



справиться с острым стрессом

Russisch



Информация для беженцев

Вы приехали в Германию, чтобы обезопасить себя и, возможно, своих детей и других родственников от войны.

В этой брошюре мы хотели бы дать Вам советы, которые помогут пережить это трудное время.

Вероятно, Вы беспокоитесь о своих родственниках, которые остались на родине, и о своем будущем. Возможно, Вы чувствуете себя бессильным, неуверенным, отчаянным и напуганным в связи с тем, что происходит в Вашей стране. Вы можете быть раздражительным или беспокойным, у Вас могут быть проблемы со сном или с концентрацией внимания. Вы также можете заметить у себя другие несвойственные Вам реакции, которые вас беспокоят.

Вероятно, после общения с другими беженцами, Вы заметите, что Вы не одиноки. Многие чувствуют тоже, что и Вы. Потому что эти реакции нормальны, учитывая ситуацию, через которую вы проходите.

Даже если такие реакции соответствуют обстоятельствам, они могут причинять Вам дискомфорт. Стоит обратить внимание на несколько советов, которые помогут противостоять чувствам страха и бессилия. Таким образом можно немного снизить напряжение. Одним из важных аспектов является Ваша активность. Вы должны оставаться активными и формировать свою нынешнюю жизнь в Германии таким образом, чтобы хорошо пережить это время. Тогда Вам будет легче поддерживать детей и родных.

Что вы можете сделать для себя?

Следующие советы должны помочь Вам снизить напряжение и справиться с требованиями и стрессами, которые Вы сейчас испытываете. Однако важно, чтобы Вы выяснили для себя, какие из рекомендаций Вы можете и хотели бы реализовать. Поэтому посмотрите, какие предложения хороши для Вас и полезны для Вас в текущей ситуации. Позвольте себе развлечения и отвлекающие факторы. Они важны для восстановления и перезарядки.

- Создайте повседневный распорядок: это может быть особенно полезно в такой ситуации. Структурируя свой день, Вы обеспечиваете ориентацию и стабильность.
- Оставайтесь физически активными, выполняя физические упражнения, занимаясь спортом или прогуливаясь на свежем воздухе.
- Если возможно, старайтесь сознательно расслабляться снова и снова. Упражнения, такие как йога, медитации или дыхательные упражнения, могут помочь уменьшить напряжение.
- Если Вы чувствуете потребность в общении, ищите компанию других людей, с которыми Вы можете провести время.
- Подумайте о своих навыках и попытайтесь использовать их в текущей ситуации.
- Вы можете захотеть сделать что-то для других. Многие беженцы, считают полезным сделать что-то значимое что-бы помочь другим.
- Даже если это сложно: убедитесь, что Вы ограничиваете потребление новостей. Если возможно, получайте информацию только в определенное время и только из проверенных источников, поскольку неточная информация может стать дополнительным бременем. Если у Вас бессонница, попробуйте не читать и не смотреть новости вечером, а отвлечься и расслабиться (например, музыкой) перед сном.
- Старайтесь питаться как можно здоровее и регулярно. Также убедитесь, что потребление веществ, вызывающих привыкание, не увеличивается в это кризисное время.

Подводя итог, можно сказать, что все, что хорошо для Вас, полезно в текущей ситуации. Берегите себя и постарайтесь максимально избавиться от того, что Вас тяготит помимо этой сложной ситуации. Помните, Вы прошли долгий путь. Вы преодолели трудности бегства. Вы можете доверять своим силам и способностям даже перед лицом предстоящих испытаний.



Дальнейшая помощь

Не бойтесь обращаться за поддержкой, если чувствуете, что Вам нужна помощь или Вам просто нужно с кем-то поговорить. Вам не нужно делать все в одиночку. Если Вам нужна дополнительная помощь, в Германии есть ряд людей и учреждений, которые могут Вам помочь. К ним относятся, например, консультационные центры по миграции и беженцам, психотерапевты, специалисты-консультанты по травмам, пасторы и врачи. Многие психосоциальные центры, учреждения и инициативы, которые поставили своей задачей оказание психосоциальной и терапевтической помощи беженцам в Германии, можно найти на домашней странице общенациональной группы психосоциальных центров для беженцев и жертв пыток (<https://www.baff-zentren.org>).

Для получения дополнительной информации обращайтесь: Федеральное управление гражданской обороны и помощи при стихийных бедствиях (ВВК)



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