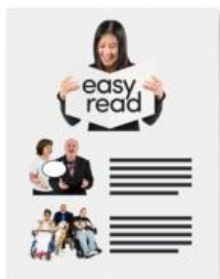


# ПАКЕТ СОВЕТОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ



Добро пожаловать в Шотландию.



Легко изложенная информация может помочь вам улучшить свое благополучие.



Легко изложенная информация — это версия документа с более понятными словами и изображениями.



Благополучие – это стремление чувствовать себя счастливым и спокойным.



Вы пережила очень тяжелый опыт.



Вы можете испытывать множество различных эмоций.



Травма — это термин, используемый для описания огорчающих событий, которые могут случиться с человеком.



Это может быть что-то вроде физического насилия.



Это может быть эмоциональная атака, когда кто-то говорит ужасные вещи.



В данной легко изложенной информации мы попытались указать способы, которыми вы можете воспользоваться, чтобы помочь себе и вашим близким справиться с тем, что вы чувствуете.

Как вы можете себя чувствовать после травматического события?



Это нормально чувствовать разные вещи после перенесенной травмы.



Вы можете чувствовать злость.



Вы можете чувствовать себя очень расстроенным.



У вас могут быть проблемы со сном по ночам.



Вы можете продолжать думать о произошедшем событии.



Возможно, вы находитесь вдали от своей семьи и своих любимых домашних животных.



Это может помочь вам говорить о том, что произошло.



О том, что произошло, тоже можно не говорить.



Уединение может помочь некоторым людям.



Некоторым может помочь восстановление рутины. Это может быть отход ко сну и вставание в одно и то же время.



Рассказ об ужасных событиях, которые произошли, может помочь некоторым людям. Разговор с людьми, которых вы знаете, может быть лучшей помощью.



Это может помочь некоторым людям продолжать делать максимально большее количество выбора.



Некоторые люди могут иметь детей или заботиться о них.



Это может помочь поговорить с ними о том, что произошло.

## Быть информированным о травме

Есть 5 частей информирования о травме.



Осознание переживания травмы является обычным явлением после опасных для жизни событий.

Это означает, что травма случается у многих людей, которые пережили опасные события.



Признание травмы может по-разному влиять на людей, и люди могут реагировать по-разному.



Это означает, что люди могут испытывать разные чувства после травмы. Но каждый по-своему переживает случившиеся события.



Надо отвечать, думая о том, как травма влияет на людей, чтобы поддержать их выздоровление индивидуальным образом.



Это означает думать о каждом человеке как о личности и о том, что присуще каждому отдельному человеку.



Помогая человеку чувствовать себя в безопасности и иметь выбор и контроль над своей жизнью, вы можете помочь ему почувствовать себя лучше.



Это означает, что люди должны быть в безопасности, чтобы они не могли увидеть или оказаться в той плохой ситуации, которая с ними произошла.



Отношения и социальные связи с людьми, которым вы доверяете или знаете, что они могут помочь в выздоровлении.



Это означает, что помощь людям в общении с другими важна для того, чтобы чувствовать себя лучше.

## Что может произойти?



Некоторые люди могут чувствовать себя намного лучше через несколько недель, когда они начинают чувствовать себя в большей безопасности.



Некоторые люди могут чувствовать травму и плохие переживания через недели или месяцы после перенесенного события.



Некоторым людям может быть трудно видеть и разговаривать с другими людьми.



Некоторые люди будут избегать мест или вещей, которые заставляют их думать об очень плохих вещах.



Если что-то плохое все еще происходит, то какое-то время вы все еще можете чувствовать себя очень грустным или обеспокоенным.



Если вы чувствуете себя очень плохо или хотите навредить себе, вы можете поговорить с врачом. (врачом общей практики или семейным врачом.)



Это тип врача, который может помочь вам, а также помочь вам поговорить с другими врачами и медицинскими работниками.



Вы можете поговорить с кем-нибудь о своем самочувствии, позвонив по телефону 111.



Шотландский совет по делам беженцев готов помочь вам, и вы можете позвонить в совет по телефону 0808 196 7274



Вы также можете позвонить на горячую линию Barnardo для получения поддержки по телефону **0800 148 8586**

Советы для детей и семей





Вы и ваши дети могли пережить очень плохие события.



Дети могут быть более расстроены поведением взрослых за происходившие плохие события, которые они видели.



Иногда дети могут быть в порядке.



Иногда они могут быть очень расстроены и грустны.



Это нормально после некоторых очень плохих событий.

## Регулярный предсказуемый заведенный порядок



Распорядок иногда может помочь детям.



