

## Інформаційний листок №1:

### *Відновлення почуття безпеки та захищеності.*

Щоб допомогти вам адаптуватися до життя у Великобританії, ми створили для вас серію інформаційних листків. Вони розроблені, щоб запропонувати певну підтримку та стратегії, які можуть бути корисні незалежно від вашої ситуації і базуються на тому, що ми знаємо про реакцію людей на травматичні події.

Ця серія інформаційних листків не надасть вам відповіді та рішення на всі ваші труднощі. Вони мають на меті надати вам інформацію, допомогти зрозуміти нормальні реакції вашого тіла на останні події. Вони нададуть вам кілька стратегій, щоб зрозуміти ваші емоційні реакції і емоційні реакції ваших дітей, допоможуть відновитися після травматичного досвіду, щоб він став тим, через що ви пройшли, а не чимось таким, що назавжди визначає ваше життя та життя вашої родини. Ми запропонуємо вам діяльність, якою ви можете займатися щоб покращити психологічну безпеку вас і вашої родини.

Бути емоційно та фізично в безпеці - це базова потреба всіх людей. Часто це щось таке, що ми сприймаємо як належне. Ви щойно пережили неймовірне — все, що було стабільним, послідовним і безпечним у вашому житті - було відібрано у вас.

Хоча тепер ви можете бути фізично в безпеці, вам і вашим дітям потрібно звикнути до нових обставин та навчитися жити з новою країною, втратою дому, можливо, сім'ї, культури, майна, домашніх тварин, роботи, кар'єри та численними іншими особистими втратами.

Можливо, ви та ваші діти спостерігали жахливі події та були змушені приймати рішення, про які раніше ви й не могли подумати.

Більшість того, що ви відчуваєте, можна розглядати як нормальні реакції на вкрай ненормальні ситуації. Наше тіло виробляє гормони та хімічні речовини, які допомагають нам справлятися зі страхом, який, зрештою,

допомагає нашому виживанню. Можливо, ви жили з цим надлишком гормонів протягом значного періоду часу, перш ніж ви досягли місця, де ви знаходитеся у фізичній безпеці.

Без розуміння фізіологічної реакції на стрес, ваше тіло може застигнути в цьому стані з підвищеним рівнем хімічних речовин стресу та постійним відчуттям страху, тривоги, стресу, роздратованості, злості, подібно скороварці, яка ось-ось вибухне. Це може впливати на сон, апетит, концентрацію, здатність спілкуватися з іншими, настрій та всі сфери повсякденного життя. Дорослі в такому стані іноді звертаються до стратегій подолання, які працюють у короткостроковій перспективі (алкоголь, наркотики, фізичні вправи, ізоляція), але вони не будуть ефективними протягом тривалого часу. Діти також знаходять способи впоратися з надлишковим стресом (закриваються в собі, бувають «занадто хорошими», вередують, емоційно вибухають, заводять некорисних друзів, важко сприймають школу або уникають її, не можуть зосередитися на уроці, стають неслухняними, прогулюють тощо).

Безпека у вашому житті, яку ви раніше сприймали як належне, зникла.

Докази свідчать, що для добробуту та відновлення тих, хто були вимушені отримати статус біженців важливі такі фактори:

- Відновлення відчуття безпеки та захищеності
- Розвиток прив'язаностей та соціальних груп
- Підтримка в розробці планів і цілей на майбутнє
- Підтримання почуття культурної ідентичності
- Пошук способу проговорити травматичний досвід

Мета цих інформаційних листків — дати вам деякі стратегії, як подбати про ваших дітей, дбаючи при цьому і про себе.

Якщо ви коли-небудь літали на літаку, ви можете пам'ятати як бортпроводниця проводила інструктаж з техніки безпеки — «у разі нестачі

кисню перед вами опускається маска. СПОЧАТКУ ВДЯГНІТЬ МАСКУ НА СЕБЕ, перш ніж допомагати іншим. Фактично, якщо ви цього не зробите, ви втратите свідомість раніше, ніж ви зможете допомогти комусь іншому.

Так само під час цієї кризи, щоб допомогти своїм дітям, вам потрібно вміти в першу чергу подбати про власне емоційне здоров'я та безпеку.

Ми знаємо, що важко бути емоційно доступною дорослою людиною, коли ви самі налякані.

Як перший крок, подумайте, як ви себе почуваете:

- Налякана\наляканий
- Втоmlена\втоmlений
- Дратівлива\дратівливий
- Відчуваю нереальність навколишнього світу
- Плаксива\плаксивий
- В паніці
- Зла\злий

Ви відчуваєте деякі з цих емоцій? Всі ці емоції? Можливо, багато інших емоцій — просто хочемо запевнити вас, що це нормальні та очікувані емоційні відповіді в такий важкий час.

