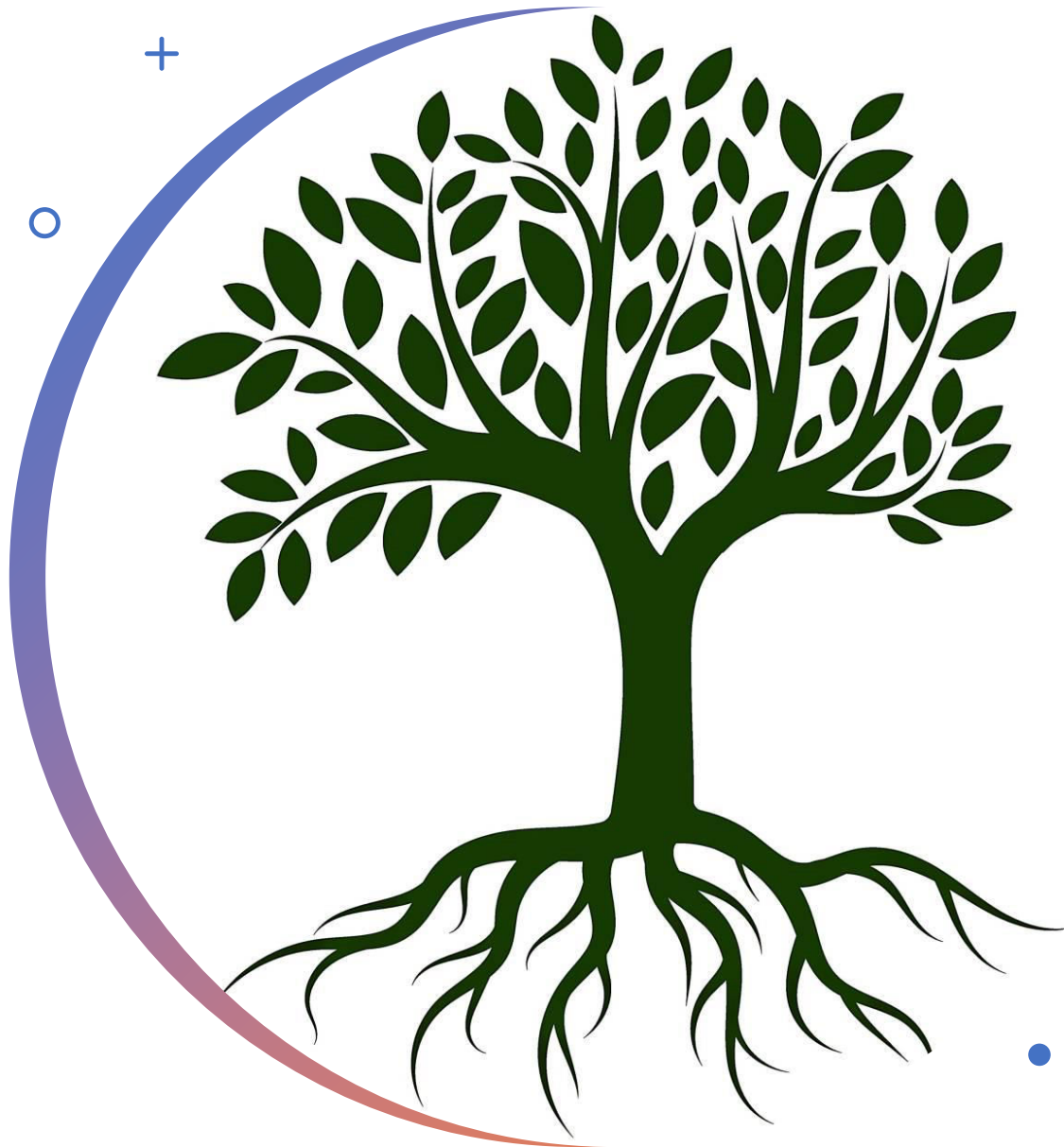


A large, stylized tree graphic in shades of blue and purple, with many leaves, serves as a background for the slide. The tree is positioned on the right side, with its trunk extending towards the bottom center. The background has a gradient from light blue on the left to light orange on the right.

