



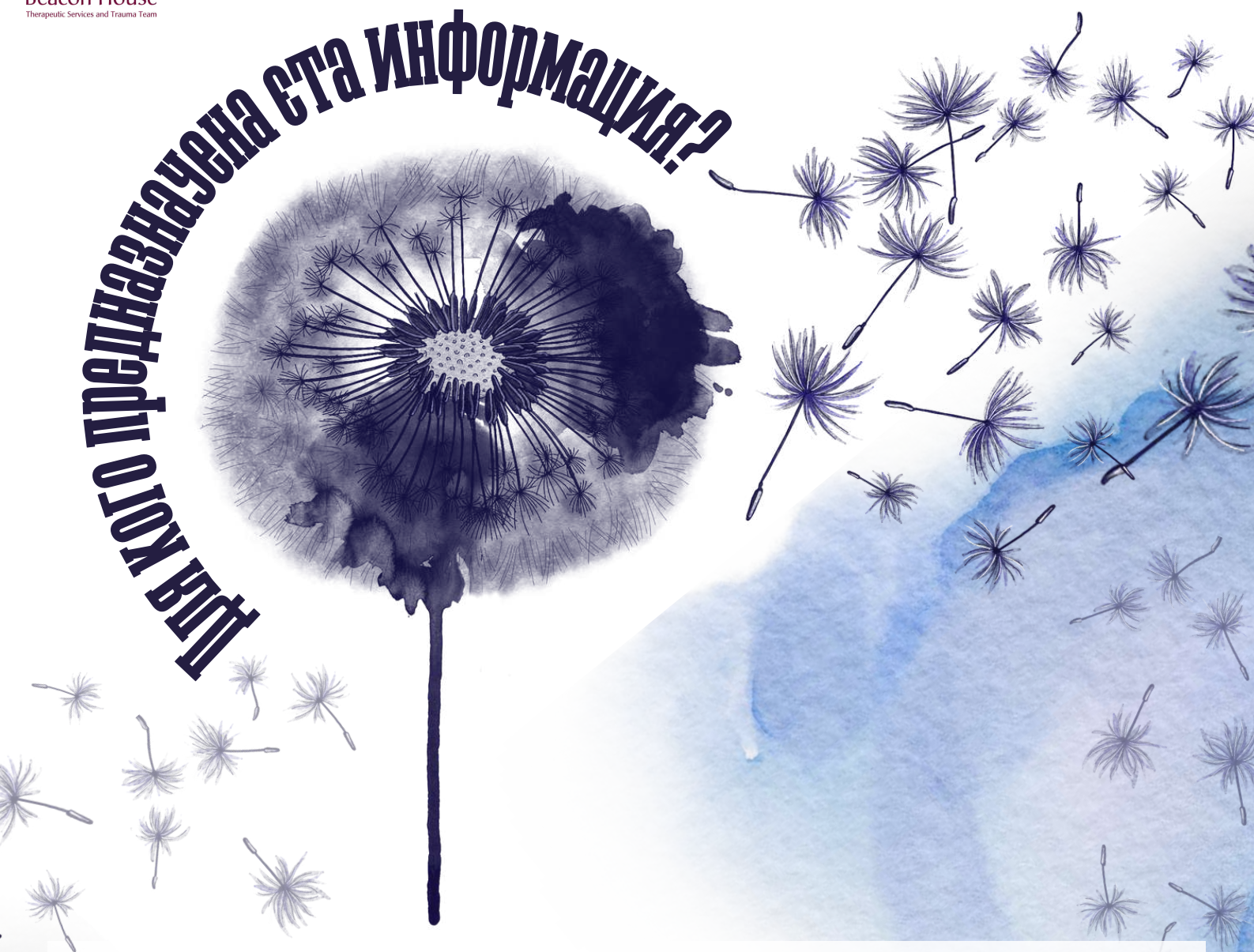
**Информация для семей,
ищущих убежища от
войны или конфликта в
их родной стране**

RUSSIAN

ALSO AVAILABLE IN:

ENGLISH
UKRAINIAN

DOWNLOAD FOR FREE: WWW.BEACONHOUSE.ORG.UK/RESOURCES



Эта информация предназначена для всех тех, кто покинул свою родную страну, спасаясь от войны или конфликта, в поисках безопасности и убежища. Возможно, вы уже прибыли как беженец или еще находитесь в пути к безопасному месту.

Те, кто были вынуждены покинуть свой дом и привычное окружение, испытывают разные эмоции. Нет правильных или неправильных чувств. Вы можете испытывать страх, горе, облегчение, чувство вины, печаль, беспокойство или замешательство. Возможно, сейчас вы чувствуете только оцепенение и шок.

Может быть, вы обрели физическую безопасность, но испытываете страх по отношению к миру и своему будущему, и это мешает вам собраться с мыслями.

Почему Бикон Хаус (Beacon House) пишет об этом?

Beacon House уделяет особое внимание изучению того, как тяжелые события влияют на тело и ум человека. Наши психологи работают с людьми всех возрастов, которые пережили травматический опыт.

Нам важно поделиться этой информацией с каждым, кому может быть полезно узнать немного больше о том, как травма влияет на нас, чтобы разобраться с тем, что с ним происходит. У нас также есть информация о том, как поддержать детей, которые находятся рядом с вами и по-своему переживают потери и боль (им нужна другая помощь для восстановления, потому что их организм еще не окреп).



Обустройство


на новом

месте

Для обустройства на новом месте может потребоваться время. Возможно, вы утратили чувство домашнего уюта, безопасности и контроля над своей жизнью. Необходимость ориентироваться в среде, где все говорят на совершенно незнакомом или немного знакомом языке, вероятно, будет утомлять вас.

Ваше финансовое положение, скорее всего, резко изменилось. Вы можете испытывать чувство вины за то, что покинули свою родину, в то время как другие люди остались, или даже столкнуться с тем, что вас будут осуждать за принятие решения о переезде.

Вам может быть трудно принимать решения и учиться принимать помощь, особенно если раньше вы редко обращались за помощью.



Как это может влиять на ваше тело, душу и разум

Вы пережили тяжелые травмирующие события. Большинство людей, переживших травму, реагируют определенным образом, пытаясь восстановиться, защитить себя от подобных обстоятельств и осмыслить то, что с ними произошло.

Дальше идет описание того, с чем люди обычно сталкиваются после травмы. Читая это, подумайте, знакомо ли вам что-нибудь из перечисленного.

Как это может влиять на ваше тело, душу и разум

**Тяжелые переживания,
которые возвращаются
снова и снова**

До того, как вы покинули свою страну, вы, вероятно, видели, слышали, чувствовали и обоняли что-то очень страшное или шокирующее. Даже если вы ничего такого не видели сами, вы могли переживать за безопасность своих родных и друзей и представляли себе, какие ужасные события происходят вокруг вас.

Эти переживания как бы застывают в нашей нервной системе, зацикливаются во времени. Они могут вернуться к нам, когда мы меньше всего этого ожидаем, даже если сейчас мы в безопасности.

