CLÍNICA UNIVERSITARIA
PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

ПОСІБНИК ІЗ САМОДОПОМОГИ

ДЛЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З ВІЙНИ В УКРАЇНІ

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA DESPLAZADOS PROCEDENTES DE LA GUERRA DE UCRANIA

Автори:
C. Larroy; B. Lozano; M. Morán ; E. Cerezo; E. Castelló; B. Eguren; M. Nieto; E. Zamalloa; Y. Lin; J. M. Lagar; C. Gregori.; I. Fernández-Arias; G. Hervás; C. Valiente

Команда університетської клініки психології Мадридського Університету Комплутенсе

Переклад цього посібника різними мовами став можливим завдяки спонсорській підтримці проректорату у справах студентів

Мадридський університет Комплутенсе

ПРЕАМБУЛА

Від Університетської клініки психології Університету Комплутенсе ми хочемо зробити скромний внесок у допомогу людям, які прийшли з війни в Україні.

Переживати війну та її наслідки є викликом для наших емоційних ресурсів. Ті, хто страждає від неї, піддаються впливу безлічі стресових факторів які порушують вашу базову систему безпеки. Можливо, що, думаючи про війну, перше, що спадає на думку, — це ризик отримати поранення чи загибель (своя чи близьких), руйнування інфраструктури, втрата майна та товарів або труднощі, пов’язані з виїздом з країни. Однак, з психологічної точки зору, наслідки паралічу аспектів такі як освіта, охорона здоров'я, втрата заощаджень і роботи, розлука з близькими та залишення життєвих проектів, серед іншого..

Ми підготували цей короткий посібник з метою, щоб люди, які прибувають із цієї зони бойових дій, знали деякі реакції, які, з психології, відбуваються коли переживаються моменти такого високого емоційного заряду.

Це також може бути цікавим для тих, хто, не маючи досвіду в галузі психічного здоров’я, співпрацює з постраждалими і, отже, збирається взаємодіяти з їхніми страждання та з реакціями, що випливають із нього.

Цей посібник розкриє деякі з частих емоційних реакцій під час переживання таких важких подій, а також загальну пропозицію стратегій управління ними. Мета полягає не в тому, щоб генерувати протиотрути від болю, що було б нереалістичною амбіцією з огляду на обставини. Наша мета полягає в тому, щоб ті, хто переживає ці важкі часи, розуміли деякі емоційні реакції, відчували себе дещо безпечніше, коли мають справу з ними, і мали певні вказівки щодо забезпечення безпеки та психологічної допомоги неповнолітнім, які з ними перебувають. Все це дуже важливо, тому що ми знаємо, що певні способи боротьби з цими дуже складними емоційними станами можуть запобігти майбутнім психологічним труднощам.

Спочатку зупинимося на загальних емоційних реакціях, які виникають у ситуаціях високого емоційного заряду. У другій частині ми розглянемо, як ці самі реакції виникають у неповнолітніх. Нарешті, ми присвятимо останній розділ звіту про певні ресурси, доступні для більш конкретних потреб.

ДЛЯ ВАС, ХТО ЖИВЕ ЧИМОСЬ ТАКИМ ВАЖКИМ

Ніхто краще за вас не знає, що тягне за собою війна. Це означає зіткнутися з обставинами, про які ви ніколи б не уявили, реальність, яка ставить під загрозу вашу безпеку та безпеку ваших близьких, ваше повсякденне життя та ваші плани на майбутнє.

Зіткнувшись з такими емоційно насиченими ситуаціями, ви відчуваєте реакції, які ви не розумієте, навіть які лякають вас. Також логічно, що, хоча ви намагаєтеся якнайкраще допомогти своїм дітям, ви не розумієте деяких їхніх відповідей і сумніваєтеся в тому, чи нормальна їх реакція і як на них реагувати.

Цей посібник створено з метою поділитися з вами, чому з’являються такі реакції, дати вам кілька корисних порад, щоб мати можливість керувати цими емоційними станами, і представити деяку інформацію, яка допоможе вам зрозуміти, коли доцільно звернутися за професійною допомогою.

Ми підготували його з великою повагою, спираючись на те, що говорять нам наукові дані, і використовуючи підхід до розуміння та стандартизації емоційних реакцій. Вам може здатися, що деякі моменти не відображають вашу реальність. Цілком можливо, цей досвід дуже особистий, і ми спробували створити загальну структуру, в яку ви можете вписати свій власний досвід.

У першій частині ми розберемося з найпоширенішими психологічними реакціями у дорослих і представимо деякі загальні стратегії управління ними. У другій частині ми зосередимося на реакціях, які зазвичай проявляють неповнолітні, і пояснимо деякі основні рекомендації щодо того, як їм допомогти. Нарешті, у третій частині ми додали список ресурсів, які можуть вас зацікавити.

Сподіваємося, що це стане у нагоді вам у ці важкі часи.

ЗМІСТ ДОВІДНИКА

Що зі мною відбувається? Найбільш поширені реакції.

- Починаються конфлікти та зміни, які реакції є звичними?
- Прощання і втрата: те що залишилося позаду.
- Похідні реакції від серйозності ситуації.
- Що мене чекає в майбутньому.
- Те, що зі мною відбувається це нормально чи варто хвилюватися?

Як я можу допомогти своїм дітям?

- Реакції дітей у час такої невизначеності.
- Як діти переживають втрати і прощання. І яким тепер буде наше життя?
- Занепокоєння про майбутнє дітей.
- Можливі реакції дітей випливають із серйозності того, що сталося.

Деякі ресурси

Швидка

- Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado
- Адміністративні послуги
- Медичні послуги
- Суспільні послуги

1

ЩО ЗІ МНОЮ ВІДБУВАЄТЬСЯ? НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНІ РЕАКЦІЇ.

