



HELP **hub**
NOW
GERMANY

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Публікацію підготовлено проектом «Help Now Hub, Emergency Response» в рамках Регіонального проекту «SoS_project 2.0», на чолі з Альянсом громадського здоров'я за фінансової підтримки Глобального фонду



Цільова аудиторія – пацієнти які отримують АРТ, ЗПТ, лікування туберкульозу, вірусних гепатитів

Війна – це подія, яка є екстремальною та викликає у людини реакції гострого стресу – шок, розгубленість, ступор тощо. І цілком природно, що протягом деякого часу психіка людини мобілізується, що може проявлятися як збудження, ейфорія, паніка, істерика, агресія, ступор. Це називають реакцією на гострий стрес – бий, втікай, біжи. В цей час у нас виробляється адреналін та норадреналін, що дозволяє діяти.

Перші дні війни люди стикаються з такими реакціями як шок, жах, збудження, навіть ейфорія – які потрібні для мобілізації сил та всіх ресурсів організму для термінової адаптації в нових умовах. Такий стан часто називають корисним стресом або еустресом.

Але, якщо стресові події або фактори мають затяжний характер, то можливе формування дистресу (так званого поганого стресу). Його небезпека в тому, що він виснажує резерви організму і може переходити в хронічний стан. Перехід із збудженого емоційного стану у стан тривоги, суму та апатії - це також природно. Саме в цей період стає зрозумілим, що життя змінилося і ми маємо пристосовуватись до нових умов.

ІСНЮЮТЬ НАСТУПНІ ФАЗИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ:

1. Фаза шоку

Гостра фаза, яка триває від кількох годин до кількох днів. На цій фазі людині властиве **втрачене відчуття реальності**, людина може ставати неконтактною або навпаки метушливою, навіть агресивною, може проявлятися «дивакувата» поведінка.

2. Реактивна фаза


в цей час починає виникати **відчуття невідворотності ситуації**, неминучості подій, усвідомлення реальності того, що трапилося. Відбувається часткове сприйняття реальності. Може наростати емоційна реакція – наприклад, плач. В цей період є тенденції до самознищення, руйнівної поведінки – алкоголь, наркотики. Важливо розуміти, що в цей період ми можемо бути дуже емоційним, тому варто звертатися по допомогу, коли не вистачає власного ресурсу.

3. Фаза виходу із кризи

Якщо психіка має достатньо ресурсу, якщо є зовнішня підтримка, людина поступово виходитиме із травматичного стану. На цій фазі **відновлюється відчуття реальності**, активується процес мислення, розуміння обставин та причин того, що відбувається. Людина починає шукати сенс того, що відбулося та розуміння здобутого досвіду. В цей період відбувається перехід від минулого в теперішнє. Формується основа для адаптації

4. Фаза переорієнтації

це власне і є період адаптації. Відбувається **сприйняття ситуації, якою вона є**. Прийняття власних втрат в широкому розумінні (майна, статусу, ілюзій, планів, відчуття захищеності тощо). З'являються плани на майбутнє, нові інтереси, розуміння своїх нових ролей тощо.



Адаптуватися – не значить здатися. Це значить переглянути свої ресурси, свої навички, свої можливості задля прийняття нової ситуації та пристосування до життя у ній. Що відбувається, коли людина стає переселенцем або біженцем.

Багато людей саме в стані гострого стресу були змушені покинути свої домівки та рухатися в невідомість, зберігаючи своє життя та життя своїх дітей.

Це природно, тому що **безпека є базовою потребою будь-якої людини.** Разом з тим, через відчуття невизначеності і ризику пропорційно зростає і тривога. Відсутність розуміння куди їхати, де жити, що їсти, фінансова невизначеність, відчуття самотності тощо може посилювати тривогу.

ПЕРІОД ПЕРЕБУВАННЯ В ІНШІЙ КРАЇНІ МОЖЕ СУПРОВОДЖУВАТИСЬ ПЕВНИМИ ОСТРАХАМИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯМИ, ОСОБЛИВО ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ БЕЗПЕРЕРВНОГО ЛІКУВАННЯ:

1. Розгубленість

Нерідко люди, які прибувають до іншої країни просто не знають мови і правил отримання медичної, соціальної допомоги. Не розуміють, куди звертатися, як формулювати запит, з ким контактувати тощо. Крім того, правила медичної допомоги в іншій країні можуть суттєво відрізнятись від вже звичних


2. Страх перед розкриттям діагнозу

Часто існує страх отримати негативну реакцію на розкриття ВІЛ - статусу з боку оточуючих. Страх, що розкриття статусу вплине на подальше життя в чужій країні або стане причиною неможливості перебування в ній.

3. Тривога про майбутнє

ВІЛ позитивні Люди, які мають додаткові потреби в лікуванні або додатковому уході, можуть відчувати тривогу про відсутність організації необхідних умов існування в іншій країні. Як отримати лікування? Чи продовжувати лікування? Хто буде лікувати? До кого звертатись по допомогу?

Чим швидше ви приймаєте як даність факт, що відбулися зміни, тим швидше відбувається адаптація.



Адаптуватися – це знайти своє місце в нових умовах. Вибудовувати своє життя, з урахуванням обставин, в яких ви опинились. По суті, це взяти під контроль своє життя, створити власні опори.

ЩО МОЖНА РОБИТИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ СОБІ АДАПТУВАТИСЯ:

1. Піклуватися про здоров'я та базові потреби.

Без задоволення базових потреб, ми не можемо дбати про інші сфери життя, особливо знаходячись в нових незвичних умовах.

