

Практические советы по нормализации психофизического состояния для граждан Украины, прибывающих на территорию Великобритании:

Покидать родину из-за войны очень тяжело, потому что приходится оставлять все, что понятно и знакомо. Мы расстаемся с близкими людьми и утрачиваем социальные и культурные связи. Однако тем, кто непосредственно на себе ощутил все ужасы войны, переезд в другую страну может дать чувство огромного облегчения и безопасности.

Такое ощущение облегчения и безопасности может сохраняться несколько дней, недель или гораздо дольше, но все равно не удастся избежать разного рода трудностей и проблем. Для некоторых такими преградами могут стать языковой барьер, поиск жилья, оформление пособий, невозможность найти работу, устройство детей в школу, ведение бюджета и управление банковским счетом, пользование общественным транспортом и другими услугами, например семейного врача, и видами медицинского обслуживания.

Все это может вызывать сложности, ведь чтобы привыкнуть и приспособиться к новой жизни и новой стране с другой культурой, правилами и обычаями, требуется время. Иногда это может приводить в замешательство и быть причиной разочарования, поскольку мы изо всех сил пытаемся заново наладить свою жизнь. А еще — причинять душевную боль, потому что все не так просто, как мы надеялись.

По мере того как мы улаживаем и решаем эти насущные вопросы, появляется ощущение напряжения и тревоги, потому что чем больше мы чувствуем себя в безопасности, тем больше наши мысли сосредоточены на тех травмирующих переживаниях, от которых удалось избавиться. Ощущение физической безопасности не избавляет нас от беспокойства о тех, кто остался там, о том, что может происходить в нашей родной стране, или обо всем пережитом. Кого-то чувство страха преследует постоянно, даже в безопасном месте.

Поэтому так важно максимально бережно относиться к себе и задуматься о том, чего ждать и к чему стремиться в ближайшие недели и месяцы, когда одолевает грусть и тоска из-за всего пережитого.



Вот несколько примеров того, что мы можем испытывать:

- Очень часто это ощущение вины за то, что вы оставили близких, или за то, что чувствуете себя в безопасности, тогда как нельзя сказать того же про оставшихся дома. Под бременем чувства вины трудно позволить себе наслаждаться ощущением собственной безопасности.
- Также характерны чувства разочарования и гнева на себя и других за то, что можно было сделать больше, чтобы изменить ситуацию.
- А еще очень распространена критика по отношению к себе и игнорирование того, что мы сделали все возможное на тот момент.
- Иногда эти травмирующие переживания могут повлиять на нашу способность думать, концентрироваться и контролировать свои эмоции, а также на восприятие себя и окружающего мира.
- Очень часто мы испытываем физическое недомогание и физическую боль из-за пережитого стресса. Не забывайте, что чувство волнения и беспокойства часто становится причиной болевых ощущений в организме, например головной боли или расстройства желудка.
- Могут возникнуть проблемы с аппетитом и сном.
- Возможно ухудшение отношений с другими людьми. Кто-то не захочет быть в одиночестве и предпочтет общество других людей.
- А кого-то будет раздражать шум и толпы народа, в таком случае человек может замкнуться в себе и отстраниться от всех.

Все описанное выше является естественной реакцией на пережитое горе, и нельзя устанавливать никаких временных рамок для нормализации своих чувств и ощущений. В большинстве случаев все налаживается постепенно. Вот несколько советов, как справиться с этими проблемами.

Практические советы по нормализации психофизического состояния:

1. Составьте распорядок дня и старайтесь ему следовать. Это может помочь скоротать время, поэтому старайтесь составить план на день для себя и семьи и заниматься чем-то вне дома, хотя бы недолго.
2. Пусть элементом такого распорядка будут регулярные приемы пищи.
3. Старайтесь соблюдать режим сна — вставать и ложиться спать в одно и то же время. Не пейте много чая или кофе перед сном.
4. Может стать полезным установление контактов с другими семьями в вашем районе, оказавшимися в похожей ситуации, и налаживание связей с другими общинами и религиозными группами со схожей или знакомой культурой и языком.
5. Желание быть в курсе последних событий, происходящих дома, совершенно естественное, но постарайтесь ограничить время просмотра новостей и социальных сетей типа Facebook, потому что это может вызвать еще большее чувство беспокойства, тревоги и беспомощности.
Если вы смотрите новости, постарайтесь делать это не чаще одного-двух раз в день и только на новостных каналах, заслуживающих доверия. Постарайтесь не делать этого непосредственно перед сном.
6. По возможности занимайтесь физическими упражнениями, найдите неподалеку парки или безопасные места для прогулок.



Все это будет полезным, но в некоторых случаях может понадобиться дополнительная помощь:

- Не получается справиться с тревожным состоянием, из-за чего возникают головокружение, тошнота, затрудненное дыхание, головные боли, учащенное сердцебиение, сухость во рту, постоянные болевые ощущения.
- Травмирующие переживания по-разному влияют на сон — могут быть проблемы с засыпанием, частые пробуждения или пробуждение утром раньше обыкновенного. Сон и отдых человеку необходимы — если не выспаться, результатом может быть плохая концентрация внимания, упадок сил, раздражительность, хандра. Может снова потребоваться помощь с организацией сна.
- После травмирующих переживаний нам иногда снятся дурные сны и кошмары. Если это происходит часто, если сны повторяются и человек из-за этого просыпается, нужно обратиться за помощью.
- Определенные образы и звуки нередко напоминают об этих неприятных переживаниях — например, когда кто-то кричит или мы что-то видим по телевизору либо в социальных сетях. Поэтому, где бы мы ни находились и что бы мы ни делали, из-за этих мыслей может показаться, что мы снова оказались в той пугающей обстановке, пусть даже ненадолго.
- Все это также может повлиять на аппетит, поэтому мы не получаем удовольствия от еды, не можем есть и начинаем терять вес.
- Иногда даже может появляться ощущение, что пережитые трудности слишком велики и мы уже достигли той точки, когда больше нет сил бороться дальше, а жизнь утратила смысл и краски.



Все эти чувства естественны и понятны как реакция на все пережитое до приезда в Великобританию. Если что-либо из вышесказанного вас коснулось, доверившись кому-то, вы можете получить столь необходимую поддержку. Все это также относится и к нашим близким, семье, в том числе детям, тоже приехавшим в Великобританию. Обращаясь за помощью к специалистам из нашей организации, вы можете рассчитывать на совет профессионала, например врача, который может оказать самую эффективную помощь, чтобы быстро и безболезненно справиться с травмирующими переживаниями.

Где я могу получить помощь?

Если вас беспокоит состояние здоровья, позвоните в Государственную службу здравоохранения по номеру **111**

Если вы чувствуете себя подавленно, позвоните в организацию The Samaritans по номеру **116 123** или отправьте электронное письмо на jo@samaritans.org

По другим вопросам свяжитесь с:

Британским Красным Крестом, телефон горячей линии **0808 196 3651**

Комитетом по делам беженцев **0808 196 7272**