



Перша допомога постражда лим від війни

Спроба вижити під час війни, втеча та постійний страх за власне життя – все це залишає не тільки фізичні, а й глибокі психологічні рани. Тривога, безпорадність та розпач – почуття, які можуть супроводжувати вас ще довго, якщо ви прожили подібний досвід. Але як саме проявляються психологічні травми? І що ви можете зробити, щоб подбати про себе в такі важкі часи?

Ми хочемо надати вам початкову підтримку, тому, сподіваємося, що наведена далі інформація допоможе вам подбати про себе та своє психічне здоров'я.

Можливі наслідки війни та втечі

Потенційно травмуючі ситуації, що пов'язані з війною та втечею, зіштовхують нас із загрозами, з якими досить важко впоратися, отже наше тіло і психіка знаходяться у стані підвищеної напруги. Це може бути як реальна, так і ймовірна загроза життю або здоров'ю, як-от серйозні поранення чи травми. Через це багатьох постраждалих охоплює сильний страх, безпорадність або жах. Інші ж, навпаки, відчувають себе заціпенілими або відірваними від власного тіла. Але викликати потрясіння можуть не тільки події, які ми переживаємо на власному досвіді. Наша психіка також зазнає травми, коли ми бачимо, як страждають інші, або дуже переймаємося через життя наших близьких.



Ознаки психічного перевантаження

Реакції на потенційно травмуючі події у кожної людини можуть сильно відрізнятися. Тут треба враховувати тип і ступінь важкості перенесеної травми. Як швидко ви впораєтесь з тим, що пережили, залежить від наявного у вашої психіки ресурсу для самовідновлення. Проте через такі потрясіння, як війна та втеча від неї, ви можете перебувати у стані сильного стресу протягом декількох тижнів. Наприклад, якщо вам потрібно піклуватися про своїх дітей, долати фінансові складнощі, або приймати рішення стосовно того, як розпочати нове життя.

Часто згодом можуть почати спливати деякі образи, думки та страхи, які ваша психіка спочатку витіснила на задній план. Це все ви помічаєте, коли у вас різко змінюється настрій, з'являється нервовість, або проблеми з концентрацією уваги. Ваші думки можуть бути постійно спрямовані на відтворення пережитого, або з'являються такі фізичні симптоми, як нудота чи головний біль. Діти та підлітки можуть страждати від проблем зі сном, їм можуть снитися кошмари, або з'являється біль у животі. Деякі діти відтворюють те, що вони пережили, за допомогою ігор або малювання.

Це надзвичайно болісні і водночас зрозумілі реакції, які є невід'ємною частиною вашого відновлення. Вам потрібен час, аби подолати травматичний досвід, пов'язаний з війною або втечею, та почати знову почувати себе в безпеці, можливо, в новому середовищі. Вам не вдасться позбутися тривоги, поки ваше тіло та розум знов не прийдуть у спокійний стан. За допомогою певних вправ і дій ви зможете самі дати собі раду.

тут ви знайдете вправи для самодопомоги. Деякі з них вам підійдуть, а деякі - ні.

Оберіть ті, що вам найбільше подобаються. Залежно від ситуації корисними можуть виявитися різні вправи.

Невідкладна допомога

Навіть коли ви в безпеці, ваше тіло і розум часто ще настільки напружені, що ви відчуватимете тривогу і вам захочеться робити якомога більше. Наслідком цього є втрата енергії, що може призвести до сильного виснаження. Тому дуже важливо, щоб ви достатньо відпочивали та почувалися захищеними у безпечному середовищі. Робіть усе те, що вам зазвичай допомагає заспокоїтися. Наприклад, можна полежати з книгою, піти на прогулянку або зайнятися спортом. Спробуйте спрямувати свої думки на щось інше та приємніше.

Але не намагайтеся відволіктися будь-що. Це може коштувати вам сил на відновлення та ще більше виснажити. У такому разі ви зможете краще допомогти собі, якщо дасте волю думкам, почуттям і спогадам, які стосуються подій, що ви пережили. Аби посприяти своїй реабілітації, ви можете обговорити власний досвід та почуття з людьми, яким довіряєте.