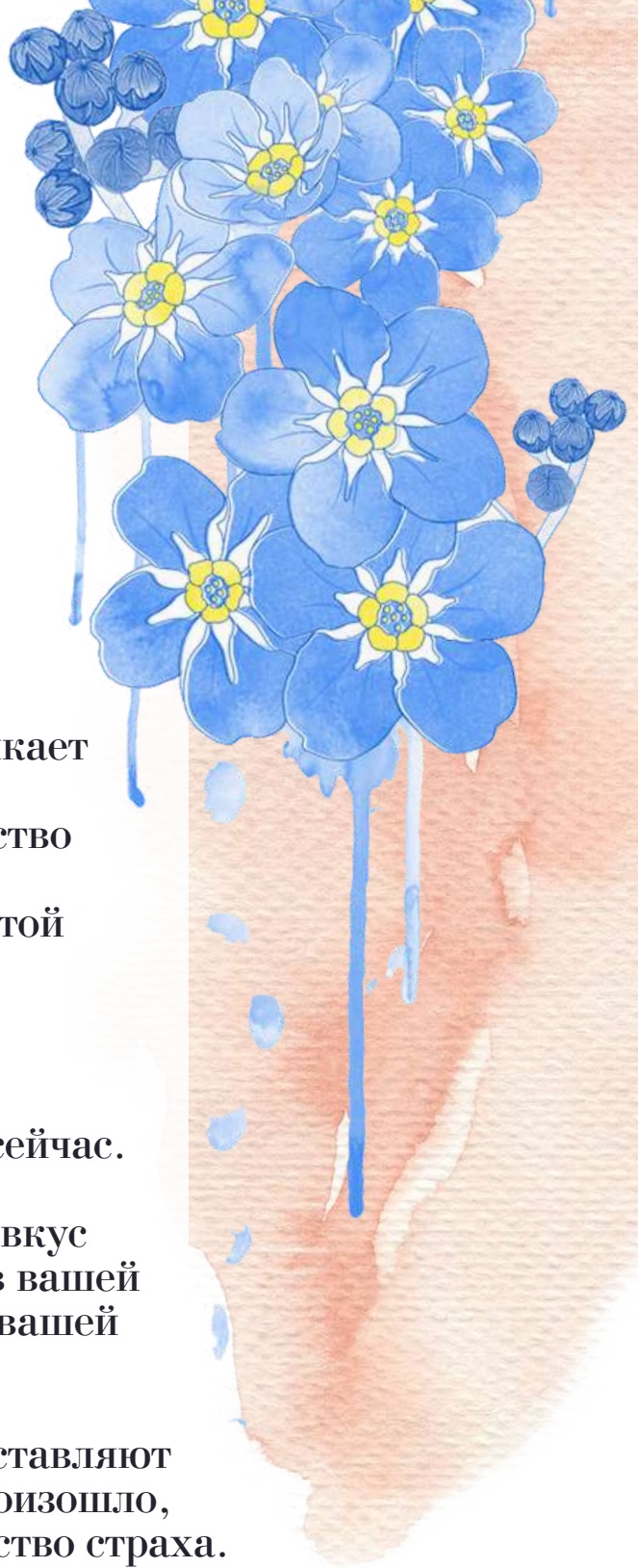


Как это может влиять на ваше тело, душу и разум

Тяжелые переживания, которые возвращаются снова и снова

Вы (а если у вас есть дети, то это относится и к ним тоже) можете замечать следующее:

- Внезапно в вашем сознании возникает картина чего-то пугающего, что вызывает у вас сильное беспокойство и страх. Эта картина может быть довольно четкой или очень размытой
- Внезапно во всем теле возникает ощущение, будто что-то ужасное, случившееся с вами в прошлом, происходит снова и снова прямо сейчас.
- Неожиданно вы ощущаете запах, вкус или слышите звук, который был в вашей родной стране, но которого нет в вашей теперешней жизни.
- Вам снятся кошмары, которые заставляют вас заново переживать то, что произошло, или вызывают у вас такое же чувство страха.
- Внезапное воспоминание о том, что произошло, когда вы были в опасности, или даже раньше, если в вашей жизни были другие моменты, когда вы испытывали страх.
- Вы чувствуете, что все ваше тело и разум охвачены невероятным страхом, ужасом или тревогой, но не понимаете, почему. Ваше сердце учащенно бьется, вы можете испытывать сильное напряжение или слабость, желание убежать, а возможно, в этот момент вы не в состоянии сдвинуться с места

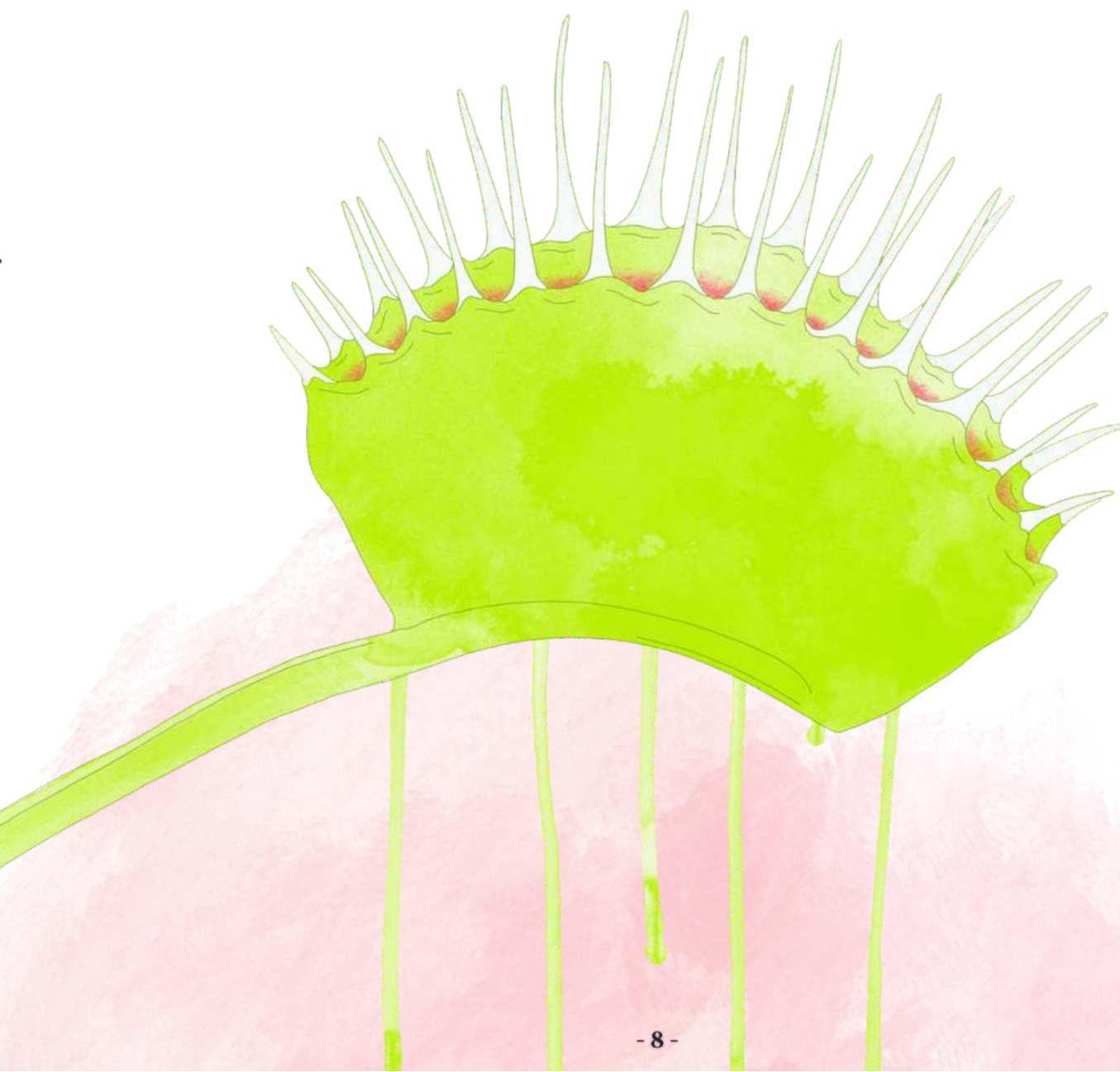


Как это может влиять на ваше тело, душу и разум

Желание избавиться от воспоминаний

Наш разум и тело очень мудры – они сигнализируют о том, чтобы мы держались подальше от всего, что может представлять опасность. Если мы пережили травму, наши разум и тело переходят в состояние «повышенной готовности». Это означает, что многие вещи (даже безопасные) воспринимаются как потенциально опасные, и мы инстинктивно стараемся избегать их.

