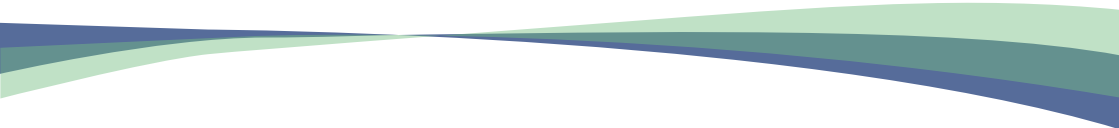


ЩО МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ З СОБОЮ, ЗІ СВОЇМИ ПОЧУТТЯМИ І СВОЇМ СТАНОМ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

**практичні рекомендації
для людей, які приїжджають
з України під час війни**

ISBN 978-80-88479-00-0 (online, PDF)



Ви тримаєте посібник, котрий є порадиником для людей, що у даний момент проживають складні часи і який можливо допоможе радою як щонайлегше пережити цю ситуацію. Читайте не поспішаючи. Читайте повільно. Щоб ради були для вас корисними і читання не втомлювало вас. Ви можете переглядати ту частину, яка вас цікавить, і пропускати інші. Децо для вас буде вже неактуальним, а інші частини ви зовсім пропустите. Але децо може стати вам у нагоді, якщо хтось із ваших близьких проживає складні моменти, і ви хочете їх підтримати. Бажаю вам щонайлегше пережити цей період, ці складні і невизначені часи. А від посібника взяти те, що стане для вас корисним і допоможе вам переорієнтуватися і прожити ці дні/тижні та поділилися один з одним і тим самим бути один одному взаємною підтримкою і натхненням.

Зміст

Що ми можемо зробити з собою, зі своїми почуттями і своїм станом в надзвичайній ситуації	4
Ми й раніше проживали тяжкі часи	4
Розмова/спілкування	5
Режим сну	6
Неприємні спогади наяву, від яких можна відсторонитися	7
Травматичний досвід	8
Чутливість	9
Безсилля	10
Паніка, задуха	10
Загострені емоції	12
Байдужість	12
Діти	12
Тема втрат	15
Нав'язливість	15
Вдячність	16
Самооцінка	16
Очікування	16
Культурні відмінності	17
Чеська мова	18
Допоміжні методи душевної рівноваги	19
Правильний розпорядок дня	19
Створення свого місця	19
Обмеження часу для слідкування військових новин	19
Як підійти та відійти від важких тем в розмові	20
Мікропаузи, в моєму тілі мені добре	20
Ходьба	20

Довіра та особисте	21
Дружба	21
Плануйте	22
Всьому свій час	22
Надія	22
Місце для радості і втіхи	23
Самоорганізованість, відпочинок	23
Заключне слово	23
Психічне здоров'я - контакти за професійною допомогою, корисні матеріали	24

Що ми можемо зробити з собою, зі своїми почуттями і своїм станом в надзвичайній ситуації

Ми й раніше проживали тяжкі часи

Раніше ми вже пережили багато ситуацій у своєму житті, навіть такі, яких ми не хотіли, не очікували, з чим не могли змиритися. Це коштувало нам багато енергії, і пережити їх було нелегко. Нам треба було зупинитися, перевести дух, прийняти рішення у важкій ситуації. Нам потрібно було спертися один на одного і поділитися, або, навпаки, відсторонитися і віддатися хвилині тиші, усамітнення. День за днем ми знаходили причину прагнути змінити своє життя.

Для багатьох із вас це перший раз, коли ви переживаєте такий важкий період, коли речі відбуваються за межами звичного порядку життя, інакше, ніж ми планували, зовсім не так, як хотілося б. Щоб бути в безпеці, ви повинні були залишити свою країну, залишити тісні зв'язки, свою роботу, місця, де вам було добре. Дехто з вас спілкується зі своїми друзями, родичами, сусідами чи колегами, які досі живуть в Україні. Багато з вас сподіваються на повернення, а деякі вже знають, що їм нікуди йти і що ця країна стане вашим новим домом.

Цей посібник може стати корисним порадиником.

Що ми відчуваємо:

- За такий короткий час ми пройшли багатьма змінами.
- Ми б самі того не вибирали, якби наше життя не було в прямій небезпеці через війну, що триває.
- Всього, що зараз з нами відбувається, для нас може бути аж занадто. Деякі з нас можуть відчувати себе пригніченими, інші можуть відчувати, ніби вони діють автоматично, ніби вони відірвані від своїх емоцій. А іноді наші почуття можуть коливатися по цілій шкалі, включаючи крайнощі.
- У вашого оточення ще є якісь очікування та вимоги. Якщо у вас є діти, то вони вимагають турботи. Наші близькі або хочуть поговорити, або, навпаки, зовсім не хочуть розмовляти. Нам доводиться приймати багато важливих рішень, і у нас в голові різні клопоти та страхи.

Ми всі різні, ми всі виходимо з різних родин. Війна вдарила по нас водночас але різною мірою і силою, і ми опинилися в ситуації, яку досі проживаємо в собі. У той же час у нашому житті вже багато чого відбувалося й раніше. Завдяки чомусь ми стали сильнішими але дещо на сьогоднішній день підірвало наші сили. Зараз це все проявляється. І тому кожен з нас переживає цей період, що відбувається, по-різному, з іншою інтенсивністю, з іншою силою впливу.

Люди, яких ви зустрінете, коли приїдете до Чехії, також будуть різними, як і люди, яких ви знали до цього часу. У них також будуть свої історії, ви можете зустріти співчуття, бажання допомогти, але також безжальність, неприйняття та непорозуміння.

Оскільки ми різні то й переживаємо ситуацію по-своєму, по-різному. Деякі гострі ситуації, які проявляються в таких складних моментах нашого життя, вже є зафіксовані та описані попереднім спільним людським досвідом.

Розмова/спілкування

Ми можемо зустріти людей, які люблять ділитися пережитим. Вони не приховують свої емоції, вони сприймають їх, вони раді можливості розповісти про те, що вони пережили чи чого бояться. Якщо зараз у вас так, то це нормально. Важливо знайти людей, які можуть впоратися з подібним обміном інформації або самі хочуть нею поділитися. Але не дозволяйте ані собі ані іншим, щоб обмін не перевищував допустиму межу. Іноді я / думаю / говорю про те, як все було і як воно, ймовірно, буде, але іноді я встаю і йду робити щось інше. Просто встаю і йду.

Деякі з нас віддають перевагу спокою, тиші та самоті. Ми не хочемо слухати розмову інших людей. Для нас це обтяжливо, це забирає наші сили. У цьому випадку намагайтеся поставити обмеження в часі, наприклад, сказати що ви йдете на прогулянку через півгодини. Ви будете знати, що слухатимете людину максимум півгодини. Або ви також можете сказати: «Вибачте, це забагато для мене, я хотів би це обдумати».

Іноді буває інакше. Той факт що ми добросерді та охоче слухаємо інших, не означає, що ми повинні робити це весь час і постійно коли це потрібно людям навколо нас. Ми також можемо і повинні робити перерви, щоб відновити сили. А іноді може бути корисно почати щось робити разом своїми руками. Зміна теми, розмова з великою кількістю людей і заспокоює і може допомогти нам.

Режим сну

Сон дуже бадьорить і завдяки йому ми набираємося сил на наступний день. Якщо ви не можете спати або не засинаєте протягом тривалого часу: Сон може бути пов'язаний із зміною обставин та місця, де ви перебуваєте. Тут дуже важливо відчувати себе в безпеці.

По можливості лягайте спати в один і той же час. Створіть собі постійне місце для сну. Перед сном постарайтеся розслабитися, уповільнити темп. Прийміть душ. Почитайте щось або послухайте улюблену музику. Прочитайте молитву або побажання подумки чи вголос. Зробіть напівтемряву в кімнаті. А коли будете засинати, постарайтеся зосередитися на видиху. Сон дуже бадьорить, це один із способів набратися сил на наступний день.

Коли ми пережили жахливі речі, їх образи в пам'яті можуть заважати нам заснути. Або вони можуть перерости в кошмари, які змушують нас прокидатися вночі. Діти та дорослі іноді можуть прокидатися від страшного сну. Або починають прокидатися вдосвіта, тому що думають про майбутнє, або турбуються про своїх близьких, про яких у них немає останніх новин. Водночас ми знаємо, що це забирає у нас сили і не дуже допомагає людям, про яких ми думаємо. Якщо ми хочемо бути для них надійною опорою, то, навпаки, нам потрібно бути сильними та зібраними.