Виділіть для цього фіксований час із вашим співрозмовником. Пам'ятайте: ви можете розповідати рівно стільки, скільки вам потрібно. При цьому звертайте увагу на своє самопочуття, адже тимчасове мовчання та відсторонення також можуть допомогти зберегти сили. Якщо ви не можете або не хочете говорити, спробуйте записати те, що ви пережили. Робіть лише те, що вважаєте за потрібне та на що маєте сили – крок за кроком. Це має допомогти вам повернути те, що, ви, можливо, втратили через травматичний досвід: відчуття контролю та самовизначення.

Гарячі лінії підтримки

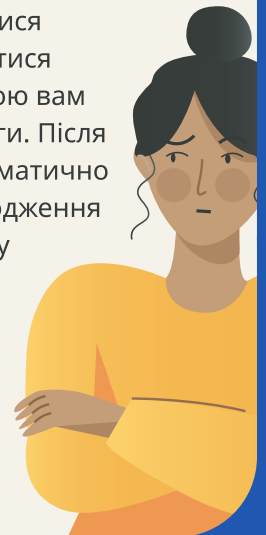
Якщо вам допомагає поговорити про те, що сталося, але при цьому ви не хочете обтяжувати свою сім'ю та друзів, зверніться до третіх осіб за довірливою розмовою. У Німеччині ви можете отримати психологічну підтримку телефоном у центрах консультування "TelefonSeelsorge" та російськомовній "Doweria" або в текстовому форматі в службі "krisenchat". Цими послугами можна користуватися безкоштовно, анонімно та цілодобово. Співробітники цих служб мають спеціальні навички щодо консультування у кризових ситуаціях, а також можуть надати вам іншу допомогу.

Боротьба з суїцидальними думками

Під час кризи можуть виникати думки про те, що вам набридло жити, але вони не обов'язково мають стати приводом для занепокоєння. Іноді вони зникають самі по собі. Однак якщо ви помічаєте, що ваші думки про самогубство стають дедалі нав'язливішими, ви не можете їх контролювати або вони перетворюються на конкретні плани та дії, вам слід негайно звернутися по допомогу.

Поговоріть з людиною, якій довіряєте, або зателефонуйте за загальноєвропейським номером екстреної допомоги **112**.

Ви також можете скористатися додатком "**nora**", аби зв'язатися безпосередньо із необхідною вам службою екстреної допомоги. Після звернення застосунок автоматично передасть ваше місцезнаходження до служби. Веб-сайт додатку доступний німецькою та англійською мовами. Номер служби екстреної допомоги та додаток для екстрених викликів безкоштовні.



Що ви можете зробити, аби після війни та втечі зміцнити своє психічне здоров'я в довгостроковій перспективі? Давайте спочатку розглянемо наші основні потреби.

TelefonSeelsorge

0800 111 0 111 або 0800 111 0 222 //

telefonseelsorge.de

(Консультування можливе також чатом або електронною поштою)

Doweria

030 440 308 454 (російською мовою; консультації надають також чатом щовівторка та четверга з 20:00 до 22:00: www.doweria-chat.de)

krisenchat

консультації чатом для дітей та молоді до 25 років на krisenchat.de та krisenchat.de/ukraine (українською та російською мовами)

Методи самодопомоги: дбаємо про свої базові потреби

У кожної людини є базові потреби. Ми всі їх відчуваємо – принаймні тоді, коли вони незадоволені. Насамперед ми думаємо про наші основні фізичні потреби: в їжі, воді, сні. Та окрім них ми маємо також базові психологічні потреби, які впливають на нашу поведінку, наші думки та почуття. Для того, щоб наше життя було стабільним і ми добре себе почували, усі наші основні потреби загалом мають бути задоволені. Тому важливо дбати не тільки про своє фізичне здоров'я – наприклад, про достатню кількість їжі, води та сну, – але й про своє психічне самопочуття.



Чотири основні психологічні потреби

Відчуття прив'язаності

під цим ми розуміємо нашу потребу в контакті, близькості та зв'язку з іншими людьми. Це може бути як фізична, так і емоційна близькість, як-от відчуття сімейного затишку.

