

(Version für Kinder/Jugendliche ab 10-12 Jahren)

Що є важливим після того як пережив Війну та Втечу від Війни

Ти зараз знаходишся в складній ситуації. Ти в новій країні з незнайомою мовою та багатьма незнайомими людьми далеко від рідного дому. Ймовірно ти дуже переживаєш за своїх Батьків, Рідних та Твоїх Друзів.

Ти не знаєш, що буде далі, в твоїй голові безліч Думок.

Ти пережив дещо, що визиває сильну емоційну напругу. З таким переживанням важко впоратися будь-якій людині. Можливо, ти намагаєшся думати про щось інше. Якийсь час ці переживання будуть залишатися тягарем для тебе – так само як і для будь-якої іншої людини, що пережила те саме.

Нижче наведений перелік емоційних реакцій, що досить часто зустрічаються у людей після такого сильного емоційного стреса. Ці думки, почуття та дії визивають стрес. Однак вони також є нормальними і майже всі люди відчували їх після таких екстремальних ситуацій.

Можливі думки:

- Сни чи жахіття, пов'язані с цими подіями
- Роздуми про події
- Складнощі з концентрацією уваги
- Спогади про людей в зоні бойових дій, що повторюються
- Думки, що неможливо зупинити

Можливі почуття:

- майже нічого не відчуваєш і хочеш побути насамоті
- страх, коли щось нагадує вам про події
- немає радості в побутових справах
- сум
- швидке роздратування
- безнадійність

Можлива поведінка:

- надмірне бажання захистити себе та свою родину
- небажання контактувати з іншими людьми
- надмірна підозрілість
- Проблеми зі сном
- уникання всього, що якимсь чином пов'язане з пережитими подіями
- сварки в родині
- надмірна активність, щоб не думати про те, що відбувається
- плач без причини

В будь-якому випадку має пройти час після пережитих подій поки стане краще та такі думки та почуття турбуватимуть все рідше. Якщо ти сумуєш чи лютуєш, найкращим є поговорити про це. Особливо про переживання за друзів та родичів в Україні.

Більшість людей вважають, що в таких ситуаціях корисно мати чіткий розпорядок дня. Намагайтесь приймати їжу і займатися іншими справами в конкретно визначений час дня.

Що ти можеш ще зробити?

Харчування – важливий момент, тому намагайся харчуватися здоровою їжею та їж достатньо. Сон також відіграє важливу роль, намагайся лягати спати в один і той же час, та, по можливості спи достатньо довго.

Не злись на себе чи інших, якщо ти чи хтось інший «виходить з себе» через сильне емоційне навантаження. Це важкий час та всі трохи «вразливі». Але звичайно, стресс не може ставати виправданням для насилля.

Роби щось разом з іншими дітьми та підлітками, а також з дорослими. Згуртованість зараз дуже важлива, особливо коли всі пережили щось подібне.

Які види спорту та фізичних вправ тобі подобаються ?

Знайди прості форми спорту та займись спортом разом з іншими. Організм потребує цього, особливо після таких важких подій.

Краще за все не залишатися на самоті дуже часто та довго. Залишайся в контакт з іншими людьми. Поговори в них про свій досвід, якщо захочеш.

Можливо в тебе є хоббі, яким ти зможеш зайнятися відносно легко. Спитай у людей тут, чи зможуть вони допомогти. Скоро школа, знову буде грати роль в твоєму житті. Можливо, ти вже можеш почати поступово вивчати мову, якщо захочеш.

Які ще є люди з якими я можу говорити?