Іноді нам вдається швидко заспокоїти дітей, приспати їх, і вони засинають спокійним сном. Але якщо діти прокидаються від нічних кошмарів, кричать сильно і безперервно та їх неможливо розбудити, то можна спробувати підняти таку дитину в напівсні і відвести в туалет – не тому, що вона цього хоче зараз, а тому, що тіло рухається, розслабляється і швидше прокидається. Якщо дитина старша або доросла, то потисніть їй руку і скажіть: «Йдемо!» і вона піде за вами. Потім дайте їй напитись води. І нарешті покладіть дитину спати. Скажіть їй, що все вже позаду, хай вона подумає про щось приємне, так дитина буде добре спати. Ви можете спробувати подібну процедуру навіть для себе, кого вас охопить страх або поганий сон. Встаньте, підіть в туалет, випийте воду, а потім знову ляжте в ліжку.

Якщо ви часто прокидаєтеся вночі, то спробуйте провести такий час в спокої. Іноді думки про тривожні речі приводять нас до безсоння, а іноді нам не вистачає особистого простору та можливості спокійно думати протягом дня в суєті буденності. Ви можете спробувати трохи більше усамітнюватися протягом дня і подивитися, чи це вплине на ваш сон. Якщо у вас є діти то спробуйте домовитись (наприклад, з іншою матір'ю) по черзі

доглядати за дітьми один одного і на деякий час піти кудись.

Шукайте можливість добре виспатись у тих умовах, в яких ви зараз перебуваєте. Це дуже важливо наскільки ви будете сильними наступного дня.

Неприємні спогади наяву, від яких можна відсторонитися

Іноді протягом дня перед нашими очима можуть постати страшні сцени з минулого. Ми можемо уявити їх як образ або спогад, який через деякий час зникає. Можливо, на якийсь короткий час ми будемо розгублені не розуміючи, що є справжнім, а що ні, і це також може зробити нас дуже вразливими.

Часом це скоріше відчуття від ситуації/події, в якій на певний момент ми відчуваємо себе емоційно і з боку може здатися що ми поведимося безглуздо, непередбачувано, хаотично. Наприклад, ми можемо спробувати когось боронити, кричати чи захищатись самим, навіть якщо в кімнаті в цей момент нічого загрозливого не відбувається, і ми та наші близькі в безпеці.

Цей момент відомий деяким людям, які пережили травматичні події. Мозок справляється з незвичайними, химерними сценами таким чином, що повторює їх час від часу, і вони часто просто миготять в нашій голові. Не треба себе картати. Почуття безпорадності, вразливості та розгубленості належать до цих моментів. З нами може статися те, що потім ми трясемося, плачемо, бурхливо сміємося. Наше оточення може злякатися „Що це було?“. І може почати думати: „Він/вона божевільний!“, «Чи не повинні ми його/її госпіталізувати?» Намагайтеся зберігати спокій. Коли людина поводитьься несподівано дивно, попросіть оточуючих спокійно відійти. Якщо можливо ситуація не здається вам небезпечною, все одно захистіть іншу людину, щоб вона собі не нашкодила. Коли ми переживаємо такі особливі моменти, ми часто розгублені, налякані та сумні, нам потрібна спокійна реакція навколо нас. Дуже допомагає, коли оточення нас не оцінює і не засуджує. Можна запропонувати напитися води. А ще важливо щоб людина поруч вас не залишила вас а чекала поки не мине почуття сорому, провини, поки ви не відновите сили. Тепер спробуйте зробити щось таке, що нагадуватиме вам, що ця ситуація зникла, якесь маленьке свято, що буде означати що все позаду - з'їжте грудку цукру, глибоко вдихніть, поплескайте в долоні, (що-небудь, неважливо, це буде ваше «уффф»). Видихніть. Це минуло! До кінця дня спробуйте трохи більше розслабитися і відчути щось інше, приємне. Найкраще змінити місце, щоб

голова відпочивала. Переключити увагу, відволіктися – це одна з речей, яка допомагає нам пережити навіть найважчі часи. Я завершую справу — так я знаю, що це сталося, мені це не сподобалося, але це не повинно зіпсувати мені весь день. Зараз я збираюся зайнятися чимось іншим.

Важливо звернути увагу на частоту таких станів, і прослідкувати, як часто вони повторюються і чи вони, нарешті, повністю не зникнуть. Але якщо їх частота збільшується, і ви або ваші близькі частіше переживаєте гострий жаж, то доречно звернутися за професійною допомогою. Деякі корисні контакти можна знайти в кінці цієї брошури в розділі про психічне здоров'я. Марно переживати страждання, якщо можливо є хтось, хто знає, як нам у цьому допомогти, щоб ми не втратили сили й здоров'я через ці переживання.

Травматичний досвід

Кожен із нас пережив не просто складні моменти у своєму житті, але й страшні військові ситуації. Люди бачили різні події, переживали різні ступені прямої загрози життю, собі чи своїм близьким, різний ступінь насильства. Деякі ситуації, які ви змогли пережити, не вдалося пережити іншим людям. Може бути й те, що деякі люди пройшли через них, але ми не дізнаємося цього, тому що вони про них не говорять. Чи може, вони навіть пережили щось подібне як і ми, але нам здається, що їм легше ніж нам, а нам набагато важче.

Коли ми знаємо, що ми пережили якусь надзвичайно складну ситуацію, не треба на ній зациклюватись. Йдеться про стан, де ми постійно говоримо та продумуємо одну й ту ж саму подію. Оточенню розповідаємо лише окремі деталі. Про себе ми думаємо як про про тінь, яку ніколи не переступимо, так, ніби цей момент визначив нас. Ми губимося в почутті провини, думаємо, що ми повинні були зробити щось по-іншому, або, навпаки, у покаранні, яке ми заслужили. Ми почуваємо глибоку образу за те, що нас не захистили, або відчуваємо безпорадність через те, що не прийняли інших рішень. Ми боїмося, що вже втратили надію на хороше майбутнє, на те, що могли б почуватися нормально, відчувати радість, відчувати себе в безпеці. Але й погано коли ви відчуваєте протилежне, коли ви поводитесь так, ніби все добре, і приховуєте це від близьких чи від себе: «Нічого! Це пройде само собою. Інші ж пройшли через це. Вам це вдасться. Не говорити про це, і буде так, ніби цього не було. Головне, нікому не розказувати».

Коли ми піддалися прямій загрозі нашому життю, грубому насильству,

згвалтуванням, або ми побачили когось поруч із нами, кому загрожували й завдали шкоди, для нас самих, нашого психічного здоров'я та майбутнього, важливо, щоб ми звернулися за допомогою. Хтось, хто буде поруч і просто поведе нас тим темпом, який нам підходить. Поведе нас до стабільності, до кращого сну, до примирення і прийняття себе, до гарного самопочуття, до більшої сили. Кожен, хто знає подібні ситуації зі свого професійного досвіду, завжди вислухає нас, не дивлячись на власну перевантаженість. Така людина вже багато разів бачила подібні ситуації, як люди проходили через складні етапи свого життя і могли продовжити жити хорошим, хоча й зміненим життям. І так може бути з нами, якщо ми довіримося людині яка допоможе нам розібратися з тим, що ми можемо вирішити зараз, а що можемо залишити на потім. Це допоможе нам зрозуміти, як ми можемо дати опір думкам про ці страшні події, які забирають наші сили і здоров'я.

Якщо ми зуміємо пережити травматичний досвід, то можемо поступово від нього відійти. І цей досвід залишиться там, де відбувся. Переважно, ми ніколи не запам'ятовуємо його повністю, але наша пам'ять вибирає з нього лише фрагменти, які зазвичай не утворюють цілісної картини, і це може неприємно здивувати нас у несподіваний момент. В такі хвилини ми розуміємо, що можемо зробити з цим, як можемо допомогти собі. Ми усвідомлюємо, що не можемо себе звинувачувати, що це не наш вибір, а просто намагаємося якнайкраще пройти через це. Це не визначає, хто ми і ким ми будемо. Це чи не найгірша частина нашого минулого, але вона не повинна обмежувати нас у теперішньому житті. І цей досвід не має сили відібрати наш завтрашній день. Тому що ми самі можемо знайти рішучість вибудувати своє майбутнє.

