



**Інформація для сімей, які
шукають притулку внаслідок
війни чи конфлікту в їхній
рідній країні**

UKRAINIAN

ALSO AVAILABLE IN:

ENGLISH
RUSSIAN

DOWNLOAD FOR FREE: WWW.BEACONHOUSE.ORG.UK/RESOURCES

Для кого призначена ця інформація?



Ця інформація призначена для всіх утікачів від війни чи конфлікту в їхній рідній країні, в пошуках безпеки та притулку. Можливо, ви вже прибули як біженець або все ще можете бути в дорозі в пошуку безпеки.

Кожна людина, яка покинула свій дім і громаду, відчуває різні емоції. Немає правильних чи неправильних почуттів. Ви можете бути сповнені страху, горя, полегшення, почуття провини, смутку, занепокоєння та розгубленості. Ви можете навіть відчувати оніміння й шок саме зараз.

Ви могли знайти фізичну безпеку, але всередині вас світ і ваше майбутнє виглядає страхітливо, а це може спантеличувати.

Чому Beacon House пише це?

Ми в Beacon House особливо зацікавлені в розумінні впливу страшних подій на тіло й розум людей. Наші психотерапевти також працюють з людьми будь-якого віку, які зазнали травматичних переживань.

Нам важливо надавати цю інформацію будь-якій людині, якій можна допомогти шляхом надання трохи більшого обсягу знань про вплив травми на нас, щоб допомогти їм зрозуміти вплив, якого вони зазнали. У нас також є певна інформація про надання підтримки дітям поряд із вами, які також відчуватимуть втрати й біль по-своєму (і потребують іншої підтримки, оскільки вони все ще розвиваються).





ОСВОЄННЯ

В НОВІЙ

ГРОМАДІ

Для освоєння в новій громаді може знадобитися певний час. Ви можете втратити відчуття дому, відчуття безпеки й контролю над своїм життям. Виснажливим може видатися влаштування свого життя там, де розмовляють мовою, яка вам зовсім незнайома або знайома лише частково.

Вірогідно, ваш фінансовий стан радикально змінився. У вас може виникати відчуття провини за те, що ви покинули свій дім, коли інші залишилися, або ж ви можете відчувати осуд від людей у зв'язку з вашим рішенням виїхати.

Ви можете намагатися впоратися з прийняттям рішень і навчанням прийняттю допомоги, особливо якщо раніше вам рідко доводилося просити про допомогу.



Ваше тіло, серце й розум можуть зазнати впливу

**Ви пережили дуже глибоке
травматичне переживання.**

Більшість людей, які зазнали
травми, поведуться дуже
зрозуміло, коли намагаються
відновитися, захиститися від
подальшої шкоди та усвідомити, що
з ними трапилося.

Ось що люди зазвичай помічають
після травми, коли ви читаєте це,
подумайте, чи щось вам
відгукується:

Ваше тіло, серце й розум можуть зазнати впливу

**Жахливі переживання,
які повторюються знову
та знову.**

Перед тим як покинути рідну країну, ви ймовірно бачили, чули й відчували речі, які жахають або шокують. Навіть якщо ви не бачили нічого на власні очі, ви боялися за безпеку своїх рідних і друзів і уявляли, які жахливі речі відбувалися довкола.

Ці відчуття «замерзають» у нашій нервовій системі, що означає, що вони застрягли в часі. Вони можуть повертатися до нас, коли ми найменше цього очікуємо, навіть якщо зараз ми в безпеці.