Неважливо, чи є в вас діти чи ні, перший крок у управлінні емоціями та поведінкою що їх спровокувала травма – це зрозуміти, що всі ці реакції нормальні. Ми знаємо з усіх досліджень що переживання травми та війни породжують тілесні та емоційні реакції. Мета цього інформаційного листка — поділитися тим, що ми знаємо про реакцію на травму, і надати вам деякі прийоми, які можуть допомогти почуватися психологічно безпечніше.

Ми знаємо, що поширеними реакціями на досвід небезпеки та травми є:

- Сон — занадто багато, недостатньо, з кошмарами
- Їжа - занадто багато (включаючи перенасичення, переїдання) або відсутність апетиту
- Здоров'я — постійне погане самопочуття (болить живіт, головний біль, нудота, інші симптоми)
- Труднощі в спілкуванні з іншими та довірою до них, включаючи приятелів і тих, хто хоче підтримати вас
- Зміни в концентрації – важко концентрувати на чомусь увагу, можлива розгубленість та забудькуватість
- Поведінка може змінитися — ви можете ненавмисно та неочікувано бути грубими з іншими, замкнутись, ізолюватися.
- Емоційні зміни — ви можете відчувати себе приголомшеними, бути примхливим і дратівливим, вам важко контролювати свої емоції, ви можете бути злими або засмученими.
- Ви все ще можете відчувати постійну небезпеку і бути насторожі
- Ви можете бути надто пильними, нервовими та тривожними
- Вас можуть дратувати та тригерити запахи, краєвиди, відчуття чи інші подразники, які повертають вас назад, до страшного спогаду чи досвіду.
- Можливо, ви не можете перестати думати про те, що сталося з вами особисто і про те що зараз відбувається в Україні.

Ви можете відчути інші зміни, які не підпадають під ці категорії. Але існує велика ймовірність, що якщо ваша поведінка та настрої відрізняються від вашої попередньої поведінки та настрою до війни тоді вони, ймовірно, були спричинені війною.

## БИТИСЯ, БІГТИ, ЗАВМЕРТИ

Початковою реакцією нашого тіла, коли є підвищений ризик загрози та небезпеки, це битися або бігти. Через це в стресові моменти нам дуже важко засвоювати нову інформацію чи зосереджуватися на чомусь крім небезпеки.

Розуміння реакції «бійся, біжи, завмирай», яка є біологічною відповіддю на страх, може допомогти нам керувати тим, як це змушує почуватися нас і наше тіло.

