

Scottish Government [Правительство Шотландии]

Пакет советов по психологическому благополучию – руководство для прибывающих из Украины

апрель 2022 г.



ПРИБЫТИЕ ИЗ УКРАИНЫ

ПАКЕТ СОВЕТОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ

Добро пожаловать в Шотландию. Это руководство поможет вам получить несколько простых советов и ресурсов о психологическом благополучии и о том, куда можно обратиться за помощью, если она вам понадобится.

Различные виды кризисов по-разному влияют на людей. Существует широкий спектр реакций или чувств, которые вы, ваша семья или друзья можете испытывать после переживания опасной ситуации. Вы можете обнаружить, что способны быть устойчивым и справляетесь такими способами, которые предназначены для защиты себя и своих близких. Вы также можете решить сложные задачи самостоятельно или обратиться за помощью к тем, кого вы знаете и кому доверяете. Вы также можете почувствовать, что вам может понадобиться помощь других, и это руководство поможет вам позаботиться о себе и своих близких и найти необходимую поддержку.

Когда вы живете в принимающей семье, важно, чтобы вы чувствовали себя в безопасности и чувствовали заботу. Всемирная организация здравоохранения (2011 г.) предлагает следующие руководящие принципы, которые были переданы принимающим семьям:

Обеспечение безопасности

- Не подвергайте людей дальнейшему риску причинения вреда в результате ваших действий
- Убедитесь, насколько это возможно, чтобы взрослые и дети, которым вы помогаете, были в безопасности, и защитите их от физического или психологического вреда.

Поощрение достоинства

- Относитесь к людям с уважением и в соответствии с их культурными и социальными нормами.

Соблюдение прав

- Убедитесь, что люди могут получить помощь справедливо и без дискриминации.
- Помогите людям заявить о своих правах и получить доступ к доступной поддержке.
- Действуйте в интересах человека, с которым вы сталкиваетесь.

Живя в принимающей семье, вы должны чувствовать себя в безопасности, быть защищенными, к вам должны относиться с уважением. Чувство безопасности и защищенности может помочь вам ощутить себя в большей психологической



защищенности и быть способным справиться с трудной ситуацией, в которой вы оказались.

Как травма может повлиять на вас

Травма, которая может вызвать душевное страдание или более сложные эмоциональные реакции, относится к широкому спектру волнующих событий или серии событий, которые воспринимаются как эмоционально или физически вредные или опасные для жизни. Является ли событие травмирующим, зависит не только от индивидуального опыта переживаемого события, но и от того, как оно негативно влияет на эмоциональное, социальное, духовное и физическое благополучие человека. События в Украине все еще продолжаются, так что эти травмирующие события еще не закончились. На всех нас по-разному влияют травмирующие события.

В первые дни после травмирующих событий:

- Это нормально испытывать некоторое душевное страдание после переживания кризиса и конфликта. Сюда можно отнести трудности со сном, непроизвольно возникающие тревожные мысли и воспоминания, ночные кошмары, чувство гнева, чувство беспомощности, повторное переживание аспектов того, что произошло, и мысли о том, что вы должны были сделать больше, чтобы помочь.
- Скорбь и разлука с близкими или домашними животными также могут быть тем, что вы или ваша семья можете переживать. Возможно, у них было мало возможностей скорбеть и участвовать в семейных траурных ритуалах.
- Социальная поддержка со стороны семьи, друзей и людей, которых вы знаете и которым доверяете, важна, и вам следует искать ее там, где это возможно.
- Хотя разговор о том, что произошло, может быть полезным, принуждение к рассказу о пережитом событии может быть не очень полезным.
- Для некоторых важно провести время спокойно для того, чтобы все обдумать, а для других возможность изложить события в одном рассказе уменьшает чувство беспомощности.
- Например, попытка вернуться к ежедневным вещам в жизни может быть полезной. наличие времени для подъема, отхода ко сну и приема пищи может придать жизни ощущение некоторой нормальности.
- Духовная вера может быть укреплена и испытана бедствиями. Для некоторых людей религиозные группы могут быть источником поддержки.
- Полезно принимать собственные решения по как можно большему количеству вещей, чтобы лучше контролировать происходящее.
- Для родителей и опекунов предоставление открытой, честной и прямой информации своим детям о том, что известно, и объяснения своей собственной реакции и реакции других взрослых, которую они, возможно, видели, могут быть полезными в последующие недели и месяцы.



Понимание того, как травма влияет на нас, помогает нам выздороветь.