Чутливість

Люди, які пройшли війну, часто можуть проявляти підвищену чутливість. Наприклад до гучних звуків. Хтось, скажімо, закриє кришку від смітцевого бака, і це вас злякає, або це злякає вашу дитину і вона зайдеється плачем так, що вам буде важко її заспокоїти. У хвилини найбільшого напруження наш мозок намагається глибоко викарбувати цей досвід в пам'яті, щоб це краще захистило нас у майбутньому. Ця вміння робить життя набагато легшим і зрозумілішим для нас, але в цих ситуаціях цей навик швидше заважає нам. Якщо вас раптом щось лякає, то після того, як перший етап переляку пройде, спробуйте свідомо відмахнутися, дозвольте собі видихнути — «фу», «брр, бе» — і покиньте місце (фізично). Відхиліться назад або нахиліться вперед, обіпріться руками в коліна і скажіть собі: «Це зникло, пропало». Дуже важливо пам'ятати, що погані часи минули.

Я можу запропонувати те саме для довготривалої істерики дитини. Крім обіймів, якщо дитина маленька, тримання за руку, якщо вона більша, або простої присутності («Я почекаю тут з тобою, можна?»), що дає їй зрозуміти, що загрози немає. «І його немає. Це магія, чи не так? Тобі краще, чи не так? Я радий, що ти це здолав». І зверніть увагу на те, що буде далі («Нумо, давай разом покидаємо м'яч. Давай намалюємо картинку, прочитаємо книжку, підемо погуляємо»). Залишити місце, де нам було погано, — це одна з необхідних речей, що допомагає нам закінчити важкий період. Можливо, нас також турбує щось інше, крім гучних звуків — люди в уніформі, якісь запахи, щось специфічне. Будьте добрими один до одного і старайтеся думати про себе, а в даний момент не намагайтеся на себе тиснути.

Безсилля

Нікому не подобається відчувати себе безпорадними, але зараз ми якраз відчуваємо безпорадність. Навколо відбуваються важливі речі, з якими ми не згодні, але ми нічого не можемо з ними зробити. Щоб бути стійкими, ми повинні вміти переключати нашу увагу. Іноді ми просто занурюємося в почуття безпорадності, хвилювань і турбот і усвідомлюємо це лише тоді, коли у такому відстороненні знаходимось якийсь час. Те, що ми відчуваємо себе безпорадними, не означає, що ми втратили силу у своєму житті. І ми можемо нагадати самі собі що треба переключитись тим, що ми встаємо і спокійно проходимо кілька метрів, довго вдихаємо і видихаємо і йдемо щось робити. Найкраще руками. Готувати. Прибирати навколо. Рвати квіти, знайти і взяти собі гарний камінець. Робити те, що ми можемо зробити саме зараз, в цей момент нашого життя, там де ми знаходимося, для себе чи для тих, хто нас оточує. Так ми вчимося знаходити ритм і не приділяти поганому настрою надмірної уваги. Це повертає нас до того, що ми керуємо нашим життям, на те, на що ми можемо вплинути.

Паніка, задуха

Іноді людина може злякатися настільки, що її реакція починає нагадувати паніку - вона бігає з кутка в куток, тікає і кидається кудись у невідомість. В такий час не можна ганятися за людиною і намагатися її зловити чи зупинити. Якщо можливо, приєднайтеся до неї, пройдіть поруч і скажіть: «Ти в паніці, зупинись». «Давай сядемо» — і сядьте разом у траву, на землю наприклад. Задайте їй просте запитання: «Як тебе звати?» „Який сьогодні день?“ Запевніть її, що ви почекаєте з нею деякий час. Не поспішайте.

У цей момент не випитуйте самі, що могло людину злякати, поки вона сама не почне про це говорити. Якщо ви зберігаєте хоча б базовий рівень спокою, то тоді інша людина заспокоюється швидше, а тому вам може допомогти знання, що цей стан часто проходить сам по собі і зазвичай триває дуже короткий час.

Коли хтось має гіпервентиляцію (дихання прискорене, поверхнєве) і не може вдихнути, ви можете присісти на рівень його очей і сказати: «Ну, давай подихаємо разом! За хвилику ми це переможемо». Складіть долоні в пригоршню, відведіть її від обличчя і зосередьтеся на видиху. Поводьтеся ніби граєте в театрі і робіть все так показово наче інші повинні вас наслідувати. Не хвилюйтеся, якщо це виглядатиме трохи дивно або смішно. Це дуже дієве, і це займає лише мить. Ви вдихаєте (так голосно щоб всі чули шшшшшшшшш) і тепер трохи довший видих (знову голосний, дуже, дуже, довгий видих). Уявіть собі що видихаєте далеко в долоні, ніби видих повинен досягти їх. Не торкайтеся іншої людини, якщо це не ваша дитина чи кохана людина. Просто допоможіть їй згадати, як приємно могли дихати. Хваліть її, коли видих подовжується: «Ти чудово робиш!» Якщо вона вже дихає більш-менш нормально, похваліть її: «Ви чудово впоралися, це зайняло зовсім мало часу». Запевніть її, що вона успішно дійшла до кінця: «Ось і все». — Скінчилося! У такий час співрозмовник часто плаче, стан, коли ми не можемо дихати дуже бентежить і втомлює.

І з вами може статися така ситуація. У вас багато чого відбувається, і ви відчуваєте, що вам не вистачає повітря і вам потрібно дихати, але це не виходить. Якщо це станеться, то ви можете допомогти собі. Парадоксально, але в ці моменти немає ні видиху ані вдиху. Тому, якщо ви відчуваєте це, придбайте паперовий пакет. Наступного разу, коли це трапиться з вами, сядьте, обіпріться спиною до стіни. Візьміть мішок і вдихніть в нього — вдих видно, видих теж видно. На самому початку вам не буде комфортно, але ви на власні очі побачите, що вдихаєте і видихуєте. Цінуйте, що ви впоралися з цим неприємним моментом і зуміли подолати цю ситуацію.

Цю процедуру ви можете спробувати десь на самоті, перш ніж виникне подібний стан. Також корисно постійно тренувати подовжений видих. Притуліть пальці до нижньої частини живота і вдихайте, поки пальці не піднімуться. Потім видихайте довго, дуже довго. Якщо ви будете тренуватися так два-три рази на день (лише кілька вдихів в живіт і довгий видих), вам це дуже допоможе, коли вас почне охоплювати панічний страх.

Загострені емоції

Іноді в нас так багато почуттів! І це так суперечливо і заплутано. Ми відчуваємо полегшення, гнів і занепокоєння. Ми можемо відчувати жалість до себе чи заздрість, ми можемо порівнювати. Скільки всього ми відчуваємо. Часто ми не можемо розібратись зі своїми емоціями. Втома, образа або неприязнь.

І ми не завжди реагуємо адекватно. А якщо ще хтось щось вимагає від нас, то ми кричимо чи плачемо, хоча зараз немає причини плакати чи сердитися. У важкі часи нашого життя емоції є звичайним супроводом таких днів. Такими ж емоційними можуть бути люди навколо нас. Іноді ми можемо стерпіти таку реакцію іноді ми гостро на щось реагуємо, і це може спровокувати конфлікт. Гострота емоцій, більше крайнощів, усе це тягне за собою неординарні ситуації. Хоча ми сильно переживаємо ці почуття, ми знаємо, що вони владнаються. Це ми а це наші емоції, які ми навчимося знову контролювати, якими ми, як і раніше, зможемо керувати.

Байдужість

Люди довкола нас можуть бути дуже емоційні, чутливі, а у нас почуттів практично немає. Здається, що все, що з нами відбувається, це не насправді, це поганий фільм. А ми відчуваємо себе незаангажованим глядачем, чи маріонеткою, що виконує задані рухи, але відключені від того, що відбувається навколо. Ми не відчуваємо себе ні погано ні добре, ми могли б швидше сказати, що це те, чого ми не відчуваємо. Такий стан є, як один з можливих, пережити ці тяжкі дні. З часом ми повинні усвідомити, що з такого стану можна повернутися, що ми знову можемо відчувати, знайти те, чому ми посміхнемося, те, що може не лише потішити нас, але, можливо, навіть змусить заплакати. Добре володіти своїм тілом і мати можливість знову відчути себе. Що може допомогти нам зосередити увагу на своєму тілі – звести лопатки, знизати передпліччям, промасувати окремі суглоби пальців, зробити глибокий вдих і видих, насолодитися приємним ароматом або прийняти теплу ванну.