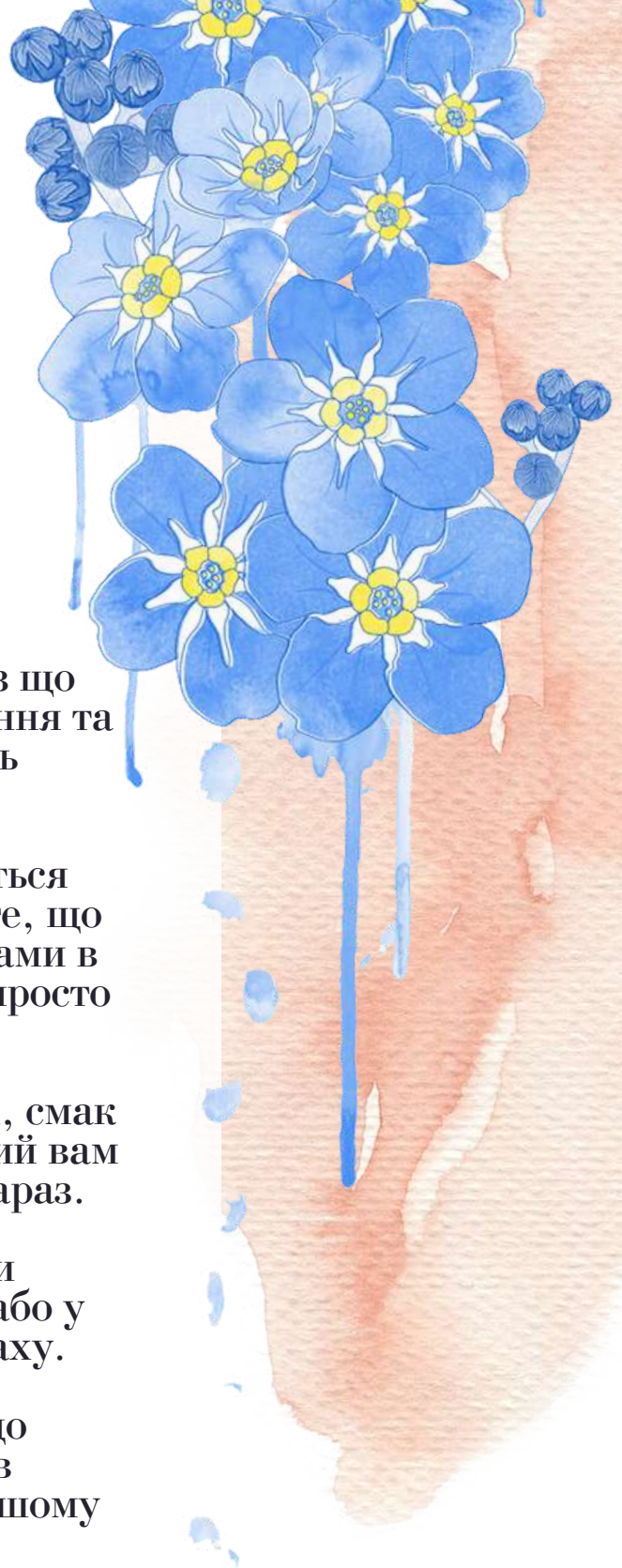


Ваше тіло, серце й розум можуть зазнати впливу

Жахливі переживання, які повторюються знову та знову.

Ви (а якщо у вас є діти, то це стосується і їх) можете помічати такі речі:

- У вас в голові раптово виникає картина чогось жахливого, через що у вас виникає значне занепокоєння та страх. Картина може бути досить чіткою або розмитою.
- Це виникає нізвідки й поширюється по всьому тілі, коли ви відчуваєте, що щось страшне, що трапилося з вами в минулому, повторюється знову просто зараз.
- Ви неочікувано відчуваєте запах, смак або чуєте звук, який був знайомий вам у рідній країні, але не виникає зараз.
- Вам сняться кошмари, у яких ви переживаєте те, що трапилося, або у вас виникає таке ж відчуття страху.
- Ви раптово згадуєте про щось, що трапилося з вами, коли ви були в небезпеці або навіть раніше у вашому житті, коли ви почувалися наляканими.
- Ви усвідомлюєте, що все ваше тіло й розум охоплені неймовірним відчуттям страху, жаху або занепокоєння, і ви не можете пояснити причину цього. У вас може бути прискорене серцебиття, ви можете відчувати значну напругу або хворобливість, ви можете хотіти втекти або завмерти на місці.

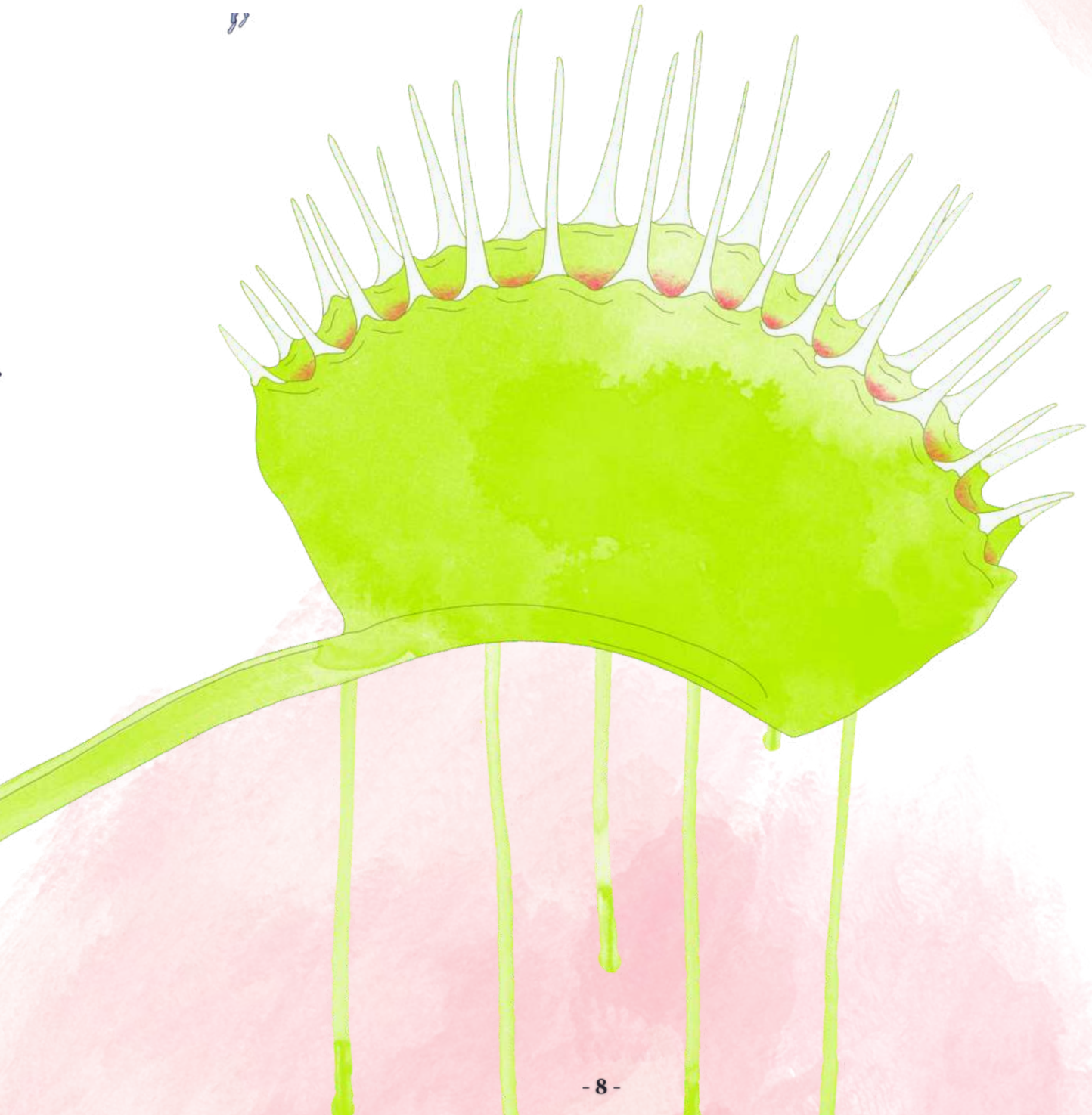


Бажання уникати нагадувань

Наш розум і тіло дуже мудрі — вони подають нам сигнали триматися якомога далі від будь-чого, що несе в собі небезпеку. Коли ми зазнаємо травми, наш розум і тіло переходять у режим підвищеної готовності, що означає, що багато речей (навіть безпечних) розглядаються як потенційно небезпечні й ми інстинктивно хочемо їх уникнути.