- Осознание переживания травмы является обычным явлением после опасных для жизни событий.
- Признание травмы может по-разному влиять на людей, и люди могут реагировать по-разному
- Реагировать, думая о том, как травма влияет на людей, чтобы поддержать их выздоровление индивидуальным образом.
- Вы справитесь с ситуацией лучше, если у вас есть чувство выбора, контроля и безопасности.
- Отношения и социальные связи очень важны

Вы можете обнаружить, что любые расстраивающие чувства утихают, и вы можете вернуться к более нормальной жизни в течение нескольких недель. Всемирная организация здравоохранения разработала полезные ресурсы для людей, пострадавших от стресса и бедствий, в том числе спасающихся от войны. Здесь предоставлена информация и практические навыки, основанные на фактических данных, которые помогут справиться с трудностями. Информация доступна на [английском](#), [украинском](#) и [русском языках](#).

У некоторых людей проблемы могут сохраняться или становиться более интенсивными:

- Иногда наблюдается задержка реакции на травму.
- Люди могут начать испытывать другие трудности, такие как избегание людей или мест, приступы паники или тревога, когда они сталкиваются с напоминаниями о том, что произошло (высокие здания, пожарные сирены и т. д.).
- Важно проверять, как вы справляетесь через месяц или более, чтобы определить, не требуется ли дополнительная помощь.

Информацию о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) и о том, как травма может повлиять на вас, можно найти здесь [Бесплатные переводы психологических ресурсов о травмах и посттравматическом стрессовом расстройстве на украинский, польский и русский языки - Psychology Tools](#)

Некоторые могут более сложно реагировать на травмирующие ситуации и душевное страдание. Если у вас или члена вашей семьи наблюдаются более сложные реакции, может потребоваться помощь специалиста. Некоторыми примерами сложных реакций являются суицидальные мысли, отказ от еды и питья, постоянные непроизвольные воспоминания (видение травмирующих событий из прошлого) и тревожные кошмары. Вам следует обратиться за помощью к профессионалу, если вы чувствуете себя таким образом.

Национальная служба здравоохранения (NHS) в Шотландии может предоставить помощь, если вы позвоните по бесплатному номеру 111, или местный врач поликлиники (GP) также может оказать поддержку, если у вас есть психологические проблемы или проблемы с психическим здоровьем.



Вы также можете получить круглосуточную помощь в благотворительной организации Samaritans.

You can call them free on **116 123** and find out more details here [If you're having a difficult time | Samaritans](#)

Breathing Space также является бесплатной услугой в Шотландии, и вы можете позвонить им по телефону 0800 83 85 87. Подробности также можно найти здесь: [Breathing Space is a free confidential service for people in Scotland. Open up when you're feeling down - phone 0800 83 85 87](#)

ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ СВОИМ ДЕТЯМ

Советы о детях и семьях

Во время этого кризиса ваши дети и вы, как родители/опекуны, могли пережить множество очень сложных событий. Возможно, вы стали свидетелем насилия, разрушения, ухода из любимого и знакомого дома и страны, разлуки с друзьями и семьей.

Переживание кризиса детьми может отличаться от семейных переживаний, особенно если члены семьи выехали из Украины в разное время или разными путями. Детей больше всего расстраивают совсем другие вещи, чем те, которые огорчают взрослых. Временами они могут казаться прекрасными, а в другое время очень хрупкими или злыми. Это нормальная реакция на события, которые они пережили.

Регулярный предсказуемый заведенный порядок

Дети получают пользу от максимально нормального распорядка, такого как поддержание регулярного времени приема пищи со знакомой едой, возможность поиграть и пообщаться со знакомыми друзьями и взрослыми, соблюдение обычного времени отхода ко сну и вставания, а также возможность посещать школу или колледж после того, как они устроятся на новом месте проживания.

Поддержка со стороны семьи и друзей

Общение с друзьями и семьей очень важно для благополучия детей. Любые возможности общаться лицом к лицу или в цифровом формате с семьей и друзьями будут в значительной степени способствовать благополучию вашего ребенка. Социальная поддержка для вас как родителей и опекунов также важна, особенно в ситуации, когда многие семьи разлучены, и вы беспокоитесь о близких, которые все еще находятся в Украине или едут в безопасное место.

Это разделение может означать, что роли в семье должны измениться, и возможность поговорить с другими людьми в похожей ситуации, вероятно, будет очень полезно для вас как родителей и опекунов, чтобы помочь вам приспособиться к вашей новой жизненной ситуации.

