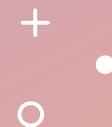
A large, stylized tree graphic in shades of blue and purple, serving as a background for the text. The tree has a thick trunk and many branches with oval-shaped leaves.

Жизненные навыки в новой стране: Миграция, здоровье и разнообразиие





ПЛАН

- Процесс миграции
- Здоровье и образ жизни
- Физическое и психологическое здоровье
- Новая повседневная жизнь в Норвегии
- Право на свободную и независимую жизнь в Норвегии



Основные правила

- Конфиденциальность
- Пунктуальность
- Участие
- Уважение
- Обязательное посещение
- Чем больше вопросов, тем лучше
- Не разговаривать с соседом
- Будь осторожен к личной информации
- Поставь мобильный на беззвучный режим

+

○

Здоровье и образ ЖИЗНИ

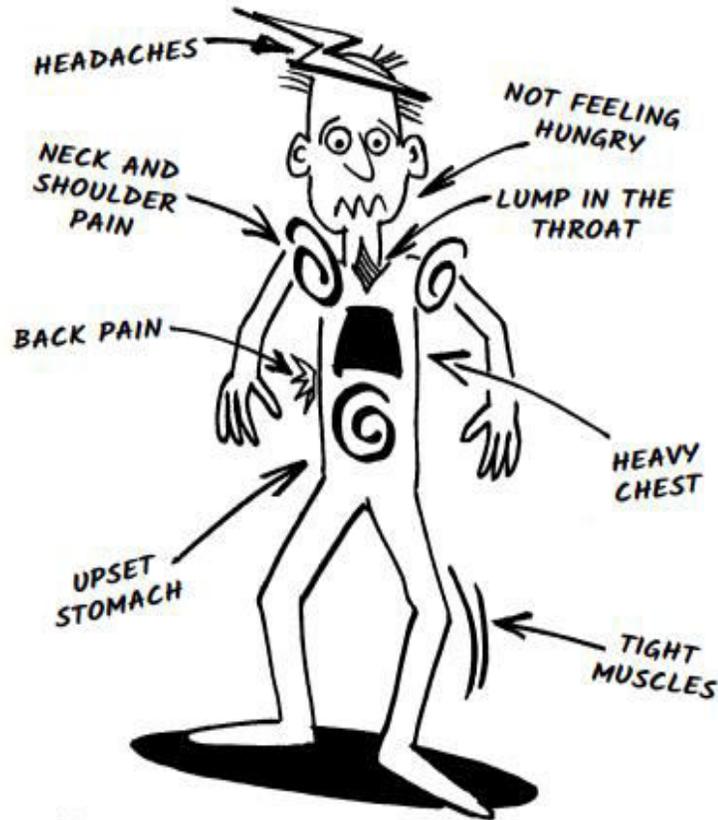


Что такое стресс?



Как
обычно
выглядит
стресс

But very high stress often affects the body.
Many people get unpleasant feelings.



Other people find their body gets sick – skin rashes, infections, illnesses or bowel problems.

When they are stressed, many people ...

...cannot focus



...get angry easily



...cannot sit still



...have difficulty sleeping



...feel sad or guilty



...worry



...cry



...feel very tired



...have changes in appetite.