Мы особенно хотим избежать того, что напоминает нам о пережитом. Все это происходит потому, что наше тело и мозг пытаются защитить нас. Это очень важно в краткосрочной перспективе, но со временем может усложнить процесс восстановления.



Желание избавиться от воспоминаний

С вами или вашим ребенком может происходить следующее:

- Вы не хотите говорить или думать о том, что произошло. Возможно, вам трудно воспринимать данную информацию именно по этой причине.
- Вы считаете необходимым держаться подальше от мест, людей, занятий, которые напоминают вам о том, что произошло. Возможно, вы избегаете новостей о своей родной стране, не хотите видеть такие изображения, как ваш национальный флаг, или избегаете общения с дорогими вам людьми, которые пока не находятся в безопасности.
- А может быть, наоборот, вы стараетесь узнать как можно больше о ситуации в стране, которую вы покинули, и с головой погружаетесь в подробности и описания мест, людей и последствий войны.
- Ваш разум может поступить очень хитро — притуплять ваши чувства на некоторое время или постоянно. Это инстинктивный способ избежать реальной боли, и это совершенно нормально, если вы ничего не чувствуете.
- Вы можете обнаружить пробелы в своей памяти. Вы не в состоянии вспомнить какие-то периоды времени, когда вы были в опасности, или определенные детали. Таким образом мозг блокирует информацию, которую сейчас слишком тяжело вынести. Без сомнения, эти воспоминания не потеряны, они вернуться к вам, когда вы будете готовы.



Как это может влиять на ваше тело, душу и разум

Постоянное ощущение бодрости и готовности к опасностям

Когда наша жизнь или жизнь окружающих нас людей находятся под угрозой, мы готовимся к опасности. Наша нервная система готовится опять бежать или бороться за свою жизнь, и даже когда мы находимся в безопасности, это состояние подготовки к опасности не отключается.



Как это может влиять на ваше тело, душу и разум

Постоянное ощущение бодрости и готовности к опасностям

Вы или ваши дети можете заметить следующее:

- Вы раздражительны и вас легко напугать
- Вы чувствуете постоянную тревогу и возбуждение
- Вам тяжело заснуть или вы часто просыпаетесь во время сна
- Вы вспыльчивы и злы, и часто ссоритесь с людьми
- Вы всегда встревожены, и ваше тело просто не может расслабиться



Изменения в ваших чувствах и мыслях

Если мы пережили тяжелое психологическое потрясение, наше восприятие мира, а иногда и то, как мы видим себя и других, может измениться.

Вы (или ваши дети) можете заметить следующее:

- У вас бывают сильные приступы страха, вины, стыда, ужаса, облегчения, воодушевления, тревоги, замешательства, грусти, отчаяния, паники и любых других эмоций, которые может испытывать человек.
- Вы испытываете сильное чувство вины за то, что выжили или покинули своих близких и свою родину.
- Вам сложно наслаждаться чем-либо, испытывать удовольствие или радость.
- Сейчас вы не можете доверять людям, не можете поверить, что окружающие будут заботиться о вас.
- Вы уже не узнаете себя, не знаете, кто вы или кто ваш ребенок.



Абстрагирование

Одна из хитроумных стратегий, которые использует наш мозг, — это так называемая диссоциация. Диссоциация — это инстинктивное отстранение от самих себя и от того, что происходит вокруг нас. Она помогает справиться с переполняющими нас чувствами и может длиться от нескольких секунд до нескольких часов.

Вы (или ваш ребенок) можете заметить следующее:

- Вы ощущаете заторможенность и отстраненность, как будто находитесь во сне
- Вы смотрите на себя сверху, испытываете чувство отделения от собственного тела
- Вы слышите и видите то, чего на самом деле нет
- Вы не ощущаете, как проходит время, и начинаете путаться в том, кто вы, где вы и который сейчас час
- Вы делаете что-то, а потом не помните об этом
- Ощущение себя гораздо более молодым, чем вы есть на самом деле, и утрата некоторых навыков, свойственных взрослым

Как это может влиять на ваше тело, душу и разум

Придание смысла
всем этим
переживаниям

Вы должны знать
в глубине души,
что:

- Эти реакции совершенно нормальны и часто встречаются у тех, кто пережил травму и потерю.
- Эти чувства не будут длиться вечно.
- Если вы не ощущаете ничего из описанного, то это тоже вполне нормально!





Как заботиться о себе и о других

В этом разделе мы поделимся с вами некоторыми идеями о том, как вы можете позаботиться о себе и окружающих вас людях, которые тоже страдают.

Эти идеи могут быть полезны как для взрослых, так и для детей. Немного позже мы рассмотрим некоторые идеи, предназначенные только для детей.

Мудрая мысль, которую следует всегда помнить: Чтобы заботиться о детях, мы должны в первую очередь позаботиться о себе.

Поскольку люди испытывают разные эмоции и переживания, на следующих страницах будет много предположений. Мы знаем, что не все рекомендации будут одинаково полезны всем, поэтому предлагаем вам прочитать их до конца и определить, какие из них лучше всего соответствуют вашим чувствам или тому, как вы (или ваши дети) справлялись с трудными или страшными обстоятельствами раньше.



Как заботиться о себе и о других

Помните о главном

Когда мы находимся в состоянии сильного стресса, очень легко забыть о необходимости заботиться о себе, но все же это очень важно для сохранения баланса между нашим разумом и телом. Не забывайте:

- Регулярно пить воду
- Отдыхать по мере возможности
- Соблюдать режим сна и спать как можно больше ночью
- Хорошо и регулярно питаться
- Избегать заикливания на новостях



