



Scottish Government [Уряд Шотландії]

# Пакет з порадами щодо психологічного благополуччя – рекомендації для прибулих з України





## ПРИБУЛІ З УКРАЇНИ

### **ПАКЕТ З ПОРАДАМИ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Ласкаво просимо до Шотландії. Цей poradnik допоможе вам отримати прості рекомендації та ресурси щодо психологічного благополуччя та того, куди звернутися за допомогою, якщо вона вам потрібна.

Різні кризи впливають на людей по-різному. Існує широкий спектр реакцій або почуттів, які ви, ваша сім'я чи друзі можете мати, уникнувши небезпечної ситуації. Ви можете прийти до висновку, що ви добре справились з ситуацією, і навіть потурбувалися про захист себе та своїх близьких. Можливо, вам також захочеться впоратися з труднощами самостійно, або ви, можливо, шукатимете допомоги від інших людей, яких ви знаєте та яким довіряєте. Ви також можете відчувати, що вам може знадобитися допомога інших. Цей poradnik допоможе вам піклуватися про себе та своїх близьких і знайти необхідну підтримку.

Проживаючи з приймаючою родиною, важливо відчувати, що ви в безпеці та що про вас піклуються. Всесвітня організація охорони здоров'я (2011 р.) ділиться з родинами, що приймають біженців, наступними керівними принципами:

#### ***Подбати про безпеку***

- Не наражайте людей на ризик подальшої шкоди в результаті ваших дій
- У міру своїх можливостей подбайте, щоб дорослі та діти, яким ви допомагаєте, були у безпеці, та захищайте їх від фізичної чи психологічної шкоди.

#### ***Пропагувати гідність***

- Ставтеся до людей з повагою та відповідно до їхніх культурних і соціальних норм.

#### ***Захищати права***

- Подбайте, щоб люди могли отримати допомогу справедливо та без дискримінації.
- Допоможіть людям заявити свої права та отримати доступ до підтримки.
- Дійте лише у якнайкращих інтересах будь-якої людини, з якою ви зустрілись.

Проживаючи з приймаючою родиною, ви повинні почувати, що ви в безпеці, захищені від шкоди, та до вас ставляться з повагою. Відчуття безпеки та захищеності може надати вам психологічний захист та допомогти справитись з тяжкою ситуацією, в якій ви знаходитесь.

### **Як травма може подіяти на вас**



Травма, що викликає дистрес (деструктивний стрес) або більш складні емоційні реакції, пов'язана з широким спектром неприємних подій або низки подій, що можуть бути емоційно чи фізично шкідливими або небезпечними для життя. Травматичність події залежить не тільки від особистого досвіду переживання події, але й від того, наскільки негативно вона впливає на емоційне, соціальне, духовне та фізичне благополуччя. Війна в Україні усе ще триває, тому це - травматична подія, яка ще не скінчилася. Отже, ці травматичні події можуть вплинути на вас та на інших людей по-різному.

### **У перші кілька днів після травматичних подій:**

- Відчувати певний дистрес, переживши кризу та конфлікт, - це нормально. У вас можуть бути труднощі зі сном, тривожні думки та спогади, кошмари, почуття гніву, переживання деяких аспектів того, що сталося, і відчуття того, що ви могли зробити більше.
- Ви або члени вашої сім'ї також можете переживати через втрату та розлуку з близькими людьми або улюбленими домашніми тваринами. Можливо, у вас не було можливості сумувати або взяти участь у жалобі зі своєю сім'єю.
- Дуже важливо мати соціальну підтримку сім'ї, друзів і знайомих людей, яким ви довіряєте; вам слід шукати її там, де це можливо.
- Хоча обговорювання того, що сталося, може допомогти, вимушене обговорювання свого досвіду може не принести користі.
- Для когось важливо провести деякий час у спокої, щоб усе докладно обдумати, тоді як для інших неприємні почуття послаблюються через можливість поєднати усі події в історію.
- Повернення до звичного розпорядку дня, наприклад, вчасно вставати, лягати спати, їсти в певний час дня може привнести відчуття відносної нормальності життя.
- Духовні переконання можуть зміцнюватись та перевірятись під час катастроф. Для деяких джерелом підтримки можуть стати релігійні групи.
- Корисно приймати власні рішення щодо якомога більшої кількості речей, щоб відчувати контроль над тим, що відбувається.
- Батькам і вихователям слід відкрито, чесно і прямо інформувати дітей про події та пояснювати свої реакції та реакції інших дорослих, які вони могли спостерігати.

Розуміння того, як на нас впливає травма, може допомогти нам видужати.