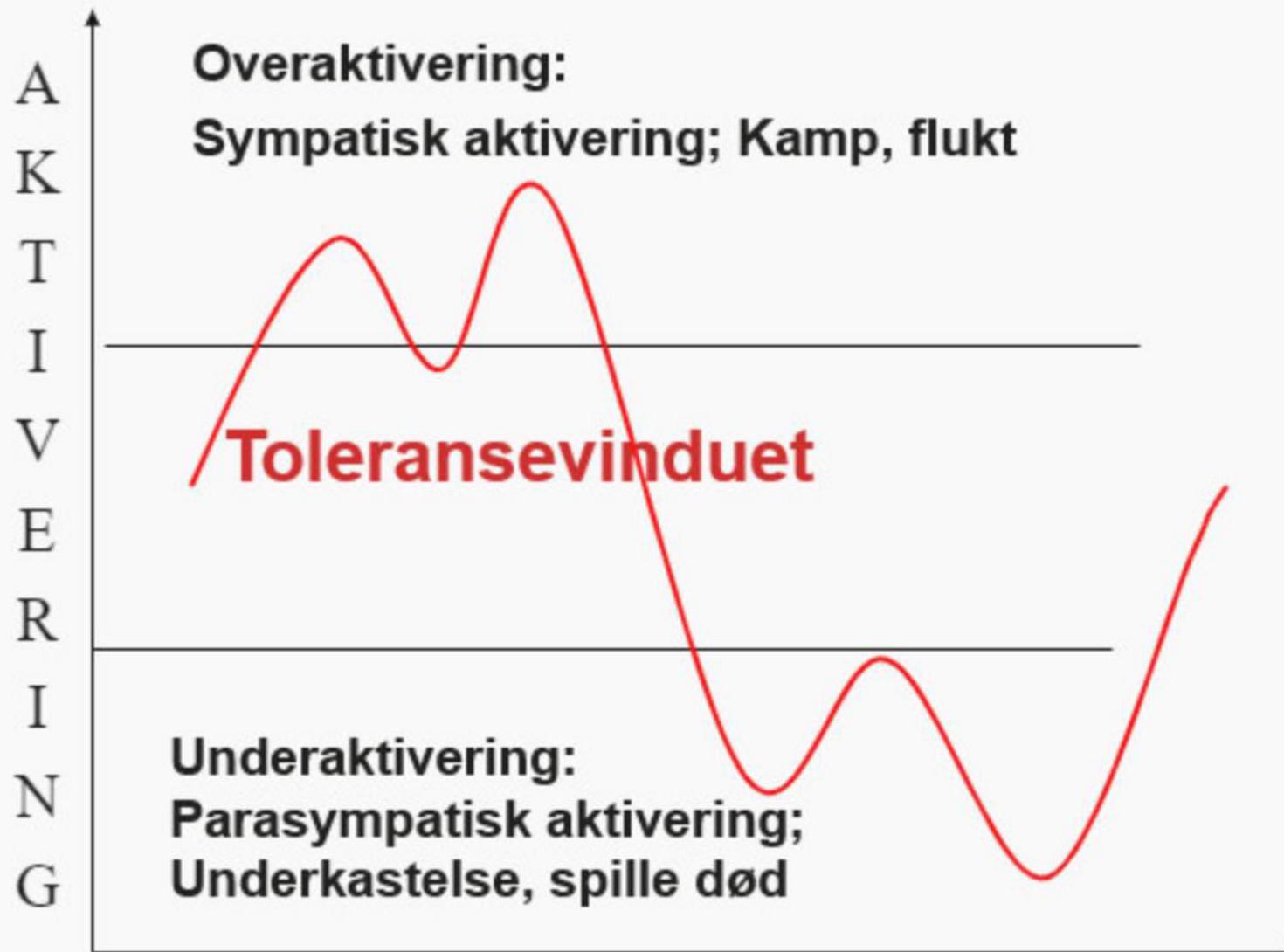


And many of us think a lot about bad things from the past or bad things we fear in the future.

