



Первая помощь пострадав шим от войны

Человек, который испытал на себе войну, вынужден был бежать и переживать за свою жизнь, может получить не только физические раны, но и психические травмы. После пережитого у вас еще длительное время может сохраняться чувство страха, беспомощности и отчаяния. Но как конкретно проявляются психические травмы? И что вы можете сделать, чтобы позаботиться о себе в эти тяжелые времена?

Приведенная ниже информация – это наша первая помощь для вас. Здесь мы рассказываем о том, как вы можете позаботиться о себе и своем психическом здоровье.

Возможные вопросы о войне и бегстве

Во время потенциально травмирующих событий, таких как война и бегство, мы можем сталкиваться с угрозами, с которыми тяжело справиться и которые могут перевести наше тело и душу в состояние тревожности. Это может быть угроза, при которой мы, например, сталкиваемся с реальной смертью или угрозой смерти либо серьезной травмой. Многие пострадавшие испытывают при этом сильный страх, беспомощность или ужас. Другие же чувствуют оцепенение или оторванность от своего собственного тела. При этом нам не обязательно самим переживать эти события. Травма может быть причинена даже, когда человек наблюдает подобные события с другими людьми или боится за жизнь членов своей семьи.



Признаки психической нагрузки

Реакции на потенциально травмирующие события у каждого человека могут быть совершенно разными. Определенное влияние оказывает, например, характер и тяжесть пережитой травмы. Так ваши личные силы самоизлечения могут помочь вам быстро преодолеть пережитое. В других случаях, например, в случае войны и бегства, может случиться так, что даже по прошествии недель после пережитого вы будете оставаться в состоянии сильного стресса. Возможно, вам нужно быть рядом со своими детьми, у вас финансовые трудности, вам нужно принимать решения или заново строить жизнь. Часто то, что вначале было вытеснено, позже всплывает на поверхность – образы, мысли, страхи. Это становится заметным, например, по перепадам настроения, нервозности и проблемам с концентрированием внимания. Мысли часто на протяжении всего дня вращаются вокруг пережитого или же появляются физические симптомы, такие как тошнота или головные боли. У детей и молодых людей могут дополнительно возникать проблемы со сном, им могут сниться ночные кошмары, у них могут появляться такие симптомы, как боли в животе. Некоторые дети отображают пережитое в игре или в рисунках.

Все эти реакции могут быть чрезвычайно стрессовыми, однако с учетом пережитого вами они хорошо объяснимы и являются частью вашего самоисцеления. Нужно время, чтобы преодолеть травмирующие переживания, такие как война и бегство, и чтобы вы могли чувствовать себя более уверенно, возможно, в новой среде. До тех пор, пока тело и душа снова не вернутся в состояние покоя, и вы не сможете вырваться из состояния тревожности. При этом вы можете сами помочь себе упражнениями и определенным поведением.

из представленных здесь советов по самопомощи некоторые могут очень хорошо вам подойти, а другие, вероятно, совсем не подойти. Найдите для себя те, которые подойдут и помогут именно вам. В разное время это могут совсем разные вещи.

Немедленная помощь

Даже если вы в безопасности, ваше тело и душа часто настолько напряжены, что вы чувствуете беспокойство и хотели бы сделать больше. Это требует энергии и может привести к сильному истощению. Потому важно, чтобы вы могли успокоиться в защищенной среде и обрели чувство безопасности. Для этого вы можете делать все, что вам раньше помогало успокоиться. Вы можете, например, лечь в кровать с книгой, пройтись или заняться спортом. Отвлекитесь на другие (спокойные) мысли. При этом не старайтесь любыми способами отвлекаться от переживаний. Это тоже может потребовать сил и привести к истощению вместо отдыха. В таком случае вам может помочь, если вы откроете дорогу своим мыслям, чувствам и воспоминаниям. Например, если вы поговорите о событиях и ваших чувствах с человеком, которому вы доверяете, вы можете увеличить свои силы самоизлечения.

Установите фиксированное время для разговора с собеседником. При этом соблюдайте следующее правило: рассказывайте только то, что хотите, и следите за собой, потому что молчание и уход в себя также могут помочь достичь баланса. Если вы не можете или не хотите говорить, вы можете записать то, что вы пережили.