Коли люди переживають такі ситуації, як конфлікт, який ви пережили у своїй країні, відбувається розрив у багатьох аспектах і сферах життя. Ймовірно, вам довелося змінити дім, країну, залишити роботу, друзів, нормувати їжу і ліки, і, можливо, вам навіть довелося пережити розлуку з деякими з ваших родичів. Можливо, ви стикалися з екстремальними, болючими і навіть травмуючими ситуаціями. Все це надзвичайними темпами, які часто не дозволяють інтегрувати те, що сталося.

Тепер ви опинилися в іншій країні, де, ймовірно, не завжди почуваєтеся комфортно, де ви спостерігаєте численні відмінності від країни походження (мовні бар'єри, різні культури, правила тощо), і вам доведеться адаптуватися до багатьох нових ситуації.

Ми хотіли б пояснити, які є найпоширеніші реакції на те, що ви відчуваєте, з психологічної точки зору. Ми сподіваємося, що знання про це допоможуть вам заспокоїтися.

На наступних сторінках ми розглянемо:

- Починається конфлікт і зміни, які реакції є звичними?
- Як переживаються прощання і втрати.
- Деякі реакції, які можуть виникнути через серйозність переживання.
- Те, що зі мною відбувається, це нормально чи варто хвилюватися?

ПОЧИНАЄТЬСЯ КОНФЛІКТ І ЗМІНИ, ЯКІ РЕАКЦІЇ ЗВИЧАЙНІ?

Ми знаємо, що вам довелося зіткнутися з екстремальною ситуацією, дуже серйозною. Ситуація настільки важка, що ми, мабуть, не можемо уявити, як це в ній опинитися. Звичайно, коли ви ще були в Україні, вам доводилося зіткнутися з великою невизначеністю: не знати, що станеться, в якій небезпеці опинитесь ви та ваші близькі, не знати, чи доведеться вам покинути країну, не знати, як довго ви обійдетеся без сім'ї чи друзів... Це абсолютно нормально, що вам дуже важко впоратися з цією невизначеністю, і також що виникатимуть страхи та занепокоєння. Це ситуація, до якої ніхто з нас не був би готовий.

Це абсолютно нормально, що ви відчуваєте схвильованість і такі емоції, як невпевненість, страх або смуток. Хоча відчувати ці емоції неприємно, намагайтеся пам'ятати, що вони з'являються з певною функцією:

Невизначеність з'являється щоб попередити нас, що ми можемо не знати, що станеться далі, і тому ми повинні бути готові до всього, що може статися. Це змушує нас «підготуватися» до невідомого.

Страх з'являється щоб попередити нас про те, що ми можемо опинитися в небезпеці, і змушує нас мобілізуватися, щоб врятувати себе та своїх близьких. Це допомагає нам захистити себе.

Смуток з'являється, коли ми стикаємося з втратою. Саме ця емоція дозволяє нам потроху обробляти її. Це також сприяє самоаналізу та допомагає нам мобілізуватись, щоб шукати підтримку в інших.

Що ми можемо зробити в таких випадках?

1. Знайте, що те, що ви відчуваєте, є нормальним і що ви робите все, що можете.
2. Поділіться своїми емоціями з тими, з ким ви відчуваєте себе комфортно.
3. Якщо це можливо, намагайтеся знайти баланс між проживанням цих емоцій, але не дозволяйте їм «керувати» всім вашим часом: нехай вони спонукать вас до дії. Наприклад, якщо занепокоєння має функцію попередження про те, щоб ви маєте вчинити певну дію, яка є у ваших силах, зробіть все, що ви можете, щоб подбати про це (наприклад, задати питання або дізнатися як справи у того кому ви можете зателефонувати).
4. Спробуйте знайти моменти, які дозволять вам вийти з цих емоцій: душ, прослуховування музики, прогулянка... Якщо є момент, коли ви відчуваєте себе більш розслабленим або навіть можете насолодитися моментом, дозвольте собі це.
5. Якщо в будь-який момент це неможливо, і вас переповнюють всі ці емоції, пам'ятайте, що це нормально.

ПРОЩАННЯ І ВТРАТА: ТЕ ЩО ЗАЛИШИЛОСЯ ПОЗАДУ

У цій ситуації вам напевно довелося зіткнутися з прощаннями і втратами. Будь-яка втрата включає в себе процес смутку, незалежно від того, чи втратили ми кохану людину, чи довелося на час віддалитися від неї. Крім того, факт, що ви залишили країну, роботу, хобі або життя яке ви знали, означає зазнати дуже серйозні втрати.

Горе є природною реакцією на втрату: людям потрібен час і різні емоції, щоб прийняти те, що сталося, інтегрувати це і жити з цим.

Важливо пам'ятати, що в цій складній ситуації ви стикаєтеся з великим дискомфортом. Знання того, що з вами відбувається або які емоції можуть виникнути в даний момент, допоможе зробити його більш засвоюваним, але те, що є нормальним і очікуваним у цих випадках, - це відчувати дискомфорт: необхідно пережити ці емоції, щоб переробити те, що сталося.

Найчастішими емоціями в процесі скорботи є:

СМУТОК: Хоча це може проявлятися різними способами, найпоширенішими є плач, апатія або ізоляція. Намагайтеся не сприймати її як ворога: вона неприємна, але вона зявляється щоб допомогти нам поступово засвоїти втрату, а іноді допомагає нам мобілізуватися, щоб шукати підтримки в інших.

ЗЛІСТЬ: Це нормально, що ви також відчуваєте гнів або розчарування і що вас охоплює почуття глибокої несправедливості. Несправедливо жити в такій ситуації, терпіти втрату і миритися з нею. Злитися і висловлювати свою опозицію до всього, що ви відчуваєте, це нормально і здорово: гнів — це емоція, яка говорить вам, що все це переступає ваші межі.