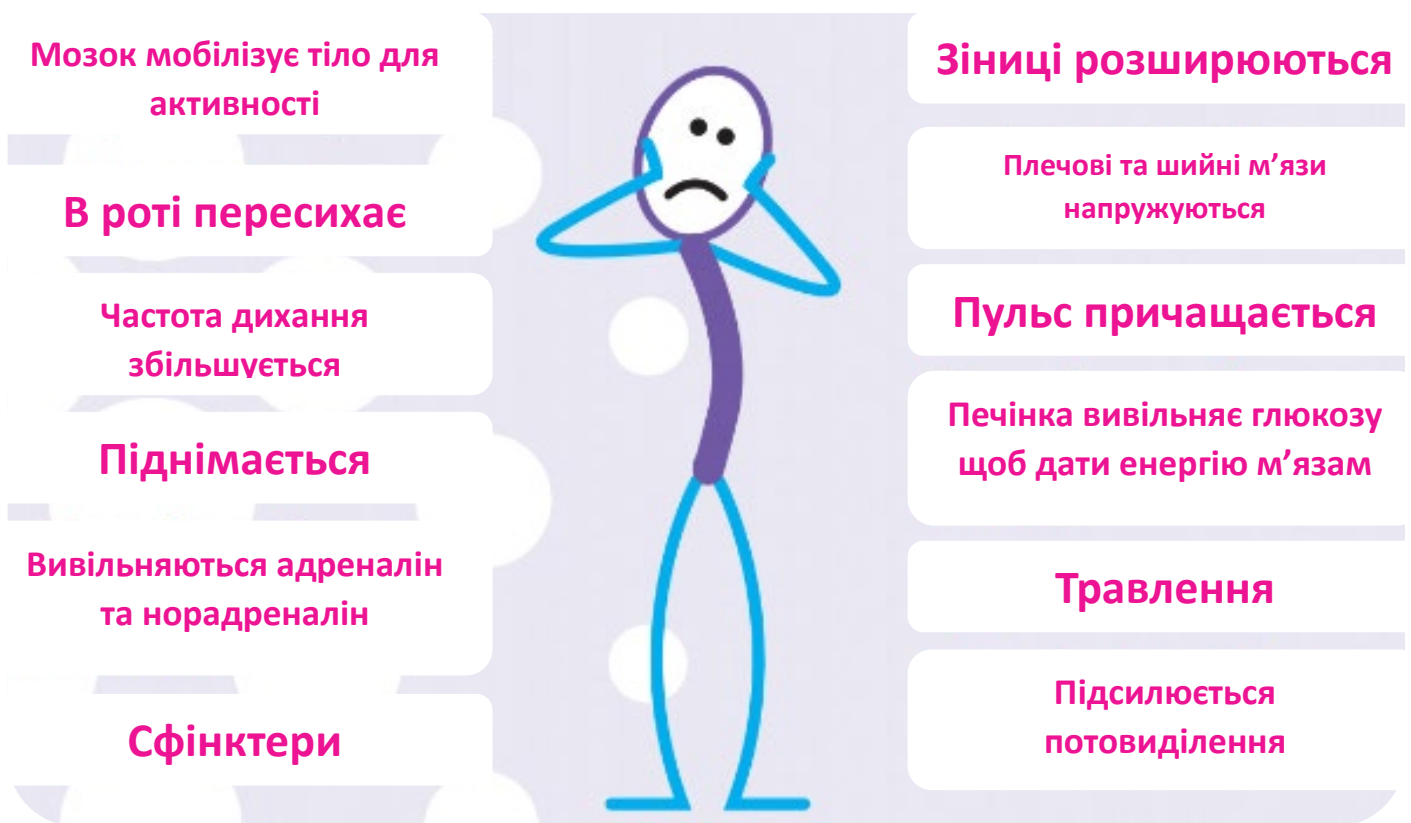
Нижче наведено список можливих реакцій тіла на страх. Пам'ятайте, що мозок думає, що такі реакції вам допоможуть, це абсолютно несвідома реакція, і це відбувається, коли частина мозку (амігдала) вважає, що вам загрожує небезпека. Це провокує серію реакцій, які ми не можемо свідомо контролювати. Наш мозок виділяє гормони стресу (переважно кортизол і адреналін), які створені, щоб дати нам додаткові сили та енергію на втечу або боротьбу.

Ця реакція нашого тіла контролюється та активується частиною нашої нервової системи, яка називається симпатичною нервовою системою (СНС). Симпатичний стан — це рух і дія.

Це та сама система, яка несвідомо контролює вироблення потрібних нам хімічних речовин та гормонів для виживання — наприклад, вона контролює ваш інсулін і тироксин, щоб ваш щоденний метаболізм працював ефективно, вам не потрібно про це думати.

SNS — це система, яка «підтримує статус кво», допомагає основним функціям вашого тіла працювати так, як вони повинні, без вашої в цьому свідомої участі.

Якщо ми переходимо від переживання чогось небезпечного до відчуття справжньої загрози життю, то стратегія «бийся або біжи» може виявитися недостатньою для того щоб захистити нас від небезпеки, і наші тіла можуть обрати стратегію «завмирання або зависання». Це викликає різні фізіологічні реакції в нашому тілі і може призвести до стану повної нерухомості або колапсу та до повністю беземоційного стану, стану «без почуттів». Це все також відбувається несвідомо, ми не маємо свідомого контролю над цією реакцією, просто наше тіло намагається таким чином захистити нас.



- мозок мобілізує тіло для діяльності
- зіниці розширюються
- шийні та плечові м'язи напружуються
- у роті пересихає
- частота дихання та частота серцевих скорочень збільшується

- печінка виділяє глюкозу щоб дати енергію м'язам
- артеріальний тиск підвищується
- виділяються адреналін і норадреналін
- зупиняється процес травлення
- посилюється потовиділення
- сфінктери закриваються

Для чого ж існують всі ці реакції нашого тіла?