При всем при этом сконцентрируйтесь на том, чего вы добиваетесь – шаг за шагом. Так вы можете в некоторой степени вернуть то, что могло быть утрачено из-за травмирующих событий: чувство контроля и самоопределение.

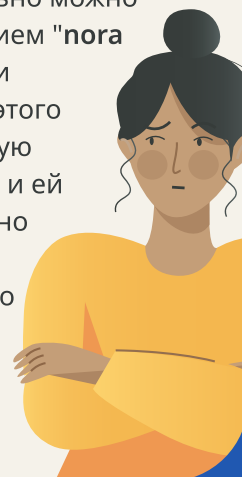
Телефоны доверия

Если вам поможет разговор о том, что вы пережили, но вы переживаете, чтобы не обременять свою семью и друзей, есть другие люди, с которыми вы можете вести доверительные разговоры. Открытые уши вы найдете, например, в “TelefonSeelsorge” в Германии, в русскоязычной телефонной службе доверия “Доверия” или в “Krisenchat”. Этими сервисами можно пользоваться бесплатно, анонимно и круглосуточно. Их сотрудники специально обучены работе в кризисных ситуациях и могут предложить вам другие варианты помощи.

Как справиться с суицидальными мыслями

В кризисные время могут возникать суицидальные мысли и они не обязательно должны быть основанием для беспокойства. Иногда они проходят сами собой. Но если вы замечаете, что ваши мысли о смерти становятся все навязчивее, вы не можете их контролировать или переходите к конкретным суицидальным планам или действиям, вы должны немедленно обратиться за помощью.

В таком случае нельзя мешкать, поговорите с близкими людьми или позвоните европейской экстренной службе по номеру 112. Дополнительно можно воспользоваться приложением “nora Notruf” (сайт на [немецком](#) и [английском](#)). При помощи этого приложения можно напрямую написать в службу спасения и ей буде автоматически передано ваше местонахождение. Вызов экстренной службы по телефону и при помощи приложения экстренной службы бесплатны.



А что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы **надолго** укрепить свое физическое и психическое здоровье после войны и бегства? Давайте сперва обратим свой взгляд на наши **базовые потребности**.

Телефонная служба доверия

0800 111 0 111 или 0800 111 0 222 //

telefonseelsorge.de

(консультирование также в чате или по электронной почте)

Телефон Доверия

030 440 308 454 (на русском языке, также в чате Доверия по вторникам и четвергам с 20:00 до 22:00: www.doweria-chat.de)

Krisenchat

чат консультирования для детей и молодых людей в возрасте до 25 лет на сайте krisenchat.de и krisenchat.de/ukraine (также на украинском и русском языке)

Долгосрочная самопомощь: усиление ваших базовых потребностей

У каждого человека есть базовые потребности. Все мы знаем и чувствуем это, самое позднее, когда наши собственные потребности не удовлетворяются. При этом в большинстве случаев мы думаем в первую очередь о физических потребностях, таких как еда, питье и сон. Наряду с физическими есть у нас у всех также и базовые психологические потребности, которые могут влиять на наше поведение, наши мысли и чувства. Чтобы мы могли вести стабильную жизнь и чувствовать себя нормально, эти базовые потребности в общем и целом должны удовлетворяться. Таким образом, важно следить не только за физическим благополучием, т.е. нормально есть, пить и спать, но также и за психологическим.



Четыре базовые психологические потребности

Привязанность

под этим термином мы понимаем потребность в контакте, близости и связи с другими людьми. Это может быть физическая и духовная близость, например, семейная защищенность.

Контроль и самоопределение

мы хотим знать, что к чему, принимать самостоятельные решения, действовать свободно и независимо, и тем самым контролировать свою жизнь.

Самооценка

у нас есть потребность чувствовать себя хорошими, компетентными и ценными. Мы также хотим чувствовать, что нас любят другие, потому что мы такие, какие есть.

Получение удовольствия (радости)

мы хотим переживать приятные, позитивные вещи и избегать неприятных, болезненных переживаний. Здесь речь идет о том, чтобы в конечном итоге переживать больше хорошего, чем плохого.