Особливо ми прагнемо уникати речей, які нагадують, що нам довелося пережити. У такий спосіб наше тіло й мозок прагнуть захистити нас, що дуже важливо в короткостроковій перспективі, але може ускладнювати відновлення з часом

87



Бажання уникати нагадувань

Ви або ваша дитина можете помічати, що:

- Ви не хочете говорити або думати про те, що трапилося. З цієї причини ця інформація може здаватися вам дуже складною для сприйняття.
- У вас може виникати дуже сильне бажання триматися якомога далі від місць, людей, діяльності, що нагадують вам про те, що сталося. Ви можете уникати перегляду новин про свою рідну країну або зображень, як-от національний прапор, чи розмов із небайдужими людьми, які досі в небезпеці.
- Ви можете робити протилежне й намагатися дізнатися якомога більше про ситуацію в країні, яку ви покинули, і наповнювати себе подробицями й інформацією про місця, людей і наслідки війни.
- Вам розум може зробити одну дуже розумну річ — викликати у вас відчуття заціпеніння на певний час. Це інстинктивний спосіб уникнення реальності болю, який ви відчуваєте, і не відчувати нічого — це теж нормально.
- Ви можете виявити прогалини в пам'яті. Ви не можете згадати або періоди, коли ви були в небезпеці, або дуже конкретні деталі. Так ваш мозок буквально блокує інформацію, яку зараз занадто важко сприймати. Не сумнівайтесь, що ці спогади не втрачені, вони повернуться, коли ви будете готові.



Ваше тіло, серце й розум можуть зазнати впливу

Постійне відчуття напруження й готовності до небезпеки

Коли виникає загроза для нашого життя або життя наших близьких, ми стаємо готовими до небезпеки. Наша нервова система готується знову тікати або боротися за життя, і навіть коли ми в безпеці, цей стан «підготовки до небезпеки» не зникає.



Ваше тіло, серце й розум можуть зазнати впливу

Постійне відчуття напруження й готовності до небезпеки

Ви або ваші діти можете помічати, що:

- Ви нервуєте й легко лякаєтеся.
- Ви відчуваєте неспокій і збудження.
- Вам важко заснути, або ви часто прокидаєтеся.
- Ви дратуєтеся та гніваєтеся, і зриваєтеся на інших.
- Ви постійно занепокоєні та просто не можете розслабитися.



Ваше тіло, серце й розум можуть зазнати впливу

Зміни у відчуттях і думках

Коли з нами трапляється щось глибоко травматичне, це може змінити наш світогляд, а часом і те, як ми сприймаємо себе й інших.

Ви (або ваші діти) можете помічати:

- Ви відчуваєте сильні хвилі страху, провини, сорому, жаху, полегшення, захвату, занепокоєння, спантеличення, суму, відчаю, паніки та всіх інших емоцій, властивих людям.
- Ви відчуваєте провину за те, що вижили або залишили своїх близьких і громаду.
- Ви намагаєтеся насолоджуватися хоча б чимось або відчувати задоволення чи щастя.
- Ви зараз не можете довіряти іншим і не вірите, що світ подбає про вас.
- Ви більше не знаєте себе; ви не знаєте, хто ви або хто ваша дитина.



Ваше тіло, серце й розум можуть зазнати впливу

Відсторонення

Одна з найрозумніших стратегій нашого мозку — це те, що називають «дисоціацією». Дисоціація відбувається, коли ми інстинктивно відстороняємося від себе й того, що відбувається навколо. Це спосіб впоратися з почуттями, які переповнюють вас, і він може тривати від кількох секунд до кількох годин.

Ви (або ваша дитина) можете помічати:

- Відчуття туманності й розсіяності, ніби уві сні.
- Ви бачите себе збоку, виникає відчуття відстороненості.
- Ви чуєте голоси й бачите речі, яких там немає.
- Час проходить непомітно, і ви не розумієте, хто ви, де ви і яка зараз година.
- Ви робите речі, про які не пам'ятаєте.
- Ви повертаєтеся до молодшого віку та втрачаєте деякі дорослі навички.



Ваше тіло, серце й розум можуть зазнати впливу

Розуміння всіх цих
намагань

Важливо, щоб у
своєму серці ви
знали:

- Ці реакції є цілком нормальними й дуже поширеними серед людей, які зазнали травми або втрати.
- Ці відчуття не триватимуть вічно.
- Якщо у вас не виникає цих відчуттів, це також цілком нормально!





ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ Й ІНШІХ

Тепер ми поділимося кількома думками про те, як вам подбати про себе й людей навколо, які також страждають.

Ці думки однаково корисні як для дорослих, так і для дітей; а пізніше ми розглянемо деякі ідеї спеціально для дітей.

У нашому серці повинна бути важлива мудрість: Щоб дбати про своїх дітей, ми спочатку повинні подбати про себе.