- ПІДВИЩЕННЯ ПОТОВИДЕЛЕННЯ — Тіло зберігає охолодження під час навантаження
- ЗІНИЦІ РОЗШИРЮЮТЬСЯ — більше світла потрапляє в очі, що призводить до покращення бачення
- СЛУХ ПОГІРШУЄТЬСЯ АБО ВТРАЧАЄТЬСЯ – равлик (частина внутрішнього вуха) посилає повідомлення мозку про захист вуха від потенційних гучних звуків
- ДИХАННЯ ПРИЧАЩАЄТЬСЯ — дихання прискорюється разом із прискореним серцебиттям; ваші легені повинні отримувати більше кисню і забезпечувати киснем організм
- ОБЛИЧЧЯ ЧЕРВОНІЄ АБО НАВПАКИ БІЛІЄ - Кров може приливати до вашої голови (обличчя червоніє) або кров може мчати до частин тіла, де це потрібно більше (обличчя біліє), наприклад до певної групи м'язів
- М'ЯЗИ НАПРУЖЕНІ/ТРЕМТЯТЬ – ваші м'язи готуються до бігу чи боротьби, до них приливає кров
- СЕРЦЕ БИЄТЬСЯ ШВИДШЕ/ ПІДВИЩУЄТЬСЯ ТИСК КРОВІ - серцебиття прискорюється, а кров'яний тиск підвищується, забезпечуючи достатню кількість кисню в м'язах.
- СУХІСТЬ У РОТІ - вироблення слини припиняється, оскільки травна система вимикається

- ВОЛОССЯ ВСТАЄ ДИБОМ/МУРАШКИ ПО ШКІРІ - волосяні фолікули прикріплені до наших м'яз, тому коли наші м'язи скорочуються, волосся встає дибки
- МЕТЕЛИКИ В ЖИВОТІ — м'язи живота стають чутливими, бо кров відливає від них, щоб жити інші частини тіла, наприклад, інші м'язи
- БАЖАННЯ ПОМОЧИТИСЯ — як і інші м'язи, сечовий міхур скорочується, викликаючи в нас бажання помочитися
- БАЖАННЯ ОПОРОЖНИТИ КИШКІВНИК — тіло намагається полегшити собі біг, скидаючи зайве, звідси виникає бажання опорожнити кишківник.

Отже, всі ці реакції організму - автоматичні та призначені для допомоги.

Проблема полягає в тому, що після того, як небезпека мине, і ви будете фізично в безпеці, подібна відповідь може бути спровокованим раптовим спогадом, запахом, шумом або будь-яким окремим тригером, який символізує загрозу особисто для вас.

Існує декілька стратегій, які можуть допомогти впоратися з цими стресовими реакціями. Ці реакції можуть «захлинати» нас, ніби ми божеволіємо, втрачаємо свідомість, і іноді під їх впливом ми можемо поводитися таким чином, як не поводитися б зазвичай.

Розуміння того, що ми або наші діти не можемо свідомо керувати цими стресовими реакціями – це початковий крок до того, щоб з ними впоратися.

Також допоміжним може бути вивчення деяких простих «технік заземлення», які ви можете практикувати і використовувати. Вони допоможуть вам регулювати свої емоції, коли емоції починають виходити з-під контролю. Ці техніки можна також практикувати разом з вашими дітьми, оскільки вони працюють для будь-якого віку.



## Техніки заземлення

1. Поворухіть пальцями, постукайте ногами. Звертайте увагу на рухи; ви контролюєте те, що робить ваше тіло, прямо тут і зараз.
2. З'їсти або випити щось. Воно гаряче чи холодне? Солодке чи кисле?
3. Напишіть лист або листівку комусь, хто вам небайдужий.
4. Використовуйте свій голос. Назвіть своє ім'я або візьміть книгу та прочитайте перший-ліпший абзац вголос.
5. Прийміть душ/ванну. Зверніть увагу на відчуття води.
6. Зателефонуйте другові чи подрузі та поспілкуйтеся.
7. Візьміть кубик льоду і дайте йому розтанути в руці.
8. Пограйте в відволікаючу гру на планшеті, комп'ютері чи смартфоні.
9. Подивіться назовні. Порахуйте кількість дерев і дорожніх знаків.
10. Увімкніть радіо або запустіть ГОЛОСНО улюблену пісню. Можна навіть танцювати!
11. Запишіть те, що відбувається. Продовжуйте писати, поки не почнете помічати, що вам стає легше, що те що ви пишете вивільняє деякі речі, які вас хвилюють.
12. Потримайте щось затишне та заспокійливе. Можливо, ковдру або стару м'яку іграшку.
13. Поставте свій улюблений фільм або телешоу.
14. Сядьте в крісло і по-справжньому зосередьтеся на тому, щоб відчутти матеріал, з якого зроблені підлокотники крісла і зосередьтеся на відчутті підлоги під ногами.

Коли ви визначите, які методи допомагають саме вам, складіть список і вивісіть його на стіні або покладіть в кишеню.

Поділіться цим списком з іншими членами сім'ї та, можливо, придумайте щось своє, унікальне для вашої родини.