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ: Іноді почуття провини може з'являтися з фразами типу «чому я не сказав цій людині, що люблю її?», «чи міг би я зробити щось інше, перш ніж піти?». Ви повинні знати, що почуття провини з'являється тому що ситуація настільки серйозна і нам так важко засвоїти, що наше тіло, щоб знову відчути контроль, намагається дослідити, чи могли б ми щось зробити, щоб виправити те, що сталося. Це не означає, що ви зробили щось неправильно. Ви зробили все, що могли в ситуації, до якої ніхто не був би готовий. Несправедливо для вас замислюватися, чи могли б ви вчинити інакше. Намагайтеся не карати себе. Зрозумійте, чому з'являється почуття провини, але пам'ятайте, що почуття провини не означає бути винним.

НІЧОГО НЕ ВІДЧУВАТИ: Іноді, коли емоційний дискомфорт дуже інтенсивний, наше тіло приймає стратегію «емоційного відключення». Так само, як іноді, коли фізичний біль дуже сильний, ми втрачаємо свідомість, щоб уникнути болю, коли емоції переповнюють нас, тіло може прийняти цей механізм. Не судіть цю реакцію, це не означає що вам байдуже що відбувається, це природна реакція організму.

Важливо: це деякі з найпоширеніших емоцій які можуть виникнути коли ми переживаємо горе, але пам’ятайте, що не існує емоційних «законів» щодо того що ми повинні відчувати або в якому порядку ми повинні це відчувати. Будь-яка емоція, яку ви відчуваєте, нормальна і дійсна. Дозвольте собі її.

Деякі рекомендації:

- Дозволяте собі відчути всі емоції які з'являються. Пам’ятайте, що це нормальні реакції на те, що ви відчуваєте.
- Якщо ви думаєте, що це може вам допомогти, поділіться з іншими людьми тим, що ви відчуваєте. Вони можуть відчувати схожі емоції.
- Шукайте моменти в яких можна трохи вийти з цих емоцій: послухайте музику, погуляйте, пограйте трохи з дітьми...

ПОХІДНІ РЕАКЦІЇ ВІД СЕРЙОЗНОСТІ СИТУАЦІЇ

Є події настільки потужні, що ми не можемо обробляти їх так само як зазвичай. Можливо, ви, ваша сім'я або хтось із ваших близьких бачили себе в небезпеці, бачили як почуваються інші люди, або пережили подію яка перевищила ваші можливості керування емоційними станами.

Як ми реагуємо, коли з нами трапляється щось подібне?

Коли ми переживаємо подібну ситуацію, наше тіло реагує якнайкраще, швидко оцінюючи найбільш підходящу стратегію для виживання. Деякі з цих найпоширеніших негайних реакцій це параліч, бій або втеча.

Іноді ми не розуміємо, чому, коли з нами сталася така подія, ми реагуємо певним чином (наприклад, «я стояв нічого не кажучи») і звинувачуємо себе в цьому. Ми хочемо сказати вам, що це нормальна реакція і що це стратегія, яку організм має для виживання.

Що може статися через деякий час?

Пізніше, навіть поза небезпечною ситуацією (тобто небезпека минула), мозок продовжує докладати зусиль, щоб інтегрувати те, що сталося. Це може проявлятися наступним чином:

Висока активація: Ви можете відчувати себе постійно напоготові, відчувати постійну напругу або занадто сильно реагувати на небезпечні ситуації, такі як гучні звуки. У вас також можуть виникнути проблеми зі сном, дратівливість або емоційні відчуття які легко проявляються. Все це тому, що ваш організм залишається «уважним» до можливих небезпек, ніби вони все ще присутні.

Спогади: Можливо, мимоволі до вас приходять спогади про найважчі моменти, пов'язані образи, жахи які викликають у вас багато дискомфорту і тривоги, і навіть може виникнути відчуття, що ви знову переживаєте цей момент. З іншого боку, іноді емоційний біль, який тягне за собою ці ситуації, настільки великий, що деякі люди не пам'ятають, що сталося (наче це було стерто з їхньої свідомості). Це ще один механізм захисту, який використовує наш мозок.

Уникнення: Можливо, ви уникаєте певних ситуацій або певних людей, тому що вони нагадують вам про те, що сталося. Також звичайним є уникання думати або говорити про це. Це робиться для того, щоб намагатися не входити в цей біль.

Зміни настрою та мислення: Ви можете відчувати, що майбутнє загрожує, ви не хочете мати близьких стосунків або вам важко відчувати зв'язок із близькими людьми. Також можливо, що у вас є негативні думки про себе, інших або про світ загалом...

Якщо ви відчуваєте будь-яку з цих реакцій, ми хочемо заспокоїти вас. Усе це є нормальними та очікуваними реакціями після переживання потенційно травматичних подій. Ці симптоми є спробами вашого організму засвоїти те, що сталося.

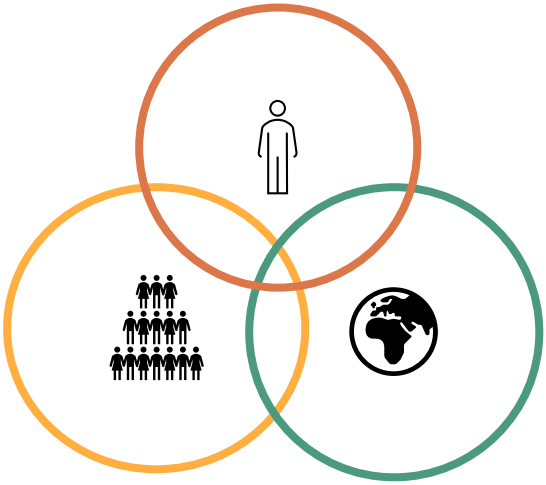
Незалежно від того чи є у вас такі типи реакцій або ж ви не відчували жодної з них пам'ятайте, що може знадобитися деякий час, щоб зреагувати на всі загрозливі та болючі події які ви переживали протягом усієї цієї ситуації.

Відчуття, що щось змінилося назавжди.

Також можливо, що у вас немає цих симптомів, але ви відчуваєте, ніби щось зламалося або змінилося назавжди, чому?

