



Poradnik zdrowia psychicznego

**NO PAIN IN YOUR BRAIN i
Global Awareness
Movement**



**NO PAIN
IN YOUR BRAIN**

Global Awareness Movement
GAM

Drogi czytelniku!

Guidebook to krótki poradnik dotyczący dbania o dobrostan psychiczny, został stworzony dla Ciebie, abyś otrzymał wsparcie w procesie adaptacji podczas dłuższego pobytu w obcym kraju. Jesteśmy świadomi tego, że doświadczył_ś wielu trudnych sytuacji, włącznie z opuszczeniem swojej ojczyzny. Mimo że mamy nadzieję, że wkrótce wojna dobiegnie końca, chcemy pomóc Ci przezwyciężyć wszelkie wyzwania podczas Twojego pobytu w Polsce. Chcemy, abyś znalazł_ spokój i schronienie w naszym kraju. Wiemy jednak, że przyzwyczajanie się do nowej kultury to długotrwały proces. Zupełnie naturalne jest odczuwanie mieszanki wielu emocji. Następna część tego przewodnika ma na celu pomóc Ci zrozumieć te uczucia i dostarczyć narzędzi do radzenia sobie z nimi. Mam nadzieję, że tekst ten będzie dla Ciebie użyteczny i przyjemny do czytania - Zespół inicjatywy NO PAIN IN YOUR BRAIN w kolaboracji z GLOBAL AWARENESS MOVEMENT

Rozdział 1 - Zrozumienie Szoku Kulturowego

Przybycie do Polski i rozpoczęcie nauki w nowej, polskiej szkole może wydawać się dla Ciebie niesprawiedliwe, stresujące lub przytłaczające. Niemniej jednak pamiętaj że te negatywne uczucia stopniowo będą zanikać. Po przyjeździe do nowego kraju możesz przeżyć szok kulturowy. To normalna reakcja, gdy przenosimy się w nowe miejsce z inną kulturą, językiem i stylem życia. Zmiana ta może być wyzwaniem, ale może też prowadzić do wspaniałych nowych doświadczeń i możliwości.

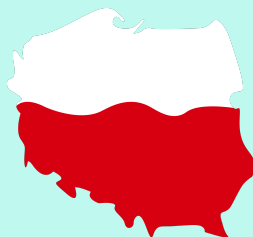
Wierzmy że jesteś silny i potrafisz dostosować się do swojego nowego życia w Polsce. Nie bój się prosić o pomoc w trakcie tej drogi; to oznaka siły, nie słabości. Wiedz, że jesteś tu ceniony i mile widziany w naszym kraju.



Fazy Szoku Kulturowego

Faza - Honeymoon Phase

Na początku wszystko możesz odbierać jako interesujące i nowe. Możesz być chętny do spróbowania nowych potraw czy poznania polskich tradycji.



Faza Frustracji

Wkrótce możesz zacząć odczuwać frustrację i tęsknotę za domem. To normalne. Tęsknisz za swoim dawnym życiem, przyjaciółmi i rodziną.



Fazy Szoku Kulturowego

Faza Adaptacji

Z czasem dowiesz się więcej o kulturze, zwyczajach i zasadach obowiązujących w Polsce. Zrozumiesz, jak wygląda tutaj codzienne życie i dostosujesz się do niego. Zaczynasz czuć się bardziej komfortowo i pewnie.



Faza Akceptacji

Zaakceptujesz obecność rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci trudności. Nie będziesz mieć już problemów. Nauczysz się czerpać ze swojego pobytu w Polsce.

Rozdział 2: Radzenie sobie z szokiem kulturowym

Oto kilka działań, które możesz podjąć, gdy doświadczasz szoku kulturowego:

Rozmawiaj o swoich uczuciach: Ważne jest, aby dzielić się swoimi myślami i emocjami z kimś, komu ufasz. Twój rodzice, nauczyciele czy nowi znajomi są dla Ciebie, aby wysłuchiwać i pomagać.



Spróbuj nauczyć się języka: Nauka języka polskiego ułatwi komunikację i nawiązywanie kontaktów z innymi.



Zwiedzaj: Odkryj piękno Polski. Zwiedź miejsca takie jak muzeum, parki rozrywki, centrum nauki, teatr, filharmonia czy kino. Spróbuj tradycyjnych potraw, uczestnicz w lokalnych festiwalach i zawieraj nowe znajomości.



Stwórz rutynę: Ustalenie codziennej rutyny może zapewnić stabilność i poczucie normalności w Twoim nowym życiu.



Dbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne: W następnym rozdziale znajdziesz instrukcje, jak to zrobić.