Как заботиться о себе и о других

Обсуждение

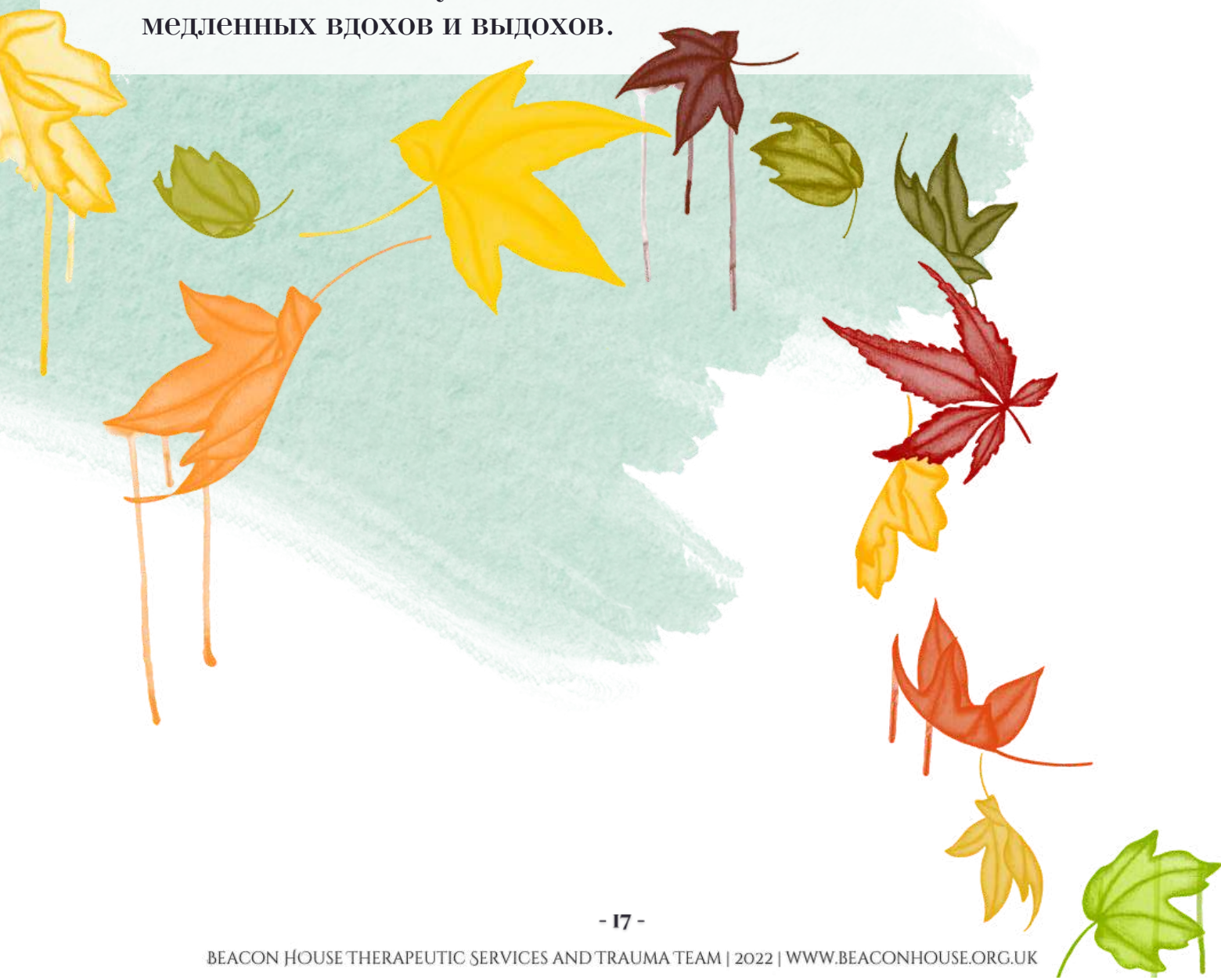
Если мы перенесли травму, у нас может возникнуть желание избегать разговоров о том, что произошло. Это можно понять. Однако обсуждение (многократное) вашей истории с человеком, которому вы доверяете, действительно может помочь вашему мозгу переработать пережитое. Другими словами, это поможет мозгу разобраться во всех мыслях, чувствах, телесных ощущениях и воспоминаниях, и со временем воспоминания уже не будут преследовать вас.

Как заботиться о себе и о других

Дыхание и замедление активности

Можно заметить, что мы чрезвычайно активны, когда испытываем стресс, потому что наше тело находится в состоянии повышенной готовности, и мы инстинктивно не хотим останавливаться, ведь тогда на нас нахлынут эмоции. Попробуйте:

- В течение дня время от времени сбавлять обороты. Попробуйте сесть поудобнее, закрыть глаза и сделать несколько медленных глубоких вдохов и выдохов. Просто следите за своими мыслями и помните, что все, что вы чувствуете, пройдет.
- Дыхание — это замечательное средство, позволяющее привести в порядок нервную систему. Попробуйте несколько раз в день выделять по 5 минут для того, чтобы сделать 10 длинных медленных вдохов и выдохов.



Как заботиться о себе и о других

Ведение записей

- Ведение записей — это еще один способ помочь мозгу разобраться во всем, что его беспокоит. Попробуйте вести дневник и записывать в него все свои мысли, чувства и воспоминания. Это может хорошо помочь в осмыслении того, через что вы прошли.
- Если вам не хочется писать о себе, вы можете писать о других людях или сочинять стихи. Не нужно оценивать их качество! И совсем не обязательно давать кому-то читать то, что вы пишете, если вы не считаете это нужным.

Рисование / наброски

- Некоторым людям нравится выражать свои мысли и чувства с помощью рисования, живописи, набросков или других видов творчества.

Как заботиться о себе и о других

Поддержание связи

Возможно, вы находитесь в другой стране, обычаи которой вам незнакомы, также возможно, что вы не владеете языком, на котором в этой стране говорят. Вы можете чувствовать себя очень одиноко и неуверенно. Как поддерживать связь с окружающими вас людьми и людьми, которых вы любите?

Попробуйте следующие способы:

- На новом месте жительства присоединитесь к онлайн-сообществу ваших соотечественников или жителей того региона, откуда вы прибыли
- Поддерживайте связь со своими друзьями и родственниками
- Готовьте блюда, которые вам нравятся (спросите у своих соотечественников о том, где можно купить необходимые продукты)
- Читайте книги на родном языке
- Слушайте музыкальные произведения на родном языке
- Посещайте уроки английского языка (многие местные администрации организуют уроки английского языка как иностранного (ESOL), очно и онлайн)
- Если у вас есть дети, то школы, в которых они учатся, тоже могут стать для вас хорошим источником информации и поддержки

Поддержка для ваших детей

Возможно, вы находитесь вместе со своими детьми или заботитесь о других детях. Как и вы, они будут переживать из-за травмы, потери и переселения, но из-за возраста, им, возможно, будет еще труднее справиться с этим. Дети очень жизнестойки и при поддержке взрослых, которые находятся рядом с ними, обычно хорошо восстанавливаются (зачастую даже быстрее, чем взрослые).

Вот несколько идей, которые вы, ваша принимающая семья или новая школа вашего ребенка (если он ходит в школу) можете попробовать:

Поддержка для ваших детей

Примите чувства и реакции ребенка

Иногда мы пытаемся помочь детям, успокаивая их такими фразами: «все в порядке, не волнуйся» или «не говори глупостей, все уже позади». Хотя мы делаем это с добрыми намерениями, но такие ободряющие слова могут сбить детей с толку, потому что они испытывают совсем другие чувства.

Было бы действительно полезно принять все чувства и мысли, которыми ребенок делится с вами. Помогите ему понять, что его реакции нормальны, а чувствовать и рассказывать вам о чем-либо безопасно для него. Вы можете использовать такие комментарии:



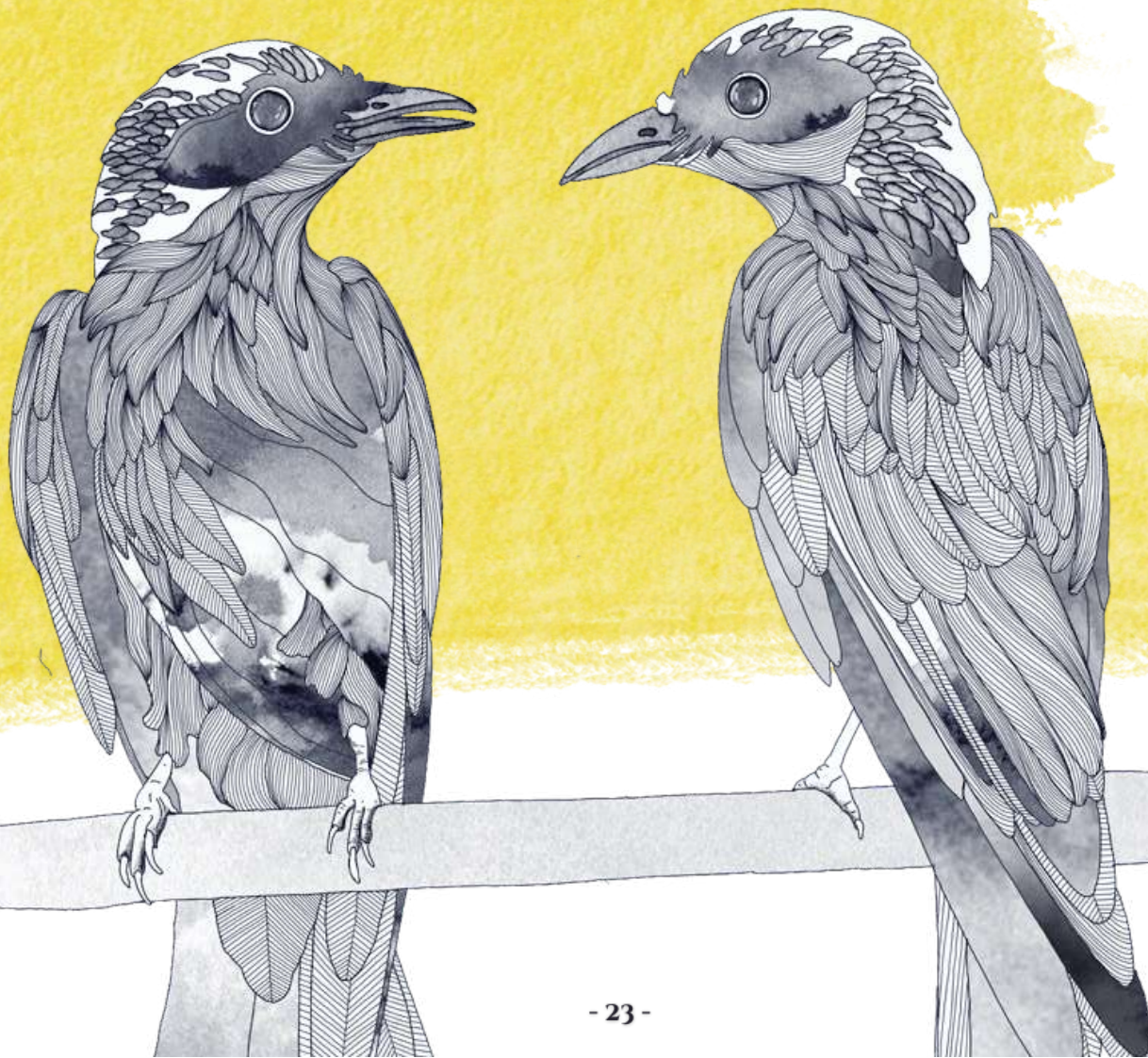
Поддержка для ваших детей

Примите чувства и реакции ребенка

«Я понимаю, что тебе страшно» «Мне тоже страшно, но мы здесь вместе»

«Неудивительно, что ты растерян, мы через многое прошли, и теперь все кажется другим»

«Конечно, ты беспокоишься о наших близких, которые далеко от нас, мы все очень переживаем. Ты не один переживаешь, это действительно очень тяжело»





Поддержка для ваших детей

Дайте ему почувствовать себя в безопасности на новом месте

После того, как вы дадите ребенку понять, что видите и слышите его боль, принимаете ее, вы можете помочь ему почувствовать себя в безопасности прямо сейчас. В зависимости от конкретной ситуации вы можете сказать примерно так:

«Хотя ты испытываешь беспокойство, но теперь мы в безопасности. Мы вне опасности, и мы вместе»

«Помни, что наша семья сейчас в безопасности, хотя наши родные не рядом с нами, но они тоже нашли место, где можно жить, пока идет война»

«Знай, что ты в безопасности, ты жив, и мы пережили это»

«Твои учителя, наша принимающая семья и окружающие нас люди хотят заботиться о нас. Здесь мы в безопасности»



Поддержка для ваших детей

Поговорите о географии

Дети младшего возраста имеют ограниченное представление о географии и расстоянии. Они могут не понимать, далеко ли они сейчас находятся от конфликта в вашей родной стране.

Может быть полезно рассказать им о том, что конфликт далеко от того места, где вы сейчас находитесь. Вы можете рассказать им о милях, часах, странах, например:

«Мы находимся далеко от войны, мы проехали от нее через несколько стран. Война сюда не придет, мы в безопасности в этой стране»

«Наша страна находится в тысячах километров от того места, где мы сейчас находимся. Тяжело быть так далеко от дома, но зато здесь мы в безопасности, вдалеке от войны»

Если у вас есть доступ к карте или глобусу, покажите это наглядно, чтобы дети смогли понять, что значит расстояние.

Поддержка для ваших детей

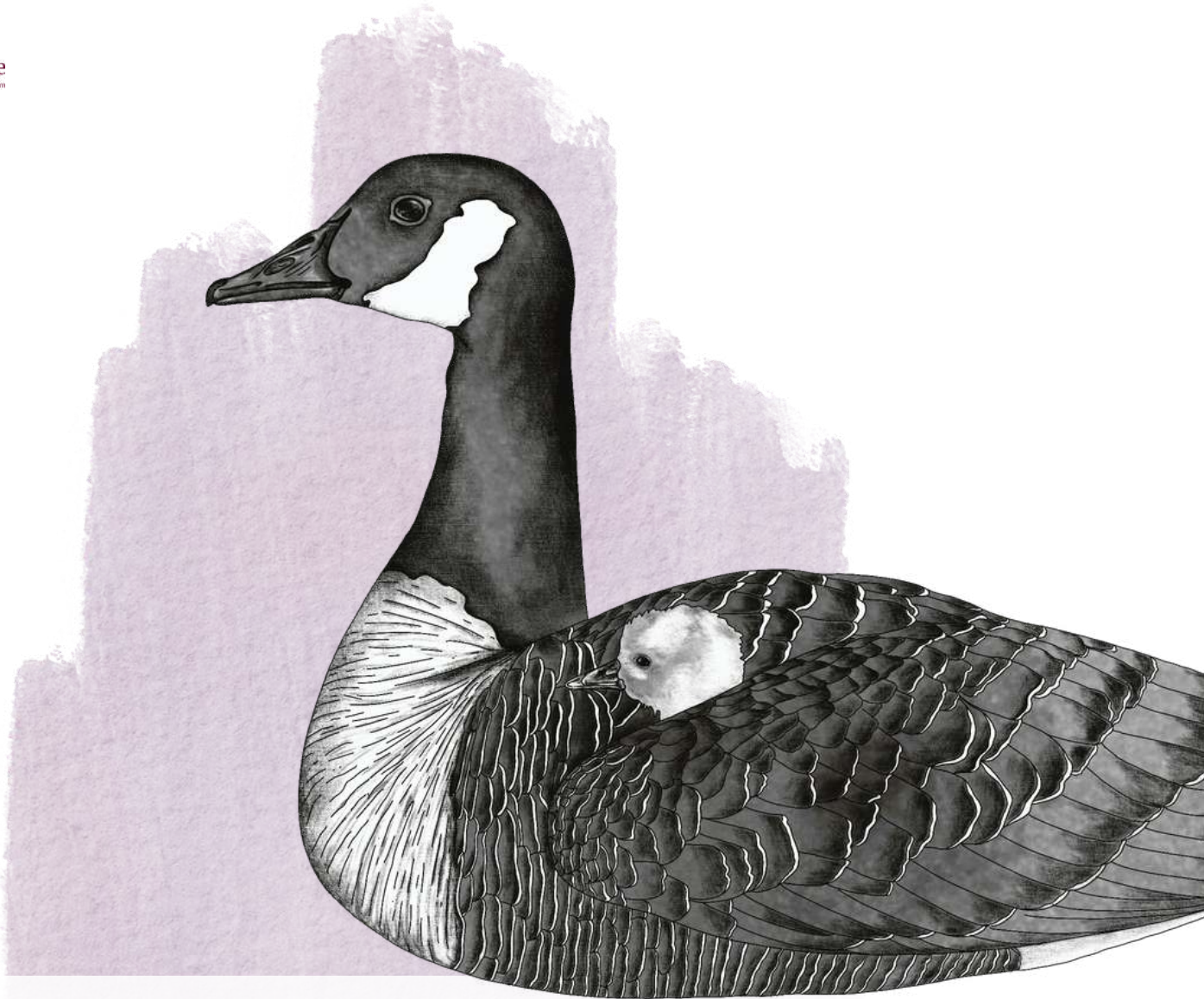
Не знать — это нормально

Ребенок, скорее всего, будет задавать вам вопросы, на которые вы не знаете ответа. Это нормально — не знать, и лучше сказать ребенку об этом честно и откровенно.