Оскільки люди по-різному справляються зі своїми емоціями й переживаннями, на наступних сторінках буде багато пропозицій. Ми знаємо, що вони не підійдуть кожному, але ви можете захотіти прочитати їх і побачити, що найкраще відповідає вашим почуттям або тому, як ви (чи ваші діти) справлялися з важкими чи страшними ситуаціями раніше.



Як подбати про себе й інших

Пам'ятайте основи

Коли наше тіло піддається значному стресу, дуже легко забути про основи догляду за собою, але вони дуже важливі для підтримки балансу нашого розуму й тіла. Не забувайте:

- Регулярно пити воду.
- Відпочивати стільки, скільки можете.
- Мати режим сну та спати вночі якомога більше, наскільки це можливо.
- Добре й регулярно харчуватися.
- Уникати надмірного впливу новин.



Як подбати про себе й інших

Розмови

Коли ми переживаємо травму, у нас часто виникає бажання уникати розмов про те, що трапилося. Це зрозуміло. Однак обговорення з людиною, якій ви довіряєте (знову і знову), своєї історії може справді допомогти вашому мозку впоратися з вашими переживаннями. Іншими словами, це допоможе мозку впорядкувати всі думки, почуття, тілесні відчуття та спогади, і в майбутньому буде менша ймовірність того, що ви відчуватимете переслідування від своїх спогадів.

Як подбати про себе й інших

Дихання та сповільнення

Ми можемо здаватися дуже зайнятими під впливом стресу, оскільки наше тіло перебуває в режимі підвищеної готовності й ми інстинктивно не хочемо зупинятися, тому що коли ми зупиняємося, нас переповнюють емоції. Намагайтеся:

- Знаходити час протягом дня, коли ви сповільнюєтеся. Спробуйте комфортно сісти, заплющити очі й повільно та глибоко дихати. Просто зверніть увагу на те, що приходить до вас, і знайте, що все, що ви відчуваєте, минеться.
- Дихання — це чудовий спосіб урівноважити нервову систему. Спробуйте організувати режим, у якому ви кілька разів на день протягом 5 хвилин робите 10 довгих і повільних вдихів і видихів.

Як подбати про себе й інших

Записування

- Записування — це ще один спосіб допомогти вашому мозку розібратися з усім, що його непокоїть. Подумайте про ведення щоденника, де ви будете записувати всі свої думки, відчуття та спогади. Це може бути чудовим способом осмислення того, що ви пережили.
- Якщо вам не хочеться писати про себе, ви можете спробувати записувати історії про інших людей або писати вірші. Вони не повинні бути гарними! Ви не змушені давати іншим читати це, якщо не захочете.

Малювання малюнків і каракуль

- Деяким людям подобається виражати свої думки й почуття через малюнки, картини, каракулі або іншу творчість.

Як подбати про себе й інших

Підтримка зв'язку

Ви можете перебувати в незнайомій країні в оточенні чужих звичаїв і мови, якою ви можете не розмовляти чи не розуміти. Це може бути дуже самотнім і страхітливим місцем. Як вам підтримувати зв'язок із людьми навколо та зі своїми близькими? Ви можете спробувати:

- Приєднатися до онлайн-спільноти людей із вашої країни чи регіону там, де ви перебуваєте.
- Підтримувати зв'язок зі своїми друзями та рідними.
- Готувати їжу, яка приносить вам відчуття комфорту (дізнайтеся в людей із вашої країни чи регіону, де придбати потрібні інгредієнти).
- Читати книги рідною мовою.
- Слухати музику рідною мовою.
- Приєднатися до занять з англійської мови (більшість рад організовують очні й онлайн-уроки англійської для носіїв інших мов).
- Якщо у вас є діти, їхні школи можуть бути гарним джерелом інформації та підтримки й для вас.

Підтримка ваших дітей

Ви можете бути зі своїми дітьми або дбати про чужих дітей. Вони також переживають травму, втрату й переїзд, як і ви, але оскільки вони ще юні, їм може бути ще важче це осмислити. Діти також є досить витривалими, а з підтримкою дорослих поряд вони зазвичай добре відновлюються (часто навіть швидше, ніж дорослі).

Ось декілька ідей, які ви (або сім'я, що вас приймає, чи нова школа вашої дитини) можете спробувати:

Підтримка ваших дітей

Надавати значення почуттям і реакціям вашої дитини

Деколи ми намагаємося допомогти своїм дітям шляхом переконання фразами як-от «усе гаразд, не варто хвилюватися» або «не говори дурниць, усе вже позаду». Хоча ми хочемо як краще, ці слова переконання можуть спантеличувати дітей, бо всередині в них інші відчуття.