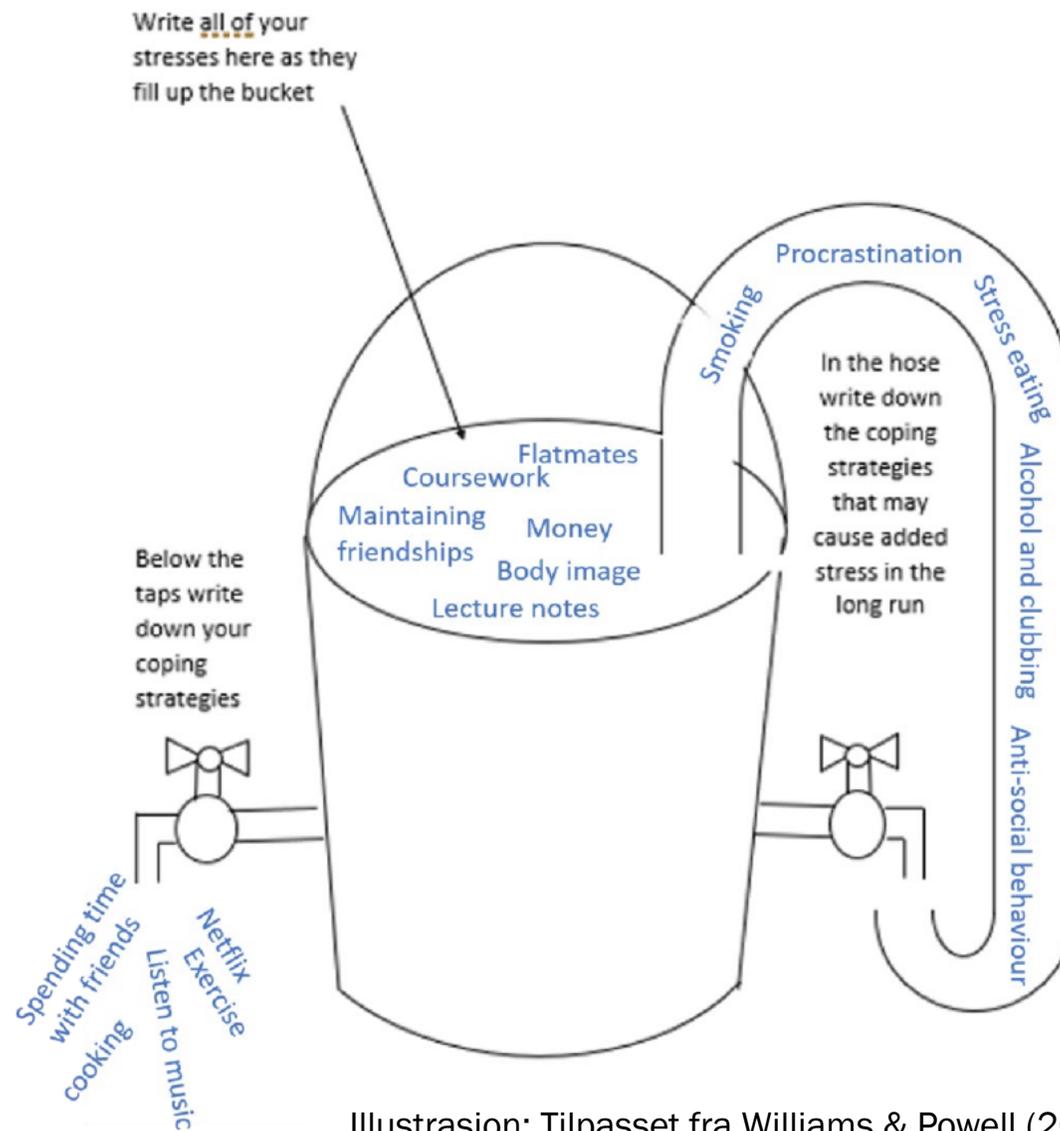


Когда становится слишком много стресса...