Вы можете сказать примерно так:

«Это очень хороший вопрос. Сейчас я не знаю ответа, и мне жаль, как и тебе, что мы этого не знаем. А что ты чувствуешь из-за того, что мы этого не знаем?»



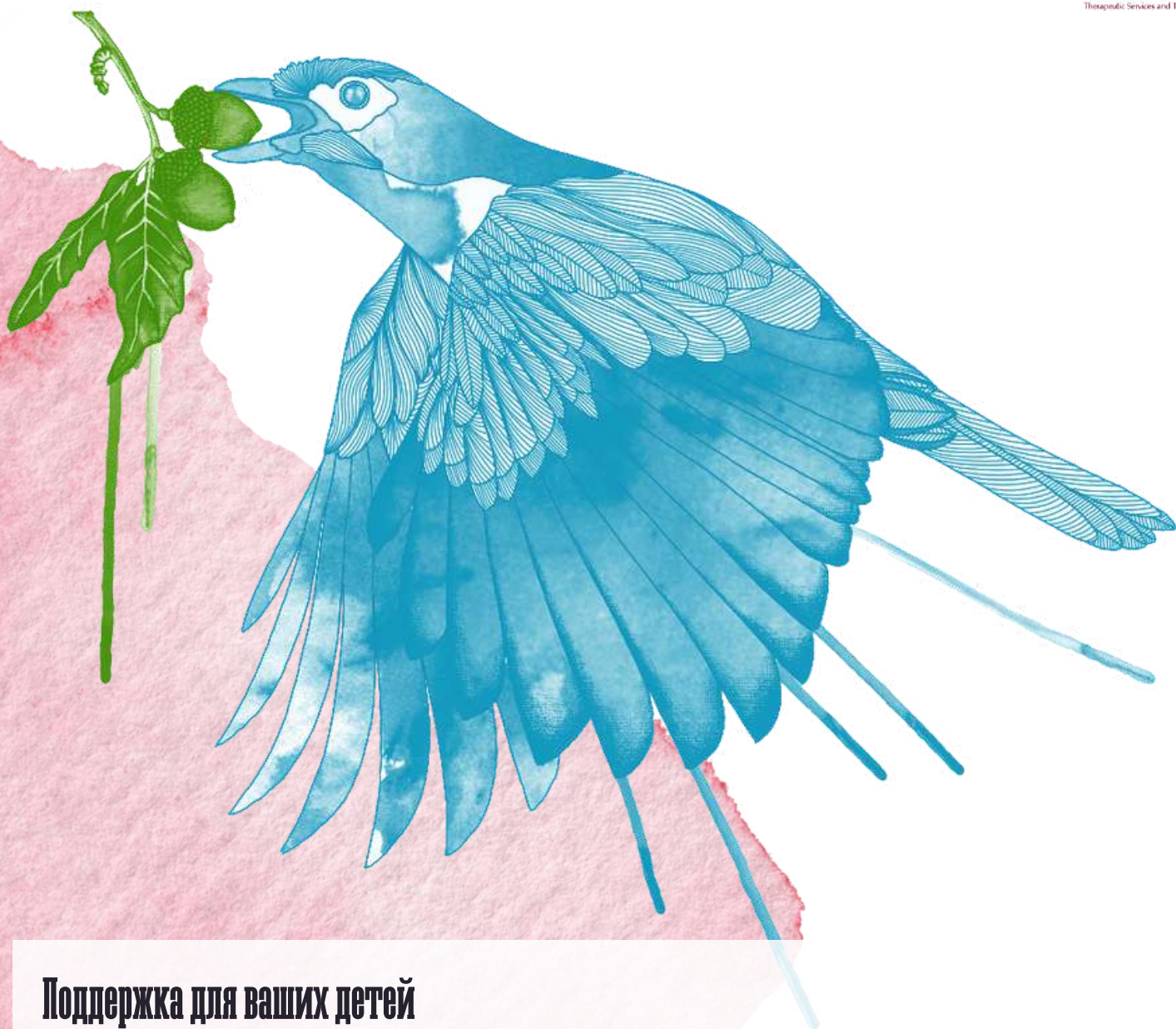


Поддержка для ваших детей

Ограничьте чтение новостей и просмотр информации в социальных сетях

Ребенок, вероятно, как и вы, будет переживать, если увидит фотографии и услышит истории о продолжающемся в вашей родной стране конфликте.

Старайтесь ограничивать (и для себя, и для ребенка) просмотр тревожных изображений, особенно в социальных сетях. Вместо этого попробуйте делиться с ребенком информацией о новостях в ходе беседы. Так вы можете узнать о его чувствах и вопросах, обсуждая информацию.



Поддержка для ваших детей

Найдите помощников

Когда вы будете говорить с ребенком о войне или вместе смотреть новости, старайтесь обратить его внимание на помощников.

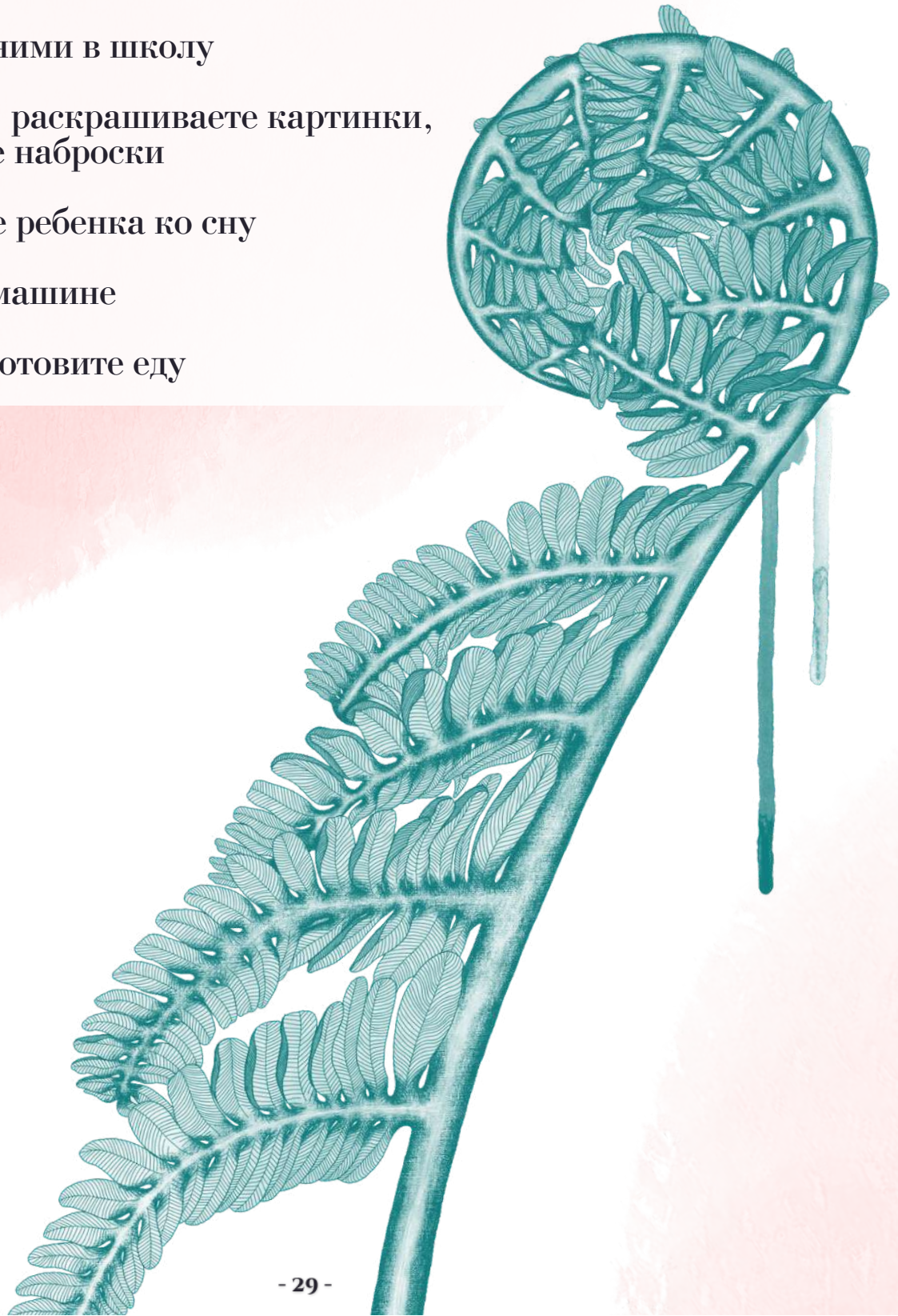
Поговорите с ним о врачах, о гуманитарной помощи, о соседних странах, которые принимают семьи как гостей. Представьте вместе с ребенком, как чувствуют себя помощники в такое трудное время и насколько важна их поддержка для семей, которые все еще испытывают страх.