Підтримка ваших дітей

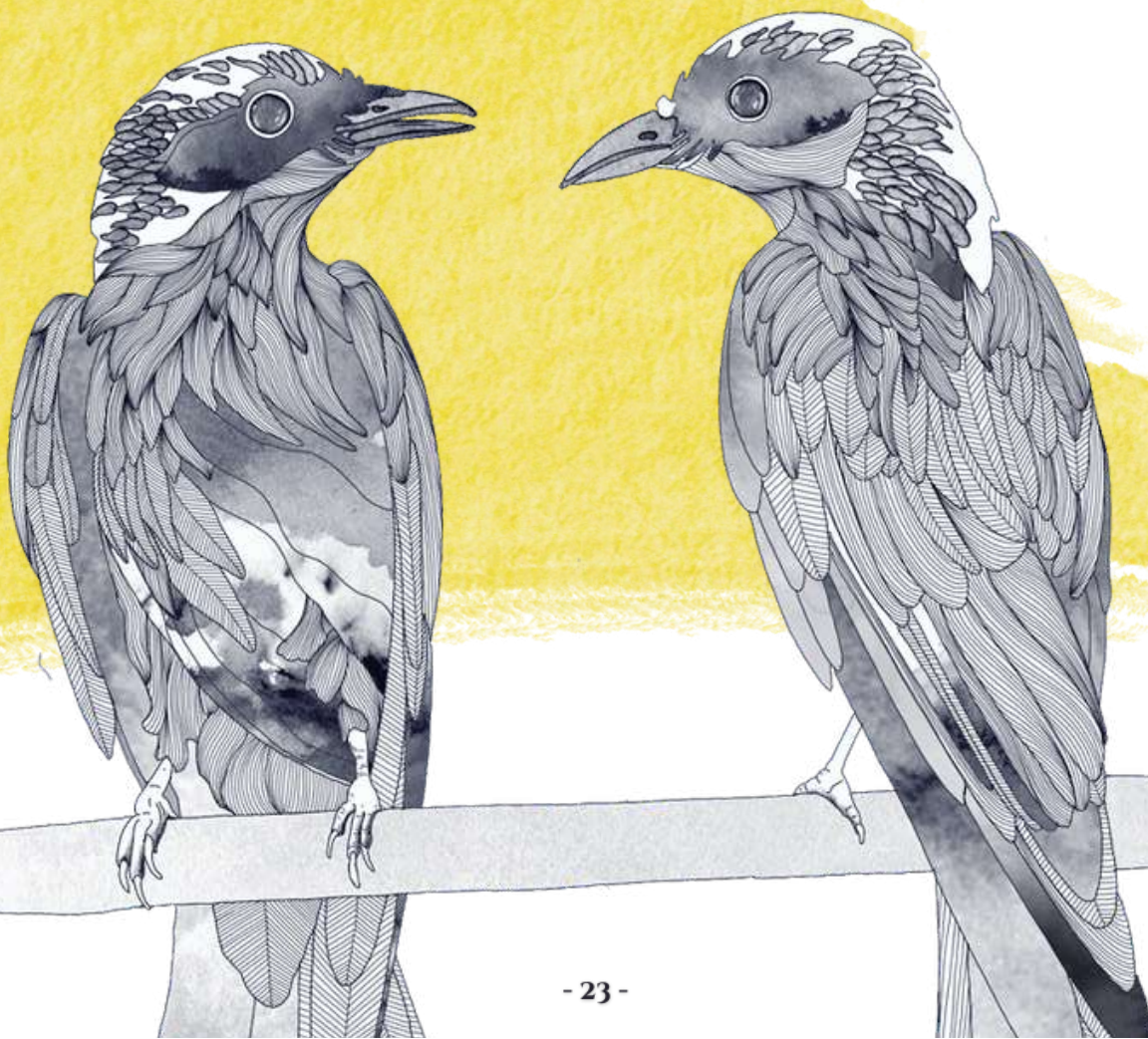
Надавати значення почуттям і реакціям вашої дитини

Дуже корисно приймати будь-які почуття й думки, якими дитина ділиться з вами. Допоможіть їм зрозуміти, що їхні реакції нормальні та що вони спокійно можуть відчувати й розповідати будь-що вам. Ви можете використовувати такі фрази:

«Я розумію, що ти почуваєшся наляканим. Я теж налякана, і ми тут разом»

«Не дивно, що ти почуваєшся спантеличено, ми так багато пережили, і все тепер відчувається по-іншому»

«Звичайно, ти хвилюєшся про рідних, які не з нами, ця ситуація змушує сильно хвилюватися всіх нас. Не ти один це відчуваєш, це так важко, чи не так»



Підтримка ваших дітей

Установіть для них зв'язок із новою безпекою

Коли ви дасте дитині зрозуміти, що ви бачите й чуєте її біль і приймаєте його, ви можете захотіти встановити для неї зв'язок із безпекою, яка в неї є зараз. Залежно від конкретної ситуації вам потрібно говорити слова на зразок:

«Хоча ти хвилюєшся, пам'ятай, що зараз ти в безпеці. Ми в безпеці й ми разом»

«Пам'ятай, що наші рідні зараз у безпеці, хоч вони й не поряд із нами, вони також повинні знайти собі місце на час війни»

«Знай, що ти в безпеці, ти живий і ми пережили це»

«Твої вчителі, сім'я, що нас приймає, і люди поряд хочуть подбати про нас. Тут ми в безпеці»

Підтримка ваших дітей

У молодших дітей обмежене розуміння географії й відстані. Вони можуть не розуміти, наскільки далеко від конфлікту у рідній країні вони зараз перебувають.

Корисно ділитися з ними певною інформацією щодо того, наскільки далеко конфлікт від того місця, де ви зараз перебуваєте. Ви можете говорити в милях, годинах, країнах:

«Тут ми за багато країн від війни. Війна не прийде сюди, ми в безпеці в цій країні»

«Наша країна за тисячі кілометрів від місця, де ми зараз. Важко знати, що ми так далеко від дому, але добре знати, що тут ми в безпеці від війни»

Якщо у вас є карта або навіть глобус, ви можете візуально продемонструвати їм, якщо це допоможе дітям зрозуміти відстань.