- Травма є звичайним явищем після подій, що загрожують життю
- Травма може по-різному вплинути на людей, і люди можуть по-різному реагувати на травму
- Травма впливає на людей індивідуальним чином
- Ви краще справитесь з ситуацією, якщо знаєте, що у вас є вибір, контроль, та якщо ви відчуваєтеся у безпеці
- Стосунки та соціальні зв'язки є дуже важливими

Можливо, через декілька тижнів ви побачите, що неприємні почуття вщухають, і ви можете повернутися до більш нормального життя. Всесвітня організація



охорони здоров'я розробила корисні ресурси для людей, уражених стресом та скрутою, включаючи тих, які втікають від війни. Вони надають інформацію та пропонують практичні навички, засновані на фактах, щоб допомогти справитись з травмою. Ці ресурси надаються [англійською](#), [українською](#) та [російською](#).

Але у деяких людей проблеми можуть навіть посилюватися:

- Іноді спостерігається затримка реакції на травму.
- У людей можуть виникати інші труднощі, такі як бажання уникнути людей чи місць, панічні атаки чи занепокоєння, коли вони стикаються з чимось, що нагадує їм про те, що сталося (високі будівлі, пожежні сирени тощо).
- Важливо перевірити, як ви справляєтесь з травмою, щоб побачити, чи потрібна вам додаткова допомога.

Інформацію про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та про те, як травма може вплинути на вас, можна знайти тут [Безкоштовні переклади психоосвітніх ресурсів про травми та посттравматичний стресовий розлад українською, польською та російською мовами - психологічний інструментарій](#)

У деяких людей реакція на травматичні ситуації та дистрес може бути складнішою. Якщо у вас або членів вашої сім'ї виникають складніші реакції, може бути необхідна допомога спеціаліста. Деякі приклади складних реакцій: думки про самогубство, відмова від їжі та пиття та бажання заподіяти собі шкоду. Вам слід звернутись за допомогою до спеціаліста, якщо ви це відчуваєте.

Національна служба охорони здоров'я (NHS) в Шотландії може надати допомогу, якщо ви безкоштовно зателефонуєте за номером **111**, або ваш місцевий лікар загальної практики (GP) може також надати підтримку, якщо ви потребуєте допомоги з психологічним благополуччям або психічним здоров'ям.

Ви можете також отримати цілодобову підтримку та допомогу від організації **Samaritans**.

Ви можете зателефонувати їм безкоштовно за номером **116 123**, або отримати додаткову інформацію тут [Якщо у вас скрутний період | Samaritans](#)

Служба **Breathing Space** також надає безкоштовні послуги у Шотландії, і ви можете зателефонувати до них за номером 0800 83 85 87. Додаткову інформацію можна знайти тут: [Breathing Space - безкоштовна конфіденційна служба для населення Шотландії. Поділіться з нами, коли ви засмучені - зателефонуйте 0800 83 85 87](#)

## ПІДТРИМКА ДІТЕЙ

### Поради щодо дітей та сім'ї

Під час цієї кризи ваші діти та ви, як їхні батьки/опікуни, можливо, пережили різноманітні дуже складні події. Можливо, ви були свідками насильства, руйнування, ви виїхали з улюбленого, знайомого дому та країни, розлучилися з друзями та сім'єю.



Те, як діти переживають кризу, може відрізнятись від переживань членів їхньої сім'ї, особливо якщо вони виїхали з України в різний час або різними маршрутами. Дітей можуть засмучувати зовсім інші речі, ніж ті, що турбують дорослих. Іноді може здаватися, що з ними усе гаразд, тоді як в інший час вони дуже уразливі або розгнівані. Це нормальна реакція на події, які вони пережили.

### **Регулярний передбачуваний розпорядок**

Дітям корисно дотримуватись звичайного розпорядку, як наприклад, регулярний прийом звичної їжі, можливість пограти та поспілкуватися з близькими друзями та дорослими, регулярний режим сну та прокидання, а також можливість відвідувати школу чи коледж, після оселення в якійсь місцевості.

### **Підтримка з боку сім'ї та друзів**

Для благополуччя дітей дуже важливим є підтримувати зв'язок з друзями та сім'єю. Будь-яка можливість спілкування віч-на-віч або електронними засобами з сім'єю та друзями значно підтримає благополуччя вашої дитини. Соціальна підтримка для вас, як для батьків і опікунів, також є важливою, тим більше, що багато сімей будуть відокремлені, і ви, можливо, хвилюєтесь за близьких людей, які перебувають в Україні або подорожують до безпечного місця.