Діти

Діти нас постійно чують і розуміють все. Хоча ми не хочемо їх засмучувати, наша увага у важкі надзвичайні життєві часи спрямована переважно на виживання, тому для дітей у нас не так багато часу та терпіння. Часто ми не можемо захистити їх від постійного потоку військової інформації, розмов навколо на одну й ту саму тему та від власного страху.

Ми можемо зустріти багато дивних проявів поведінки і фізичного стану у дітей, що свідчать про їхню втому та перевантаження. У дітей молодшого віку ми можемо помітити деякі з цих симптомів - біль у животі, головний біль, страх спати на самоті, страх темряви, нічні крики зі сну, кошмари, страх раптових звуків, раптового пробудження, реакція на різкий тон мови, плач, начебто безпричинний, злість, страх залишити батьків, мовчання, небажання розмовляти, небажання ходити в туалет (самостійно), енурез та розвільнення, втеча, хаотична втеча стрімголов, намагання заспокоїтися незвичним способом - тремтіння, присідання, хитання, чіпляння за предмети, погане самопочуття, знищення малюнків, безпричинний плач, загальна настороженість.

Якщо ви помітили таку поведінку у своїх дітей то дозвольте їм тимчасово спати з вами в одному ліжку / кімнаті, старайтесь вкласти дітей до ліжка в один і той же час. Не бійтеся твердо висловити чіткі обмеження, наприклад що ми спатимемо разом, але максимум 14 днів. Регулярно проводьте їх до туалету, вводьте нові маленькі ритуали (якщо не можете дотримуватися старих), створюйте сталий режим. Дуже допомагають тактильні відчуття (якщо вони бажані). Створіть простір для ігор, веселощів, для креативності, щоб на якийсь час забути важку ситуацію. Навіть невеликі плани на кшталт куди підемо чи у що будемо грати, будемо розчісувати та заплітати волосся, масувати ноги, дуже підтримують. Дотримуйтесь своїх обіцянок. Спільні переживання принесуть вам розслаблення і радість. А потім дітям потрібно повірити знову, і нам теж, у світ, де все стабільне і постійне, на що вони можуть покластися.

Для дітей старшого віку симптоми перевантаження в складній ситуації можуть виглядати по-різному. Наприклад, у них може бути велика потреба бути активними / або, навпаки, вони не хочуть нічого чути на дану тему, можуть відволікати увагу недоречними зауваженнями і коментарями, боятися змін, взагалі неохоче з вами розмовляти / або, навпаки, все обговорювати з вами. Підліток може раптово втратити інтерес до своїх друзів / або ж жити з ними в мережі, навіть якщо вони далеко один від одного, може їсти надмірно / або взагалі не хотіти їсти, може жалітись на біль голови, біль в животі, вимагати підвищеної уваги, але також проявляти агресивну, конфліктну поведінку, висловлювати вголос зневагу до дорослих, відчувати втрату сенсу життя, наче всоодно не досягнемо того, чого хотіли. А ще вони можуть бути непокірними, сваритися, суперечити, ображати, мати різкі висловлювання, але також відчувати занепокоєння, відсторонення, депресію, безпорадність, відчуття виснаження, втоми, почуття втрати, зловживання чимось, вдаватися до поведінки, що наносить

собі шкоди, вести суперництво між братами і сестрами та/або навпаки надмірно захищати родину, мають передчасно дорослу поведінку по відношенню до батьків, а також до братів і сестер.

Запевніть дітей, що натиск емоцій (в тому числі й ваших) з часом змінюється, це частина початку зустрічі з чимось важким. Допоможіть їм зберегти постійний, стабільний режим. Нехай почуваяться всюди по - різному, і розуміють, коли емоції суперечать. Я щасливий, що живу спокійно, спустошений, коли думаю що люди, які там залишаються, нещасні. Запевніть їх, що вони в безпечній країні і що ви вже зробили важливу подорож. Дякуйте їм за їхню хоробрість. Зніміть з них почуття провини, щоб вони на деякий час почувалися радісними і щасливими. Допоможіть їм знайти можливість розслабитися, пограти та посміятися. Більшість дітей мають хороший контакт зі своїми однолітками, заохочуйте дітей шукати друзів, дозволяйте їм приходити до вас або щоб діти могли піти до них у гості чи, можливо, вийти разом на прогулянку.

Діти можуть бути надмірно обережними. Якщо у вас погане самопочуття, і це вже триває деякий час, дні а може й тижні. Ви сердитесь на дітей, коли вони радіють, кричите на них, коли вони граються, зовсім не маєте сили на те, щоб з ними порозумітись, зверніться за допомогою до фахівців. Найбільша відмінність у тому, як діти переживають складний досвід, — це те, як їхні батьки тримаються. Ми не можемо бути весь час в хорошій формі, але якщо ми це усвідомлюємо, то важливим є не перекидати на дитину цю роль захисника, дорослого. Краще знайти підтримку у дійсно дорослої людини, фахівця, чи хоча б людини, що має на вас час. А таким чином ми можемо повернути собі себе, своє батьківство і так ми зможемо захистити своїх дітей по мірі наших можливостей.

Ніхто з нас не може залишатися спокійним, не кажучи вже про таку нестабільну ситуацію. Не судіть себе надто суворо. Діти також можуть терпіти якусь невідповідну поведінку з боку батьків. І все ж не тільки для них але і для нас самих ми повинні знайти внутрішню рішучість повернутися до спокою. Знайти в собі сили де б ми могли зібратися з думками і продумати все, яким зробити наступний крок. Дотримуйтеся режиму, доглядайте за собою, своїм тілом, їжте, виходьте на прогулянки, вставайте вранці, спіть вночі. Якщо дорослі поводяться спокійно, то діти зазвичай можуть дуже добре адаптуватися до нового середовища, нової мови і знайти нових друзів.

Тема втрат

Коли ви залишаєте свою країну, свій дім ви втрачаєте дуже багато. І ви не впевнені, з чим зіткнетеся в новій країні. Багато людей можуть переживати смуток, навіть розпач, оплакувати втрату близьких людей, знайомих, відчувати тугу за домом, якого сьогодні, можливо, навіть вже й не існує і де вони знали кожен куточок.

Коли ми переживаємо період втрати, розумно продумати про довший часовий період, таким чином зрозуміти чи знайти той відрізок часу, коли ви можете м'яко перейти до того моменту коли ви будете готові прийняти цю втрату. Є речі, які відбулися і які не можна стерти з нашої пам'яті. Але є й речі які ми можемо вирішити, на які ми можемо вплинути. Ми несемо кожен свій тягар і зазвичай у перший рік нам важко. Особливо важко нам у такі моменти, коли у нас разом день народження, Різдво чи ювілей. Як показує досвід, біль змінюється з роками. Вона можеходити хвилями а іноді дуже різко. Але це не вже не постійна гостра біль. Важливо дати собі час і не поспішати, хоча часто наше оточення може проявляти надмірну турботу і щоб нікого не розчаровувати ми тільки робимо вигляд, що все добре. Але також розумно не зациклюватися на своєму горі, не жити в уявному світі минулого, серед усього, що ми втратили, і серед наших загиблих, поки наші близькі люди намагаються до нас достукатися. Важливо, щоб і смуток, і буденність природньо вписувалися в наше життя.

Нав'язливість

Якими добросердими ми б не були ми не можемо бути постійною опорою для інших. Є моменти коли ми тримаємось і є моменти коли не можемо стримати емоцій. Коли нас не бачать інші люди. А іноді ми обтяжуємо інших, тим, що не знаходячи хорошого рішення, починаємо суперечку і повністю нею керуємо. Тут важливо вміти вибачитися один перед одним.

Також корисним є знаходити місця на приватні вибачення чи розмови, наприклад, це можуть бути анонімні соціальні мережі. Або , якщо є можливість то можна подзвонити своїм близьким, скориставшись моментом, коли дітей немає вдома, щоб не лякати їх своїми проблемами.

А також, якщо це нам не вдається, важливо вміти пробачити і прийняти себе. Ніхто не є ідеальний, дерева криві, річки течуть так, як хочуть, а нам не потрібно тримати себе під постійним контролем. Ми повинні зуміти повернутися до спокою. І мати можливість пообіцяти і собі і своїм дітям, що завтра буде краще. А щоб все вийшло, ляжемо раніше спати, краще поспідаємо і зробимо ще трохи перерви і відпочинемо до наступного дня.