Потеря и утрата



В случае, когда дети потеряли близких во время конфликта, у них, возможно, было мало возможности выразить свою скорбь и участвовать в трауре со своей семьей. Они могут переживать о том, что могут расстроить членов семьи, сообщая им, как они грустят или расстраиваются. Дети также могут беспокоиться о членах семьи, которые все еще находятся в опасной ситуации, и им может понадобиться возможность поговорить об своих страхах.

Позвольте детям взять на себя инициативу, и если они действительно хотят поговорить, обычно очень полезно внимательно выслушать, что ваш ребенок или молодой человек чувствует и о чем беспокоится. Вы можете поддержать детей, помогая им определить, что и кто помогает им чувствовать себя лучше. На этом сайте есть ресурсы о том, как слушать детей [Parentclub Scotland](#).

Дети также могут быть очень злы из-за кризиса, и возможность говорить об этом и быть внимательно выслушанными может помочь им управлять чувствами и мыслями. Важно помнить, что все это нормальные реакции на ужасные события. Дети и молодые люди могут чувствовать себя очень подавленными из-за своих переживаний и реакции, и важно внимательно выслушать их и помочь им рассказать о своих чувствах.

На веб-сайте ISC есть ряд полезных ресурсов, касающихся текущей ситуации в Украине и конкретно о вопросах детей:

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-on-mental-health-and-psychosocial-support-in-emergency-settings#:~:text=The%20Guidelines%20help%20to%20plan,was%20established%20in%20December%202007>

Реакция детей на трудности кризиса зависит от их возраста и стадии развития. Все обычные потребности и интересы детей также остаются важными.

Их реакция на кризис будет зависеть от того, как с ними общаются их опекуны и другие взрослые, и важно дать им возможность побыть детьми, чтобы их потребности были удовлетворены, чтобы их любили и заботились, и у них было время для игр и развлечений, в которых они обычно принимают участие, по возможности.

Маленькие дети могут не до конца понимать, что происходит вокруг них, и могут переживать, показывая свои переживания через изменения в поведении, например:

- ночное недержание мочи или ночные кошмары
- жалобы на физические боли и недомогание
- особенное беспокойство о разлуке с близкими родственниками.

Это нормальная реакция для детей, переживших тревожную ситуацию, показывать регресс в развитии и начать демонстрировать поведение, характерное для младших возрастных групп. Младшие дети будут особенно



нуждаться в поддержке со стороны воспитателей. В целом, дети лучше справляются, когда рядом с ними взрослый человек в стабильном спокойном состоянии. Чтобы обеспечить эту поддержку, важно, чтобы вы заботились о своем благополучии и обеспечивали необходимые системы поддержки для себя. Также полезно оградить их от просмотра или прослушивания новостей, чтобы они могли чувствовать себя спокойно и безопасно там, где они сейчас находятся.

Если ваш ребенок выглядит расстроенным, и вы считаете, что ему нужна помощь, в первую очередь следует воспользоваться **Неотложной психологической помощью (НПП)**. НПП предполагает заботу о ребенке, внимание к его потребностям, использование активного слушания и предоставление практических советов. НПП — это не профессиональная терапия и не поощрение разговоров о причине дистресса.

Младенцы также могут стать более беспокойными или иметь другие изменения в своем поведении. Программа ['Благополучие малышей'](#) дает практические советы, чтобы поддержать способы взаимодействия родителей и опекунов с младенцами и очень маленькими детьми. Для младенцев и малышей: чем более предсказуемым вы сможете сделать их мир, тем в большей безопасности они будут чувствовать себя, поэтому размышления о таких вещах, как режим кормления и смены подгузников, а также ритм спокойных разговоров, пения и рассказывания историй, помогут ребенку чувствовать себя более уравновешенным.

Неотложная психологическая помощь для всех

Неотложная психологическая помощь (НПП) это способ помочь как взрослым, так и детям справиться с расстройствами, и это может сделать каждый. Основное внимание уделяется тому, чтобы помочь вам и детям удовлетворить основные потребности, такие как доступ к безопасности, еде и жилью, а также доступ к социальной поддержке и информации. Социальную поддержку лучше всего обеспечивают люди, которых вы знаете и/или которые пережили опыт, похожий на ваш. Также важно отметить, что не каждый, кто находится в бедственном положении, может нуждаться или хотеть воспользоваться службой НПП.

