



Большинству людей плохо, если они:

- Вдалеке от близких;
- Пережили страшные события (потерю, бесчеловечное обращение, угрожающие жизни ситуации);
- Живут без уверенности в завтрашнем дне;
- Живут в тяжелых условиях;
- Привыкают к новой культурной среде;
- Знают, что их близкие на родине не находятся в безопасности.

В таких обстоятельствах люди иногда:

- Теряют самоидентичность, не знают, кто они;
- Теряют аппетит;
- Страдают от бессонницы или ночных кошмаров;
- Не могут сосредоточиться, работать, учиться;
- Испытывают боли в теле (боль в спине, голове, тошноту, учащенное сердцебиение) без видимых физических причин.
- Чувствуют разочарование и гнев;
- Теряют энергичность, чувствуют внутреннюю усталость;
- Имеют много негативных мыслей;
- Испытывают такие чувства как тревога, чувство вины, одиночество;
- Плачут всё, что потеряли.

Всё это — нормальная человеческая реакция на сложные ситуации.

Важно знать, что как только эти обстоятельства изменятся, вы будете чувствовать и думать о будущем по-другому.

Как я могу улучшить свое самочувствие?

- Найдите кого-нибудь, с кем можно поговорить о своей ситуации. Если вы никому не расскажете о своих чувствах, они будут раздирать вас изнутри.

Не стесняйтесь обратиться к психологу. Даже одна или несколько консультаций помогут снизить тревожность, улучшить сон и расслабиться. Эти специалисты обучены слушать, и смогут помочь вам понять, что происходит.

Социальные работники и другие специалисты также могут выслушать и помочь решить практические трудности

- Прогулки, занятия спортом или физические упражнения также улучшат ваше внутреннее самочувствие.
- Найдите занятия, которые помогут вам отвлечься от тяжелых мыслей. Возможно, это приготовление пищи, встречи с друзьями, прогулка по, изучение языков.

Некоторые люди думают о самоубийстве в трудные моменты жизни. Что делать в таком случае?

- Обязательно расскажите кому-нибудь об этом. Рядом всегда есть люди, которым не безразлично и которые могут помочь. Поговорите с теми, кому вы доверяете.
- Не оставайтесь наедине со своими мыслями. Если вы не можете поделиться ими, постарайтесь хотя бы проводить время с другими людьми.

Если кажется, что ситуация не имеет решения, возможно, вы просто не видите его в данный момент. Стрдание и отчаяние ослепляют нас. Важно просто выжить. На следующий день или через день вы будете чувствовать себя иначе. Вернется желание жить и преодолевать трудности.

ВИНА УЦЕЛЕВШИХ

Люди, пережившие очень болезненные, травмирующие события или покинувшие свою страну в поисках безопасности, часто испытывают чувство вины за то, что другие остались жить в тяжелых условиях или не выжили. Очень часто такое чувство возникает, когда кто-то из близких остается в небезопасных условиях. Это называется виной уцелевших и очень часто встречается среди беженцев.

Это чувство вины может мешать строить новую жизнь. Есть опасность застрять в прошлом и заикнуться на негативных мыслях. Бывает трудно позволить себе наслаждаться жизнью и мечтать о будущем. Вы можете чувствовать раздражительность или злость, беспомощность.

Чувство вины выжившего может быть вызвано просмотром новостей из дома. Или осознанием того, что вы, возможно, никогда не сможете вернуться.

Важно:

- Помните, что вы имеете право испытывать радость и создавать свою собственную жизнь, переосмысливать себя на этом этапе жизни.
- Не ждите от себя невозможного — иногда мы все выходим из строя. Чувство вины уцелевшего — это нормальная реакция. Со временем это чувство утихнет.
- Не изолируйте себя от других. Общение с людьми, имеющими похожий опыт, так же важно, как и с теми, кто никогда не переживал ничего подобного.
- Найдите способ выразить свои эмоции через искусство или опишите свои чувства. Облегчение можно найти и в беседе с близкими, с психологом.

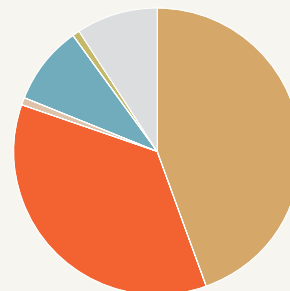
Вина уцелевшего может стать и источником энергии:

- Получили ли вы возможность жить в безопасности? Чувствовать себя комфортно, хорошо спать и отдыхать? Вы можете воспринять это как шанс «сделать что-то со своей жизнью». Возможно, получить образование или заняться важной работой, построить крепкие отношения. Если вы позволите себе немного радости — вам будет легче это делать.
- Даже небольшие акты доброты или помощь другим помогут утихнуть чувству вины выжившего. Например, вы можете рассказать о ситуации в вашей стране тем, кто о ней не знает, поддержать других или заняться волонтерством в любом виде.

Чувство вины не означает, что вы виноваты.

Обычно чувство вины возникает, когда вы делаете что-то не так, например, обижаете другого человека, разочаровываете его. Тогда вы обязаны извиниться и попытаться загладить свою вину.

Возможно, то, что вы пережили, не зависело только от вас. Следующее упражнение поможет вам понять это:



1
Напишите всё, что сделало вашу страну небезопасной и заставило вас уехать — что стало причиной этого? Кто виноват? Какие обстоятельства способствовали этому? Список должен быть как можно длиннее.

2
Распределите 100 процентов на все пункты списка. Вы увидите, что ваша доля ответственности очень мала. У вас были свои причины уехать в поисках безопасности.