Вдячність

Може статися так, що ми відчуваємо вдячність за те, що принаймні все є так, як є, частина нашої сім'ї в безпеці, ми маємо своєрідне тимчасове житло, діти можуть ходити до школи, можливо, ми знайдемо роботу. Але ми можемо пережити й протилежне. Ситуація вже склалася так, що ми можемо бути серед тих, хто житиме тут довший час. І тут ми постійно порівнюємо що ми зараз маємо і що все-таки втратили, і де нам було краще. Ми нестерпно сумуємо за минулим життям і у відносинах з господарями, які надали нам житло, наприклад, показово холодні або навіть злі, роздратовані, вказуємо їм на їхні помилки і не вміємо проявити вдячність. А іноді ми можемо бути настільки втомленими, що відчуваємо вдячність, але не маємо сил висловити це. Ми раді, що все є так як є, а подяку ми зможемо скласти трошки пізніше.

Самооцінка

Не все так, як ми могли б собі уявити, що мало б бути/могло б бути. І не все вийшло добре. Та все ж ми хоч щось зробили. Ми пройшли болісний шлях, прийняли складні рішення, іноді і щодо розділення сім'ї, порятунку себе та своїх дітей, і ось ми тут. Витрачено багато енергії, складніше вже позаду і поки що нам все вдавалося. Все це зробили ми, наше тіло і наша психіка. Нам нарешті треба оцінити себе. Звичайно, ми не можемо зовсім радіти, тому що ще є речі, які нас турбують і яких ми боїмося. Але є також і наші успішні результати, і якісь справи в процесі що матимуть добрий результат і нам потрібно навчитися бачити їх, щоб не пропустити. І видихнути з полегшенням, що якісь неймовірні речі просто вийшли у нас, і ми це зробили.

Очікування

Ми існуємо не для того, щоб відповідати очікуванням інших. І все ж іноді ми переступаємо себе щоб піти назустріч іншим людям. Так ми вчимося знаходити рівновагу, спокій, момент де нам добре, а де ні, а потім говорити про це, висловлювати вголос. Іноді ми дивуємося, як багато ми можемо витримати, а іноді сьогодні ми можемо витримати набагато менше, ніж вчора. Наприклад, я можу сказати – сьогодні я надто втомлена на розмови тому що сьогодні був дуже довгий день, я б хотіла, щоб ми повернулися до цього пізніше / коли я приготую вечерю / завтра. Навчіться розрізняти свій стан і почати з того, що ви відчуваєте – я сьогодні втомилася. Намагайся уникати звинувачень, начіплювати бирки – це через тебе, ти робиш це

зі мною, ти все ще такий / ти мене втомлюєш, це часто призводить до суперечок і сварок а в такі моменти ми рідко мислимо раціонально.

Культурні відмінності

Якби ми не пристосовувалися, ми натрапляємо на відмінності між звичаями наших національностей. Кожен господар матиме інший характер, ми теж, тому час від часу може дійти до непорозуміння. Тут господарі ввічливі і говорять з нами так привітно, що якби ми розуміли то й хотілося б щось відповісти, але навіть, якщо він запитує нас щось прямо, ми не можемо відповісти бо не знаємо мови.

Можливо ви зустрінетеся з різними ситуаціями розголошення чи не розголошення вашої конкретної ситуації. Кажуть, що чехи більше приховують своє приватне життя, а люди з України люблять знати, з ким мають справу, і хочуть знати все достеменно. Але ми, безперечно, можемо зустріти й протилежне. Зрештою, мова йде більше про конкретних людей та їхні характери, ніж про цілі народи. Ми можемо розуміти, що господарі хочуть розпитати про те, що ми пережили, а ми не хочемо це обговорювати взагалі. Якщо нам це не подобається, то варто про це сказати прямо. А щоб запобігти незручностей - відмовте відразу. Або, навпаки, ми хотіли б щось розказати, але у господаря немає бажання слухати. Ми різні, і це добре. Якщо ми хочемо пройти довгий шлях разом, нам потрібно навчитися дізнаватися, розуміти та поважати наші відмінності.

На конфлікт ми можемо реагувати по-різному. Я вас критикую прямо, але також розраховую, що це принесе взаємне порозуміння, полегшення, нам стане легше дихати і ми зможемо піти далі. Для інших людей це може бути причиною, чому вони бояться незручних ситуацій в спілкуванні і тому трохи віддаляються.

Ми можемо скептично ставитися до речей і організацій, які пропонують свої послуги безкоштовно, сумніватися в тому, що їхні послуги достатньо якісні та професійні. В іншій мірі нам може знадобитися послідовні, точні кроки, акцент на правилах і порядку. Ніде не визначено правильної ставки. Поміж людей з України та людей з Чехії ми знайдемо дуже різну реакцію в окремих темах відповідно до характеру людей. І все ж таки добре думати, що ми познайомимось і пройде деякий час, перш ніж ми порозуміємось, перш ніж ми зможемо просто спілкуватись.

Чеська мова

Чеська мова – складна. Ми можемо хвилюватися за успішність наших дітей у школі. Давайте спробуємо поцікавитися, як вони в школі, познайомимося з їхніми вчителями, познайомимося з самою будівлею школи. Ми можемо забезпечити їх перекладачем, щоб вони могли спілкуватися за допомогою мобільного телефону, ми можемо заохочувати їх до наполегливого вивчення чеської мови. Ми можемо приєднатися до них і поглибити свої знання та поспівчувати тому, що це важка праця. Щоб дізнатися щось нове, потрібен час, треба це робити крок за кроком. Не поспішайте. Дивіться на це реально. Дотримуйтеся системи. Чим краще ми вмітимо порозумітися, тим легше буде знайти роботу чи друзів у школі. Коли діти йдуть до школи, школярі зазвичай опановують мову протягом перших місяців до початкового розуміння, а через півроку вони вже досить добре розуміють, про що говориться і що робиться на уроці. Важливо, щоб діти контактували зі своїми однолітками, щоб вони були прийняті до товариства, щоб говорили та чули мову. Також можна слухати вдома чеські казки по півгодини на день, або дивитися разом фільми, казки, мультими і поступово вивчати чеську мову.

Допоміжні методи душевної рівноваги

Правильний розпорядок дня

В рамках оцінки даного відрізка часу я можу постановити вставати о сьомій, потренуватися, до обіду наприклад вчити чеську мову , потім обідати, після обіду піти на прогулянку, потім домашнє завдання з дітьми, і ввечері йду спати о дев'ятій. Наш організм любить, коли наші рішення передбачувані, а будні мають свій ритм.

Створення свого місця

Створіть свій маленький затишний куточок. Навіть якщо він складається лише з фотографії, книги, квітки, принесеної з вулиці. Це ваше місце. Якщо вам потрібно його відокремити, використайте одяг, ковдри, бо якщо ви живете колективно, важливо мати хоча б невеликий простір на усамітнення і можливість відокремитися від інших. Під час сну, особливо в місці спільного проживання, допомагають беруші , особливо якщо вночі хроче сусід або, наприклад, сопуть маленькі діти.

Обмеження часу для слідування військових новин

Природно, що ми хочемо мати уявлення про те, що відбувається в нашій країні. При цьому нашому мозку, нервовій системі, імунітету і нашому настрою дуже обтяжливо перебувати під впливом невтішних новин, образів. Виділіть час протягом дня для інформації про війну, крім вечора.

Можливо, максимум тридцять хвилин на день. Це триматиме вас у центрі подій і допоможе відчути себе сильним, але також дасть вам час для відпочинку. Крім того, саме цю тему найбільше обговорюють оточуючі, і навіть якщо ви не дивитесь вдень ЗМІ, ви напевно дізнаєтесь про все важливе.

Ми також можемо самостійно працювати з тим, що читаємо, і не переважувати оточуючих людей. Обмін іншими, невоєнними темами, може бути полегшенням як для людей навколо нас так і для нас самих.

Як підійти та відійти від важких тем в розмові

Добре не уникати важких місць. Але важливо вміти їх залишити. Чергувати це. Це має мати свій ритм. Вміти підійти та вміти відійти від складної теми, мати силу закінчити складну розмову на даний момент. Від тягара минулого, від страхів про майбутнє важливо вміти повернутися до теперішнього моменту, де ти в безпеці, де тобі нічого не загрожує і де може статися навіть щось приємне. Тож не перебувайте весь час у складних місцях, не дивіться на них, щоб вони не поглинули вас, ваші сили. Коли вас все ж туди тягне, то вставайте і йдіть робити щось інше. Ви сам/сама можете вирішити, наскільки ваш настрій вплине на весь ваш день. І чи ввійде щось хороше до цього дня, чи то ви сам/сама щось до нього внесете і зрозумієте що це оточення наповнює ваш день.