Rozdział 3: Dbaj o swój dobrostan psychiczny

Higiena snu

Zastosowanie paru wskazówek dotyczących dbania o higienę snu pomoże Ci lepiej się wysypiać oraz mieć dobre samopoczucie następnego dnia. Należy do nich między innymi zadbanie o większą aktywność ruchową w ciągu dnia, nie spędzanie czasu w łóżku podczas codziennych aktywności, zadbanie o prawidłowe oświetlenie - przebywanie w mniej oświetlonych pomieszczeniach wieczorem oraz unikanie niebieskiego światła przed snem, ustalenie stałej pory wstawania oraz zadbanie o prawidłową temperaturę ciała (na przykład nie branie gorących kąpieli przed snem), jak i temperaturę pomieszczenia, w którym śpimy (optymalna to 18-21 °C, warto również wywietrzyć sypialnię przed pójściem spać)



Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna wywiera pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny. Oto kilka kluczowych zalet, które niesie ze sobą uprawianie sportu i regularna aktywność fizyczna:

- redukcja stresu (zmniejszenie poziomu hormonu stresu - kortyzolu, zwiększenie produkcji hormonu szczęścia - endorfin)
- poprawa jakości snu, która ma kluczowy wpływ na utrzymanie dobrostanu psychicznego
- wzrost samooceny i pewności siebie

Podjmując aktywność fizyczną warto wybrać taką, która jest dla nas najbardziej komfortowa i sprawia nam przyjemność. Każda aktywność fizyczna, którą wybierzemy, będzie wpływać pozytywnie, jeśli będziemy uprawiać ją regularnie.



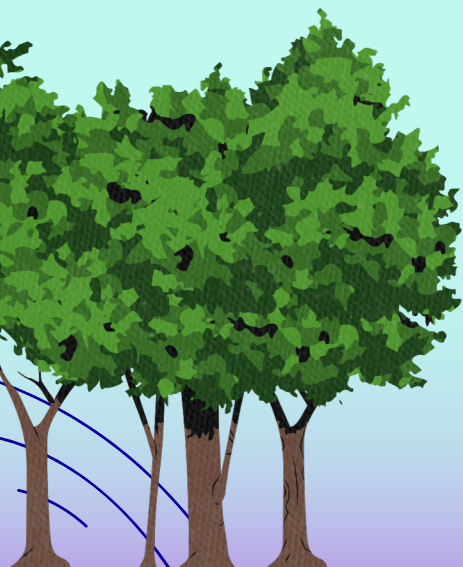
Kontakt z naturą, przebywanie na świeżym powietrzu

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu niesie wiele korzyści dla naszego organizmu. Jest to jeden z najskuteczniejszych elementów dbania o zdrowie psychiczne.

Kontakt z naturą może:

- pozytywnie wpłynąć na samopoczucie,**
- pomóc poukładać myśli w głowie,**
- odciągnąć uwagę od przytłaczających myśli, problemów,**
- dotlenić mózg,**
- ułatwić wyciszenie się**

Po spędzeniu czasu na świeżym powietrzu możemy odczuć ulgę, czuć się bardziej wypoczętym, odświeżonym, mieć większą łatwość w skupieniu uwagi i skuteczniejszych rozważaniach.



Prawidłowe odżywianie się, unikanie używek

Zadbaj również o swoją dietę - czy ostatnio jadłeś wystarczającą ilość witamin, węglowodanów, białka i tłuszczu? Czy usiadłeś przy stole i mogłeś w spokoju cieszyć się pełnowartościowym, smacznym i satysfakcjonującym posiłkiem? Może od pewnego czasu w ciągu dnia towarzyszą Ci tylko napoje energetyczne? Warto zatroszczyć się o jakość spożywanych pokarmów i odpowiednie nawodnienie organizmu. Chociaż kawa i inne używki zdają się poprawiać nastrój, nie są one drogą do faktycznej poprawy samopoczucia. Może kluczem do chociaż odrobinę lepszego samopoczucia będzie kubek ciepłej herbaty, ulubiony batonik z dzieciństwa lub owocowe smoothie?



Odrębny czas na self-care, zadbanie o własne ciało

To, w jaki sposób traktujemy nasze ciało, wpływa także na nasz umysł. Często lekceważymy drobne oznaki zmęczenia naszego organizmu - popękane usta, suchą skórę, łamliwe włosy czy paznokcie. Zapominamy o suplementowanych witaminach czy dodatkowej higienie ciała. Wiele z nas pewnie ma półki pełne kremów, różnego rodzaju odżywek czy serum, których nie używa z powodu braku czasu - a użycie ich wpłynie pozytywnie nie tylko na stan naszego ciała, ale i na nasze samopoczucie. Dobrze jest znaleźć chwilę na dłuższą kąpiel i zastanowić się, czego potrzebuje nasze ciało. Może będzie to masaż lub zadbanie o nawilżenie skóry za pomocą balsamu?