У нас людей є переконання, які надають структуру нашому світу. Це:

- Переконання про «*я*": те, що я думаю про себе як про когось цінного і коханого.
- Переконання про «*світ*": світ як щось безпечне, передбачуване, контрольоване…
- Переконання про «*інші*": інші люди заслуговують на довіру, і ми можемо чогось від них очікувати.



Жити в такій ситуації означає кинути виклик цим переконанням, порушуючи наш спосіб бачити світ і розуміти наше оточення. Вам може знадобитися деякий час, щоб відновити ці переконання і знову відчути себе впевнено й захищено.

Це нормально, що все це супроводжується інтенсивними емоційними реакціями і що ви помічаєте такі зміни, як:

Проблеми зі сном:
Труднощі із засинанням, жахи, раннє прокидання... Або, навпаки, спати більше годин, ніж зазвичай, труднощі щоб не заснути...

Проблеми з харчуванням:
Значна втрата або збільшення ваги, помічати велику імпульсивність під час їжі, змушувати себе їсти...

Інтенсивні емоції та проблеми у стосунках:
Дратівливість або занепокоєння можуть вплинути на ваші соціальні стосунки. Ви можете відчувати себе більш роздратованим у співіснуванні або уникати контактів з іншими більше, ніж ви звикли.

Проблеми в повсякденній діяльності:
Можливо, вам складніше приймати рішення або ви помічаєте, що вам важче зосередитися. Все це є логічним наслідком стресових реакцій.

Що я можу зробити?

Перш за все, ми повинні розуміти, що реакції, які можуть з'явитися, є нормальними після переживання травматичної події. Тобто, вам доведеться дати собі час, зрозуміти і підтвердити всі емоції та реакції, які ви відчуваєте.

Незважаючи на це, ми хочемо надати вам кілька стратегій, які можуть бути корисними на даний момент:

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ЦІ РЕАКЦІЇ, НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ЇХ УНИКНУТИ. Хоча неприємні, вони є спробами вашого організму переробити те, що сталося. Вони не небезпечні. Просто зверніть увагу на них і опишіть їх (наприклад, «зараз моє серце стукає, і я відчуваю страх, це нормальна реакція на те, що я так довго перебував напоготові»).

ШУКАТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ. Відчуття супроводу, зв'язків є дуже важливим для кожного. Сімейні та соціальні стосунки, які ви можете встановити, включаючи домашніх тварин, певним чином допоможуть вам пом'якшити відчуття самотності та ізоляції. Відчуття захищеності є прекрасним захистом від емоційних проблем у майбутньому.

СТВОРІТЬ РОЗПОРЯДОК ДНЯ. Рутини та розклади, якими б мінімальними вони не були, нададуть структуру вашому поточному житті.

ШУКАЙТЕ МОМЕНТИ РОЗРИВУ. Ми знаємо і розуміємо, що в нинішній ситуації це може бути дуже важко. Однак час від часу необхідно розслаблятися, щоб мати можливість керувати собою. Вам потрібно подбати про себе і зібратися, наявність хвилини спокою і тиші допоможе вам цього досягти. Якщо вам це подобається, фізичні вправи є відмінним варіантом, який допомагає у загальній фізіологічній та емоційній регуляції.

РОЗМОВЛЯТИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ. Інтенсивні емоції іноді важко зрозуміти, проте вони допомагають нам визначити наші потреби. Розмова може допомогти нам почути це повідомлення.

ПІДТРИМУЙТЕ ЕЛЕМЕНТАРНИЙ ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ. Навіть якщо вам цього не хочеться, намагайтеся дотримуватися режиму харчування, гігієни та сну.

ЩО МЕНЕ ЧЕКАЄ У МАЙБУТНЬОМУ

Прибуття в іншу країну може викликати багато емоцій, деякі суперечливі. Ви можете відчувати полегшення та відчуття безпеки перебуваючи в просторі, подалі від війни, але ви також можете відчути невизначеність того, що буде далі, і плутанину та дивність перебування в невідомому місці.

Не існує єдиного способу відчути ці зміни, тому приділіть собі час і любов.

У перші моменти найголовніше – забезпечити нашу безпеку та задовольнити основні потреби. З цього моменту потроху почніть будувати рутину, яка дає вам певну впевненість, навіть якщо вона дуже короткострокова.

Як можна дивитися в майбутнє перед обличчям такого суворого досвіду?

Ми будуємо своє майбутнє на потребах сьогодення та досвіду минулого. Зараз вам, безсумнівно потрібен час і простір, щоб керувати найневідкладнішою справою і це ваше сьогодення, і в якийсь момент ви зможете взяти на себе відповідальність за недавнє минуле і спланувати своє найближче майбутнє.

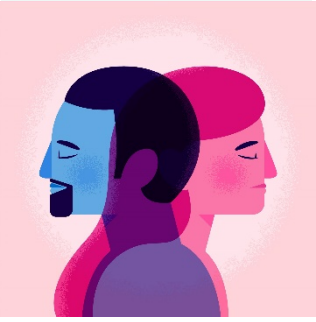
Коротше кажучи, це цілком **нормально** для вас відчувати:

ЕМОЦІЙНИЙ ДИСКОМФОРТ

Тривога, невпевненість, занепокоєння, фізичні проблеми, невпевненість, розгубленість, дивність... Усі ці неприємні емоції можуть з'явитися на тлі багатьох несподіваних і болючих змін.

ВТРАТА ІДЕНТИЧНОСТІ

Ким я був і ким я є зараз. Після втрати своїх кооординат це нормально відчувати себе викорінним і втратити деяку ідентичність.



КУЛЬТУРНІ ТРУДНОЩІ

У новій країні ви можете знайти ситуацій великого прийому та підтримки з боку населення. Однак, ви також можете зустрітися з труднощами через культурний та мовний шок, а також труднощі в адаптації; або почуття безкорінності і, можливо, іноді відчуття відторгнення.