Семь идей НПП: позаботьтесь о своих неотложных потребностях; защитите себя от риска дальнейшего вреда; успокаивайте себя; получите поддержку для выполнения практических заданий; получите необходимую информацию о том, как справиться; общайтесь с людьми, которых вы знаете; иметь знание о нормальных психологических реакциях.

Это объясняется на этой диаграмме NHS Education Board for Scotland:



Таким образом, вы и ваша семья с большей вероятностью сможете психологически справиться с пережитой травмой и оправиться от нее, если вы:

- Чувствуете себя в безопасности и находитесь в спокойной поддерживающей обстановке
- Имеете доступ к практической социальной, физической и эмоциональной поддержке, которая не является навязчивой
- чувствовать себя в состоянии помочь себе, как личности и в кругу ваших местных связей и сообществах
- вы чувствуете, что вас слушают, но вас не заставляют говорить

You can find out more about Psychological First Aid via Turas Learn¹.

Здесь, в Родительском клубе, есть несколько очень полезных идей для поддержки детских игр [Помогать своим детям через игру | Родительский клуб](#). [Карточки с домашними развлечениями для детей \(на английском\)](#) предоставляют идеи для игровых действий, которые могут помочь детям говорить о чувствах и управлять ими, а также выработать способы справиться с ними. The ' [Кампания Благополучие для малышей](#) предлагает большое количество советов и поддержки для малышей и маленьких детей.

Помните...

Помните, что все будут реагировать по-разному — **нет неправильного или правильного способа чувствовать или реагировать**. Будьте добры к себе и дайте себе время, чтобы приспособиться к этой сложной ситуации. Ищите поддержки у тех, кто знает вас лучше всего, и поддерживайте связь с семьей и друзьями как можно больше. Обратитесь за помощью к специалисту, если вы чувствуете, что в этом есть необходимость, и постарайтесь не осуждать свои собственные эмоциональные реакции на очень сложную по понятным причинам ситуацию.

¹ * Вы можете зарегистрироваться на TURAS, используя ваш адрес электронной почты. <https://turashboard.nes.nhs.scot/User/PersonalDetails/Create>



Мы надеемся, что это руководство поможет вам найти информацию, поддержку и помощь, которые могут вам понадобиться, а дополнительные рекомендации можно найти ниже.

Как получить совет или помощь, если она вам нужна

ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ СВЯЗАТЬСЯ С ШОТЛАНДСКИМ СОВЕТОМ ПО ДЕЛАМ БЕЖЕНЦЕВ:

Служба **ШОТЛАНДСКИЙ СОВЕТ ПО ДЕЛАМ БЕЖЕНЦЕВ** предоставляет информацию и первоначальные советы по вопросам жилья, образования, здравоохранения, изучения английского языка и налаживания социальных связей в Шотландии. Они также могут помочь людям получить юридические консультации по иммиграционным вопросам. Можно воспользоваться услугами переводчика. Консультанты горячей линии проводят первоначальную диагностическую оценку, выявляют потребности и дают советы, направляют и указывают людям нужные услуги. Они здесь, чтобы выслушать, обеспечить безопасное пространство для семей и помочь людям справиться со сложными обстоятельствами, с которыми они могут столкнуться. **Телефон горячей линии: 0808 196 7274** и нужная информация здесь: <https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/telephone-advice-line/>

BARNARDO'S

Вы можете получить помощь по телефону поддержки **Barnardo's** [Помощь всем, кто вынужден спасаться от конфликта в Украине | Barnardo's \(barnardos.org.uk\)](#) **Barnardo's** создали **горячую линию поддержки Украине**, чтобы предоставлять всестороннюю поддержку. Горячая линия доступна для всех, кто спасается от конфликта в Украине. You can get in touch if you need support with:

- Терапия с квалифицированным психотерапевтом – по телефону или онлайн, с доступом к переводчикам
- Консультации по целому ряду вопросов, например: жилье, доступ к основным медицинским услугам, образованию, трудоустройству и т. д., через наших квалифицированных сотрудников службы поддержки
- Практическая поддержка - доступ к электронным устройствам, чтобы семьи могли оставаться на связи с близкими в это тревожное время, а также развивающие игрушки для детей, жизненно важные детские товары и многое другое.

Все услуги включают доступ к переводчикам на украинский и русский языки. **Линия Barnardo открыта:** Понедельник – пятница с 10:00 до 20:00 и суббота с 10:00 до 15:00.

БРИТАНСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ



The **British Red Cross** [Help for Ukrainian nationals in the UK \(redcross.org.uk\)](https://www.redcross.org.uk) supports people from Ukraine who are in the UK. For any more information about British Red Cross, or for emotional support please call the free British Red Cross support line: **0808 196 3651** (открыты с 10:00 до 18:00 ежедневно).

PARENTLINE

Parentline [Support for asylum seeking and refugee families | Children 1st](https://www.parentline.org.uk) can provide advice for parents. Если вы проживаете в Шотландии, позвоните по номеру **08000 28 22 33**, просмотрите веб-сайт , чтобы получить совет и поддержку, или начните веб-чат. **They are open seven days a week** Mon-Fri, 9am to 9pm and Sat-Sun, 9am to noon.

Общая информация и ресурсы

Ниже приведены некоторые общие ссылки, которые могут быть полезны для поддержания благополучия.

[Бесплатные переводы психологических ресурсов о травмах и посттравматическом стрессовом расстройстве на украинский, польский и русский языки - Инструменты психологии](#)

В Beacon House есть ресурс «Разговоры с детьми о войне и конфликтах»: [Разговоры с детьми о войне и конфликтах \(beaconhouse.org.uk\)](https://www.beaconhouse.org.uk)

[YoungMinds Благотворительная организация по охране психического здоровья детей и молодежи | YoungMinds](#)

Национальная сеть помощи в ситуациях детского травматического стресса «Рассказываем детям о войне» [talking-to-children-about-war.pdf \(nctsn.org\)](https://www.talking-to-children-about-war.pdf)

Делать то, что важно во время стресса и иллюстрированное руководство: <https://app.mhpss.net/?get=372/9789240003910-eng.pdf>

Поддержка взрослых, пострадавших в результате травматических событий (Британское психологическое общество): [Поддержка взрослых, вовлеченных в серьезные инциденты, V2.pdf \(bps.org.uk\)](#)

Шотландский совет по делам беженцев: [Главная страница - Шотландский совет по делам беженцев](#)

Система NHS и образования Шотландии: <https://www.sad.scot.nhs.uk/bereavement/communication-with-those-who-are-bereaved>

MHPSS.net Emergency Briefing Kit – Ukraine – Russia Conflict (2022): [Ukraine - Russia Conflict Emergency Briefing 2022 \(estss.org\)](https://www.estss.org/)



Национальная сеть помощи в ситуациях детского травматического стресса: Первая психологическая помощь детям и семьям, переместившихся со своего обычного места проживания: [pfa-for-displaced-children-and-families.pdf](https://nctsn.org/pfa-for-displaced-children-and-families.pdf) (nctsn.org)

[Первая психологическая помощь детям без сопровождения | Национальная сеть помощи в ситуациях детского травматического стресса \(nctsn.org\)](https://nctsn.org)

Межведомственный постоянный комитет Психическое здоровье и психосоциальная поддержка, гуманитарное реагирование в Украине и соседних странах: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/mental-health-and-psychosocial-support-humanitarian-response-ukraine-and-neighbouring-countries>

Социальные резервные службы — это службы, которые работают в нерабочее время и поддерживают связь с соответствующими партнерскими агентствами в отношении любых звонков, полученных вне рабочего времени. Связаться с ними можно следующим образом:

Партнеры Службы экстренной социальной помощи по Глазго— 0300 343 1505

Социальные службы экстренной помощи в нерабочее время по Эдинбургу— 0131-200-2324

Социальные службы экстренной помощи в нерабочее время по Эирширу – 0800 328 7758

Социальные службы экстренной помощи в нерабочее время по Дамфриз и Галлоуэй – 01387 273660

Команда социальной службы экстренной помощи в нерабочее время по Хайлэндз – 08457 697284

Специальные ресурсы для детей

[Первая психологическая помощь сверстникам молодого возраста: Справочник – Психосоциальная поддержка IFRC \(pscentre.org\)](https://pscentre.org)

[Набор ресурсов «Я поддерживаю своих друзей» – The Сеть MHPSS](https://www.mhpss.org)

Карточки с домашними развлечениями для детей: [Карточки с домашними развлечениями для детей \(на английском\)](https://www.mhpss.org)

Интернет-ресурс CELCIS объединяет советы, рекомендации и информацию для людей, работающих с детьми-беженцами и их семьями и поддерживающих их: [Поддержка детей-беженцев и их семей: Celcis](https://www.celcis.org)