Rozwój pasji

Każdy z nas z całą pewnością posiada coś, co sprawia mu przyjemność. Nie musi być to żadna wielka rzecz, mowa tutaj o czymś, co po prostu daje nam radość. Bardzo ważne jest, aby ta rzecz była naprawdę nasza, żeby nie była z nami tylko dlatego, że została narzucona nam przez kogoś. Jeżeli mamy problem z przywołaniem takiej rzeczy do głowy, może warto pomyśleć, co sprawiało nam przyjemność, gdy byliśmy młodszy? Być może uczęszczaliśmy kiedyś na jakieś zajęcia dodatkowe lub zwyczajnie sami staraliśmy się rozwijać swoje umiejętności w jakimś obszarze. Może radość przynosiła nam jakaś pasja artystyczna? Być może zwyczajnie lubiliśmy myślenie logiczne podczas gry w szachy? A może jeszcze inaczej- radość sprawiały nam lekcje biologii? Wszystko jesteśmy w stanie przekształcić w pasję:) Jako ludzie naturalnie interesujemy się wieloma rzeczami. Może Twoją uwagę przykuły jakieś zajęcia pozalekcyjne? Może już kiedyś myślałeś/myślałaś o spędzaniu czasu w dany sposób? To idealny moment, żeby tego spróbować! Każdy ma w sobie ukryty albo już odkryty potencjał. Warto skierować swoją uwagę w jego stronę i oddać się przyjemności płynącej z danego zajęcia.

Korzystanie z różnych atrakcji lokalnego miejsca - możliwość poznania ludzi, ciekawych walorów danego miejsca, poznanie kultury

Muzea, parki rozrywki, centra nauki, teatr, filharmonia, kino, organizowane warsztaty, kluby książki, zajęcia dodatkowe. W dzisiejszych czasach w większości miejsc jesteśmy w stanie znaleźć wiele atrakcji. Skoro mamy naprawdę sporą paletę możliwości, dlaczego nie skorzystać z niej w ramach integracji z nowym miejscem, nową kulturą, nowymi ludźmi? Z całą pewnością wielką rolę gra tutaj osobowość danej osoby. Jedni będą naturalnie skłonni wyjść do poniekąd nowego świata, nowych ludzi. Inni będą obawiać się zrobienia tego pierwszego kroku. Istnieją rozwiązania dla obu tych „typów”. Jeżeli nie chcemy od razu stawiać tak odważnych kroków, możemy na przykład pójść do miejsca z ograniczoną interakcją międzyludzką, na przykład do kina bądź do muzeum. Jeżeli mamy ochotę na integrację z rówieśnikami, możemy udać się na warsztaty dotyczące interesującego nas tematu. Zarówno w muzeum jak i na warsztatach będziemy w stanie poznać nieco bardziej miejsce, w którym jesteśmy. Jest to również wspaniała możliwość do poznawania nowych osób i tworzenia nowych relacji.

Korzystanie z pomocy psychologicznej

Jeżeli czujemy, że nie do końca radzimy sobie ze swoimi uczuciami/myślami, to jak najbardziej warto skorzystać z dostępnej pomocy. Musimy pamiętać o tym, że nigdy nie zostajemy sami ze swoimi zmaganiem, są ludzie, którzy służą nam pomocą. Możemy zastanawiać się, czy nasze zmagania na pewno są aż tak ważne: „czy na pewno to nie jest zbyt błahy problem?“, możemy obawiać się zrobienia pierwszego kroku, ale czy to wszystko jest ważniejsze od naszego zdrowia psychicznego? Jeżeli tylko czujemy potrzebę pomocy, nie ignorujmy tej myśli. Nie powinniśmy się tego wstydzić. To co czujemy, to, o czym myślimy, jest bardzo ważne. Powinniśmy zawsze pamiętać o swoim dobrostanie psychicznym. Nie zostawajmy sami z naszymi zmaganiem, pomoc psychologiczna jest stworzona po to, aby nas wspierać w trudnych dla nas chwilach.



Journaling

Journaling to nic innego jak pisanie w dzienniku/notatniku, głównie w celu uporządkowania myśli i lepszego poznania siebie. Dziennik można prowadzić według własnych potrzeb, ale istnieje mnóstwo „journal prompts”, czyli konkretnych zagadnień/pytań, na które można sobie odpowiedzieć, aby lepiej zrozumieć swoje uczucia i schematy myślowe, znaleźć negatywne przekonania czy ustalić cele i priorytety. W dzienniku możesz zapisywać wszystko, na co masz w danym momencie ochotę - od myśli, które towarzyszą Tobie w danym momencie, po opisy codziennych sytuacji, jak i pozytywne afirmacje w stosunku do siebie samego. Polecane jest pisanie ręczne na papierze, co pobudza kreatywność, poprawia pamięć, redukuje stres, wspomaga proces uczenia się i poprawia koncentrację.



Medytacja, techniki relaksacyjne

Ważne jest, by czasem zatrzymać się, wziąć głęboki oddech i ponownie się połączyć z samym sobą i teraźniejszością. Dlatego coraz częściej podkreśla się moc medytacji w walce ze stresem oraz różnego rodzaju zaburzeniami lękowymi. Praca z oddechem, "mindfulness" oraz różnego rodzaju techniki relaksacyjne praktykowane regularnie mogą pomóc polepszyć nastrój, zwiększyć koncentrację oraz sprzyjają wartościowemu odpoczynkowi. Aby poznać ich tajniki najbardziej polecamy książki Jona Kabat-Zinna. Ponadto na Youtube znajdziesz wiele filmików i nagrań z prowadzonymi medytacjami, które pomogą Ci w relaksacji.





**NO PAIN
IN YOUR BRAIN**