Така розлука може призвести до зміни сімейних ролей, і можливість поговорити з іншими в подібній ситуації може принести реальну користь для вас, як для батьків і опікунів; це допоможе вам адаптуватися до нової життєвої ситуації.

### **Розлука або втрата близької людини**

Діти, які втратили близьку людину під час конфлікту, ймовірно, не мали можливості сумувати або взяти участь у жалобі зі своєю сім'єю. Вони можуть хвилюватися, що засмучують членів сім'ї, коли розповідають їм про свої почуття суму або смутку. Діти також можуть переживати за членів сім'ї, які все ще перебувають у небезпечній ситуації, і їм потрібна можливість поділитися цими страхами.

Дозвольте дітям взяти на себе ініціативу, і якщо вони дійсно хочуть поговорити, слід вислухати, що дитина або молода людина відчуває і про що хвилюється. Ви можете підтримати дітей, якщо допоможете їм визначити, що і хто допомагає їм почуватися краще. На вебсайті [Батьківського клубу Шотландії](#) є ресурси про те, як правильно слухати дітей.

Також діти можуть відчувати гнів через кризу, і можливість поговорити про це та бути вислуханими може допомогти їм справитись із своїми почуттями та думками. Важливо пам'ятати, що все це є нормальними реакціями на жахливі події. Діти та молодь можуть почуватись дуже пригніченими своїми почуттями та реакціями, тому важливо уважно їх вислухати та допомогти їм розповісти про свої почуття.



На сайті ISC є низка корисних ресурсів, які стосуються нинішньої ситуації в Україні, і конкретно дітей:

<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>

Те, як діти реагують на кризу, залежить від їхнього віку та стадії розвитку. Усі звичайні потреби та інтереси дітей залишаються важливими для них.

На їхню реакцію на кризу впливатиме те, як опікуни та інші дорослі взаємодіють з ними, тому важливо дати їм можливість бути дітьми, задовольняти їхні потреби, любити та піклуватися ними, а також, якщо можливо, надавати їм час для ігор та занять, у яких вони зазвичай беруть участь.

Маленькі діти можуть не зовсім розуміти, що відбувається навколо них, і їхній дистрес може проявлятися у змінах в поведінці, наприклад:

- нетримання сечі або нічні кошмари
- скарги на фізичний біль
- сильне хвилювання через розлуку з близькими родичами.

Для дітей, які пережили тривожну ситуацію, нормальним є регрес і поведінка, характерна для молодших вікових груп. Маленькі діти особливо потребують підтримки з боку опікунів. Взагалі всі діти краще справляються з ситуацією, коли поруч є спокійний, впевнений дорослий. Щоб надати цю підтримку, важливо дбати про власний добробут і мати свою систему підтримки. Також краще не давати дітям дивитися чи слухати новини, щоб вони могли почуватися спокійно та в безпеці там, де вони перебувають зараз.

Якщо ваша дитина здається засмученою, і ви думаєте, що вона потребує допомоги, корисно звернутися за так званою **першою психологічною допомогою (ППД)**. ППД передбачає піклування про дитину, увагу до її потреб, використання прийомів активного слухання та надання практичних порад. ППД не є професійною терапією або заохочуванням розмов про причину дистресу.

Немовлята також можуть стати більш неспокійними або проявляти інші зміни поведінки. У рамках кампанії **'Благополуччя малюків'** надаються практичні поради щодо того, як батькам та опікунам слід взаємодіяти з немовлятами та малюками. Чим більш передбачуваним ви можете зробити світ немовлятам або малюкам, тим більше він почуватиметься в безпеці. Тому такі речі, як режим годування та зміна підгузків, ритм спокійної розмови, спів та розповідання історій, дозволяють дитині почуватися більш спокійною.

**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ ВСІХ**



Перша психологічна допомога (ППД) – це спосіб допомогти дорослим і дітям справитись з дистресом, її може надавати кожний. Головна мета полягає в тому, щоб допомогти вам і дітям задовольнити основні потреби, такі як доступ до безпеки, їжі та притулку, а також отримати доступ до соціальної підтримки та інформації. Соціальну підтримку найкраще надають люди, які вам знайомі, та/або мають подібний досвід. Важливо також зазначити, що не всім, хто відчуває дистрес, може бути потрібна ППД та не всі хочуть її отримувати.

Сім ідей ППД такі: треба піклуватись про свої безпосередні потреби; захистити себе від ризику подальшої шкоди; знайти втіху; одержати підтримку для практичних завдань; отримати необхідну інформацію про те, як справитись з ситуацією; спілкуватися зі знайомими людьми; дізнатись про нормальні психологічні реакції.