Мікропаузи, в моєму тілі мені добре

Коротка перерва від усього, що зараз відбувається. Я в собі. Я протягуюся. Я розслабляю м'язи шиї, поясниці, розминаю руки в зап'ястях, заварюю хороший чай чи каву. Виходжу на вулицю і вдихаю свіже повітря. Я приймаю душ. Момент, коли ми присвячуємо себе своєму тілу, повертає нас до теперішнього моменту. Люди можуть легше прожити дуже складні моменти свого життя, якщо в таких невеликих ритуалах знайдуть спосіб помітити, що у них є тіло, і дати йому те, що йому потрібно. Здається це дрібниця, але для всього організму, як фізіологічно так і психічного, дуже потрібна, бо це підтримує наше подальше функціонування.

Ходьба

Ходьба – це корисний навик, який ми все ще маємо в своєму розпорядженні. Ходіння може нас заспокоїти. Це розслабляє наші м'язи і прояснює наше мислення. Коли ви гуляєте вранці, природне світло допомагає вам відчувати себе краще. Вдихайте глибоко, наповніть легені. Роззирніться, ви можете побачити щось цікаве чи красиве. Ідіть туди де відкривається прекрасний вид у далечінь, на відкритий простір. Ви можете пройти вздовж річки і дивитися, як вона постійно тече і змінюється. Ви можете бачити місяць і зірки. Погрітися на сонечку. Спілкування з природою, дозволяє нам сприймати себе як частину цілого. Відкрийте для себе нові місця. Усвідомлюйте нашу відмінність і разом з тим схожість з усім різноманітним, захоплюючим, великим і диким, що ми можемо зустріти і побачити в природі.

Довіра та особисте

Нам не потрібно ділитися всім. І все ж більшість людей шукають можливість поділитися своєю бідою з кимось, хто вислухає, щоб відчутти полегкість. Нам буває важко знайти когось сильного, в кому ви бачите надійну опору. А іноді нам важливо просто не робити нічого на деякий час. Аби мати можливість деякий час побути на самоті одягнувши навушники та послухайте свою улюблену музику. Таким чином ви відокремитесь і покажете, - вибачте, я знаю що ви хочете поговорити, але не сьогодні, я сьогодні втомлений/на. Може завтра, після сніданку, добре?

Дружба

Дуже важливо у важкі часи життя, мати когось, хто знає і розуміє вас, на кого ви можете розраховувати. Добре бути на зв'язку з друзями, з якими ви підтримуєте один одного, підбадьорюєте (навіть у хвилини відпочинку), ділитесь горем та турботами. Друзі, з якими ви можете посміятися.

У цій новій для вас ситуації ви також познайомитеся з новими людьми, що прийдуть у ваше життя. Чи то з України, чи то з Чехії. Будете заводити та знаходити нові дружні стосунки. Але вашим рішенням буде те чи йти цьому назустріч.

Якщо ви перебуваєте в місці спільного проживання з великою кількістю людей, спробуйте вдень разом займатися спортом (наприклад, грати у волейбол) або займатися будь-якою фізичною активністю. Ви можете разом готувати, виходити чи в'язати, малювати, створювати щось своїми руками, вчитися один у одного, ділитися знаннями.

Якщо ви живете окремо і не знаєте людей з цього району, спробуйте, наприклад (навіть у співпраці з місцевою школою, некомерційною організацією чи місцевою владою) організувати спільні прогулянки невеликих груп людей в найближчих околицях, незалежно від того, чи вони з України чи Чехії. Або пробуйте знайти таких людей у вашому регіоні через соцмережі, або, якщо ви мама, то знайдіть іншу маму для спільних прогулянок. Домовтесь про зустріч у парку, біля пісочниці в той же день і час.

Подолати сором'язливість і поговорити з людьми, які нам симпатизують, того варте. Можливість проводити час з людьми, з якими нам комфортно, доповнює одну з наших життєво важливих потреб. Один дуже із важливих подарунків, які ми можемо зробити один одному протягом цього періоду, це спілкування, те як і з ким можна проводити час, ділитися своїми думками, відпочивати, займатися спортом і розважатися.

Плануйте

Плануйте не лише наступний день але також складайте плани на найближче майбутнє. Якщо у вашій голові визріває довгостроковий план, то так ваш мозок запевняє себе, що буде тут надовго і є сенс щось спробувати, до чогось прагнути.

Всьому свій час

Ми не однакові, тому хтось тримається, хтось опускає руки. Але з боку завжди здається інакше. Люди вважають що, мабуть, зараз ми маємо відчувати полегшення! А ми відчуваємо себе повністю виснаженими і вичерпаними. Тут допоможе якщо ми усвідомимо що це не мить, це відрізок часу який ми мусимо прожити. Справа в тому, що важливо розуміти, що коли все залагодиться, цей момент може повернутися але вже з невеликою силою. І тому це нас не повинно лякати. Ми маємо бути готові до цього. Ми знаємо, що потрібно бути добрими один до одного. А потім знову буде приплив енергії. Це допоможе нам добре спати, виходити на вулицю, добре харчуватися і не витратити багато сил. Почекайте самі на себе. І через кілька днів, тижнів все може налагодитись. Тож через місяць ви, можливо, переїдете в новий будинок, матимете сили шукати роботу. І це добре.

Ми також можемо бути опорою та підтримкою один для одного, і це нормально просити допомоги ззовні. Якщо ви вже думали, що вам краще поговорити з кимось, хто є фахівцем у таких справах, то вкінці посібника ви знайдете список потрібних контактів.

Надія

У кожного з нас є те, на що ми надіємося щиро, всім серцем. Ми хочемо, щоб наші близькі вижили і знову побачили один одного. Щоб ми отримати хороше житло і знайшли можливості для існування. Ми б дуже хотіли всього цього. Там, де ми плекаємо надію, там є тверде рішення пережити все, що відбувається зараз. Хоча ми досі не уявляємо собі як. Ми будемо робити крок за кроком і просто знайдемо шлях. Це глибока внутрішня рішучість. Та, що приносить мир, хоча ми ще не маємо карти. Та, на яку можуть покластися наші діти. Що ми зможемо зробити це разом, як і обіцяли.

Місце для радості і втіхи

Діти вчать нас як переживати важкі часи. Вони теж проживають ці події день за днем, але серед усіх складнощів, вони можуть сміятися, грати і знаходити щось хороше.

Нам усім дуже потрібні маленькі хороші моменти, вони роз'яснюють наші похмурі дні.

Якщо ви перебуваєте в місці колективного проживання, спробуйте вдень разом пограти у волейбол, футбол, разом готувати, жартувати, що теж весело і смішно. Це дуже важливо. І непотрібно почуватися винним чи соромитися цього. Навпаки, це дуже корисно вміти радіти. Це допомагає нам генерувати енергію для всього, що ще є перед нами.

Самоорганізованість, відпочинок

Добре і корисно не поспішати, прийняти душ, зварити каву чи приготувати щось смачненьке. Намагайтеся якомога більше продумати свій день, скласти програму на день. Через кілька таких днів озирніться ввечері, а потім спробуйте їх відпустити, наче пукаєте по воді.

У вільний час займіться тим, що допомагає розслабитися – подивіться фільм, послухайте улюблену музику, потанцюйте, прийміть душ, почитайте книгу, поділіться дотепними історіями, приготуйте щось смачне. Подаруйте собі хвилину усамітнення. Напишіть короткий запис у щоденнику. Моліться, медитуйте. Доглядайте за своїм тілом, висипайтеся, ходіть на прогулянки, рухайтесь. Подумайте про своє дихання, зробіть дихальні вправи.

Заключне слово

Ви потрапили в неординарну, складну життєву ситуацію і поки що зуміли її пережити. Ви викликаєте моє захоплення за вашу хоробрість. Я бажаю вам бути в безпеці. Щоб ви могли підтримувати зв'язок зі своїми близькими. Щоб ви могли обійняти та пригорнути один одного. Хай ваші рани загоюються. Бажаю вам звикнути до нового середовища. Не переймайтеся тими невдалими моментами з якими ви зіткнетесь в нашій країні. Зберігайте надію на майбутнє, на краще, до якого ви йдете повільно, крок за кроком, не поспішаючи.