# Livsmestring: Migrasjon, helse og mangfold





# Oversikt

- Migrasjonsprosessen
- Helse & livsstil
- Fysisk og psykisk helse
- Ny hverdag i Norge
- Retten til et fritt og selvstendig liv i Norge



# Grunnregler

- Taushetsplikt
- Punktlighet
- Deltakelse
- Respekt
- Obligatorisk oppmøte
- Jo flere spørsmål, jo bedre
- Ikke snakk med sideman
- Vær obs på personlig informasjon
- Skru mobilen på lydløs

+

o

•

# Helse og livsstil



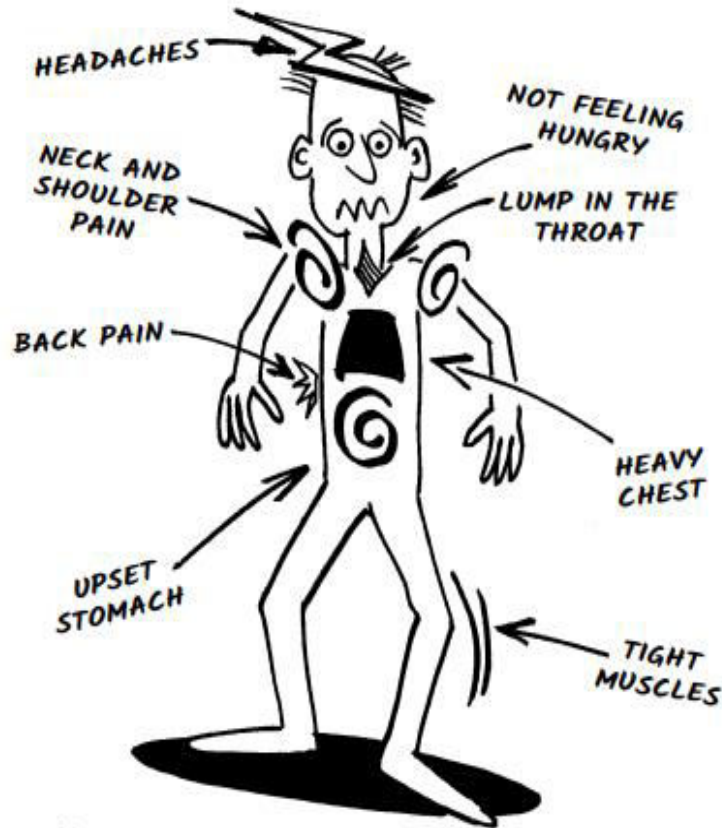
# Hva er stress?

---



# Hvordan stress vanligvis ser ut

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.