- Перш за все важливо подбати про стан свого здоров'я – **отримати та вчасно приймати медичні препарати**. Продовжувати лікування інших захворювань тощо.
- Дуже важливо **налагодити зв'язок з лікарем**, який буде вас супроводжувати на час перебування в іншій країні.
- Забезпечити собі **необхідні умови перебування** в іншій країні – знайти місце проживання, харчування, одяг тощо.

2. Налагоджувати контакти

Контакти та спілкування дають можливість не відчувати себе самотнім. Наповнюватись, відчувати єднання, приналежність.

- **Дізнавайтесь**, де можливо отримати інформаційну, соціальну, психологічну допомогу
- **Не бійтеся просити про допомогу**, якщо в цьому є необхідність.
- **Спілкуйтесь** та підтримуйте зв'язки з різними людьми.

3. Діяльність та планування

Діяльність та планування допомагає зробити своє життя більш визначеним та зрозумілим. Повернути собі відчуття контролю над своїм життям. Сформувати свою активну позицію

- **Плануйте** свій день.
- Важливо **планувати маленькими кроками** на день або навіть на години. Навіть, якщо це звичайні дії - прийняти душ. Сходити в магазин. Поспілкуватись.
- **Створіть власні ритуали** ранкові, денні або вечірні. Наприклад, ранкова зарядка, або 15-хвилинне читання новин, або вечірня прогулянка, або гра з дитиною тощо.
- **Знаходьте собі справи на день**. Хай це буде щось не масштабне, але дуже важливо переводити свої переживання у дії. Так життя стає більш зрозумілим та визначеним.

4. Віра. Мрії. Сенси

Сенси надають натхнення та сил.

- **Шукайте свої особисті сенси та цінності** в будь-яких умовах (Що для мене є важливим сьогодні? Що є моєю цінністю? Які мої можливості? Що я можу наразі? Чому я навчився? Яким я став, завдяки цій ситуації?)
- **Міркуйте** над тим, що саме ви будете робити після перемоги. Яким ви бачите своє життя. Що вам буде хотітися. Що ви будете робити.

ВПРАВИ ДЛЯ САМОДОПОМОГИ:



1. Вправа «Валіза»

Згадайте та напишіть, як раніше Ви допомогали собі в кризових ситуаціях. Напишіть список: на першому місці – що найбільше допомагало, на другому – менше, на третьому – ще менше. Наприклад:

- **Образи та згадування** дорогих людей
- **Музика, аромати**, які подобаються
- **Рухи**, що приносять радість (біг, танці, прибирання тощо)
- Щось **м'яке та приємне** на дотик
- **Тексти**, що хвилюють (молитва, книги, розповіді тощо)
- **Малювання**
- **Споглядання** за природою. Важливо обрати свої власні способи повернення відчуття сили та ресурсу.



2. Вправа «Заземлення» (Коли відчувається стан підвищеної тривоги, відчуття втрати контролю. Важливо переключити увагу із внутрішнього відчуття у зовнішнє)


Уважно подивіться навкруги і знайдіть зараз:

- 5** речей, які ви можете **ПОБАЧИТИ**
- 4** речі, які ти можеш **ТОРКНУТИСЬ**
- 3** речі, які ти можеш **ПОЧУТИ**
- 2** речі, які ти можеш **ПОНЮХАТИ**
- 1** річ, яку ти можеш **спробувати на СМАК**



3. Вправа БЕЗ НАЗВИ

- Що я **ВТРАТИВ**? Напишіть список того, що вами сприймається як втрата.
- Дозвольте собі відгорювати та відплакати та **«відпустити» свою втрату**.
- Що **МАЮ** зараз, сьогодні?
- Напишіть список з 5-10 речей, які у вас є на даний момент. Навіть, якщо це власні речі. Назвіть дії, які трапилися з вами зараз – зробив сніданок, виспався, погладив кота, поспілкувався. Що я **ХОЧУ** (які я маю бажання) – в складних умовах нам важливо запитувати себе про свої бажання та потреби. Дозвольте собі задовольняти бажання, навіть маленькі. Наприклад, посмакувати морозивом.
- Що я **МОЖУ** – важливо усвідомлювати, що в будь-якому випадку у вас є певні ресурси: фінансові, фізичні, психологічні, професійні. Перерахуйте їх для себе. Поміркуйте, як ви можете ними скористатись. Але і не забувайте, що ви можете просити про допомогу та підтримку.
- Що я **РОБЛЮ** (які мої найближчі кроки) – плануйте навіть прості кроки, такі як похід у душ, прогулянка, вихід до магазину тощо. Якщо ви відчуваєте сили та бажання, ви можете допомагати іншим.



Звернутись за індивідуальною консультацією психолога або взяти участь у групових заняттях ви зможете, звернувшись через WhatsApp / Viber +38 096 590 2353 з 9.00 до 17.00 — понеділок-п'ятниця за європейським часом, психолог Ольга

ТЕЛЕФОНИ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ

Влад

+38 073 590 2363, (WhatsApp, Viber)

+49 175 691 8498, (WhatsApp, Viber)

Землі: Баден-Вюртемберг, Баварія, Берлін, Бранденбург, Бремен, Гамбург

Олександра

+49 0160 968 74723,

+38 093 808 1274 (WhatsApp, Viber)

Землі: Гессен, Гессен, Мекленбург-Передня Померанія, Нижня Саксонія, Північна Рейн-Вестфалія, Рейнланд-Пфальц.

Лариса

+49 160 454 4634,

+38 050 325 5405 (WhatsApp, Viber)

Землі: Саар, Саксонія, Саксонія-Анхальт, Шлезвіг-Гольштейн, Тюрінгія

Час роботи лінії — з 9.00 до 17.00 — понеділок-п'ятниця за європейським часом, в інший час, будь ласка, залишайте свої повідомлення в месенджерах.



Більше інформації helpnow.apph.org.ua