Самоцінність

у нас є потреба відчувати себе хорошими, компетентними та цінними. І ми також хочемо відчувати, що нас люблять інші, за те, якими ми є.

Контроль і самовизначення

ми хочемо знати, що відбувається навколо, приймати власні рішення, діяти вільно та незалежно і в такий спосіб контролювати своє життя.

Отримання задоволення

ми хочемо відчувати щось приємне та позитивне і уникати при цьому болісних та неприємних переживань. Суть полягає в тому, щоб в кінці дня відчувати більше позитиву, ніж негативу.

Такі події, як війна та втеча від неї, можуть перешкоджати задоволенню цих основних потреб у різний спосіб. Розлука з близькими людьми і необхідність тікати до, можливо, чужої країни стають на заваді задоволенню нашої потреби в контакті. Невпевненість у тому, яким буде найближче майбутнє і що взагалі принесе завтрашній день, руйнує наш контроль над власним життям та кидає виклик нашому самовизначенню. Аналогічно, наша потреба відчувати себе цінними та отримувати позитивний досвід посилюється, коли ми втрачаємо те, що нам подобалося, що ми добре вміли робити або в чому отримували визнання, наприклад, в нашій роботі.

Розуміння того, що ви в змозі зробити самостійно, щоб задовольнити свої основні психологічні потреби, може повернути вам життєву опору та дозволить почуватися краще.

Перша допомога для задоволення основних потреб під час війни та втечі від неї



Відчуття прив'язаності

відновлюємо сили в спілкуванні з іншими людьми.

- Поговоріть з іншими людьми про те, що ви пережили.
- Дозвольте собі час наодинці та в тиші.
- Залишайтеся на зв'язку з родиною, друзями та іншими важливими для вас людьми.
- Переживайте ваші почуття та сумуйте разом із вашими близькими.
- Плануйте сумісну діяльність та разом створюйте позитивні спогади.



Боротьба з комплексом провини

Почуття провини тісно пов'язане з думкою про те, що людина вчинила щось таке, що суперечить її моральним принципам. Наприклад, воно може з'явитися, якщо вам довелося залишити свого партнера під час втечі від війни. Оговтавшись після подібного вчинку, людина починає відчувати провину та запевняти себе, що вона «не заслужила» на свою безпеку, тому що «підвела» когось із близьких. Почуття провини є доволі поширеним серед тих, хто постраждав від війни або мусив тікати від неї. Проте слід пам'ятати, що саме в той момент ви вчинили правильно. Ви переїхали в безпечне місце. Можливо, ви перевезли туди своїх дітей, інших членів родини, знайомих чи навіть домашніх тварин. Вони також заслуговують на те, щоб ви були поряд із ними. Якщо ж ви врятувалися самі: ви маєте повне право бути в безпеці, навіть якщо інші не мають такої можливості.

Якщо почуття провини дуже сильне, можна поставити собі такі запитання:

- Чи допомагає почуття провини мені та оточуючим, чи воно приносить більше шкоди, ніж користі?
- Чи став/-ла би я засуджувати тих, хто опинився на моєму місці?
- Як би я розмовляв/-ла із другом/подругою, які опинилися в подібній ситуації? Чи не виявив/-ла би я розуміння замість того, щоб його/її засуджувати?
- Чи міг/могла я насправді вплинути на ті обставини, що змусили мене вчинити саме так?

Намагайтеся активно протидіяти почуттю провини. Свідомо робіть приємні для себе речі, навіть якщо спочатку ви відчуваєте, що це щось «незаслужене». Ви цілком маєте право більше дбати про себе і дозволити собі приємні емоції. Ви також можете собі допомогти, якщо поділитесь своїм відчуттям провини з іншими. Це принесе вам полегшення та впевненість, що ви не сам на сам з проблемою. Але найважливіше, щоб зрештою ви собі пробачили. Для цього вам може знадобитися час – не слід себе квапити.

Перша допомога для задоволення основних потреб під час війни та втечі від неї



Контроль і самовизначення

як повернути собі контроль та подолати безсилля.