Ці відчуття можуть бути з вами деякий час, ви все ще реагуєте на всі загрозливі події які ви переживали протягом усього цього часу. Жити в подібній ситуації означає виклик для нашого способу бачення світу, розуміння речей, і **вам може знадобитися деякий час, щоб відновити це уявлення і знову відчути впевненість і безпеку**.

ЧИ ЩО СТАЄ З МЕНЕМ НОРМАЛЬНО ЧИ МЕНЕ ТРЕБУВАТИСЯ?

Насправді дуже важко визначити, коли комусь може знадобитися професійна допомога, можливо, тому що немає строго об'єктивного критерію, щоб прийняти рішення. Однак це можуть бути деякі ідеї, які вказують, коли було б зручно звернутися за допомогою:

- Ви відчуваєте, що **не в змозі впоратися і виконувати повсякденну діяльність**.
- Тривога або занепокоєння не дають вам відпочити багато ночей, **спати кілька годин і відчувати сильну втому протягом дня**.
- Ви відчуваєте **сильне блокування і безпорадність**, що паралізує вас у **прийнятті рішень**.
- Ви помічаєте або вас помічають **особливо дратівливими, і це спричинило проблеми з іншими** (навіть з найулюбленішими).
- Іноді ви бачите реальність і майбутнє настільки темними, **що вважаєте, що найкращий варіант — покінчити з життям**. Ви навіть витрачаєте час на роздуми, як це зробити.
- У вас є **серйозні труднощі з насолодою** або об'єднатися з речами, які раніше були для вас приємними.
- З'являються повторювані **думки або спогади про те, що ви пережили**, які ви не можете викинути з голови і які **доставляють вам багато дискомфорту**.
- **Більшу частину дня ви дуже нервуєте**, і це викликає у вас великий дискомфорт.
- Ви відчуваєте, **що не можете стикатися з повсякденними ситуаціями**, особистими аспектами тощо, з якими раніше стикалися без проблем.

У кінці цього посібника ви знайдете корисну інформацію та різні ресурси, до яких можна звернутися.

2 ¿ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ СВОЇЙ ДИТИНІ?

Неповнолітні є найбільш уразливою групою населення в цих умовах. Це тому, що саме в цей момент розвивається їхня емоційна система і формується їхнє сприйняття світу, себе та інших.

Усунути загальні проблеми, що виникли внаслідок цієї війни, не в наших силах. Проте ми знаємо, що для захисту неповнолітніх дуже важлива реакція тих хто з ними близький на їхні емоції. Надання розуміння, пояснень, контролю та безпеки може стати ключем до того, щоб допомогти їм краще впоратися з цими обставинами та запобігти певним емоційним проблемам, які можуть виникнути в майбутньому..

РЕАКЦІЯ ДІТЕЙ У ЧАС ТАКОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Зараз вони раптово переживають безліч змін, і вони можуть **піддаватися сильному стресу**: переривання їхньої рутини та академічного життя, розлука з близькими, родичами та/або домашніми тваринами, або їх втрата за насильницьких обставин. Усе це, додане до прибуття в іншу країну, з невідомою мовою, може ускладнити розуміння поточної ситуації та викликати різноманітні емоційні реакції. Щоб підтримати неповнолітніх, важливо надати їм інформацію, яка відповідає їхньому віку, про виняткову ситуацію, в якій вони перебувають.

Важливо мати на увазі, що **реакцій буде стільки, скільки дітей**, тобто кожна дитина може відчувати і проявляти ці реакції по-різному. Їх визначення може допомогти нам керувати нашою поведінкою та запропонувати найбільш відповідну підтримку для кожного з них.

Як ми можемо допомогти їм впоратися з цією ситуацією?

У виняткових ситуаціях неповнолітні зазвичай відчувають різні емоції, такі як сум, страх, дратівливість, розгубленість, відчай, нерозуміння... І хоча багато з цих реакцій подібні до тих, які ми, дорослі, можемо випробувати, вони можуть проявляєтися різними способами..

Ось кілька **загальних рекомендацій**, які допоможуть вам впоратися з цією ситуацією. Вони повинні бути адаптовані до віку неповнолітнього.

Запитайте їх, що вони знають про ситуацію і що вони хочуть знати. Це може допомогти вам зрозуміти та інтегрувати всі зміни, які ви бачите. Важливо, щоб інформація, яка надходить до них, була адаптована до їх віку, у чому ви можете допомогти, наприклад, розповідями чи метафорами

Будьте готові відповісти на їхні запитання. Напевно буде задано багато запитань. Зацікавленість знати їх і відповідати на них (наскільки це можливо) може допомогти зменшити невизначеність або відчуття нерозуміння.

Заохочуйте рутину. Дотримуйтесь розкладів сну та прийому їжі, встановлюйте час для гри, виділяйте час для навчальних занять... Це може дати їм відчуття передбачуваності та безпеки.

Бути зразком. Якщо ви берете участь у цих розпорядках і вас бачать в них, їм буде легше виконувати їх.

Дайте простір для цих нормальних реакцій. Підтвердіть їхні емоції та дайте їм час адаптуватися до всіх змін з якими вони стикаються (зміни в культурі, мові, школі, однокласниках...).

Дозволяйте ігрові моменти. У цей час також важливо спонукати їх до переживання приємних емоцій. Через гру вони можуть контактувати з ними, а також спілкуватися з іншими дітьми.

Зосередьтеся на своїх сильних сторонах. Підкріплюйте неповнолітніх за зусилля які вони докладають, заохочуйте їх створювати заспокійливі або підбадьорені повідомлення, які допомагають їм впоратися з ситуацією.

ЯК ДІТИ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТИ І ПРОЩАННЯ

Дітям, як і дорослим, **також потрібно детально прощатися**. У цьому процесі зазвичай виникають емоції, дуже схожі на ті, які відчувають дорослі, хоча вони не завжди виражають їх так само, як ми.