В результате таких событий, как война и бегство, эти базовые потребности могут быть нарушены самыми разными способами. Разлука с близкими людьми и необходимость бегства в чужую страну нарушает потребность в привязанности. Если мы не знаем, что будет дальше и что принесет нам завтрашний день, то нарушается чувство контроля и самоопределения. Так же само могут быть нарушены наши потребности в самооценке и позитивном опыте, если мы теряем вещи, которые приносили нам радость, в которых мы были хороши или добились признания, например, нашу работу.

Знание того, что вы сами можете сделать, чтобы укрепить свои базовые психологические потребности, может помочь вам вернуть себе нормальные ощущения.

Первая помощь по вашим базовым потребностям во время войны и бегства



Привязанность

Нахождение сил за счет связи с другими людьми.

- Говорите с другими людьми о пережитом.
- Позвольте себе задуматься и немного помолчать.
- Оставайтесь на связи с семьей, друзьями и другими важными людьми.
- Переживайте чувства вместе и, например, скорбите вместе.
- Планируйте деятельность и вместе создавайте позитивные воспоминания.



Что делать с чувством вины

Вина тесно связана с мыслью о том, что было сделано что-то противоречащее собственным моральным представлениям. Например, если вы были вынуждены оставить своего партнера во время бегства. Затем приходит чувство вины и убежденность, что вы "не заслужили" собственную безопасность, потому что вы бросили близкого человека в беде. Для пострадавших, которые пережили войну и бегство, такие чувства вины не являются чем-то необычным. Важно, чтобы вы помнили: в тот момент вы сделали все правильно. Вы добрались в безопасное место, возможно также вместе с детьми, другими членами семьи, знакомыми или даже домашними животными. Они тоже заслуживают, чтобы вы были рядом с ними. И даже если вы приехали сами: вы в безопасности, даже если другие еще нет.

Если чувства вины очень сильные, чтобы помочь себе, можно задать себе следующие вопросы:

- Помогает ли чувство вины мне и окружающим меня людям, или оно приносит больше вреда, чем пользы?
- Обвинял/а ли бы я других людей в моей ситуации?
- Как бы я говорил/а со своей подругой или другом, которые бы оказались в моей ситуацией? Обвинял/а ли бы я их или продемонстрировал/а понимание?
- Мог/ла ли я действительно повлиять на обстоятельства, которые привели к моему поведению?

Попробуйте также активно противопоставить что-то чувству вины, например, осознанно делая что-то хорошее – даже если сначала это кажется "незаслуженным". Вы заслуживаете, чтобы прямо сейчас позаботиться о себе и пережить приятные ощущения. Вероятно, может помочь, если вы поделитесь своим чувством вины с другими. Это может дать вам облегчение и уверенность в том, что вы не одиноки. Однако самое главное – это то, чтобы в конечном итоге вы себе простили. Это может потребовать определенного времени – наберитесь терпения.

Первая помощь по вашим базовым потребностям во время войны и бегства



Контроль и самоопределение

обретение контроля над собой и преодоление чувства беспомощности.

- Найдите (новое) повседневное занятие. Если вам помогает выполнение повседневных обязанностей, таких как приготовление еды, прогулки и стирка белья, снова начните заниматься этим, насколько это возможно.
- Придумайте себе (новые) рутинные работы и выполняйте их.
- Дайте место своим мыслям и чувствам и уделяйте им время. Грустите и плачьте, когда вам хочется это сделать.
- Осознанно занимайтесь вещами, на которые вы можете повлиять, например, вы можете организовать свое свободное время.
- Ставьте себе небольшие частичные цели и всегда концентрируйтесь на следующем шаге.



Избегайте перегрузки информацией

Получение информации и новостей о войне с одной стороны может помочь в сохранении своего рода контроля над ситуацией, с другой стороны это может привести к подавленности и беспомощности, если постоянно посматривать, что новое произошло. Поддержание контактов с другими тоже может с одной стороны принести облегчение, однако с другой стороны наша душа и тело могут пребывать в постоянном состоянии тревожности.

Лучше всего найдите для себя правила, по которым вы обмениваетесь с другими информацией или просматриваете новости. Многим людям, например, помогает, если они читают новости не прямо после того, как встали или перед сном, а в определенный фиксированный момент в течение дня. Временное отключение от происходящего может помочь вам собраться с силами, чтобы осознанно обрабатывать и упорядочивать информацию.