- Вам потрібно відновити структуру дня. Наприклад, якщо ваш день раніше складався із приготування їжі, прогулянки та прання, поверніть всі ці ритуали до свого списку справ якомога швидше.
- Виробляйте нові звички та дотримуйтеся їх.
- Дайте волю своїм думкам і почуттям і приділіть їм час. Сумуйте або плачте, коли вам цього хочеться.
- Свідомо приділяйте вашу увагу речам, на які ви маєте вплив, наприклад, що саме ви хотіли б робити в свій вільний час.
- Ставте перед собою невеликі підцілі і завжди концентруйте вашу увагу на наступному кроці.



Уникайте інформаційного перевантаження

З одного боку, слідування за новинами про війну може допомогти зберегти своєрідний контроль над ситуацією. Але з іншого боку, постійний наплив надлишкової інформації може загнати вас у стан безпорадності та шоку. Те саме стосується спілкування з оточенням: це може принести полегшення, та водночас постійно тримати наші тіло і психіку в стані підвищеної тривоги.

Найкраще встановити для себе певні правила, за якими ви будете обмінюватися інформацією з іншими або дивитися новини. Наприклад, багатьом людям корисно читати новини не відразу після того, як вони прокинулись або перед сном, а в певний час протягом дня. Обмеження на перегляд новин допоможе вам набратися сил, аби бути в змозі засвоїти нову інформацію.

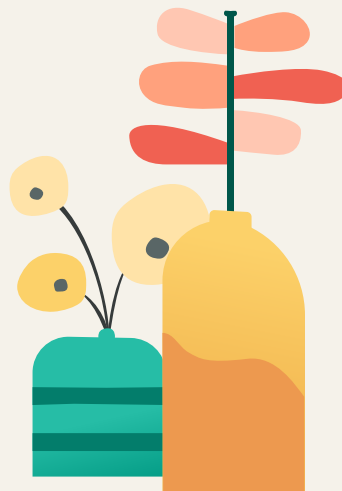
Перша допомога для задоволення основних потреб під час війни та втечі від неї



Самоцінність

пiклуємося про себе та про інших.

- бувай здоров:
 - Чи ви добре і достатньо спите?
 - Чи ви достатньо їсте?
 - Чи ви п'єте достатньо води?
 - Чи ви підтримуєте свої соціальні контакти?
 - Ви робите ви перерви?
- Зверніть увагу на те, із чого складається ваша особистість поза рамками війни та втечі.
- Згадуйте про свої досягнення. Адже ваші сильні сторони залишаються з вами навіть у важкі часи.



Самопідтримка

Якщо є така можливість, продовжуйте займатися тим, що вам цікаво, та створіть для себе власний простір. Навіть якщо ваше життя зараз сповнене війною, втечею та іншими труднощами, ви все одно як людина набагато більше, ніж просто «жертва» чи «біженець». Можливо, ви студент, музикант чи механік. Або вам подобається готувати, ви цікавитесь мистецтвом чи регулярно займаєтеся спортом. Саме в такі важкі часи дуже важливо зберегти унікальні прояви вашої індивідуальності.

У цій ситуації це може здаватися справжньою «розкішшю», але саме завдяки турботі про притаманні вам конкретні риси ви зможете зміцнити свою особистість та якомога краще опрацювати пережитий досвід. Для цього слід також ставитися до себе невимогливо та дбайливо. Тож вам може піти на користь визнати, що ви виконали важке завдання або подбали про важливі частини вашої особистості.

Перша допомога для задоволення основних потреб під час війни та втечі від неї



Отримання задоволення

здобуваємо наснагу в приємних моментах.

- Створюйте позитивні моменти і дозволяйте собі відволікатися. Звертайте увагу на те, що приносить вам полегшення і що викликає у вас різні відчуття. Ви як ніхто інший знаєте, що вам зараз потрібно.
- Продовжуйте рухатися. Прогулянка або фізичні вправи допоможуть вам почувати себе краще і знімуть напругу.
- Якщо ви знаєте вправу на розслаблення (наприклад, медитація, аутогенний метод), виконуйте її для зняття напруження.
- Робіть регулярні перерви і беріть відпустку.