Еце нормально що їм потрібно попрощатися з усім, що до цього моменту було відомим і безпечним для них, оскільки вони залишають людей, яких втратили або з якими були сильно розлучені, особисті речі (іграшки, кімнату, одяг, тощо), власні будинки, серед інших. Ви є їх найбільшою опорою, відіграєте основну роль у тому, щоб направляти їх і давати їм відчувати підтримку та безпеку в цьому процесі.

Найбільш поширені реакції:

Страх: Вони можуть відчувати страх бути покинутим, залишитися на самоті, продовжувати переживати втрати. Страх виникає як нормальна реакція на невідоме. Ситуація, подібна до тієї яку вони переживають, передбачає розрив їхніх опор безпеки та довіри, на яких було побудовано їхнє життя.

Почуття провини: У деяких ситуаціях діти, враховуючи відсутність контролю або нерозуміння обставин, можуть відчувати відповідальність за те, що відбувається, і вважати, що це є наслідком якоїсь шкоди, заподіяної ними.

Смуток: Вони можуть відчувати глибокий смуток і відчувати, що це почуття триватиме вічно. У дітей це може проявлятися різними способами: плач, бунт або гнів. Це нормальна емоція, яка полегшує у дітей процес асиміляції та пристосування до нових обставин.

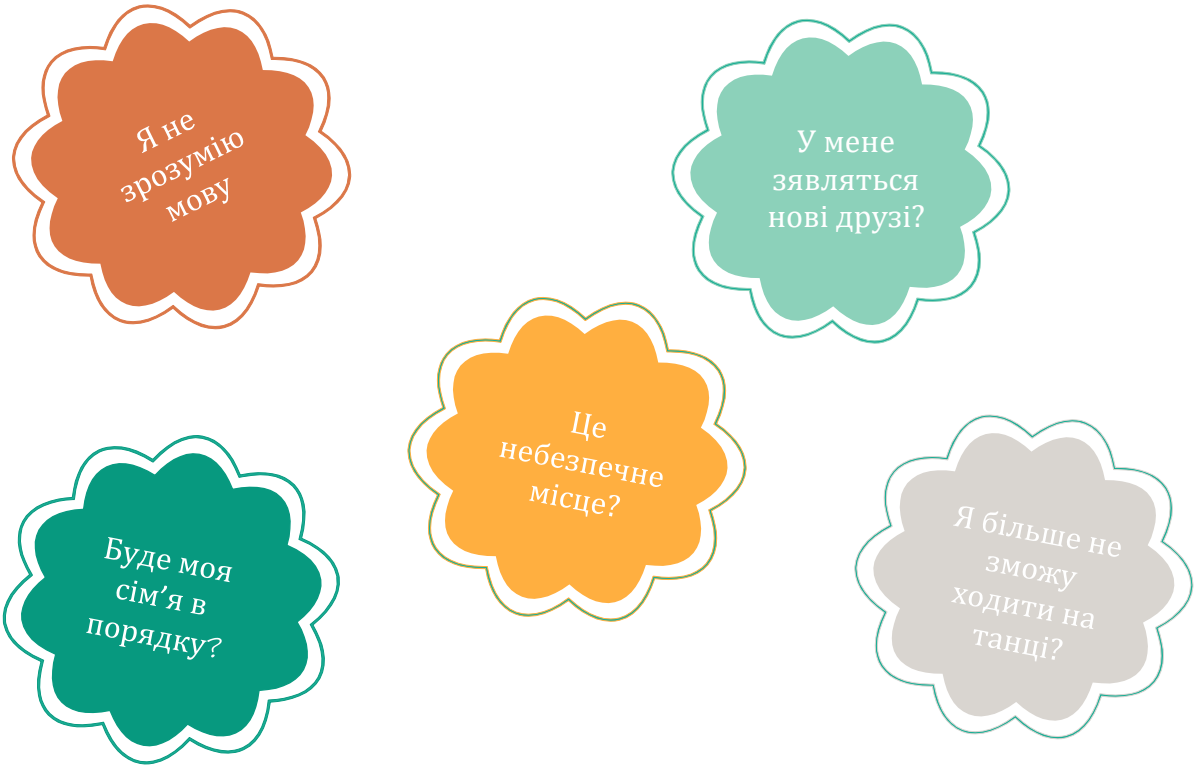
Злість: Це може виникнути через розчарування, тому що їм не подобається ситуація, і тому вони реагують гнівом, засмучуються, кричать або не підкоряються. Прийняття втрат – складний процес, але необхідно зрозуміти, що сталося, і прийняти це.

Деякі рекомендації, які ми пропонуємо для управління цими емоціями з малюками:

- Нормалізуйте і **дозвольте неповнолітнім висловлювати свої емоції**. Дайте їм знати, що багато з цих емоцій, які вони відчувають, є частиною ситуації, з якою їм довелося мати справу.
- Спробувати мати простори щоб **відволіктися від смутку**, в якому можуть виникнути більш приємні емоції.
- **Поважати час** дітей щоб усвідомити втрату, не змушуючи їх говорити про це, якщо вони цього не хочуть, але показуючи, що ви поруч, коли вони цього потребують, показуючи тепло і близькість.
- Важливо щоб, наскільки це можливо, **будьте в курсі того, що відбувається навколо них**. Навіть якщо ви думаєте, що вони ще маленькі, і ви хочете їх захистити, вони повинні вміти надати структуру своїм думкам, а також прояснити питання, які виникають і викликають у них дискомфорт. Адаптуйте інформацію до віку та сумнівів. Для маленьких може бути корисно розповісти про те, що сталося, у формі історії, засвоюючи історію власним досвідом.

І ЯКИМ ТЕПЕР БУДЕ НАШЕ ЖИТТЯ ЗАРАЗ? ЗАНЕПОКОЄННЯ ПРО МАЙБУТНЄ ДІТЕЙ

Це нормально мати багато турбот про майбутнє. Деякі можуть здатися незначними (що буде з моїми іграшками, з якимось заняттям, яким вони любили займатися...). Майте на увазі, що це їхня повсякденна реальність і що це нормально що для них це так важливо.