Крістіна Фаркашова, березень 2022

Kristýna Farkašová, březen 2022

Психічне здоров'я - контакти за професійною допомогою, корисні матеріали

- VZP ČR (Všeobecná zdravotní pojišťovna) надає своїм клієнтам фінансову допомогу у розмірі 5000 крон на психосоціальну терапію. Допомога розрахована на дітей від семи років. На сайті страхової компанії також є список терапевтів, поділений за регіонами. Англійською мовою за посиланням https://media.vzpstatic.cz/media/Default/dokumenty/vzp_psychosocialni_podpora_2022.pdf На цій сторінці ви можете обрати українську мову - <https://dusevnizdravi.vzp.cz/>
- Caritas CR - інформаційна лінія, кризові втручання, усний переклад, тел.: +420 731 432 431, e-mail: ukraina.info@charita.cz, веб-сайт: <https://www.charita.cz/jak-pomahame/> за адресою [home / integration-of-foreigners / infoline-in-ukrainian /](#)
- Terapie.cz - <https://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina?fbclid=IwAR-32-uTubpsnun1I7rbtARrUoh7QYZXPuRH8TpG3abcJE-i7ih2SRGKDnK0>
- Лінія Sluchátko - <https://www.linkasluchatko.cz/v-ukrajinstine/>
- Психологічна допомога - дороговказ Міністерства внутрішніх справ Чеської Республіки <https://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx?fbclid=IwAR05n83GQtgy7tQa84LMqu-GhchQYz47877QuGhchQYZ448777>
- Чеський психологічний альянс за глобальні зміни – <https://www.cpng.cz/l/psikhologichna-dopomoga-ukrajini/>
- Пропозиція матеріальної, юридичної та психологічної допомоги (CZ, UA, RU, EN) - <https://www.stojimezaukrajinou.cz/ua>
- Допоміжні матеріали українською мовою для дітей та дорослих від Чеського професійного товариства інклюзивної освіти (ČOSIV) - <https://cosiv.cz/uk/2022/03/25/sdilimeua/>
- Locika - <https://bit.ly/LocikaUkrajinaCZ>
<https://bit.ly/LocikaUkrajinaUA>
- Edu.cz - інформація про школи та психічне здоров'я Pro Ukrajince / для українців – [edu.cz](https://www.edu.cz)

- Проект «ВоланіПроУкраїнці», безкоштовна телефонна лінія + 420 800 900 909 - можливість синхронного перекладача по телефону. Більше інформації на www.volaniproukrajince.cz
- Казки для дітей про мишей, які повинні були тікати, і землерийок, які взяли їх із собою <https://bit.ly/iHrdinovePlacou> та <https://bit.ly/setkaniShrdinou>
- Фокус - <https://fokus-praha.cz/aktuality/461-pomahame-ukrajine>
- За потреби ми додамо контакт на сторінку мобільного хоспісу UA (ми побачимо їх створення до моменту публікації посібника)
- Люди в скруті - інформація на <https://www.clovekvtisni.cz/informatsiia-d-lia-gromadian-ukrayini-8616gp>, helplinka: +420 770 600 800
- Національний інститут психічного здоров'я - психіатрична та психологічна допомога особам, які прибули з України та членам їхніх сімей - бажано без попередньої рекомендації за тел.: +420 283 088, рядки 139, 140 або 244 або на e-mail: ambulance@nudz.cz

Інфографіка

The background features a soft, light gray gradient. A prominent, dark gray, wavy line curves across the upper portion of the image. In the top right corner, there are several out-of-focus, circular light spots (bokeh) in shades of white and light gray.

ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОЇ ТРАВМИ ВАМ МОЖЕ ЗНАДОБИТИСЯ

Звернутися за професійною допомогою, що забезпечує тривале лікування.

Регулярна фізична активність, що включає спокійні рухи.

Мати можливість покинути масовий захід, щоб "відновитися" на самоті.

Сповільнити темп вашого життя. Більше часу на прийняття рішень та переосмислення прожитого, звикання до змін.



Спати більше або менше, так як ви звикли.

Припиняти конфлікти чи емоційно напружені ситуації за допомогою пауз на "перепочинок".

Більше часу, щоб пізнати людину, перш ніж почати їй довіряти.

Простір з мінімальною кількістю сенсорних відчуттів після напруженого дня – приглушене освітлення, мінімум звуків, одяг з м'яких матеріалів.

Встановити хороші фізичні та психічні межі.

Оточити себе чуйними людьми, з якими ви почуваетесь у безпеці.

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ СВОЇМ ДІТЯМ ВПОРАТИСЯ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМИ



Спробуйте заспокоїтися. Це заспокоїть вашу дитину.
Скористайтеся запропонованою психологічною допомогою.

Часто обіймайте дитину і пригортайте її.

Переконайтеся, що ви разом і в безпеці.
Покажіть, що ви захистите їх.

Поговоріть про почуття дитини з приводу подій, що відбулися.
Гра або малюнок можуть бути більш підходящими
для вираження емоцій.

Поговоріть про те, що сталося. Навіть маленькі діти
сприймають те, що їх оточує. Виберіть слова та формулювання,
які відповідають віку дитини.

Якщо ви можете, поспостерігайте за звичним
розпорядком дня дитини.

Якщо дитина зацікавлена в участі в будь-яких
масових заходах, доручіть їй складне завдання.
Нехай дитина відчує себе корисною.

Приділіть додаткову увагу своїй дитині перед сном.

Нехай дитина сумує за тим, що втратила:
іграшки, ковдру, свій дім.

Не відволікайте дітей, якщо вони грають, чи повторюють
у своїй грі травматичні події. Так вони з цим справляються.

ЯКЩО У ВАШОЇ ДИТИНИ ВАЖКИЙ ДЕНЬ, ЯК БУДЕТЕ РЕАГУВАТИ?



Емпатія веде до розширення психологічних можливостей.



Не поведься так.

**Це сумно.
Я тебе розумію.**

Не будь сумний/сумна

**Тобі сумно. Я розумію.
Ми можемо про це поговорити.**

Ну ж бо, усміхнись.

**Я розумію, що ти засмучений/
засмучена. Я теж був би /була б.**

Не плач...

**Я розумію, ти засмучений/
засмучена. Ти маєш на це право.**

**Не будь занадто
чутливим/чутливою.**

**Я розумію, що ти відчуваєш. Я
відчував/відчувала те саме, коли
був/ була у твоєму віці.**



upbility



Centrum



www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz

Матеріал створено за щирої підтримки фонду
Česká spořitelna

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО СМЕРТЬ

СЛУХАЙТЕ ІЗ СПІВЧУТТЯМ

Деяким дітям просто необхідно розповісти свою історію після смерті близької людини-що сталося, де вони були, коли дізналися про смерть, як їм було. Але іноді діти не хочуть або не можуть говорити про подію; зверніть увагу саме на те, про що вони не говорять.

ПІДТРИМУЙТЕ ЗВИЧАЙНИЙ РОЗПОРЯДОК І ЗВИЧКИ

Відновлення почуття стабільності допомагає підтримувати звичні ритуали, розпорядок дня (час сну, прийому їжі або сімейні традиції, а також створення нових традицій, що виникають в нових обставинах). Активність у виді спорту та інших видів діяльності, що вимагають витрат енергії, може бути дуже корисною.

НЕХАЙ ДІТИ ДОПОМАГАЮТЬ

Можливість допомогти сприяє відновленню почуття контролю, яке діти та дорослі втрачають після смерті близької людини. За можливості залучайте дітей до вибору квітів, наприклад, або до створення меморіального місця, яке може бути в будинку або на природі.

ЗГАДУЙТЕ ПОМЕРЛОГО РАЗОМ З ДІТЬМИ

Дайте дітям можливість попрощатися із померлим у формі відповідного ритуалу. Ми можемо попрощатися з нашими померлими, навіть якщо ми не можемо влаштувати їм похорон.

Їх можна згадати, запалити свічку, поставити або подивитися їх фотографії, зібрати квіти, дотриматись хвилини мовчання, створити меморіальний куточок.

Поминання померлих є частиною процесу переживання втрати. Таким чином, діти можуть навчитися того, що померлий залишається в житті тих, хто живе далі, і що розмови про мертвих не є забороненими.

Зверніть особливу увагу на "річницю смерті"; це особливий час для дитини.

ДОЗВОЛЯЙТЕ ДІТЬМ ВИРАЖАТИ РІЗНІ ЕМОЦІЇ

Емоції, пов'язані з переживанням горя, можуть бути різними. Від шоку, смутку, гніву, до полегшення. Поведінка дітей протягом періоду горя може змінюватись, і це нормально.

СТВОРІТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ГОРЮВАННЯ

Дайте їм можливість знайти хоча б одне місце, де вони відчуватимуть себе в безпеці з їх горем. По можливості дайте дітям можливість вибору. Покажіть їм свій власний добрий приклад того, як вони можуть горювати.

РОЗКАЖІТЬ ДІТЯМ, ЩО ВОНИ НЕ САМІ

Діти не отримують жодної користі від того, що їх якимось чином усувають від дії, їм необхідно відчувати, що вони не кинуті. Подбайте і про себе, щоб бути гарною опорою для дітей.

НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ЇХ СИЛОМІЦЬ ВІДВОЛІКАТИ

Дозволяйте їм вільно висловлювати свої почуття у грі, малюванні чи письмово.



КАЖІТЬ ПРАВДУ

Якщо ми не говоримо дитині правду, ми лише ускладнюємо її скорботу. Не варто обманювати дитину, будьте чесні та відкриті, але не вдавайтеся в подробиці, відповідайте коротко. Відверніться від складної теми та займіться якоюсь справою, бажано фізичною – прогулянкою, роботою з макетом, спільним переглядом казки.

ВІДПОВІДАЙТЕ НАВІТЬ НА СКЛАДНІ ПИТАННЯ ДІТЕЙ

Переконайте дитину, що питати про такі речі – це нормально.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО
МИ ВСІ ГОРЮЄМО
ПО-РІЗНОМУ,
І ВСІ СПОСОБИ
ГОРЮВАННЯ Є
ПРАВИЛЬНИМИ.**

Centrum



www.centrumlocika.cz
www.detstviбезnasili.cz

Матеріал створено за
щирої підтримки
фонду Česká
spořitelna

Саморегуляція

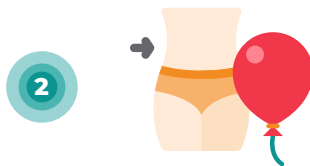
для дітей від 5–11 років



Струси те, що тобі не потрібно!

Напругу, яка накопичується в тілі, **потрібно добре з себе струсити.**

По черзі струси кожну ногу. Потім можеш струсити руку, пальці, зап'ястя. **Врешті-решт, потруси головою.** На закінчення потряси **цілим тілом.** **Чи зникла хоча б частина неприємних відчуттів?**



Живіт – це кулька!

Уяви, як твій живіт підіймається, а потім знову опускається під час дихання. Бачиш, **дуже схожий на кульку, яку ти можеш НАДУТИ?** Повтори цю вправу п'ять разів.



Вистрибни як попкорн!

Потрібно присісти на підлогу та скрутитися у клубочок.

Уяви, що ти кукурудзяне зернятко, яке нагрівається на сковорідці **(приблизно 10 секунд).** **Раптом тріскаєш та стрибаєш у повітря – як попкорн!** Повтори цю вправу від п'яти до п'ятнадцяти разів.

Саморегуляція

для дітей 9–18 років

1



Все буде добре!

Згадай про якийсь **ВИПАДОК**, коли ти зміг подолати якусь неприємну ситуацію.

Пригадай, що ти відчував в ті хвилини.

2



Музика в мені!

Увімкни собі улюблену веселу пісню!

Зосередься на мелодії та ритмі.

Обери собі один музичний інструмент або голос та зосередься на ньому!

Усвідом енергію в своєму тілі. Хочеш танцювати? ТАНЦЮЙ!

3



Дихання – це якір

Закрий очі та зосередься на своєму диханні. Кілька раз повільно вдихни носом та видихай ротом. **Уяви, що твоє ДИХАННЯ – ЦЕ ЯКІР, який утримує корабель на місці під час вітряної погоди.** Дихання – це якір, який тебе втримає, навіть коли навколо тебе або в тобі бушують бурі. **Дихання тобі допоможе впоратися зі стресом, гнівом, страхом та сумом.**

4



Моя квіткова клумба

Уяви собі гарну квіткову клумбу.

Ти відпочиваєш в гамаку та одночасно розглядаєш клумбу. **Лагідний вітерець пестить твоє обличчя. Навколо тебе співають птахи та ти відчуваєш аромат квітів. Ти повністю СПОКІЙНИЙ та твоє тіло розслаблене.**

5



Напруж та розслаб м'язи

Зосередься на якійсь частині свого тіла **та з усієї сили НАПРУЖ В НІЙ М'ЯЗИ**, доки вони не стануть твердими як камінь (наприклад, в цілому тілі або лише в руці, в обличчі). **З видихом поступово розслаб м'язи. Повтори декілька разів. Зосередься на тому, що ти відчуваєш** перед напруженням м'язів, під час їхнього напруження та після їх розслаблення.

6



Надзвичайна сила

Ти потрапив у скрутну ситуацію та тобі потрібна надзвичайна сила?

Спробуй цю вправу: **Вдихни та уяви, що БАЧИШ ПЕРЕД СОБОЮ ГОРУ.**

Скажи собі вголос або про себе: **«Бачу перед собою гору».** **Видихни та уяви, що ти володієш великою силою цієї гори.** Скажи собі вголос або про себе: **«Відчуваю в собі велику силу».**

Простий та ефективний СПОСІБ ПОДОЛАТИ панічні атаки.

Спосіб заспокоєння

5—4—3—2—1

Відповіді на ці 5 питань допоможуть вам впоратися з гострою панічною атакою. Знайдіть поблизу:

- 5 речі які ви бачите
- 4 речі яких ви можете доторкнутись
- 3 звуки які ви чуєте
- 2 запахи які ви відчуваєте
- 1 щось, що ви можете скуштувати



Повторіть питання і зосередьтеся на глибокому та помалому диханню поки повністю не заспокоїтесь.

20 повідомлень

людям, які переживають ТРАВМУ

1.

Твоє життя цінне.

2.

Коли не все під контролем - це нормально.

3.

Ти можеш виражати свої почуття.

4.

Ти не один/одна.

5.

Те, що зараз відбувається – це не твоя вина.

6.

І це також колись закінчиться.

7.

Ти заслуговуєш на те, щоб мати спокій.

8.

Це нормально якщо все, що ти зробив/ла за сьогодні – це просто дихати.

9.

Ти заслуговуєш на повагу та любов.

10.

Твоє існування не помилка.
Ти той хто ти є.

11.

Для власного існування тобі не потрібне чийсь схвалення.

12.

Важливо все, що ти відчуваєш.

13.

Це нормально мати поганий день, тиждень, місяць. Процес відновлення відбувається поступово.

14.

Ти маєш право просити про допомогу.

15.

Не знати точно, що тобі зараз потрібно - це нормально.

16.

Ти заслуговуєш на те, щоб одужати та почувати себе краще.

17.

Ти маєш право на те, щоб інші тебе вислухали та сприймали тебе серйозно.

18.

Це нормально не почуватися добре.

19.

Ти самодостатня така як є.

20.

Маєш право проявляти свої почуття без пояснень чи вибачень.



**Що ми можемо зробити з собою, зі своїми почуттями і своїм станом
в надзвичайній ситуації
Практичні рекомендації для людей, які приїжджають з України під час війни**

© Diakonie ČCE - Центр гуманітарного співробітництва та розвитку, 2022
Всі права захищені.

Автор: Kristýna Farkašová

Видавництво: Diakonie ČCE - Центр гуманітарного співробітництва та розвитку
Belgická 22, 120 00 Прага 2, електронна пошта: spolu@diakonie.cz
www.diakoniespolu.cz

Графічний дизайн: Jitka Davidová

Переклад: Inna Skibinska

Друк: FLASH STYLE s. R. O., Kollárova 10 A, 186 00 Прага 8, www.gogoprint.cz
Перше видання, 2022

**Co můžeme dělat se sebou samými, se svými pocity a stavy v mimořádné životní situaci
Praktická doporučení pro lidi přicházející z Ukrajiny v době válečného konfliktu**

© Diakonie ČCE – Středisko humanitární a rozvojové spolupráce, 2022
Všechna práva vyhrazena.

Autor: Kristýna Farkašová

Vydala: Diakonie ČCE – Středisko humanitární a rozvojové spolupráce
Belgická 22, 120 00 Praha 2, e-mail: spolu@diakonie.cz
www.diakoniespolu.cz

Grafická úprava: Jitka Davidová

Překlad: Inna Skibinska

Tisk: FLASH STYLE s. r. o., Kollárova 10 A, 186 00 Praha 8, www.gogoprint.cz
Vydání první, 2022

ISBN 978-80-88479-00-0 (online, PDF)

