

Рекомендації щодо здоров'я для родин з України, які прибувають до Великої Британії:

Залишати рідну країну через війну часто буває дуже тяжко, адже потрібно залишити все те, що нам знайоме. Це означає втратити людей, яких ми любимо, втратити своє суспільство, спільноту та культурні зв'язки. Проте, якщо ми пережили випробування війною, прибуття до іншої країни також може забезпечити відчуття надзвичайного полегшення та фізичної безпеки.

Це перше відчуття полегшення й безпеки може тривати декілька днів, декілька тижнів або й набагато довше, але крім цього доведеться стикнутися з великою кількістю практичних та інших проблем. Для когось такими перешкодами можуть стати незнання мови, пошуки житла, оформлення пілг, нездатність знайти роботу, влаштувати дітей у школу, ведення бюджету/банківського рахунку, використання громадського транспорту й інших послуг, як-от сімейного лікаря, та форм охорони здоров'я.

Усе це може спричинити труднощі, адже для того, щоб призвичаїтися до нового життя в новій країні з іншою культурою, правилами та звичаями, потрібен час.

Це іноді може бентежити та розчаровувати, поки ми намагаємося налагодити наново своє життя. Це також може викликати досаду, тому що може виявитися не таким простим ділом, як ми сподівалися.

Коли ми починаємо призвичаюватися й розуміти різні практичні питання, у нас також може з'явитися більше напруги та тривоги, бо що більше ми почуваємо себе в безпеці, то частіше наші думки зосереджуються на тому травматичному досвіді, від якого ми втекли. Почуття власної фізичної безпеки не полегшує всі турботи про близьких людей, які залишилися вдома, про те, що може відбуватися в рідній країні, або про все, що нам довелося зазнати. Декого страх може не відпускати ні на хвилину, навіть якщо вони перебувають у місці, де їм ніщо не загрожує.

Тому так важливо намагатися бути якомога добрішими до себе й думати про речі, які ми можемо передбачити й у яких матимемо потребу протягом декількох наступних тижнів і місяців, коли нас поглинає сум і горе з приводу того, що довелося пережити.



Ось декілька прикладів того, які відчуття можуть виникати:

- Найчастіше переслідує відчуття провини за те, що позаду ми залишили близьких людей, або за те, що перебуваємо в безпеці, коли в тих, хто залишився вдома, її немає. Якщо ми відчуваємо провину, нам важко дозволити собі тішитися власним почуттям безпеки.
- Часто виникає відчуття розчарування та злості на себе та інших за те, що можна було б зробити більше, щоби змінити ситуацію.
- Також ми дуже часто ставимося до себе надто самокритично та ігноруємо те, що на той час зробили все, що було в наших силах.
- Іноді такі травматичні переживання впливають на нашу здатність міркувати й зосереджуватися, контролювати свої емоції та на наше сприйняття себе та світу.
- До того ж через пережитий стрес ми відчуваємо загальне нездужання і фізичний біль. Важливо пам'ятати, що коли ми хвилюємося або переживаємо, це також спричиняє фізичний біль, наприклад головний біль або розлад шлунка.
- Негативного впливу можуть зазнати наші харчові звички та навички сну.
- Нам може стати складно підтримувати взаємини з іншими людьми. Хтось, можливо, не схоче бути на самоті й віддасть перевагу спілкуванню з іншими.
- А когось може дратувати гамір або натовпи, і така людина намагатиметься уникати цього та залишатися наодинці.

Усе, що описано вище, — нормальна реакція на дуже важкі переживання, і важливо не обмежувати себе часом, який знадобиться нам, щоб почати почувати себе інакше. Зазвичай такі реакції поступово вщухають, а деякі з наведених нижче порад можуть стати в пригоді, щоб нормалізувати свій стан.

Поради для здоров'я:

1. Намагайтеся планувати повсякденні справи — це допоможе вам заповнити час. Організуйте розпорядок дня для себе й родини, також заплануйте час на справи за межами вашого помешкання, хоча б ненадовго.
2. Внесіть до цих планів регулярне вживання їжі.
3. Намагайтеся також врегулювати свій сон — прокидайтеся і лягайте спати в той самий час. Не пийте занадто багато кави чи чаю перед сном.
4. Вам може допомогти спілкування з іншими родинами, які опинилися у такому ж становищі, як і ви, а також приєднання до місцевих/релігійних груп із близькою або знайомою культурою та мовою.
5. Зрозуміло, що всі ми бажаємо отримувати якнайбільше новин із дому, але намагайтеся обмежити час, який ви витрачаєте на перегляд новин/соціальних мереж, наприклад Facebook, тому що це може лише додати стресу й залишити відчуття тривоги та безпорадності.
Якщо ви дивитесь новини, то спробуйте обмежити це переглядом лише інформаційних каналів, яким ви можете довіряти, і робіть це один раз або двічі на день. Намагайтеся не робити цього перед сном.
6. Якщо змога, знайдіть час для корисних фізичних вправ, дізнайтеся, де розташовані найближчі парки та безпечні громадські місця.



Усе зазначене буде корисним, але в деяких випадках, можливо, буде потрібна додаткова підтримка:

- Ми не можемо опанувати відчуття тривоги, від якого відчуваємо запаморочення, нудоту, не можемо вільно дихати, відчуваємо головний біль, серцебиття, сухість у роті, постійні болі.
- Травматичний досвід може вплинути на наш сон дуже по-різному — наприклад, можливі проблеми із засинанням, або часті пробудження, або пробудження вранці раніше, ніж звичайно. Сон і відпочинок дуже важливі — якщо ми занадто мало спимо, це може знизити концентрацію та рівень сил, викликати роздратованість і розчарування, тож нам потрібна буде допомога, щоб відновити свої навички сну.
- Після травматичного досвіду можуть бути погані сни або кошмари, і, якщо вони трапляються часто, повторюються та примушують прокинутися, буде корисним звернутися по допомогу.
- Деякі місця та звуки іноді можуть нагадати нам про важкий досвід — наприклад, крик або крики багатьох людей, деякі сюжети по телевізору або в соціальних мережах, тож де б ми не були та що б ми не робили, думки можуть повертати нас до травматичної ситуації, хоч би й ненадовго.
- Усе зазначене вище може також вплинути на апетит, тож ми не можемо насолоджуватись їжею, не можемо навіть дивитися на неї починаємо втрачати вагу.
- Іноді нам може здаватися, що ми перенесли забагато страждань і дійшли до межі, за якою вже неможливо намагатися жити далі й життя втрачає цінність.



Усі ці почуття та реакції є природними і зрозумілими після всього, що ви пережили до того, як потрапити у Велику Британію. Якщо щось із зазначеного стосується вас, краще за все довіритись іншій людині — це дасть почуття, що ви не самотні. Це також стосується близьких людей, які прибули до Великої Британії разом із нами, у тому числі наших партнерів і дітей. Якщо ми звертаємося по допомогу до професіонала, наприклад до лікаря, він підкаже, яка підтримка найбільш необхідна, та допоможе впоратися з травматичним досвідом у найбільш безболісний спосіб.

Де можна отримати допомогу?

Якщо вас хвилює стан вашого здоров'я, телефонуйте в Національну службу охорони здоров'я за номером **111**

Якщо вам дуже сумно, зателефонуйте до волонтерської організації The Samaritans за номером **116 123** або напишіть на електронну пошту jo@samaritans.org

По іншу допомогу ви можете звернутися до:

Британського Червоного Хреста, номер гарячої лінії: **0808 196 3651**

Ради в справах біженців **0808 196 7272**