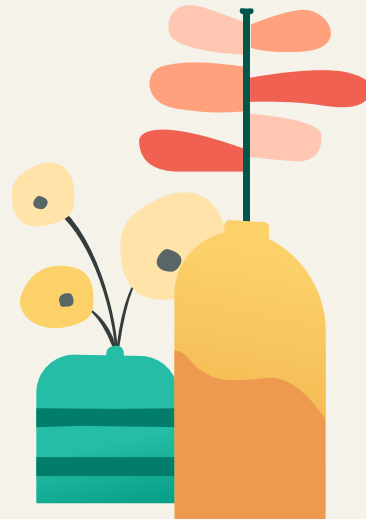
Первая помощь по вашим базовым потребностям во время войны и бегства



Самооценка

Освобождение места для себя и других.

- Забота о себе:
 - Вы хорошо и достаточно поспали?
 - Вы достаточно поели?
 - Вы достаточно выпили воды?
 - Занимаетесь ли вы своими социальными контактами?
 - Делаете ли вы паузы?
- Следите за тем, что делает вас личностью – невзирая на войну и бегство.
- Осознанно думайте о вещах, которых вы достигли и создали. Эти сильные стороны будут сопровождать вас в том числе и в трудные времена.



Усиление собственной личности

Отстаивайте, насколько это возможно, свои интересы и освобождайте место для них. Даже если война и бегство составляют большую часть вашей жизни, вы как человек гораздо больше, чем просто "жертва" или "беженец". Возможно, вы студент, музыкант или механик. Может быть, вы любите готовить, интересуетесь искусством или регулярно занимаетесь спортом. Важно, чтобы вы сохранили эти различные аспекты своей личности в эти тяжелые времена.

В такой ситуации это может восприниматься как "роскошь", но именно эти аспекты в долгосрочной перспективе укрепят вас и помогут вам в максимальной степени преодолеть пережитое. Сюда относится также терпимое и заботливое отношение к самому себе. Вы можете помочь себе, если признаете, что вы осилили трудную задачу или позаботились о тех аспектах, которых делают вас человеком.

Первая помощь по вашим базовым потребностям во время войны и бегства



Получение удовольствия (радости)

в тяжелые времена наслаждайтесь моментами, которые вас укрепляют

- Создавайте позитивные моменты и позволяйте себе отвлечься. Узнайте, что приносит вам облегчение и что вы чувствуете. Вы лучше знаете, что вам сейчас нужно.
- Двигайтесь. Прогулки и занятия спортом могут помочь вам чувствовать себя лучше и снимать напряжение.
- Если вы знаете упражнения на расслабление (например, медитацию, аутотренинг), выполняйте их, чтобы снять напряжение.
- Делайте регулярные паузы и отдыхайте.



Создавайте приятные моменты

Во время войны и бегства кажется практически невозможным ощущение таких положительных чувств, как радость, расслабление или удовольствие. Однако именно из-за того, что времена такие тяжелые, важно, чтобы вы искали столько приятных моментов, сколько вы только можете найти.

Мы называем эти моменты "придающими сил вещами". Придающие сил вещи – это виды деятельности, которые обеспечивают или усиливают ваше хорошее самочувствие и придают вам энергии. Некоторым людям помогает движение, другим – занятие тем, что напоминает им о родине, например, приготовление определенного блюда. Это могут также быть совсем небольшие моменты, например, если вы дадите солнцу светить на ваше лицо в течение нескольких минут. Старайтесь как можно более активно искать такие придающие сил вещи. И когда вы их найдете, позвольте себе насладиться ими.

Как справляться с задумчивостью и тревогой

Под задумчивостью и тревогой мы понимаем повторяющиеся, обременительные потоки мыслей, которые не приводят ни к какому решению. Первой полезной в данном случае стратегией может быть наблюдение за тем, какими темами вы продолжаете заниматься. Какие вызовы перед вами стоят? Какие вопросы остаются без ответа? Чтобы лучше отсортировать мысли, может быть полезным записать их. Некоторым помогает, когда они каждое утро и вечер переносят свои мысли на бумагу. Если тревожность становится слишком тягостной, помочь может осознанное отвлечение. Вместо того, чтобы следить за новостями с родины и усиливать тревожность, можно совершенно осознанно заняться другими вещами, требующими вашего полного внимания. Это может быть движение, выход на природу или просмотр сериала.