# Når det blir for mye stress..

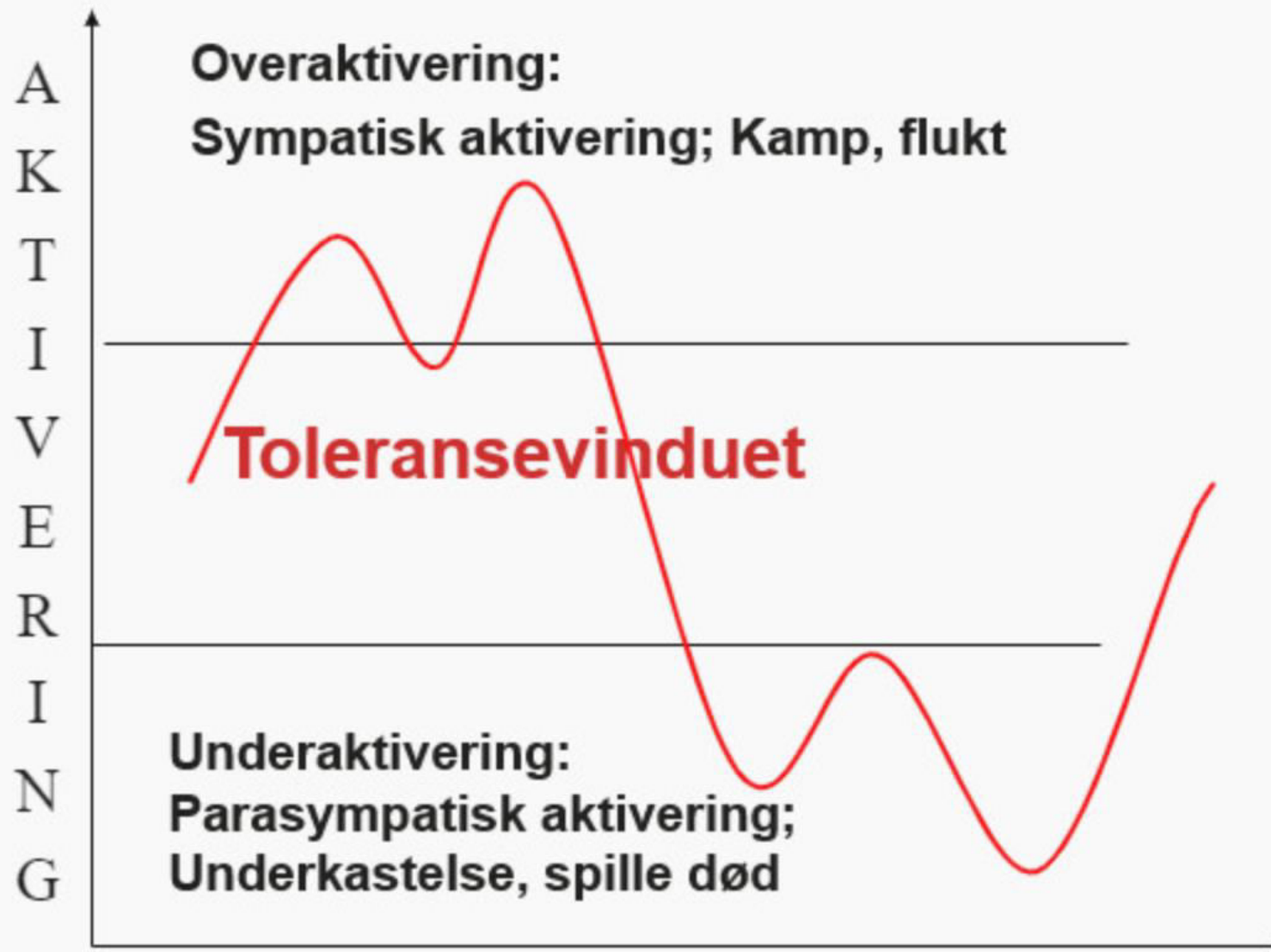


David er 27 år, studerer og jobber som servitør på en restaurant i Bergen. Han bor alene, og har flere venner i byen. Familien bor i et annet land. Han er en del bekymret, for hvordan det skal gå på eksamen, og om han får en god jobb i fremtiden.

Han tenker ofte at det kommer til å gå galt, og kan da bli urolig i kroppen. Han opplever å få fri fra bekymringene når han jobber i restauranten. Samtidig synes han at han trenger å jobbe mindre nå like før eksamen, siden han er mye sliten og har en del å ta igjen. Han sier ofte ja til sjefen når han blir spurt om å jobbe ekstra, selv om han egentlig ønsker å si nei. En gang på jobb opplevde han å få plutselig hjertebank, bli skjelve i kroppen og mistet fokus på det han gjorde på. Etter dette begynte han å grue seg til å gå på jobb, i tilfelle det skulle skje igjen, og kanskje foran kundene. Han synes det er vanskelig å fokusere på studiene de dagene han har satt av tid til dette. Han merker og at det er vanskelig å sovne på kvelden, og at han sover dårlig.

Vanligvis pleier han å like å trene, lage god mat og være sammen med vennene sine, men nå synes han ikke at han har tid til det. Sist han var sammen med venner kjente han at han var veldig irritabel, og fikk en dårlig følelse etterpå. Når familien ringer og spør hvordan det går med ham, velger han å late som om han har det bra.

Hva skjer med David?