Это означает делать одно и то же в одно и то же время каждый день.



Это означает стараться есть пищу в одно и то же время.



Это означает пытаться ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день.

## Поддержка со стороны семьи и друзей



Видеть семью и друзей очень важно для детей.



Это может быть сложно, но любой тип контакта может помочь.



Это может быть использование таких услуг, как видеозвонки на смартфоне или компьютере.

## Потеря и утрата



Некоторые дети могут переживать утрату.



Это означает, что они будут очень огорчены, потому что кто-то, кого они знают умер.



Они могут быть обеспокоены тем, что люди, о которых они заботятся, все еще находятся в опасной ситуации.



Дети могут бояться говорить об этом.



Они могут быть очень возмущены происходящим.



Они могут говорить о болезненных ощущениях или болях.

Они могут начать мочиться в постель ночью.



Это может случиться с детьми, которые немного старше.



Вы также можете заметить изменения в своем малыше.



Вы можете найти нужную информацию во Всемирной организации здравоохранения:

[Делать то, что важно во время стресса и иллюстрированное руководство:](#)

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



Психологическая первая помощь



Первая психологическая помощь – это способ помочь людям.



Иногда это называют ППП.



ППП – это способ помочь вам и вашим детям чувствовать себя спокойными.



Это не тот тип терапии, который будет делать профессиональный человек.



Речь не идет о том, чтобы заставить их говорить о чем-то, если они не хотят.



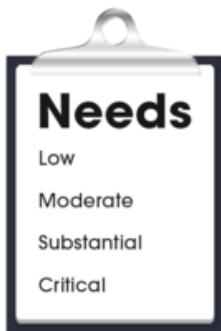
Речь идет о том, чтобы помочь людям подумать о том, что им действительно нужно.



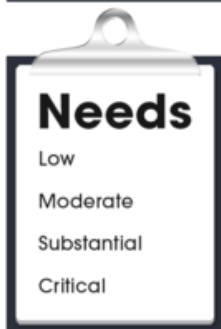
Если люди могут быстро получить то, что им действительно нужно, им легче справиться с бедствием или другими плохими событиями.



ППП включает семь различных идей.



Во-первых, заботиться о своих неотложных потребностях.



Это означает думать о чем-то очень важном, что вы должны получить быстро.



Это могут быть лекарства или еда.



Во-вторых, защитить себя от риска дальнейшего вреда.



Это означает, что вы и окружающие вас люди должны быть в безопасности.



Третье – утешиться.



Это означает пытаться утешить себя и окружающих вас людей.



Следующее - получить поддержку для выполнения практических задач.



Речь идет о получении такой помощи, как получение лекарств или помощь в уходе за детьми.



Следующее - получение необходимой информации о том, как справиться.



Это может означать помощь людям в общении или поиске информации в Интернете.



Следующее — связаться с людьми, которых вы знаете.



Это может означать общение с семьей и друзьями.



Это может быть очень сложно для вас, но вы можете использовать такие способы, как видеозвонки или электронную почту.



Следующее — узнать больше о нормальных психологических реакциях.



Это означает помнить, что люди могут проходить через множество различных переживаний после того, как случилось что-то очень плохое.



Первая  
психологическа  
я помощь  
сверстникам  
молодого  
возраста:



Первая психологическая помощь может помочь детям.



Посмотрите, не проявляют ли они какие-либо эмоции.



Подумайте, можете ли вы чем-то помочь им.



Слушайте их и принимайте то, что они говорят.



Помогите им найти информацию.



Это может означать помощь в поиске семьи и друзей, если вы можете.



Игра с ними – это способ помочь детям.



Вы можете найти больше информации об этом в Интернете здесь

[Помогать своим детям через игру | Родительский клуб.](#)

## Что должна делать ваша принимающая семья



Люди, принимающие вас, должны делать определенные вещи.



**World Health  
Organization**

Это то, что Всемирная организация здравоохранения говорит, что они должны попытаться сделать.



Они должны обеспечить вам безопасность.



Это означает - защитить вас от того, что может причинить вам физическую и эмоциональную боль.

**Abuse**



Они должны защищать ваше достоинство.



Это означает относиться к вам с уважением.



Они должны защищать ваши права.



Это означает помощь в доступе к услугам, на использование которых у вас есть право.



Это означает - помочь вам быть защищенным таким образом, на который вы имеете право.



Вы также можете связаться с Шотландским советом по делам беженцев:



Вы можете найти больше информации о них в Интернете здесь:

<https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/>



Вы можете найти больше интернет-ресурсов в руководстве, которое прилагается к этой информации.