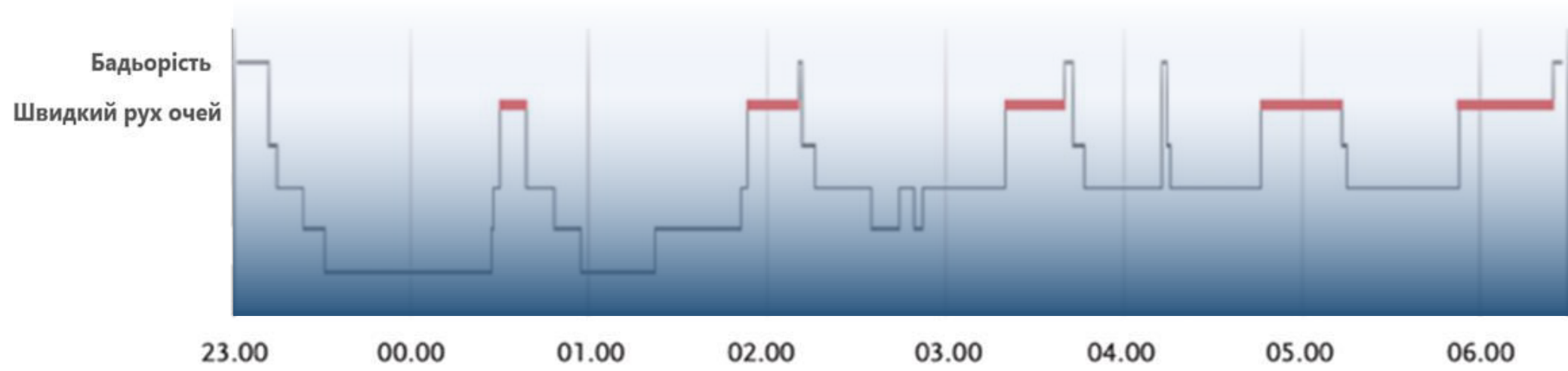


Наскільки важливим є сон?





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

+

o

•

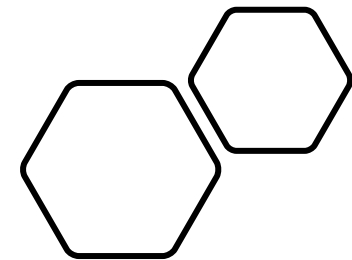
Харчування





Гігієна сну











Дякуємо за увагу!