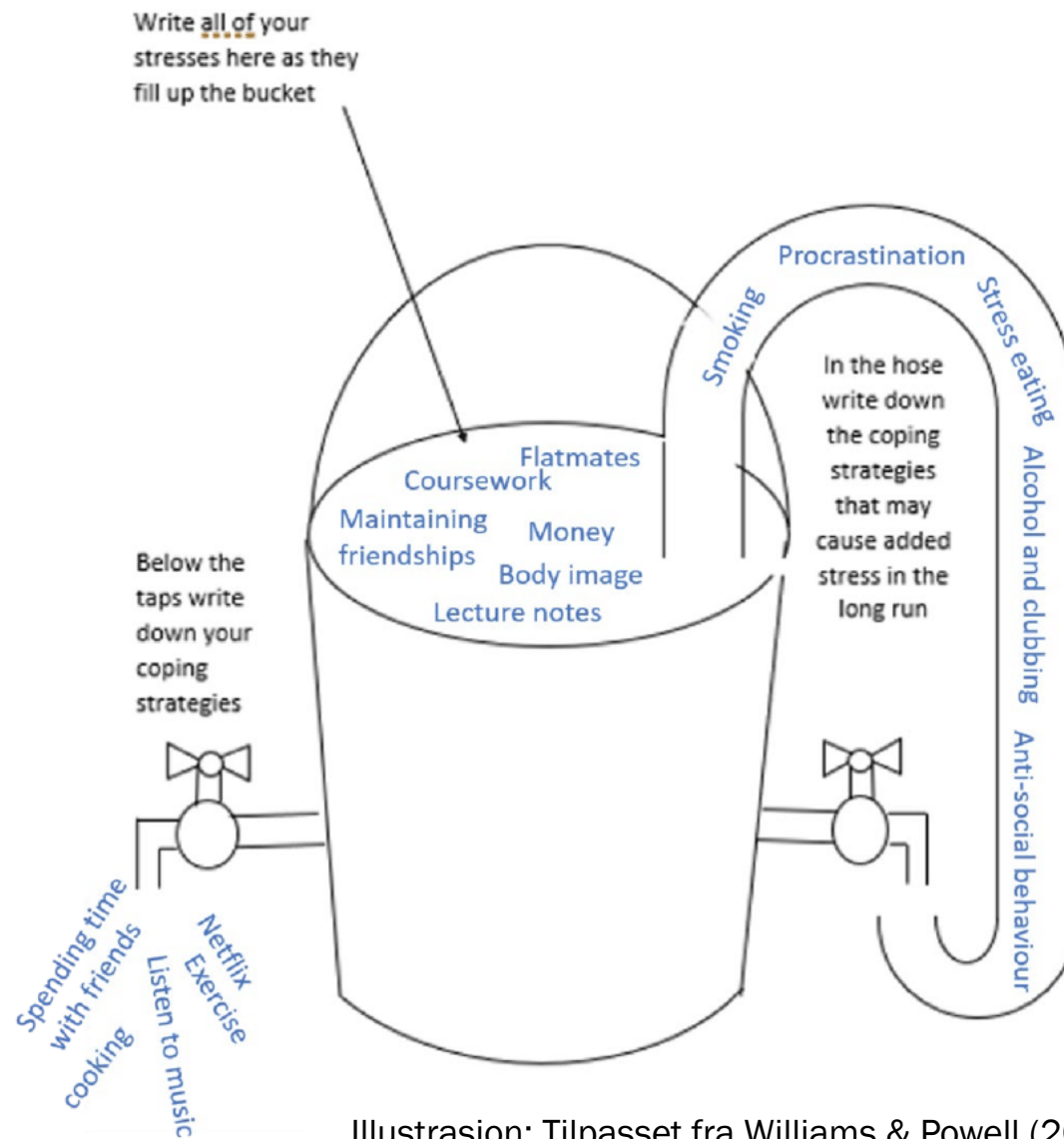


Illustrasjon: Siegel (1999)





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



Illustrasjon: Tilpasset fra Williams & Powell (2017)

# Vedvarende stress



# Hva gjør du for å «stresse» ned?

**vær sosial**



**SOV godt**



**tren og vær  
aktiv**



**pust rolig**



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



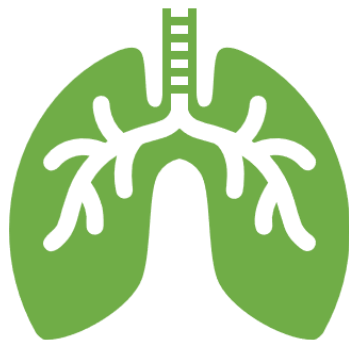
What else have you tried?