Це пояснюється в цій схемі, наданій Радою з освіти NHS в Шотландії:



Підсумовуючи зазначене вище, ви і ваша сім'я, ймовірно, зможете легше психологічно справитись з пережитою травмою і видужати після неї, якщо ви:

- почуваєтесь у безпеці і перебуваєте в спокійній обстановці, де вас підтримують
- маєте доступ до практичної та ненав'язливої соціальної, фізичної та емоційної підтримки
- можете допомогти собі, як окремій особі, так і як члену місцевої спільноти
- ви відчуваєте, що вас слухають, але не змушують говорити

Ви можете дізнатись більше про першу психологічну допомогу через платформу Turas Learn<sup>1</sup>.

Деякі дуже корисні ідеї для підтримки ігор дітей надаються Батьківським клубом на вебсайті [Допомога дитині через гру | Батьківський клуб](#). [Картки для занять вдома з дітьми \(англійською\)](#) містять ідеї для ігрових занять, які можуть

<sup>1</sup> \*Обліковий запис в TURAS може відкрити будь-хто, використавши адресу електронної пошти <https://turasdashboard.nes.nhs.scot/User/PersonalDetails/Create>





допомогти дітям говорити про свої почуття та керувати ними, а також шукати способи справитись з ситуацією. У рамках кампанії «[Благополуччя малюків](#)» надаються поради щодо того, як підтримати немовлят та малюків.

## ПАМ'ЯТАЙТЕ...

**Кожен буде реагувати по-різному – немає правильного чи неправильного способу відчувати чи реагувати.** Будьте добрими до себе та тих, кого ви любите, і дайте собі час пристосуватися до цієї складної ситуації. Шукайте підтримки в тих, хто найкраще знає вас, і підтримуйте зв'язок з родиною та друзями, як можете. Зверніться за допомогою до спеціаліста, якщо відчуваєте таку потребу, і намагайтесь об'єктивно оцінювати свої емоційні реакції в цій безумовно дуже важкій ситуації.

Сподіваємося, що цей poradnik допоможе вам знайти всю потрібну інформацію, підтримку та допомогу.





## Як отримати пораду або допомогу, якщо вони вам потрібні

### ШОТЛАНДСЬКА РАДА У СПРАВАХ БІЖЕНЦІВ

Телефонна лінія допомоги **Шотландської ради у справах біженців** надає інформацію та початкові поради про житло, освіту, здоров'я, вивчення англійської мови та набуття соціальних зв'язків у Шотландії. Вони також можуть допомогти отримати юридичну допомогу з питань імміграції. Можна також запитати про послуги перекладача. Консультанти телефонної лінії допомоги проводять початкову діагностичну оцінку, встановлюють потреби, надають поради, направляють людей та вказують їм дорогу до належних служб. Їх робота - вислухати вас, надати родинам безпечне місце та допомогти людям успішно подолати скрутні обставини, яких вони можуть зазнавати. **Номер телефонної лінії допомоги: 0808 196 7274**, також інформацію про телефонну лінію допомоги можна отримати тут: <https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/telephone-advice-line/>

### BARNARDO'S

Ви можете отримати допомогу, скориставшись телефонною лінією допомоги благодійної організації **Barnardo's** [Допомога всім, хто тікає від українського конфлікту](#) | [Barnardo's \(barnardos.org.uk\)](#) Благодійна організація Barnardo's відкрила **Лінію допомоги з підтримки українців** для надання комплексних послуг з підтримки. Цією телефонною лінією допомоги може скористатись будь-хто з біженців від конфлікту в Україні. Ви можете зв'язатися з ними, якщо ви потребуєте підтримки стосовно:

- Лікування у кваліфікованого психотерапевта – його можна отримати телефоном або онлайн, через перекладача
- Порад з ряду питань, наприклад, житла, доступу до основних послуг охорони здоров'я, освіти, роботи та багатьох інших, від наших кваліфікованих робітників лінії допомоги
- Практичної підтримки - доступ до електронних пристроїв, щоб забезпечити зв'язок з близькими протягом цього тривожного часу, а також до стимулюючих іграшок для дітей, необхідних речей для немовлят тощо

Усі послуги включають надання послуг перекладачів українською та російською мовами. **Телефонна лінія допомоги організації Barnardo's відкрита:** з понеділка по п'ятницю - 10:00 - 20:00, у суботу - 10:00 - 15:00

### БРИТАНСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ

**Британський Червоний Хрест** [Допомога для громадян України у Великій Британії \(redcross.org.uk\)](#) надає підтримку людям з України, які перебувають у Великій Британії. Щоб отримати додаткову інформацію про Британський Червоний Хрест, або для емоційної підтримки, безкоштовно телефонуйте до



лінії підтримки Британського Червоного Хреста: **0808 196 3651** (відкрита щоденно з 10:00 до 18:00).