Підтримка ваших дітей

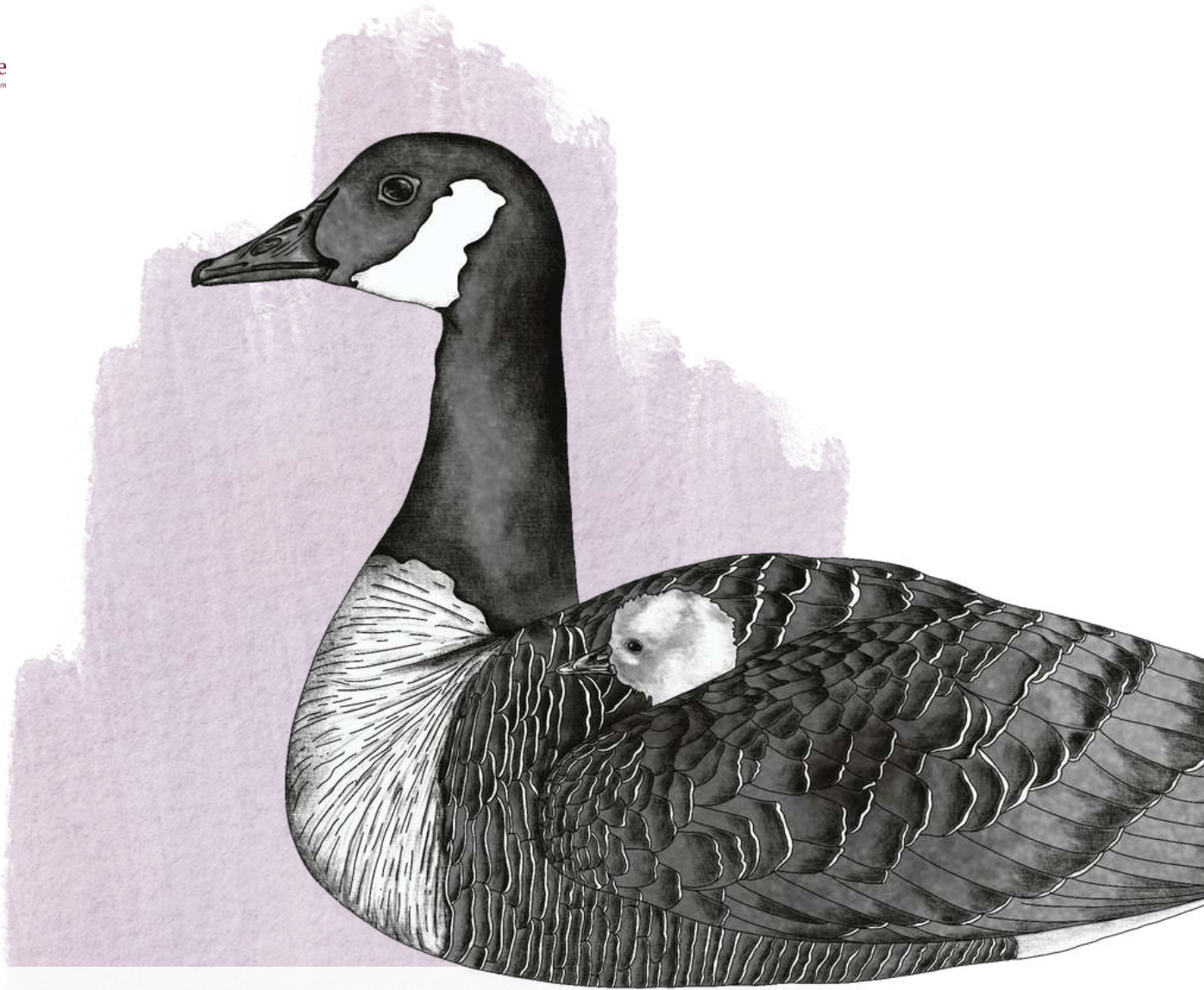
Чогось не знати — це нормально

Ваша дитина може ставити запитання, відповіді на які ви не знаєте. Чогось не знати — це нормально, і корисно залишатися чесним зі своєю дитиною.

Ви можете сказати щось на зразок:

«Це дуже гарне запитання. Зараз я не знаю відповіді, і мені сумно, як і тобі, що ми цього не знаємо. Як ти відчуваєшся через те, що ми цього не знаємо?»





Підтримка ваших дітей

Обмежте вплив новин і соцмереж

Ймовірно, ваша дитина почуватиметься засмученою, якщо побачить зображення й почує історії про конфлікт, що триває в рідній країні, і це також стосується й вас.

Намагайтеся обмежувати обсяг тривожних зображень, які ви переглядаєте, особливо в соцмережах, а також діліться зі своєю дитиною новинами у формі розмови. Так ви зможете дізнатися про їхні почуття й запитання, коли будете ділитися інформацією.



Підтримка ваших дітей

Знайдіть помічників

Коли ви розмовляєте з дитиною про війну або переглядаєте разом новини, спробуйте зосередити її увагу на помічниках.

Розповідайте дитині про лікарів, маршрути гуманітарної допомоги, сусідні країни, які приймають сім'ї як гостей. Уявляйте разом, як це — бути помічником у такий важкий час і наскільки помічники підтримують сім'ї, які все ще відчуваються наляканими.

Підтримка ваших дітей

Будьте допитливими

Діти часто уникають складних розмов, особливо якщо вони непокояться, щоб не засмутити вас, оскільки вони хвилюються про ваш стан.

Пам'ятайте, що часто дітям простіше говорити про свої емоції, коли вони *роблять щось* разом із вами. Іноді найкращі розмови відбуваються, коли:

- Ви йдете до школи
- Ви граєтеся, розфарбовуєте або малюєте каракулі
- Ви готуєте дитину до сну
- Ви їдете в автомобілі
- Ви разом готуєте