Враховуючи зміни, які зазнають ваші діти, вони можуть відчувати **страх, нервозність або безпорадність** перед невідомим майбутнім і втратою повсякденного життя. Діти мають чудову здатність до адаптації, але навіть при цьому вони можуть відчувати клубок неприємних емоцій перед обличчям змін і катастрофічних занепокоєнь про своє сьогодення та майбутнє. Ви можете дати своїй дитині відчуття, що її КОРІННЯ збережено в новій країні, надсилаючи повідомлення спокою та безпеки щодо майбутнього.

МОЖЛИВІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ ВИПЛИВАЮТЬ ВІД СЕРЙОЗНОСТІ ТОГО, ЩО СТАЛОСЯ

У цей період дуже ймовірно, що ваші діти зазнали ситуацій, які викликають сильний страх, або ви навіть можете опинитися в небезпеці. Не дивно, що у них є якісь дивні для вас реакції, тому ми хотіли б допомогти зрозуміти їх і запропонувати кілька основних ідей, які можуть вам допомогти.

Що я м ожу спостерігати у своїх дітей?

- Може з'являтися повторювані і дуже тривожні **спогади** або **сни**, дивні поведінки (наприклад, що вони поводяться так, ніби опинилися в небезпечній ситуації, яку вони могли пережити чи спостерігати) навіть ігри які відображають воєнну тематику. Наша нервова система і наш мозок повинні сприймати ситуації, які наразили нас на небезпеку, запам'ятовуючи їх. Це іноді дозволяє нам «організувати» те, що сталося.
- Вони можуть відображати **постійний стан тривоги** який іноді змушує їх реагувати з великим страхом або гнівом, або з безсонням. Це відбувається тому, що наше тіло реагує так, ніби слідує за неминучою загрозою.
- З іншого боку, діти зазвичай починають **уникати розмов** або **думати** про те, що вони пережили (або навіть заперечують), теж є дуже поширенним уникання певних **місць, предметів, видів діяльності або ситуацій** які їм нагадують що відбувається. Це логічно що діти можуть не захотіти згадувати жахливі події, які їм довелося пережити.
- Крім того, їм властиво відчувати **відокремленість** від інших, в тому числі їхніх близьких, і починають вести себе більш замкнуто, і постійно переживають **неприємні емоції**, наприклад, почуття провини, страху чи сорому, і також втратити інтерес і припинити виконувати **змістовну діяльність** і припинити експериментувати **приємні емоції**. З іншого боку, вони можуть показати **негативні переконання** які вони можуть висловлювати такими фразами, як «світ дуже небезпечний» або «я нікому не можу довіряти». Події, які вони пережили, це наче оьримати дуже сильний удар на емоційному рівні. Це природньо що після такого удару важко встати і повернути бажання і вміння насолоджуватися.
- Іноді може статися, що вони **приймуть більш дитячу поведінку** ніж ту яку вони мали раніше. Це може дати їм відчуття безпеки, яку вони відчували раніше, і часто полегшує нам усвідомлення того що їм потрібно більше уваги. Інші діти переживають набагато більше, ніж раніше, коли розлучаються зі своїми близькими, що є природнім, тому що коли вони відчувають небезпеку, вони потребують їх як ніколи. Також в результаті того, що сталося, вони можуть почати постійно переживати про смерть.
- Також може здатися, що вони **нічого не відчувають, здаються «заблокованими»**. Це тому, що досвід був настільки інтенсивним, що тіло паралізувало емоції, щоб захистити себе від болю.

Що можна зробити?

Те, що ваші діти переживають усі ці переживання у той самий момент коли ви ймовірно знаходитися не в найкращому стані, має бути дуже важким, породжувати невизначеність і виснажувати. З цієї причини ми пропонуємо деякі основні ідеї, щоб, принаймні, вони могли служити вам орієнтиром.

- **Нормалізувати і допомогти їм зрозуміти їхні реакції**. Ви можете скористатися деякими з пояснень, які ми дали в розділі «Що я можу спостерігати у своїх дітей?».
- **Допоможіть їм зрозуміти ситуацію**. Загалом, доцільно надавати їм інформацію чітко та щиро, оскільки брак інформації та брехня породжують більшу плутанину, занепокоєння та невпевненість щодо ситуації, яку вони переживають. Також важливо адаптувати мову та рівень інформації до того, що вони можуть зрозуміти, і адаптуватися до ритму того, що вони можуть припустити, для цього ми можемо запитати їх, що вони знають, що вони думають, як вони це бачать, і що вони хочуть знати.
- **Обмежте зображення війни**. Це особливо важливо для дітей молодшого віку (віком до 6 років), оскільки вплив цих медіа-зображень може мати значний емоційний вплив на наших дітей, який може тривати протягом тривалого часу.
- **Слухайте, нормалізуйте і відображайте свої емоції**. У більшості випадків, з найкращих намірів, коли ми бачимо своїх дітей у поганому стані, ми говоримо їм такі речі, як «не думай про це» чи «не сумуй». Однак це може викликати у них відчуття нерозуміння та збентеження щодо своїх почуттів. Замість цього спробуйте фрази на кшталт «це нормально себе так відчувати, ця ситуація сумна» і, якщо можете, укажіть на те, що вони можуть відчувати (наприклад, «я відчуваю, що ти сердишся, це так? Це добре, якщо ти хочете про це поговорити»).
- **Дайте їм ласку і родинне тепло**. Важливо, щоб діти усвідомлювали, що ви емоційно доступні, і можете вислухати їхні проблеми і тепло поговорити з ними, показуючи їм прихильність (наприклад, обіймаючи їх). Коли вони менше налякані, ви можете допомогти їм, створюючи відволікаючі фактори (ігри, фільми, історії).
- **Заохочує адаптацію, безпеку та дослідження**. Потроху дуже корисно, щоб ви почали зосереджуватися на поверненні до повсякденного життя, дозволяючи та заохочуючи (без тиску) дитині чи підлітку знову досліджувати, повернутися до речей, які їм подобалися, і адаптуватися до нового середовища у своєму власному темпі. Як тільки вони отримають певну рутину, вони можуть повернутися до насолоди деякими заняттями, що дозволить їм більше відчувати стабільність і захищеність.
- **Не забувайте піклуватися про себе**. Щоб бути доступним для своєї дитини, вам спочатку потрібно подбати про себе, щоб почувати себе якомога краще, в рамках того що це нормально, коли ситуація викликає смуток, тугу тощо. По можливості намагайтеся мати моменти для себе, щоб ви могли відключитися від роботи матері/батька і подбати про інші сфери. З іншого боку, ви можете переглянути інші розділи цього посібника з додатковими рекомендаціями, які допоможуть вам подбати про себе в цій ситуації.