Створюйте приємні спогади

Під час війни та втечі здається майже неможливим відчувати позитивні емоції, такі як радість, рівновагу чи задоволення. Але саме в найбільш важкі часи важливо шукати якомога більше приємних моментів. Ми називаємо ці моменти «джерелом сили». Джерело сили – це така діяльність, яка створює атмосферу благополуччя або покращує ваше самопочуття та дає вам енергію. Деяким людям корисно займатися фізичними вправами, а іншим – робити те, що нагадує їм про дім, скажімо, готувати певні страви. Вашим джерелом сили також можуть стати маленькі приємні моменти, наприклад, невеличкий відпочинок під променями сонця. Будьте активними, шукайте ці джерела сили. А коли знайдете, дозвольте собі «напитися» з них.

Боротьба з нав'язливими думками та занепокоєнням

Під нав'язливими думками і занепокоєнням ми розуміємо обтяжливі циклічні думки, які не ведуть до вирішення проблем. Першою корисною стратегією може бути спостереження за тим, навколо чого обертаються ці думки. З якими проблемами ви боретеся? Які питання залишаються без відповіді? Щоб краще зрозуміти свої думки, корисним буде записати їх. Багатьом допомагає щоранку або щовечора записувати свої думки на папері. Це може допомогти свідомо відволіктися, якщо турботи стають занадто обтяжливими. Замість того, щоб стежити за новинами з дому та провокувати стурбованість, ви можете свідомо займатися іншими справами, які потребують вашої повної уваги. Це може означати фізичні вправи, виїзд на природу або перегляд серіалу.

Чи потрібна мені професійна допомога?

Не кожному психологічному кризу чи травматичний досвід потрібно лікувати професійно. Як бачимо, можна також подолати це все самостійно або за підтримки знайомих вам людей. Чи потрібна вам професійна підтримка для відновлення, залежить від того, як сильно на вас впливають події, що ви пережили. Якщо ваші симптоми занадто сильно впливають на ваше повсякденне життя, тривають особливо довго або погіршуються, вам слід звернутися до лікаря та/або психотерапевта. Вони допоможуть вам оцінити та прояснити вашу ситуацію. У деяких випадках відновлення можуть дещо прискорити правильно підібрані ліки. Зазвичай вони дають лише короточасне полегшення, проте можуть урівноважити ваш стан після пережитого. Аби глибше опрацювати ваш досвід, вам слід звернутися до психотерапевта.

Як знайти психотерапевта

найти психотерапевта або медичного фахівця вам допоможе центр обслуговування пацієнтів "der **Patientenservice**" за номером телефону **116 117**. До нього ви також можете звернутися по екстрену медичну допомогу.



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

У деяких випадках психологічні травми можуть бути настільки важкими, що розвивається посттравматичний стресовий розлад. Це стосується, перш за все, потужних та довготривалих у часі травм, які мають відношення до війни, втечі від неї або насильства. Зазвичай симптоми починають проявлятися через шість місяців як крайня реакція на сильний стресор. До них, перш за все, належать:

1. Повторне переживання:

травма постійно переживається в небажаних спогадах, образах або снах, ніби це відбувається тут і зараз.

2. Уникнення:

постраждалі уникають певних місць, перестають дивитися новини, постійно відволікаються, або уникають людей, які нагадують про подію, що травмує.

3. Надмірне збудження:

постраждалі, наприклад, стають більш дратівливими, швидко відчувають спалахи гніву, або страждають від проблем зі сном і концентрацією уваги.

Якщо ви страждаєте від посттравматичного стресового розладу, відпочинок і приватна розмова можуть не допомогти. Тоді потрібна психотерапевтична допомога – наприклад, у вигляді когнітивно-поведінкової терапії. Мета такої психотерапії полягає в тому, щоб якомога краще трансформувати те, що було пережито, наприклад, за допомогою мови. Ви подаєте свій досвід, так би мовити, у формі історії, яку ви повністю записуєте або розповідаєте.

Ви ніби берете в руки кожен спогад, роздивляючи його, та кладете в «потрібне» для вас місце. Таким чином, опанувавши техніку контролю над негативними думками і почуттями, ви покращите свій емоційний стан.

[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