



# 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 рухайтеся, 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 впораєтеся 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](mailto:poststelle@bbk.bund.de)  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2022

Ihre Ansprechperson vor Ort:

Telefon

E-Mail

Telefax