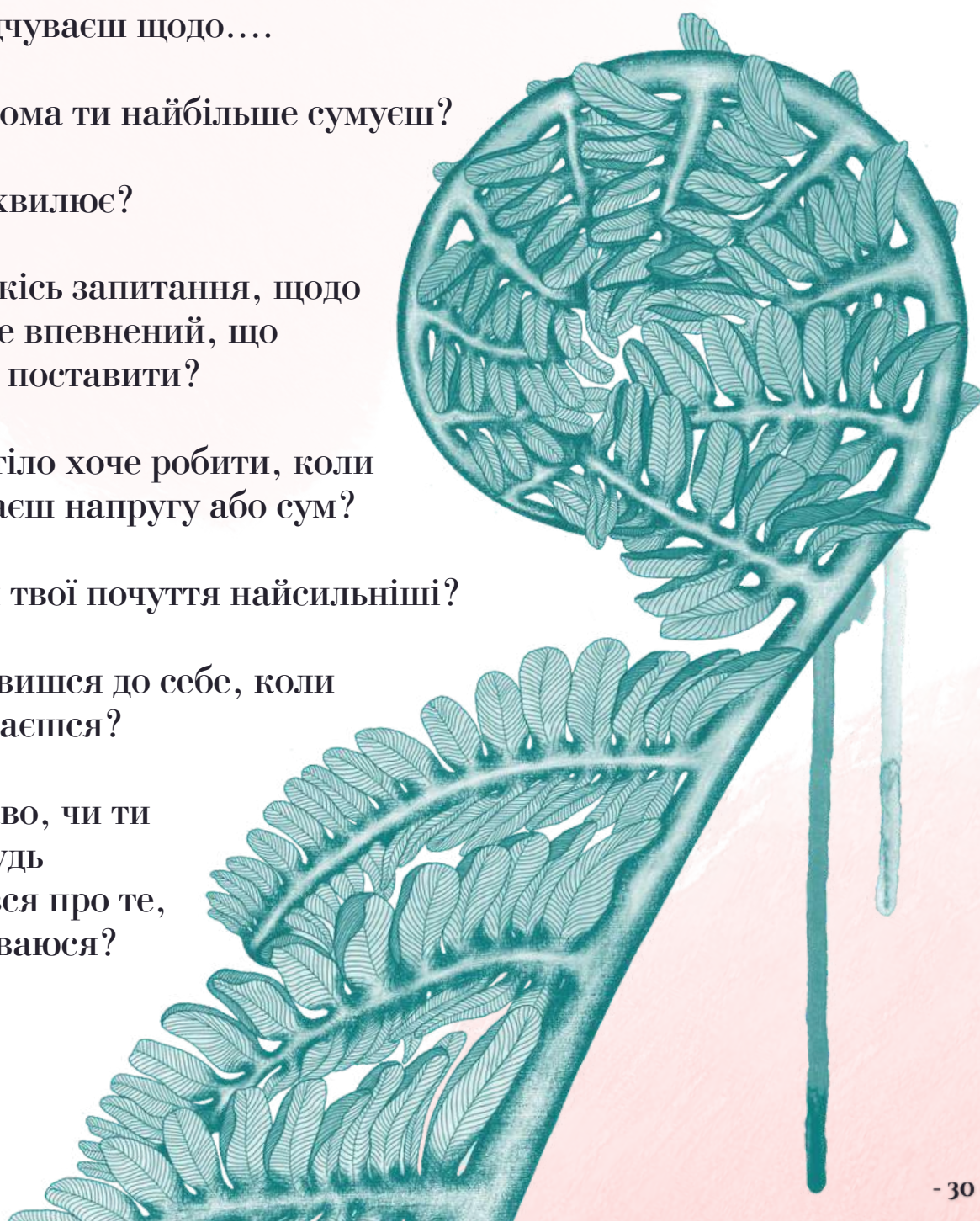


Підтримка ваших дітей

Будьте допитливими

Ось декілька тем для розмови. Виберіть ті, які підходять вам і вашій дитині:

- Які думки крутяться у твоїй голові?
- Які почуття у твоєму серці?
- Коли ти засмучений, де у своєму тілі ти це відчуваєш?
- Що ти відчуваєш щодо....
- За чим вдома ти найбільше сумуєш?
- Що тебе хвилює?
- У тебе є якісь запитання, щодо яких ти не впевнений, що можеш їх поставити?
- Що твоє тіло хоче робити, коли ти відчуваєш напругу або сум?
- Де й коли твої почуття найсильніші?
- Як ти ставишся до себе, коли так відчуваєшся?
- Мені цікаво, чи ти коли-небудь хвилювався про те, як я відчуваюся?