## Ще одна вправа, яка допоможе розвинути відчуття безпеки у ваших дітей.

Ідея полягає в тому, щоб створити уявного «тривожного друга». Ввечері ваші діти можуть записати будь-які тривоги та турботи, які вони зараз мають, і покласти їх в баночку для «тривожного друга». Коли дитина засинає – ми, батьки, забираємо з баночки всі папірці з записаними тривогами, і – магія! – коли дитина прокидається – то тривог вже немає!

Ви разом з дітьми можете прикрасити цю банку або пластиковий горщик (в залежності від вашої творчої фантазії, може зробити її схожою на одного з їхніх улюблених героїв мультфільму!) Ви можете просто назвати це «тривожною баночкою» і скажіть дітям, що «тривожний друг» приходиться і з'їдає всі їх тривоги вночі. Ви можете сказати що зараз є багато дітей, які відчувають тривогу, тому у вас горщик, а не справжній друг, оскільки всі справжні «тривожні друзі» дуже зайняті тим, що забирають усі дитячі турботи.

Ви маєте не забувати кожного вечора забирати з банки дитячі турботи, і цей процес, крім допомоги дітям, буде також давати вам інформацію, що саме ваших дітей турбує і що ви можете зробити для того, щоб їм допомогти.

Спільна участь у різних заходах та активностях укріплює прив'язаність у вашій родині, а це є надзвичайно важливим для того, щоб ми відчували себе в безпеці та щоб наша стійкість розвивалася у важкі часи.

Чудовий спосіб зробити це – поговорити про почуття, які могли спричинити реакцію «бий, біжи, замри». У кінці інформаційного бюлетеня зображено пряничну людинку. Скопіюйте цей малюнок для кожного члена родини. Візьміть один собі, і по одному для кожної людини в родині. Це така вправа, яку можна робити всією сім'єю.

- Підготуйте ручки та фломастери.

- Попросіть кожного та кожна уявити, що вони опинилися в лісі та йшли красивою стежкою коли раптом вони заходять за ріг і стикаються лицем до лица з великим ведмідем грізлі!
- Використовуючи матеріали, які ви маєте на столі та пряничну людинку, попросіть їх намалювати або напишіть на людинці, що вони відчують у своєму тілі, коли бачать ведмедя.

Згадайте схему на сторінці 4, яка пояснює, що відбувається в організмі використовуйте її, щоб допомогти вашим дітям зрозуміти, чому їхній організм реагує саме так, коли вони налякані.

### Діяльність для покращення відчуття емоційної безпеки ваших дітей

Попросіть своїх дітей подумати, чи є у них особливе місце там, де ви зараз живете. Вони мають власну кімнату чи улюблене місце в загальній кімнаті, чи люблять вони бути в саду, якщо погода хороша, чи може їм подобається альтанка? Нехай вони скажуть вам, чому саме їм це місце подобається і чи відчують вони себе там в безпеці. Їм подобається самотність цього місця, чи те що в ньому багато людей? Чи є у них там іграшки або щось що можна обійняти, чи це місце сонячне й тепле, чи можуть вони там перекусити та розслабитися? Якщо вони не можуть назвати жодного такого місця, запитайте їх, чи хотіли б вони створити такий особливий безпечний простір. Ви можете поговорити про те, чому це місце безпечне, як ви можете підтримувати безпечність цього місця, та що це означає, якщо діти йдуть туди протягом дня.

10

Вам може бути корисно визначити таке безпечне місце для себе та поділитися з дитиною своїм безпечним місцем під час цього обговорення. Для вас це може бути спальня, ванна, будь-який простір, де ви відчуваєте, що можете мати трохи спокою та часу для себе, і саме там ви відчуваєте себе в безпеці. Поговоріть з дитиною, чому такий простір настільки

11

важливий для кожного з вас і як він допомагає вам почуватися в безпеці. Обговоріть з дитиною чи це означає, що ви хочете побути наодинці, чи це означає, що ви йдете в це безпечне місце бо вам потрібні обійми та певне заспокоєння поряд з іншою людиною або людьми. Якщо вони не можуть визначити своє безпечне місце, то розповідаючи їм про те, яким є ваш безпечний простір і навіщо він вам потрібен – ви можете допомогти їм задуматися і знайти рішення, де може бути їхнє безпечне місце.

Пам'ятайте, що ви не надлюдина – ситуація, в якій ви опинилися, ніколи не могла бути передбачена чи очікувана. Всьому світу дуже важко зрозуміти, як реагувати на цю війну, тож зрозуміло, що окремим особистостям також дуже важко це зрозуміти, знайти правильні реакції на цю складну ситуацію.

***Будьте добрими до себе!***