



Поводження у гострій стресовій ситуації

Ukrainisch



Інформація для біженців

Ви приїхали до Німеччини, щоб врятувати себе і, можливо, ваших дітей та інших родичів від війни. У цьому посібнику ми хотіли б дати вам поради, які допоможуть вам подолати цей важкий час.

Ви, напевно, переживаєте за своїх рідних, які залишилися вдома, та за ваше майбутнє. Можливо, ви відчуваєте безсилля перед тими подіями, що відбуваються у вашій країні, а також невпевненість, розпач і страх. Ви можете відчувати дратівливість або неспокій, у вас можуть бути проблеми зі сном або з концентрацією уваги. Ви також можете помітити у себе якість інші незвичайні реакції, які вас турбують.

Спілкуючись з іншими людьми, які теж втекли від війни, ви зрозумієте, що не лише ви маєте такі відчуття. Багато людей відчувають подібне. Адже такі реакції на ситуацію, яку ви переживаєте, є нормальними.

Та навіть якщо ці реакції можна логічно пояснити з огляду на обставини, вони все ж можуть бути для вас неприємними та обтяжливими. Щоб протистояти почуттям страху і безсилля, радимо дотримуватися кількох порад. Вони допоможуть вам трохи зняти напругу. Одне з найважливіших правил: будьте активні та організуйте своє поточне життя в Німеччині таким чином, щоб легше пережити цей період. Тоді вам буде легше підтримувати своїх дітей та рідних.

Що ви можете зробити для себе?

Наступні поради допоможуть вам знизити напругу та впоратися з поточними труднощами і стресом. Однак важливо, щоб ви самі розібралися в тому, яких із наведених тут рекомендацій ви можете і бажаєте дотримуватись. Тому подивіться, які пропозиції є для вас корисними та доцільними в даній ситуації. Організуйте собі якесь позитивне заняття, щоб відволіктися. Це дозволить вам відпочити та відновити сили.

- Виконуйте щоденні рутинні обов'язки: Робота може принести велику користь в цій ситуації. Плануючи свій день, ви отримаєте почуття стабільності та впевненості.
- Будьте фізично активними: багато рухайтесь, займайтеся спортом або гуляйте на свіжому повітрі.
- Коли є можливість, намагайтеся свідомо розслабитися. Такі заняття, як йога, вправи на розвиток концентрації або дихальні вправи допоможуть зняти напругу.
- Якщо ви відчуваєте потребу в спілкуванні й соціальних контактах, шукайте компанію людей, з якими можна спілкуватися та проводити час.
- Проаналізуйте ваші навички та уміння, спробуйте знайти їм застосування у поточній ситуації.
- Можливо, ви бажаєте допомагати іншим у якості волонтера. Багатьом біженцям дуже допомагає, якщо вони роблять корисні й хороші справи для інших.
- Навіть якщо це важко: обмежте перегляд новин. Намагайтеся переглядати новини лише в певний час і лише з надійних джерел, оскільки неперевірена інформація може бути додатковим тягарем. Якщо у вас проблеми зі сном, рекомендуємо увечері не переглядати новини, а відволіктися і розслабитися (наприклад, послухати музику).
- Намагайтеся регулярно харчуватися і споживати якомога здоровішу їжу. Слідкуйте за тим, щоб у цей кризовий період ви не збільшували споживання стимулюючих продуктів чи речовин, що викликають звикання.

Підсумовуючи, можна сказати, що у цій ситуації вам корисно все, що покращує ваш настрій. Бережіть себе і намагайтеся скоротити ті фактори, які впливають на вас негативно. Пам'ятайте: Ви пройшли довгий шлях. Вам вдалося втекти від війни у безпечне місце. Ви — сильна людина і ви впораєтесь і з завданнями, які чекають на вас попереду.



Додаткова допомога

Не соромтеся звертатися за підтримкою, якщо ви відчуваєте, що вам потрібна допомога або просто потрібно з кимось поговорити. Ви не мусите все вирішувати своїми силами.

Якщо вам потрібна додаткова допомога, у Німеччині є цілий ряд спеціалістів та установ, які можуть вас підтримати. До них належать, зокрема, консультаційні центри для мігрантів та біженців, психотерапевти, консультанти з травматичних ситуацій, пастори та лікарі.

На веб-сайті Загальнонімецького об'єднання психосоціальних центрів для біженців і жертв катувань опубліковані контакти багатьох психосоціальних центрів, установ та ініціатив, які надають психосоціальну та терапевтичну допомогу біженцям у Німеччині (<https://www.baff-zentren.org>).



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2022

Ihre Ansprechperson vor Ort:

Telefon

E-Mail

Telefax