

# «Я більше не можу» що робити, якщо все стає занадто важким для вас?

**В**теча – це не лише драматична подія для людей, які втекли. Для тих, хто приймає біженців, тема втечі також асоціюється зі стражданням, стресом і незахищеністю. Хоча ви як господар маєте виконати багато організаційної роботи, будь то пропозиції допомоги, політика чи бюрократія, ваше власне психічне здоров'я також може постраждати від цієї проблеми. Ви хочете бути надійним плечем для біженців, але хто подбає про вас? Ми хотіли б запросити вас повністю присвятити себе своєму психічному здоров'ю. Наступні поради допоможуть вам навчитися впоратися з ситуацією:

## **Порада 1: Відчувати слабкість – це нормально**

Багато людей вважають, що прояв негативних емоцій є табу. Це помилка. Велика помилка! Як людина, яка допомагає постраждалим, ви щодня приймаєте виклики життя – чому ви маєте робити вигляд, що таке напруження — це норма? Хоча ви повинні намагатися підтримувати біженців, це не означає, що ваші почуття взагалі не мають значення. І навпаки: ви прагнете чогось доброго, тому маєте право проявляти почуття. І це, звичайно, допомагає біженцям довіряти вам і цінувати вашу відданість справі.

## **Порада 2: Особисті межі та час для себе як допомога для психічного здоров'я**

Для деяких людей гостра криза означає, що вони просто кидаються на допомогу та відчувають, що хочуть запобігти кризі самостійно. Ви теж такі? Якщо так, то, звичайно, ви маєте честь. Це — прояв сильного характеру, якщо ви хочете допомогти іншим людям. Але якщо ви повністю нехтуєте собою і зосереджуєтесь лише на проблемах інших, то це не принесе вам нічого доброго в довгостроковій перспективі.

Крім того, особливо в кризовій ситуації, надзвичайно важливо взяти тайм-аут і відійти у сторону. Свідомо знайдіть час, щоб зосередитися лише на одній темі:

собі. Займіться улюбленими справами, розслабтеся і спробуйте на мить забути про долю. Звичайно, це складно, але методи релаксації, такі як медитація або дихальні вправи, можуть допомогти вам прийти в себе і вимкнути все інше.



## **Швидке втручання при перевантаженні**

### **Практикуйте відхід у бік**

Хтось каже щось негативне? Будьте стурбовані, але не беріть це на себе — це не ваша історія.

### **Залишайся вірним собі**

Намагайтеся робити більше того, що вам подобається, а не того, що очікують від вас інші.

### **Свідоме розслаблення через медитацію**

Найкраще запланувати часовий проміжок від 5 до 30 хвилин увечері перед сном або вранці після пробудження, сидіти тихо, прислуховуватися до своїх відчуттів й просто дозволити своїм думкам плисти повз.

### **Регулярні перерви на відпочинок**

Навіть у найбільш напруженому повсякденному житті не забудьте зробити невелику перерву не пізніше двох годин. Зробіть щось зовсім інше, ніж те, чим ви займалися раніше.

### Порада 3: Ви також потребуєте допомоги!

Можливо, ви радите біженцям, якими ви опікуєтесь, звернутися за професійною психологічною допомогою, але як щодо вас? Те, що стосується біженців, стосується і вас: вам не потрібно вирішувати нічого самостійно, якщо

ви цього не хочете або якщо відчуваєте себе безсилим. Вам, як приймаючій стороні, також доцільно поговорити з психологом про свої почуття. Разом з нею/ним ви можете висловити свої почуття, класифікувати долі, які вас чекають, і розробити стратегії, як захистити своє психічне здоров'я в такий складний час.

## ВООЗ 5 - ВООЗ 5 Анкета психічного благополуччя

Наступні твердження стосуються вашого самопочуття за останні два тижні. Для кожного твердження позначте рубрику, яка, на вашу думку, найкраще описує ваші почуття протягом останніх двох тижнів.

Останні два тижні...	Постійно	Часто	Доволі часто	Трохи рідше	Час від часу	Ніколи	
...був(була) щасливий(-ва) і в гарному настрої	5	4	3	2	1	0	<p>Підрахунок підсумків «Нульове» значення отримується шляхом простого додавання відповідей. Це значення коливається від 0 до 25, де 0 означає найменше благополуччя/найнижчу якість життя, а 25 означає найкраще благополуччя та найвищу якість життя.</p> <p>Відсоток від 0 — 100 отримується шляхом множення на 4. Відсоток 0 означає найгірший стан, 100 – найкращий! Перевірте своє поточне психічне благополуччя - якщо ваш поточний бал становить від 0 до 51, це означає, що ви зараз дуже виснажені обставинами. Психологічна підтримка була б доцільною на цьому етапі в середньостроковій перспективі!</p>
...був(була) спокійним(-ою) і розслабленим(-ою)	5	4	3	2	1	0	
...був(була) енергійним(-ою) та активним(-ою)	5	4	3	2	1	0	
...був(була) свіжим(-ою) і відпочившим(-ою) після сну вранці	5	4	3	2	1	0	
...моє повсякденне життя було сповнене речей, які мене цікавили	5	4	3	2	1	0	

### Додаткова порада: Психологічні (онлайн) поради для посилення стресостійкості

Стійкість, наша психологічна стійкість – це те, що робить нас сильними навіть у кризові часи. Залежно від того, наскільки він сильний, він дозволяє нам зберігати холоднокровність у кризових ситуаціях і виходити з них сильнішими. Добра новина: цю навичку можна набути. У психологічній консультації ви можете поговорити з психологом про свої кризи та розробити стратегії боротьби з ними.

### Психологічна консультація онлайн за адресою Instahelp

Група Versicherungskammer із приблизно 7000 співробітниками глибоко вражена воєнними подіями в Україні.

Ці події трагічно показують, що основні демократичні права та суверенне співіснування не можна сприймати як належне, що навіть мир у всій Європі знаходиться під загрозою. Наші думки з жертвами та незліченною кількістю людей, які страждають від поточного конфлікту у Східній Європі. Нинішній час ставить перед усіма нас серйозний психологічний виклик. Тому ми заохочуємо помічників, які прийняли біженців, психологічною онлайн-службою у співпраці з Instahelp.

Додаткову інформацію про зобов'язання Versicherungskammer Group див. тут. <https://www.vkb.de/content/services/ukraine/>

