



український - Дорослі та діти

**Ви прибули із**

**зони воєнних дій**

Які існують правильні навички виявлення, уникнення та заспокоєння психологічних травм? До кого мені слід звернутися?

Виявлення:

# Які наслідки війни для мене і мого оточення?

Протягом декількох годин після шоку \_\_\_\_\_

Поширені інтенсивні емоційні реакції. Пережиті стрес та тривога можуть викликати незвичні прояви



збудження



тремтіння



дивні тілесні відчуття



підвищене серцебиття



прискорене дихання

що частіш за все зникають з плином часом і поверненням в спокійне середовище. Це нормальні реакції на аномальну подію.

У наступні дні чи тижні \_\_\_\_\_

Перебування на війні може викликати складні емоції, стрес або тривогу. Тому не рідко особа переживає:



- Певні ситуації, які нагадують про подію і сприяють стресу або страху.
- Бажання уникати всього, що нагадує про подію.
- Відчуття спустошеності та дезорієнтації через події.
- Втрата апетиту.
- Перебування напготові, підстрибуючи при найменшому шумі, порушення сну чи кошмари.
- Почуття суму, або злості, роздратування.

## Уникнення та заспокоєння:

# 8 практичних порад

Хоча кожен може по-різному переживати одну й ту саму подію, деякі поради можуть сприяти кращому відновленню та уникненню того, аби певні труднощі у дорослих та дітей залишалися. Ось найважливіші з них:



### 1. Попередьте своїх близьких

Оточити себе людьми, які будуть підтримувати вас та піклуватися про вас, це є дуже важливим фактором. Ізоляція, хоча подекуди ви відчуваєте, що вона вам необхідна, частіш за все є шкідливою.



### 2. Добре їжте та достатньо пийте

Протягом декількох днів після важкої події людина часто втрачає апетит та забуває пити воду. Намагайтеся з'їсти трохи аніж не їсти взагалі та регулярно пийте.



### 3. Бережіть свій сон

Бажано обрати спокійне середовище без світла та дотримуватися певного розпорядку. Краще прокидатися в певну визначену годину, аніж лягати спати у визначений час. Лягайте та залишайтеся у спокої для того, щоб відпочити, навіть якщо не можете заснути.



### 4. Обирайте щоденні справи, що вас заспокоюють, беріть участь у взаємодопомозі та заходах солідарності.

Наскільки це можливо, робіть свої щоденні справи і надавайте перевагу діяльності, що приносить задоволення. Максимально відновіть заспокійливі ритуали. Долучайтеся до взаємодопомоги з тими, хто постраждав, і, за бажанням, беріть участь в існуючих заходах солідарності.



### 5. Уникайте занурення у ЗМІ або соціальні мережі

ЗМІ або соціальні мережі можуть містити зображення чи надавати інформацію важку для сприйняття. Тримайте себе в курсі подій отримуючи інформацію протягом коротких інтервалів (напр. 1-2 рази на день) та обмежте час, який проводить перед екранами.



### 6. Уникайте шкідливих речовин

Вживання алкоголю та наркотиків є вкрай шкідливим і може посилювати симптоми.



### 7. Замість того аби вдаватися до самолікування, звертайтеся до професійного лікаря

Завжди шукайте поради професійного лікаря перед прийомом будь-яких ліків.



### 8. За потреби зверніться до вузьких фахівців

Якщо з плином часу симптоми зберігаються або з'являються нові симптоми, зверніться до фахівців з психічного здоров'я вашої країни/території

Обговорювати :

# Як говорити про війну зі своїми дітьми?

Стресові реакції є нормальними в умовах страху і невизначеності, що пов'язані з війною. У цьому контексті, перш за все, переконайтеся в тому, що ви розрізняєте реакції вашої дитини та ваші власні переживання. Щоб говорити про війну з дитиною:



1. Створити сприятливе середовище, в якому ваша дитина може поставити запитання вам, але не примусуйте його це робити.
2. Запропонуйте вашій дитині поділитися з вами тим, що вона чула, бачила або що вона думає про війну.
3. Зосередьтеся на фактах, виделяйте захисні аспекти.
4. Розгляньте подію в ширшому контексті: “Війна відбувається переважно між солдатами”, “коли відбуваються збройні конфлікти, є також люди, які виступають за мир”.
5. Захистить свою дитину від надмірного перебування перед екранами та впливу засобів масової інформації, а також/ або допомагайте їй у виборі та розумінні інформації.
6. Повідомте свою дитину про існуючі заходи солідарності та про взаємодопомогу і, якщо вона бажає допомогти, залучайте її до цього (зробити малюнок, пожертву).
7. Більше займайтеся знайомими та приємними справами та/чи відновлюйте заспокійливі ритуали в повсякденному житті родини.

## Як розслабитися

Якщо Ви відчуваєте потребу, деякі мобільні додатки допоможуть Вам заспокоїтися:

Медитація та розслаблення: Meditopia, Headspace



Нормалізація серцебиття: Respirelax




## З ким я можу поговорити?

Підходьте до фахівців невідкладної допомоги на місцях (Червоного Хреста, Лікарі Світу тощо) та попросіть поради. Організація екстрених служб психічного здоров'я може різнитися в залежності від того, в якому місці ви знаходитесь.

**У разі надзвичайної ситуації наберіть 112.**



Брошура, яку координують д-р Аморі Менгін та д-р Джулі Роллінг  @CRPGrandEst разом з професором П'єром Відейлхетом і д-р Домініком Мастеллі Графіка та ілюстрації Thomashuard.com