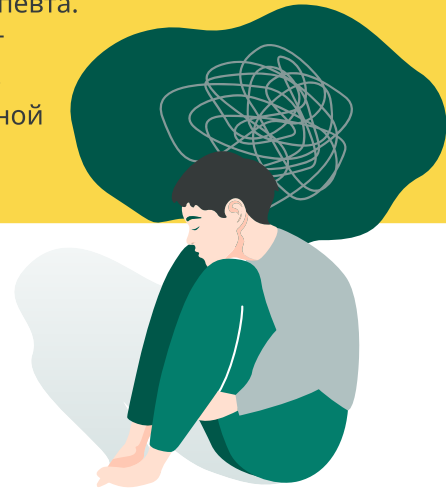
Нужна ли мне профессиональная помощь?

Не каждый психологический кризис или травмирующий опыт обязательно требует профессионального лечения. Как показано выше, его можно преодолеть самому или при поддержке людей, которым вы доверяете. Нужна ли вам профессиональная поддержка и в какой степени, зависит от того, насколько вас тяготит пережитое и насколько потерпевшим вы чувствуете себя в своей жизни. Если ваши жалобы, например, серьезно ухудшают вашу повседневную жизнь, сохраняются особенно долго, остаются интенсивными или усиливаются, может иметь смысл обратиться за медицинской и/или психотерапевтической консультацией.

Здесь речь идет о совместной оценке и выяснении вашей ситуации. В некоторых случаях помочь может прием хорошо подобранного лекарственного средства. Пусть в большинстве случаев это дает только кратковременное облегчение, все же это может "успокоить" ситуацию на начальном этапе. Для более углубленной проработки пережитого особенно хорошо подходит психотерапия.

Где найти психотерапевтическую помощь

если вы ищете координационный центр по оказанию психотерапевтической помощи, **Служба обслуживания пациентов** по номеру **116 117** может помочь вам найти врача и психотерапевта. Она также вызовет дежурного врача в случае чрезвычайной ситуации.



Экскурс: посттравматическое стрессовое расстройство

В некоторых случаях психические травмы, оставляющие травмирующие переживания, настолько глубокие, что возникает посттравматическое стрессовое расстройство. Речь идет, прежде всего, о длительных "вызванных" людьми травмах, таких как, например, война, бегство и пытки. Симптомы, как правило появляются, в течение шести месяцев после подобного чрезвычайного стресса. К ним, прежде всего, относятся:

1. Повторное переживание:

травма повторно переживается в нежелательных воспоминаниях, образах и снах, как если бы это все происходило здесь и сейчас.

2. Избегание:

пострадавшие избегают, например, определенных мест, перестают смотреть новости, постоянно отвлекаются и выходят на улицу только в сопровождении других.

3. перевозбуждение:

пострадавшие становятся, например, более раздражительными, у них быстро развиваются вспышки гнева или же они страдают от проблем со сном и концентрацией.

Если у вас посттравматическое стрессовое расстройство, просто покой и разговор часто не помогает. В таком случае нужна психотерапевтическая помощь, например, в форме когнитивной поведенческой терапии. Цель такой психотерапии состоит в том, чтобы как можно лучше отработать пережитое, например, при помощи речи.

Для этого вы создаете из пережитого своего рода историю, которую вы полностью записываете или рассказываете. Это как если бы вы брали каждое отдельное воспоминание в руку, смотрели на него и ставили в "нужное" место. К тому же вы можете научиться справляться со своими гнетущими мыслями и чувствами и улучшать свое самочувствие.

[hellobetter.de](https://www.hellobetter.de)

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH

Sitz: Hamburg

Vertreter: Hannes Klöpper, Philip Ihde & Prof. Dr. David D. Ebert

Eintragung im Handelsregister des Amtsgerichts Hamburg.

Registernummer: HRB 152052

Kontaktinformation: feedback@hellobetter.de