Загалом, у серйозних ситуаціях, якої реакції я можу очікувати від своїх дітей і що я можу зробити??

Звичайні реакції:

- Уникайте розмов і роздумів про те, що сталося.
- Уникайте місць, предметів, видів діяльності чи ситуацій.
- Відстороненість по відношенню до інших, відступи.
- Втрата інтересу та задоволення від значущої діяльності.
- Негативні переконання про небезпечні теми.
- Емоційний блок.

- Спогади, сни, ігрові порушення (наприклад, теми війни).
- Постійна тривога, страждання, дратівливість і проблеми зі сном.
- Інфантильна поведінка.
- Тривога через розлуку.

Що я можу зробити:

1. Нормалізуйте їхні реакції та допоможіть зрозуміти їх.
2. Допоможіть їм зрозуміти ситуацію.
3. Обмежте зображення війни.
4. Слухайте, нормалізуйте і відображайте (вкладайте слова) свої емоції.
5. Дайте їм ласку і родинне тепло (доступність, фізичний контакт...).
6. Заохочуйте адаптацію, дайте їм безпеку та заохочуйте досліджувати (щоб вони могли повернутися до нормального життя).
7. Щоб все це зробити добре, не забувайте про найголовніше: бережіть себе.

Коли звертатися за допомогою?

Якщо будь-яка з цих реакцій починає тривати і/або якщо вони сильно заважають повсякденному життю (наприклад, більше місяця), навіть незважаючи на ваші зусилля щоб покращити їх, доцільно звернутися за професійною допомогою. Нижче в цьому посібнику ми вказуємо деякі ресурси які модуть вам пригодитися.

3 РЕСУРСИ

ШВИДКА

- Телефон екстреної допомоги: 112
- SAMUR- Цивільний захист 092
- Телефон жертв гендерного насильства: 016

CUERPOS Y FUERZAS DE SEGURIDAD

- Телефон національної поліції: 091
- Цивільна гвардія: 062
- Пожежники Мадрид: 080
- Пожежна служба Мадрида: 085

АДМІНІСТРАТИВНІ ПОСЛУГИ

Управління притулку та притулку (OAR)

Заява про надання притулку.
Адреса: CALLE PRADILLO, 40 28002 MADRID
Телефон: 060 (Загальна інформація) / Робота 915 372 170
http://www.interior.gob.es/web/servicios-al-ciudadano/oficina-de-asilo-y-refugio

Міністерство інклюзії, соціального захисту та міграції

Координація прийомної сім'ї з іспанськими сім'ями.
Телефон: 900 67 09 09

Посольство України в Іспанії

Вулиця Ronda de Abubilla, 52 – 28043
Телефони: 917489360 у 913887178

Ayuntamiento de Madrid

Телефон: 915 881 000

ПОСЛУГИ ЗДОРОВЯ

Університетська клініка Психології UCM

Оцінка, супровід та психологічні консультації.

https://www.ucm.es/clinicadepsicologia

Адреса: Edificio de las Caracolas, Campus de Somosaguas, s/n, 28223, Madrid

Телефон: 913 94 26 14

Психологи без кордонів

Оцінка, супровід та психологічні консультації за низькою ціною.

Адреса: Calle Luis Piernas, 38

Телефон: 91 233 58 51

Червоний хрест Мадрид

Прийомні, соціальні, трудові, психологічні, медичні та юридичні консультації. Покриття основних потреб.

https://www2.cruzroja.es/

Адреса: Cl. de las Pozas, 14, 28004 Madrid

Телефон: 913 60 96 69

Médicos sin fronteras

Психосоціальна допомога та основні потреби.

Адреса: Calle Cavanilles 33, bajos 28007

Телефон 91 541 13 75

СУСПІЛЬНІ ПОСЛУГИ

Центр прийому біженців на утриманні Міністерства інклюзії, соціального захисту та міграції

Телефон: 91 047 44 44

https://www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/ayuda-a-ucrania/ayuda-a-refugiados-ucranianos#centro-de-acogida-para-refugiadosdependiente-del-ministerio-de-inclusin-seguridad-social-y-migraciones

Комісія Іспанії з допомоги біженцям (CEAR)

Центри тимчасового прийому, юридична допомога, соціально-психологічна допомога, навчання та працевлаштування, а також послуги перекладача.

https://www.cear.es/

Адреса: Av. del General Perón, N.º 32-2.º DCHA, 28020 Madrid

Телефон: 915 98 05 35

ACNUR Офіс Іспанії - Агентство ООН у справах біженців

Притулок, освіта, психологічна допомога та захист.

https://www.acnur.org/es-es/

Адреса: Av. del General Perón, 32, 2º Izquierda, 28020 Madrid

Телефон: 661 70 64 62

Іспанська імміграційна мережа

Притулок, економічна допомога, інформація про ініціативи, запропоновані кожною автономною громадою.

Web: http://spanishsolidarity.org/

Save the children

Доступ до школи, підтримка та психологічний супровід.

Адреса: Calle Doctor Esquerdo № 138, 2ª planta

Телефон: 91 513 05 00