Будьте любознательны

Дети часто избегают трудных разговоров, особенно если они боятся расстроить вас, потому что беспокоятся о том, как вы себя чувствуете.

Помните, что детям зачастую бывает легче рассказать о своих эмоциях, когда они что-то делают вместе с вами. Иногда лучше поговорить с ними, когда:

- Вы идете с ними в школу
- Вы играете, раскрашиваете картинки, или делаете наброски
- Вы готовите ребенка ко сну
- Вы едете в машине
- Вы вместе готовите еду

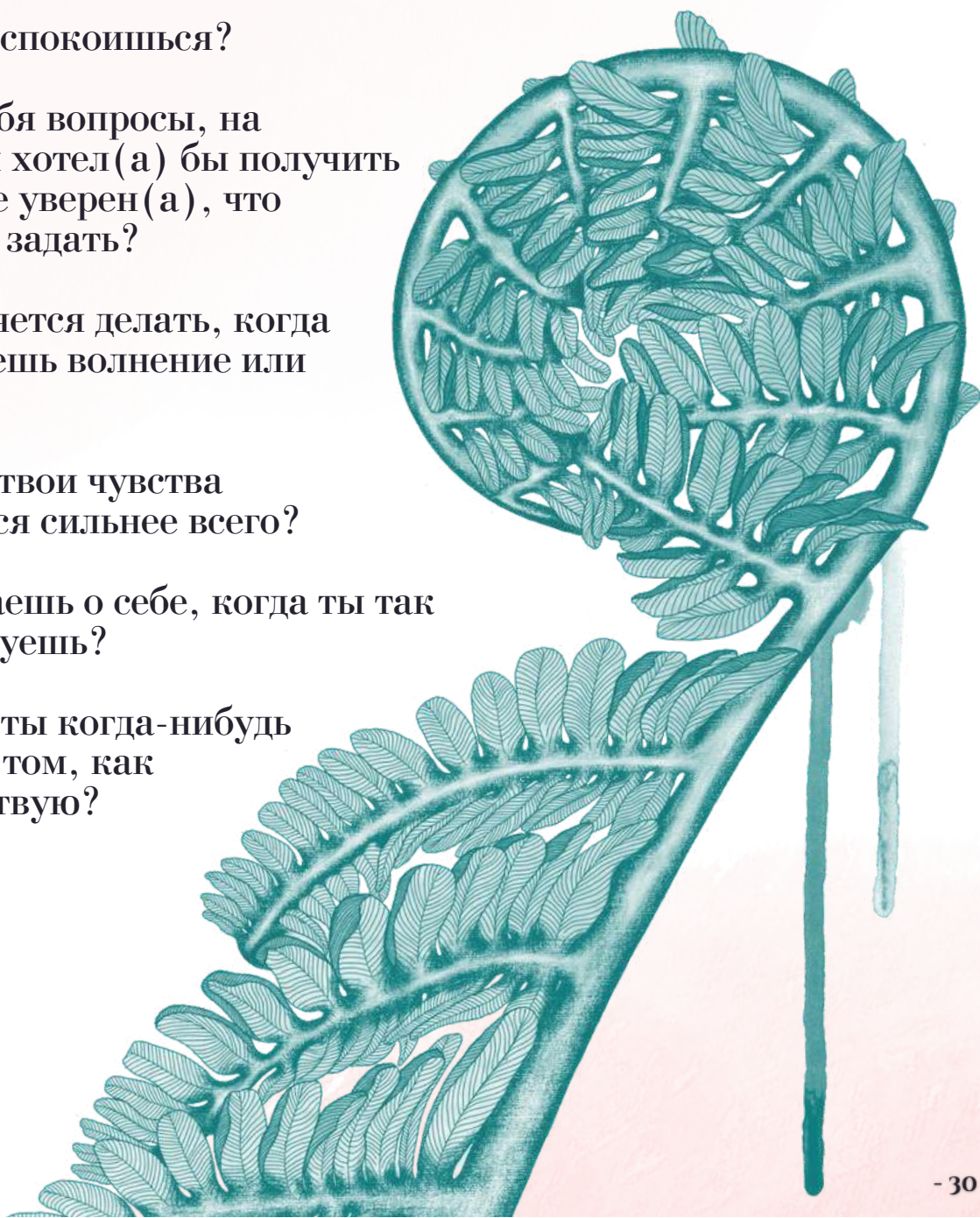


Поддержка для ваших детей

Будьте любознательны

Вот несколько примеров начала разговора. Выберите те, которые подходят вам и вашему ребенку:

- Какие мысли часто приходят тебе в голову?
- Какие чувства ты испытываешь чаще всего?
- Когда ты расстроен(а), что происходит с твоим телом?
- Какие чувства ты испытываешь в связи с...
- О чем ты больше всего скучаешь, когда вспоминаешь о доме?
- О ком ты беспокоишься?
- Есть ли у тебя вопросы, на которые ты хотел(а) бы получить ответ, но не уверен(а), что можешь их задать?
- Что тебе хочется делать, когда ты чувствуешь волнение или грусть?
- Когда и где твои чувства проявляются сильнее всего?
- Что ты думаешь о себе, когда ты так себя чувствуешь?
- Интересно, ты когда-нибудь думал(а) о том, как я себя чувствую?

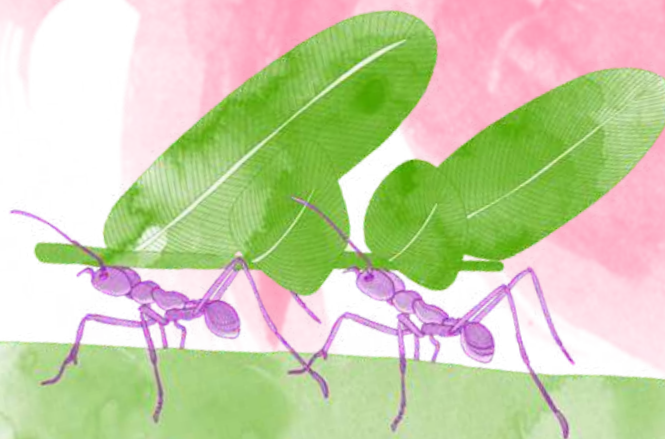


Поддержка для ваших детей

Делайте что-то полезное вместе

Чувство беспомощности может быть одним из самых тяжелых переживаний, связанных с пребыванием вдали от дома и от родины. Попробуйте заняться с ребенком какими-нибудь простыми, легкими занятиями, чтобы у вас обоих возникло ощущение, что вы делаете что-то полезное для тех, кто страдает из-за войны. Например:

- Зажгите вместе свечу и пожелайте всем мира
- Помолитесь вместе, если вы верите в Бога или высшие силы
- Напишите письмо или нарисуйте рисунок, чтобы отправить тем, кто все еще находится в опасности в вашей родной стране или сражается
- Присоединяйтесь к деятельности местных волонтеров, поддерживающих семьи, которые были вынуждены покинуть свою страну
- Предложите приготовить какое-нибудь национальное блюдо, чтобы угостить вашу принимающую семью и новых знакомых



Помогите ребенку выразить свои переживания и справиться с ними



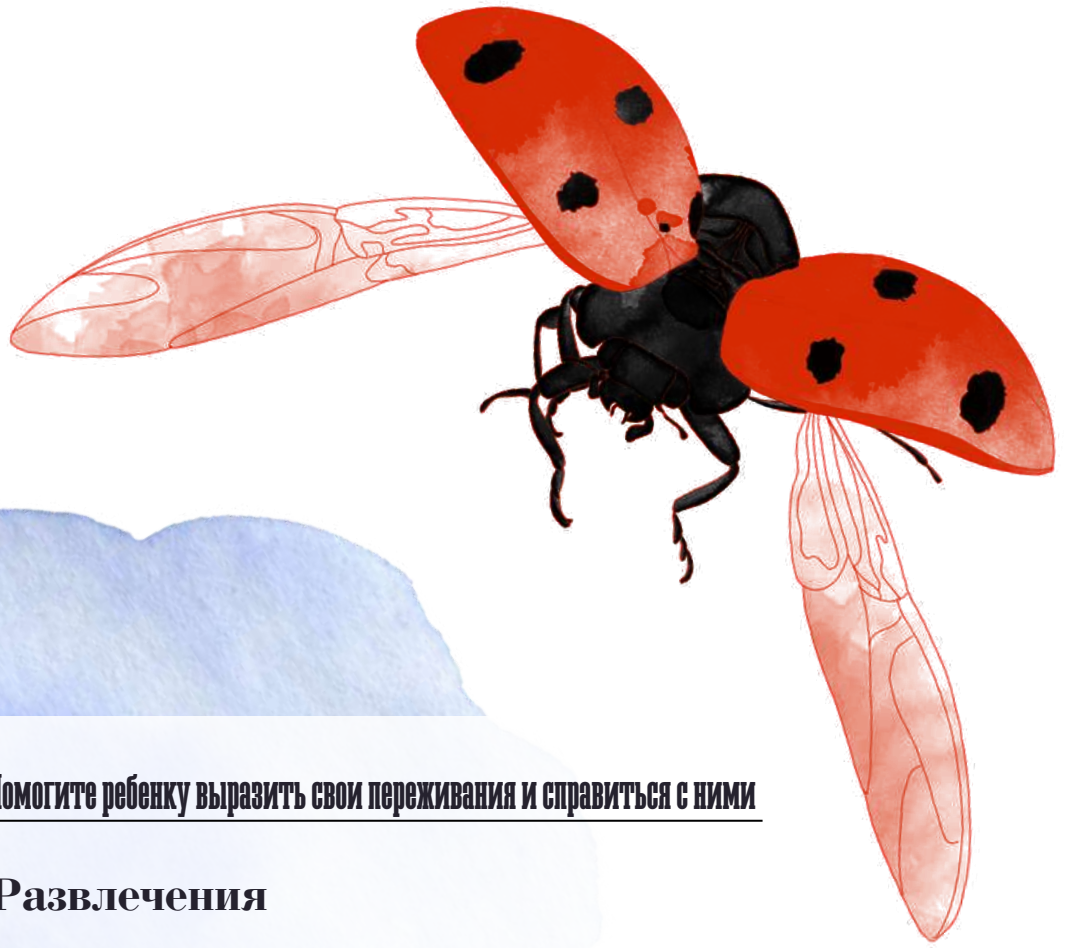
Детям бывает трудно подобрать слова, чтобы выразить свои чувства. На самом деле, пережив психологическую травму, взрослые тоже испытывают подобные трудности.

Вот несколько способов, которые могут помочь ребенку выразить и понять свои мысли и чувства:

Помогите ребенку выразить свои переживания и справиться с ними

Творчество

- Рисование
- Живопись
- Танцы и движение
- Музыка и ритм



Помогите ребенку выразить свои переживания и справиться с ними

Развлечения

- Играть в словесные игры вместе
- Петь свои любимые песни
- Смотреть любимые программы в интернете

Заземление

Заземление — это способ быть рядом с ребенком и помочь ему почувствовать себя в безопасности здесь и сейчас:

- Предложите ему подвигаться: погуляйте, организуйте игры с мячом
- Дайте ему ощутить знакомый и успокаивающий запах на предмете одежды или игрушке
- Попросите его назвать 3 вещи, которые он может видеть, слышать и чувствовать
- Дайте ему пожевать какой-то продукт с сильным вкусом
- Крепко обнимите его или возьмите на руки и укачивайте
- Сделайте вместе 10 глубоких вдохов и выдохов
- Смейтесь или радуйтесь чему-то вместе (забавное воспоминание или что-то интересное по телевизору или в интернете)



Помогите ребенку выразить свои переживания и справиться с ними

Возобновление чувства безопасности

- Спросите у ребенка, где и с кем он чувствует себя в наибольшей безопасности в данный момент?
- Узнайте, что он может сделать для того, чтобы максимально расслабить свое тело?
- Что он может взять с собой, чтобы чувствовать себя в безопасности? Рисунок, маленький предмет, кусочек ткани с запахом духов или эфирного масла?

Постоянно поддерживайте особую связь между вами

Когда дети испытывают сильный стресс, они особенно нуждаются в тесной связи со своими родителями и близкими взрослыми людьми. Важно:

- Дать им понять, что они не одиноки. Говорите им примерно так: *«Ты не один. Я здесь, рядом с тобой»*
- Нарисуйте сердце (или другой значимый символ) на своей руке и на руке ребенка, когда он отправляется в школу
- Подарите ребенку особый предмет, который он сможет брать с собой в школу и который будет напоминать ему о вас
- Юмор и игры — замечательные связующие звенья. Попробуйте привнести шутливое и веселое настроение в ваши отношения
- Скажите ребенку, что его очень любят и что он в безопасности
- Будьте ближе к нему: обнимайте его, берите за руку, прижимайтесь друг к другу
- Исправление - невозможно все время делать все правильно. Исправление - это мост, по которому можно снова и снова возвращаться к общению с ребенком.



Для многих людей приведенной выше информации и идей будет достаточно, чтобы восстановить баланс или почувствовать себя более уверенно. Некоторым людям, особенно тем, кто пережил травму еще раньше, до войны, может потребоваться более специализированный подход.

Если вы беспокоитесь о ребенке, то лучше всего сначала обратиться в школу, сообщить о своих тревогах и попросить о поддержке в получении необходимой помощи. Что касается взрослых, то ваша принимающая семья может оказать вам содействие в получении дополнительной специализированной помощи от служб охраны психического здоровья или благотворительных организаций. Если вы являетесь членом религиозной общины, ее лидеры также могут оказать вам поддержку в этом вопросе.

With thanks and gratitude to Inna Bruce for her contributions

**THERE ARE MANY FREE RESOURCES
AVAILABLE FOR YOU TO DOWNLOAD AT
WWW.BEACONHOUSE.ORG.UK/RESOURCES**



**ALONG WITH OUR ONLINE TRAINING
WWW.BEACONHOUSE.ORG.UK/TRAINING**

Translated by The Translation People

www.thetranslationpeople.com