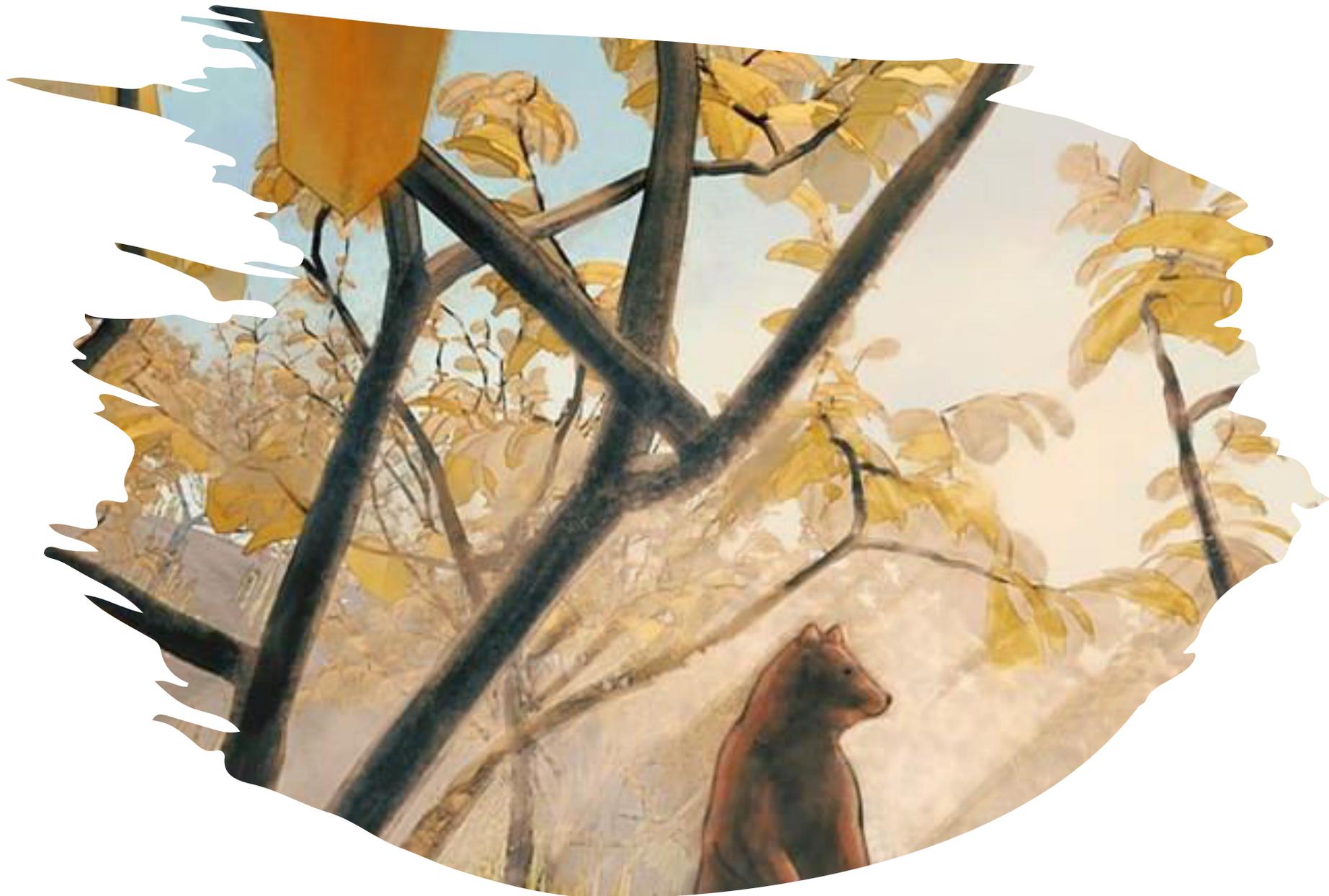
- Давиду 27 лет, учится и работает официантом в ресторане в Бергене. Он живет один, и у него есть несколько друзей в городе. Семья живет в другой стране. Он очень беспокоится о том, как пойдут дела на экзамене и получит ли он хорошую работу в будущем.
- Он часто думает, что что-то пойдет не так, и тогда он может стать беспокойным. Он испытывает облегчение от своих забот, когда работает в ресторане. В то же время он считает, что ему нужно меньше работать сейчас перед экзаменом, так как он очень устал и ему нужно многое наверстать. Он часто говорит «да» своему боссу, когда его просят работать дополнительно, хотя на самом деле хочет сказать «нет». Однажды на работе он почувствовал внезапное сердцебиение, дрожь в теле и потерял концентрацию на том, что он делал. После этого он стал бояться ходить на работу, в случае, если это повторится, а может и на глазах у клиентов. Ему трудно сосредоточиться на учебе в те дни, когда он выделил для этого время. Он также замечает, что ему трудно заснуть ночью и что он плохо спит.
- Обычно он любит заниматься спортом, готовить и тусоваться с друзьями, но сейчас у него, похоже, нет на это времени. В последний раз, когда он был с друзьями, он чувствовал, что был очень раздражительным и после этого у него было плохое предчувствие. Когда его семья звонит, чтобы спросить, как он себя чувствует, он предпочитает притворяться, что с ним все в порядке.
- Что происходит с Дэвидом?