Illustrasjon: WHO



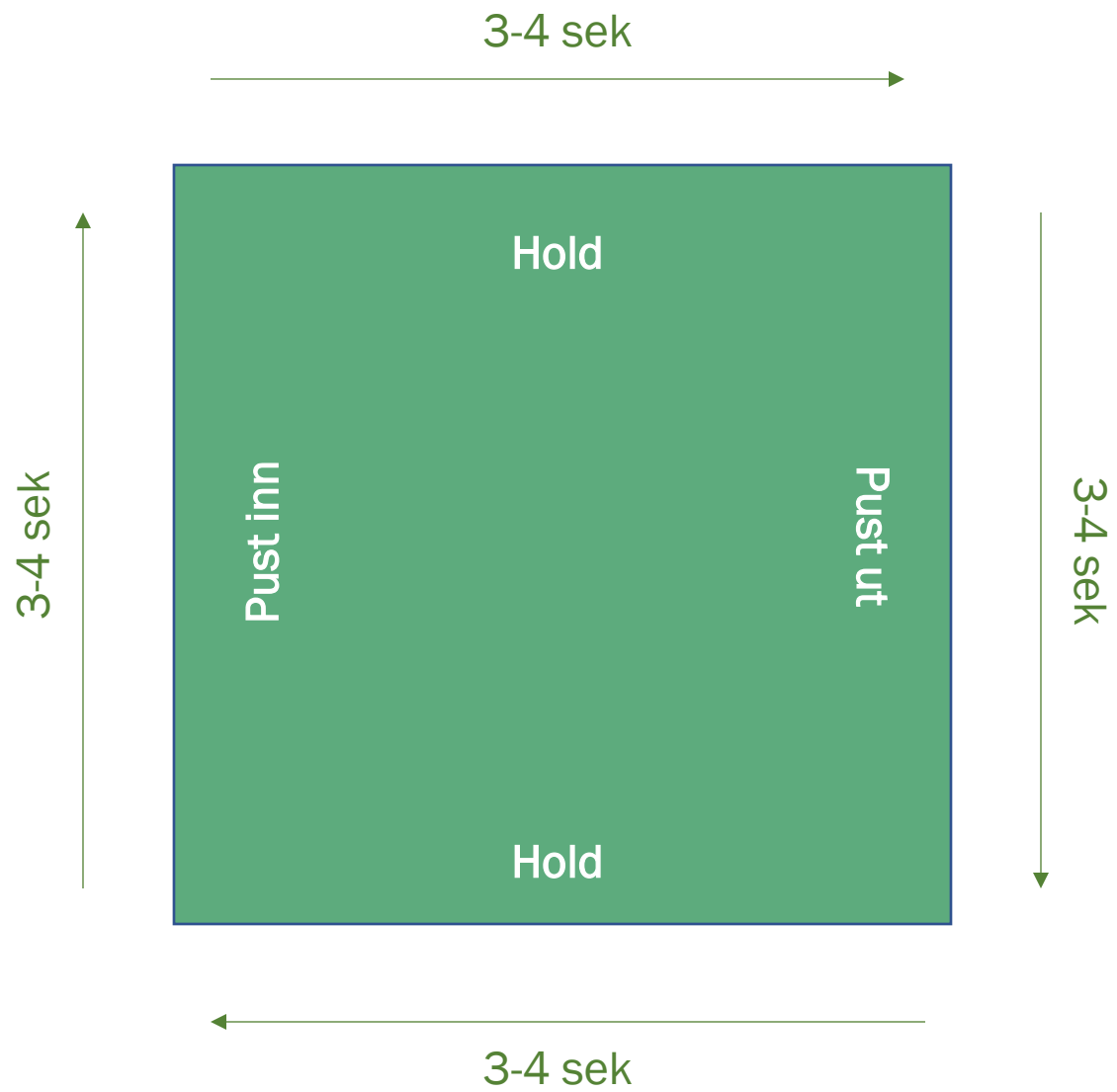
# Håndtere stress



Rolig pustehastighet er alt under 13  
åndedrag per minutt.



Når mennesker hyperventilerer, puster de  
vanligvis over 23 åndedrag per minutt.





# PAUSE

+

o

•

# Søvn



# Hvor viktig er søvn?





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

A close-up, dimly lit photograph of a baby sleeping peacefully. The baby is wearing a white onesie and is lying on a light-colored surface. The lighting is soft and focused on the baby's face, creating a calm and serene atmosphere. The background is dark and out of focus.

# Søvnhygiene

+

o

•

# Kosthold







- Opphaver: Fotograf FotoshopTofs









---

+

•

○

# Takk for i dag!