

Інформаційний листок №5:

Розуміння емоцій та здорових відносин

Як знайти спосіб поділитися травматичним досвідом

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 вашу 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.

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 бортпровідниця 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 зможете допомогти комусь іншому. Для того, щоб допомогти своїм дітям – ви маєте спочатку подбати про своє емоційне здоров'я та безпеку. Інформаційний листок №5 створений для того, щоб надати вам інформацію про емоції та здорові відносини. Без сумніву, в ці важкі часи відносини в наших родинях можуть бути напруженими. Це може призвести до несподіваних емоційних вибухів, таким чином діти намагаються впоратися зі своїм сумом, злістю та фрустрацією. Це нормально, ваша дитина просто намагається показати, як вона почувається зараз через ці всі складні емоції. Можливо, це єдиний шлях, як вона може виразити свої почуття у зв'язку з цим травматичним досвідом.

Дослідження свідчать, що можливість розповісти про свій травматичний досвід допомагає відновитися після травми тим, хто вимушені були бігти від війни.

Але, якщо просто пропонувати людині поговорити про те, що з нею відбулося – вона може знову відчувати ту саму травму, ніби то всі ці важкі події відбуваються з нею саме зараз. Це може бути дуже серйозним тригером. Тож найкращий спосіб – це визнати свою біль, біль своєї дитини, але не занадто сильно на них фокусуватися.

Більшість з того, що відчуваєте ви та ваші діти – це нормальна відповідь на ненормальну ситуацію. Треба це розуміти і знаходити шляхи для того щоб впоратися з емоціями (заземлення, розслаблення), розвивати свою життєстійкість (резилієнтність), залишатися на зв'язку одне з одним і підживлювати одне одного. Все це допоможе вам впоратися з тим, через що ви пройшли.

Ви можете відчувати горе та втрату. Це також абсолютно нормальна реакція на те через що вам довелося пройти. Можливо, ви на зв'язку з родичами чи друзями, які залишилися в Україні і знаходяться в небезпечній ситуації, або ви можете бачити

фото і відео воєнних подій в новинах. Це все може призвести до «провини тих, хто вижили». Хоча це і не раціонально (хвалити бога, ви вижили!) – але дослідження свідчать, що таке почуття провини - це дуже часта відповідь на ситуації, коли ви вижили, а хтось інші – ні.

Варто прийняти всі ці почуття, і дозволити собі їх відчувати. Дайте собі час на те, щоб прожити провину, горе, страх, втрату, які супроводжують ваш травматичний досвід.

Як ми вже писали в попередніх інформаційних листках, залишатися на зв'язку з іншими може бути дуже корисно. Спробуйте поділитися своїми почуттями одне з одним. Для цього варто піти в місцеву групу українських гостей, оскільки там майже всі переживають приблизно те саме, що і ви.

Також дуже помічними бувають техніки «усвідомленості» (mindfulness), особливо під час флеш беків або якихось інтенсивних важких емоційних станів. Також можуть допомогти техніки «заземлення», як ми вже казали раніше.

Практикуйте турботу про себе

Стикатися зі втратою життя, або з можливістю втратити життя – це лякає і напружує. Тим, хто пройшли через це – варто дбати та турбуватися про себе, піклуватися про власний добробут:

- Спати достатню кількість часу
- Їсти збалансовану їжу
- Регулярно займатися фізичними вправами

Дослідження також свідчать, що якщо ми робимо щось хороше для інших – це також допомагає подолати «провину тих, хто вижили».

Можливо вам допоможе, якщо ви будете ділитися своїм практичним досвідом з оточуючими, або підтримувати тих, хто нещодавно прибули до Великобританії.

Горе та почуття втрати можуть виникати на різних етапах нашого шляху, особливо якщо ви втратили значущу для вас людину. Але також у зв'язку зі втратою, яку всі ми переживаємо через війну.

Ось поширені етапи, через які проходить людина, коли їй треба впоратися з горем:

- **Заперечення** – це також може включати уникання, розгубленість, шок, страх, перезбудження.
- **Злість** – це також може включати фрустрацію, роздратованість, тривожність.
- **Торг** – намагатися знайти сенс у цьому всьому, допомагати іншим, бажати розповісти свою особисту історію.
- **Депресія** – безпомічність, безпорадність, ворожість, уникання.
- **Прийняття** – роздивлятися можливості, будувати нові плани, просуватися вперед.

Неважно помітити, що більшість з того, що ви і ваші діти зараз відчуваєте – це нормальні реакції на втрату та горе.

Ми взяли цю теоретичну модель Елізабет Кублер-Росс і роздивилися, як це може впливати саме на тих, хто біжить від війни.

Можливо, ви не відчували ці всі емоції до того, як приїхали у Великобританію – ви були налякані, намагалися втекти від війни, тож скоріше за все перебували в **запереченні** та в стані «біжи або замри». Ви пройшли через надзвичайний період, ми скоріше за все його класифікуємо як етап заперечення, з емоціями уникання, розгубленості, шоку, страху – скоріше за все ці емоції були для вас основними до того, як ви приїхали у Великобританію.