Підтримка ваших дітей

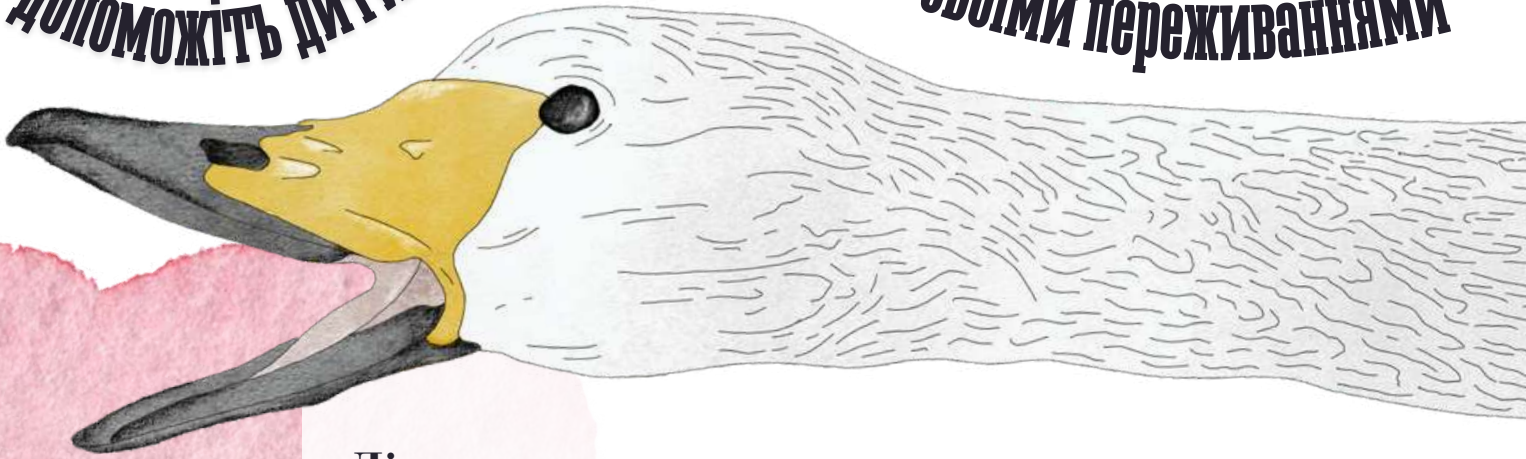
Зробіть щось позитивне разом

Одна з найважчих речей у переїзді з вашої громади та дому — це відчуття беспорядності. Ви можете захотіти зробити з дитиною прості справи, які дадуть вам відчуття, що ви «робите щось» для тих, хто страждає через війну. Наприклад:

- Разом запалити свічку й забажати миру.
- Помолитися разом, якщо ви вірите в Бога.
- Написати листа/намалювати малюнок і відправити тим, хто залишився в рідній країні/воює.
- Приєднатися до місцевого центру волонтерів, які надають підтримку іншим сім'ям, що покинули свою країну.
- Запропонувати приготувати якусь із національних страв для ваших господарів і нової громади.



Допоможіть дитині виразити й керувати своїми переживаннями



Дітям часто важко використовувати слова, щоб виразити свої почуття. Насправді це важко й дорослим, які переживають травму.

Ось кілька способів, якими ви можете допомогти дитині повідомити й осмислити свої думки та почуття:

Допоможіть дитині виразити й керувати своїми переживаннями

Творчість

- Малювання
- Малювання картин
- Танці й рухи
- Музика й ритм



Допоможіть дитині виразити й керувати своїми переживаннями

Відволікання

- Спільні словесні ігри
- Співання улюблених пісень
- Перегляд улюблених передач в Інтернеті



Допоможіть дитині виразити й керувати своїми переживаннями

Створення основи

Створення основи — це спосіб проведення часу з дитиною, який допомагає їй повернутися до безпеки «тут і зараз»:

- Забезпечуйте дитині рух — підіть на прогулянку, пограйте з м'ячем.
- Запропонуйте знайомий і комфортний запах на шматку тканини або іграшковому ведмедику.
- Попросіть дитину сказати вголос 3 речі, які вона бачить, чує й відчуває.
- Дайте їй пожувати щось із сильним смаком.
- Міцно обійміть дитину й поколихайте.
- Зробіть разом 10 глибоких вдихів і видихів.
- Разом посмійтеся з чогось (веселий спогад або щось по телевізору чи в мережі).



Допоможіть дитині виразити й керувати своїми переживаннями

Відновіть для дитини зв'язок із безпекою

- Запитайте дитину, де та з ким вона зараз почувається в найбільшій безпеці.
- Дізнайтеся, що вона може зробити, щоб якнайбільше розслабити своє тіло.
- Яку річ дитина може носити з собою, щоб підтримувати зв'язок із безпекою? Малюнок, невеличкий предмет, шматок тканини з ароматом парфумів чи ефірної олії.

Підтримуйте свій особливий зв'язок

В умовах сильного стресу дітям необхідний близький зв'язок із батьками й важливими дорослими більше, ніж будь-коли. Розгляньте таке:

- Нагадуйте дитині, що вона не одна. Кажіть такі фрази, як-от *«ти не один. Я поряд із тобою»*.
- Намалюйте серце (чи інший значущий символ) на своїй руці й на руці дитини, коли вона йде до школи.
- Дайте дитині спеціальний предмет як нагадування про вас, який вона може брати до школи.
- Гумор і гра чудово налагоджують зв'язок. Спробуйте наповнити свої відносини грайливістю й безтурботністю.
- Говоріть своїй дитині, що ви дуже її любите та що вона в безпеці.
- Скорочуйте дистанцію між вами — обіймайте дитину, тримайте її за руку, пригортайте один одного.
- Ремонт — неможливо постійно робити все правильно. Ремонт — це місток, який повертає до зв'язку з дитиною знову і знову.



Для багатьох людей зазначеної вище інформації й ідей буде достатньо, щоб залишатися стійкими й відчувати більшу стабільність. Для деяких людей, особливо тих, що зазнали травми в молодості та ще до війни, може знадобитися спеціалізований підхід.

Якщо ви хвилюєтеся за дитину, найкраще розпочати зі школи й повідомити їм про ваше занепокоєння, а також попросити про підтримку для отримання належної допомоги. Що стосується дорослих, сім'я, яка вас приймає, може підтримати вас у доступі до спеціалізованої допомоги від служб психічного здоров'я чи благодійних організацій. Якщо ви належите до релігійної спільноти, її лідери також можуть підтримати вас у цьому.

With thanks and gratitude to Inna Bruce for her contributions

**THERE ARE MANY FREE RESOURCES
AVAILABLE FOR YOU TO DOWNLOAD AT
WWW.BEACONHOUSE.ORG.UK/RESOURCES**



**ALONG WITH OUR ONLINE TRAINING
WWW.BEACONHOUSE.ORG.UK/TRAINING**

**Translated by The Translation People
www.thetranslationpeople.com**



**THERE ARE MANY FREE RESOURCES
AVAILABLE FOR YOU TO DOWNLOAD AT
WWW.BEACONHOUSE.ORG.UK/RESOURCES**



**ALONG WITH OUR ONLINE TRAINING
WWW.BEACONHOUSE.ORG.UK/TRAINING**

With thanks and gratitude to Inna Bruce for her contributions

**Translated by The Translation People
www.thetranslationpeople.com**