## **PARENTLINE**

Телефонна лінія Parentline [Підтримка для родин, які просять притулку, та біженців | Children 1st](#) може надати пораду для батьків. Якщо ви мешкаєте в Шотландії, телефонуйте **08000 28 22 33**, перегляньте вебсайт, щоб знайти пораду або підтримку, або скористайтесь веб чатом. **Вони працюють без вихідних**, з понеділка по п'ятницю - з 09:00 до 21:00, у суботу та неділю - з 09:00 до 12:00.

## **Загальна література та ресурси**

Нижче наведено кілька загальних посилань, які можуть стати у пригоді для підтримки вашого благополуччя.

[Безкоштовні переклади психоосвітніх ресурсів про травми та посттравматичний стресовий розлад українською, польською та російською мовами - психологічний інструментарій](#)

Терапевтична служба Beacon House має ресурс на тему «Як говорити з дітьми про війну та конфлікти»:

[Як говорити з дітьми про війну та конфлікти \(beaconhouse.org.uk\)](http://beaconhouse.org.uk)

[YoungMinds | Благодійна організація з питань психічного здоров'я для дітей та молоді | YoungMinds](#)

Національна мережа дитячого травматичного стресу «Як говорити з дітьми про війну та конфлікти»

[talking-to-children-about-war.pdf \(nctsn.org\)](http://talking-to-children-about-war.pdf)

«Робити те, що має значення в часи стресу» та ілюстрований посібник:

<https://app.mhpss.net/?get=372/9789240003910-eng.pdf>

Підтримка дорослих, які постраждали від травматичних інцидентів (Британське психологічне товариство): [Підтримка дорослих, причетних до серйозних інцидентів V2.pdf \(bps.org.uk\)](#)

Шотландська рада у справах біженців: [Домашня сторінка - Шотландська рада у справах біженців](#)

Освіта NHS в Шотландії:

<https://www.sad.scot.nhs.uk/bereavement/communication-with-those-who-are-bereaved>



Набір для екстреного брифінгу – російсько-український конфлікт (2022 р.) мережі MHPSS: [Екстрений брифінг щодо російсько-українського конфлікту 2022 р. \(estss.org\)](https://www.estss.org/)

Національна мережа дитячого травматичного стресу: Перша психологічна допомога для дітей та сімей-переселенців: [pfa-for-displaced-children-and-families.pdf \(nctsn.org\)](https://www.nctsn.org/pfa-for-displaced-children-and-families.pdf)

[Перша психологічна допомога для несупроводжуваних дітей | Національна мережа дитячого травматичного стресу \(nctsn.org\)](https://www.nctsn.org/)

Міжвідомчий постійний комітет з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, гуманітарного реагування в Україні та сусідніх країнах: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/mental-health-and-psychosocial-support-humanitarian-response-ukraine-and-neighbouring-countries>

Резервні служби соціальної роботи – це служби, які працюють у неробочий час і підтримують зв'язок з відповідними партнерськими агентствами щодо будь-яких дзвінків, які надходять у неробочий час. З ними можна зв'язатися таким чином:

Служба екстреної соціальної роботи у Глазго та на прилеглих територіях – 0300 343 1505

Служба соціальної роботи в неробочий час в Единбурзі – 0131-200-2324

Служба екстреної соціальної роботи в неробочий час в Ейрширі – 0800 328 7758

Служба соціальної роботи в неробочий час у графстві Дамфріс-і-Галловей – 01387 273660

Група соціальної роботи в неробочий час ради Гайленда – 08457 697284

#### Спеціальні ресурси для дітей

Перша психологічна допомога для юних однолітків: Посібник – Психосоціальна підтримка МФЧХ ([pscentre.org](https://www.pscentre.org/))

Набір ресурсів «Я підтримую своїх друзів» – Мережа психічного здоров'я та психосоціальної підтримки MHPSS

Картки для занять вдома з дітьми: [Картки для занять вдома з дітьми \(англійською\)](#)

Інтернет-ресурс CELCIS збирає воедино поради, рекомендації та інформацію для людей, які підтримують дітей-біженців та їхні сім'ї: [Підтримка дітей-біженців та їхніх сімей :: Celcis](#)