Можливо, ви не відчували емоцій, які можна віднести до етапу **злості**, до того як приїхали в Великобританію і трохи тут облаштувалися. Відчуття фрустрації, роздратованості, тривожності – можуть здаватися недоречними коли ви знаходитеся в теоретично безпечному місці, і можуть викликати розгубленість, бо скоріше за все ви відчуваєте, що вам дуже пощастило, що ви живі, і можливо ви відчуваєте що маєте бути вдячними за те, що ви тут. Але не дивлячись на все це – вас переповнюють важкі емоції. Відчувати злість через все те, що з вами сталося – це абсолютно нормально, і якщо ви поговорите про це з підтримуючою дорослою

людиною – це може дуже допомогти. Ваші діти також скоріш за все відчувають те ж саме, і їм треба поділитися цим з кимось, можливо з підтримуючою дорослою людиною, яка не є їх мамою чи татом. Бо вони можуть боятися вас засмутити, чи розлютити, чи з якихось інших причин. Це абсолютно нормальна потреба, поговорити зі сторонньою людиною, і варто підтримати своїх дітей в цьому.

Наступна стадія проживання горя відома як **«торг»** - на цьому етапі вам може бути важко знайти сенс у тому, що відбувається, важко допомагати іншим, або вам може захотітися розповісти свою особисту історію.

В цей час ви можете внутрішньо тиснути сам на себе, щоб просуватися далі в житті, але вам може бути важко знайти сенс життя станом на зараз, ви можете постійно вертатися думками до того, що з вами відбулося, як це могло бути по-іншому, що ви могли вчинити по-іншому. Це нормальна стадія проживання горя, і дуже важливо на цьому етапі знайти людину, якій ви можете довіритися і розповісти свою особисту історію – це допоможе вам оформити її для себе та знайти в ній певний сенс.

Наступна стадія проживання горя – депресія. На цій стадії ви можете почуватися безпомічними, ворожими до оточуючих, уникати контактів з іншими людьми. Розуміння того, що це просто стадія проживання горя, може допомогти також зрозуміти, що ця реакція абсолютно нормальна, і через неї проходять багато людей, які пережили втрату.

Остання стадія – прийняття, на цьому етапі люди починають роздивлятися нові можливості, будувати плани, якимось просуватися вперед. Ця стадія може бути дуже важкою, якщо ви сподіваєтеся повернутися назворот в Україну. В той час коли ми пишемо ці інформаційні листки – поки що нічого не вказує на те, що війна може скоро закінчитися, отже плани безпечно повернутися додому поки що нездійснені. Хтось з вас може вирішити, що ви хочете залишитися у Великобританії, і процес

подачі документів на подовження перебування може бути частиною етапу прийняття.

Хочемо зазначити, що ці стадії проживання горя не сліднують одна за однією в простій послідовності, як описано тут. Ми можемо переміщувати від стадії до стадії і назворіт, поки нарешті остаточно не досягнемо стадії прийняття.

Будьте добрими до себе

Психологічний вплив травми на нас може бути дуже великим, і іноді тільки коли ми вже знаходимося у фізичній безпеці (далеко від війни) – можуть почати проявлятися емоційні наслідки.

Це може бути фізіологічна відповідь нашого тіла на травму, якою воно намагається нас врятувати (бий або біжи), провини тих хто вижили, горе, втрата, і всі практичні питання, з якими ми можемо зустрітись коли пристосовуємося до життя в новій країні.

Всі ваші реакції можуть бути індивідуальні, інформація в цих листках охоплює тільки загальні реакції людей на травму. Якщо ви хвилюєтеся, що в вас чи ваших дітей спостерігаються реакції, які можуть вимагати професійного втручання – не соромтеся звернутися за ним.

Вправа «Айсберг»

І наостанок – вправа, яка допоможе нам визначити наші емоції і поділитися ними. Спільне проживання травматичного досвіду може зробити наші відносини напруженими, і примусити нас поводитися таким чином, як ми зазвичай не поводимося. Вправа «айсберг» може нам допомогти побачити, що ця поведінка зазвичай спровокована підсвідомими почуттями, такими як страх чи фрустрація. Попросіть всіх в родині, хто хоче прийняти участь в цій вправі, намалювати айсберг.



З кожним членом сім'ї напишіть на видимій частині айсберга, як вона/він поводиться в родині: залишається в своїй кімнаті, кричить, потребує багато обійм, хоче бути разом з усіма, плаче, і тд. Нехай кожен член сім'ї додасть від себе всі патери поведінки, які в сім'ї останнім часом зустрічалися.

Потім кожна людина на своєму аркуші паперу заповнює «підводну частину айсберга», щоб визначити, які емоції ховаються за тією чи іншою поведінкою: наприклад «я боюся, я почуваюся невпевнено, чи в безпеці моя родина, мені самотньо, мене не розуміють, я хвилююся про майбутнє, в мене нічого не вийде в школі/на роботі, що буде якщо я захворію?»

Потім варто всією родиною, чи в парі «дорослий-дитина» обговорити всі ці хвилювання, визнати що зараз дуже важкий час, і всі ці тривоги та емоції – абсолютно нормальні.

Бажаємо вам удачі в майбутньому!