Illustrasjon: Siegel (1999)

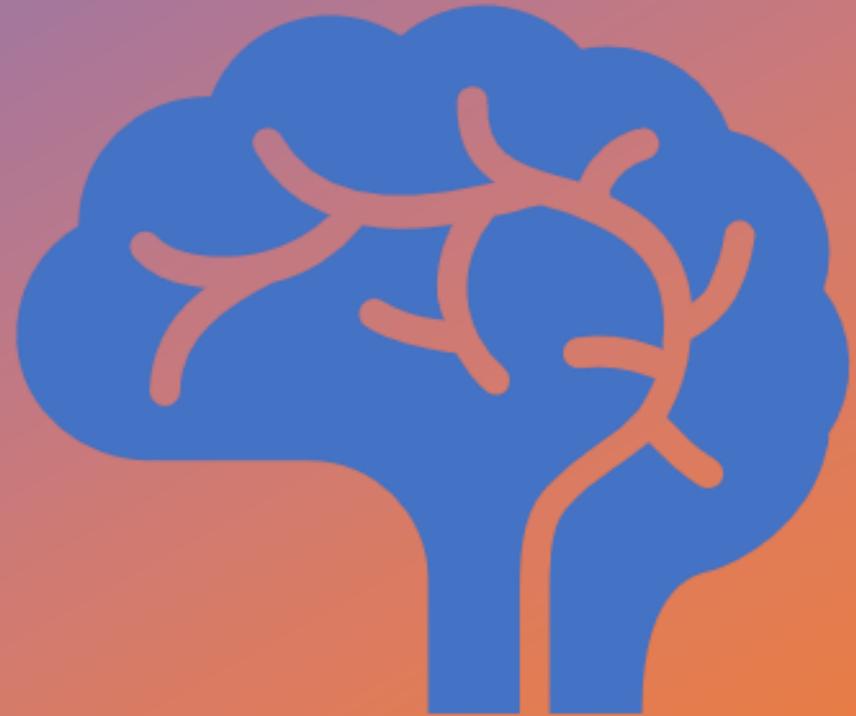


Illustrasjon: Tilpasset fra Williams & Powell (2017)



Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

Постоянный стресс



Что ты
делаешь,
чтобы снизить
стресс?



Most people try at least some of these strategies:

Yelling!



Trying not to think about it



Avoiding people, places or situations



Staying in bed



Isolating yourself



Giving up



Alcohol



Tobacco



Illicit drugs



Starting arguments



Blaming or criticizing oneself



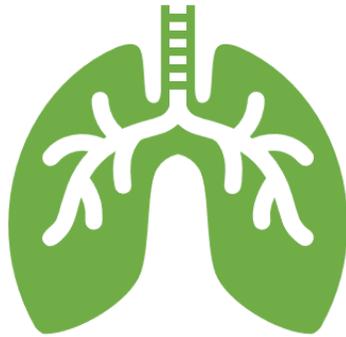
What else have you tried?



Illustrasjon: WHO



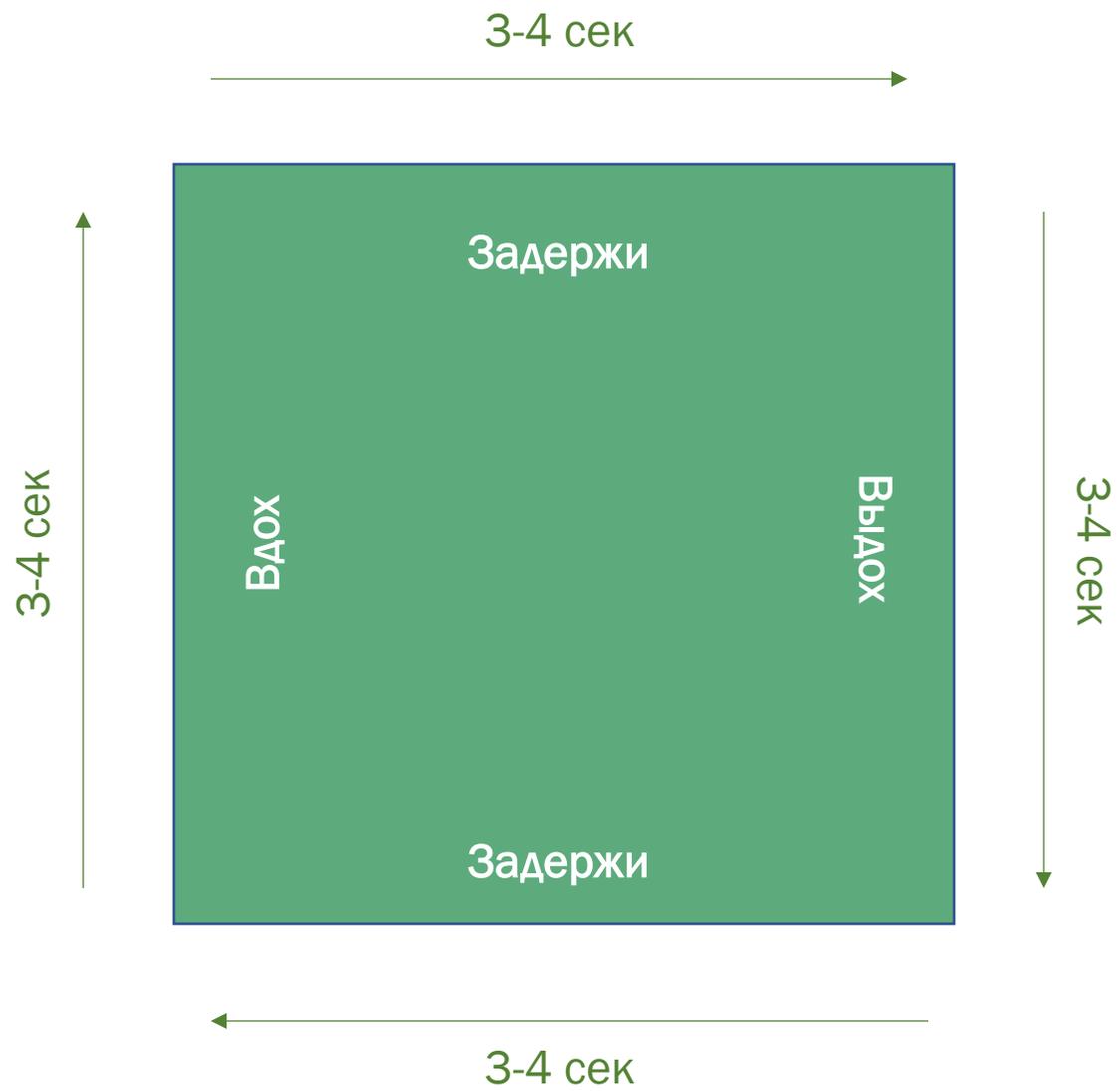
Справиться со стрессом



Спокойная частота дыхания — менее 13
вдохов в минуту.



Когда у человека гипервентиляция, то он
обычно делает более 23 вдохов в минуту.



ПЕРЕРЫВ

+
○ ●

СОН

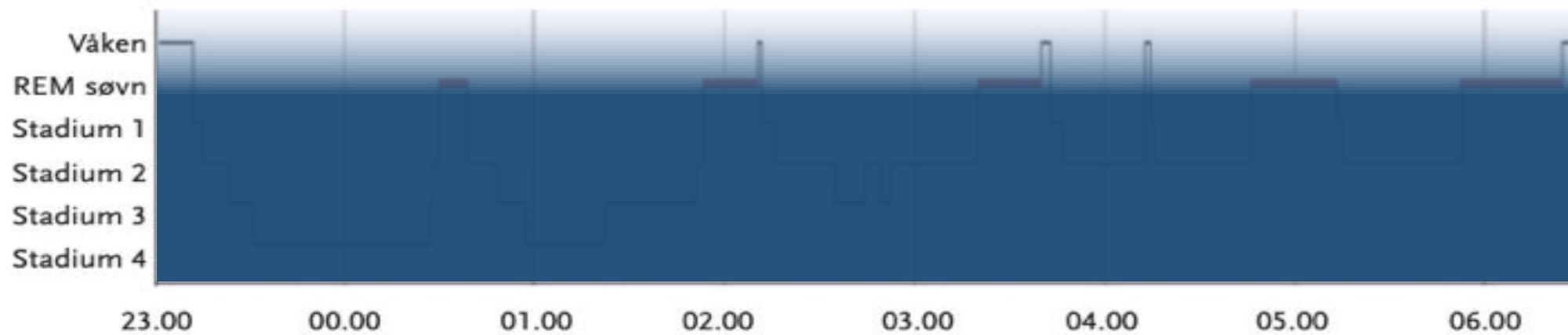


Насколько важен сон?





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

A close-up, soft-focus photograph of a baby sleeping peacefully. The baby's face is the central focus, with their eyes closed and a hand near their mouth. The lighting is warm and gentle, creating a calm and intimate atmosphere. The background is blurred, emphasizing the baby's features.

Гигиена сна





Питание









+

•

○

Спасибо!