

# ПАКЕТ З ПОРАДАМИ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ



Ласкаво просимо до Шотландії.



Цей плакат в форматі легкого читання надає інформацію про те, як ви можете поліпшити своє благополуччя.



Формат легкого читання - це версія документа з словами, які легше зрозуміти, та малюнками.



Благополуччя - це коли ви прагнете почуватися щасливими та спокійними.



Ви зазнали дуже важкого досвіду.



Ви можете відчувати багато різних емоцій.



Травма - слово для опису неприємних подій, що можуть статися з людиною.



Це може бути щось на зразок насильницького фізичного нападу.



Це може бути емоційний напад, коли хтось каже жахливі речі.



Цей плакат в форматі легкого читання призначений допомогти вам та людям, з якими ви живете, справитись із своїми почуттями

Як ви можете почуватися після травматичної події?



Відчувати різні емоції після травматичної події - це нормально.



Ви можете відчувати сильний гнів.



Ви можете почуватися дуже засмученим.



Можливо, ви погано спите вночі.



Можливо, ваші думки постійно повертаються до того, що сталося.



Можливо, ви розлучені з вашою родиною та улюбленими тваринами.



Можливо, вам стало б легше, якби ви поговорили про те, що сталося.



Також нормально не розмовляти про те, що сталося.



Період спокою може допомогти деяким людям.



Деяким людям може допомогти сталий розпорядок дня. Це означає, наприклад, лягати спати та прокидатися в один і той же час.



Розмовляти про жахливі речі, які сталися, може допомогти деяким людям. Говорити з людьми, яких ви знаєте, може бути найкращою допомогою.



Деяким людям може допомогти, якщо у них є якомога більше можливостей вибору.



У деяких людей можуть бути свої діти або діти, про яких вони піклуються.



Може бути корисним поговорити з ними про те, що сталося.

# Обізнаність про травму



Обізнаність про травму складається з 5 елементів.



Зрозумійте, що травма є звичайним явищем після подій, що загрожують життю



Це означає, що травма буває у багатьох людей після якоїсь дуже небезпечної події.



Усвідомте, що травма може по-різному вплинути на людей, і люди можуть по-різному реагувати на травму



Це означає, що люди можуть мати різні почуття після травми. Цей досвід не однаковий для всіх.



Відгукніться, думаючи про те, як саме вони постраждали від травми, щоб індивідуально підтримати їх видужання.



Це означає думати про кожну людину, як особистість, та про її відмінності.



Надайте можливість відчувати себе в безпеці, мати вибір та контроль над своїм життям - це може допомогти людині почуватись краще.



Це означає подбати про те, щоб люди не бачили щось погане та бути в тому місці, де з ними сталися дуже погані речі.



Стосунки та соціальні зв'язки з людьми, яким ви довіряєте або яких знаєте, можуть допомогти з видужанням.



Це означає, що допомагати людям розмовляти з іншими важливо для їх кращого самопочуття.

Що може статися?



Деякі люди можуть почуватись набагато краще вже через декілька тижнів, коли вони відчують себе в більшій безпеці.



Деякі люди можуть відчувати наслідки травми та дуже погані емоції через тижні або місяці після поганих подій.



Деяким людям може бути важко зустрічатись та говорити з іншими людьми.



Деякі люди уникатимуть місць або речей, які нагадують їм про дуже погані речі.



Якщо такі погані речі усе ще відбуваються, ви можете почуватися дуже сумними або непокоїтися протягом якогось часу.



Якщо ви почуваетесь дуже погано або хочете заподіяти собі шкоду, можливо, вам треба поговорити з лікарем (лікар загальної практики, або GP).



Це такий лікар, який може надати вам допомогу, а також допомогти вам поговорити з іншими лікарями та медичними працівниками.



Ви можете поговорити з кимось про ваше самопочуття, зателефонувавши за номером 111.



Шотландська рада у справах біженців готова допомогти вам, ви можете зателефонувати їм за номером 0808 196 7274



Також ви можете зателефонувати в благодійну організацію Barnardo's на їх лінію підтримки за номером **0800 148 8586**

## Поради для дітей та сімей



Можливо, ви та ваші діти зазнали деяких дуже поганих речей.



Діти можуть бути засмучені більше, ніж дорослі, тими дуже поганими речами, які вони бачили.



Інколи може здаватись, що діти в порядку.





Іноколи вони можуть бути дуже засмученими та сумними.



Це нормально після деяких дуже поганих речей.

## Передбачуваний розпорядок



Розпорядок іноді може допомогти дітям.



Це означає робити одне й те ж у той же час кожного дня.



Це означає їсти в один і той же час.



Це означає лягати спати та прокидатися в один і той же час кожного дня.

## Підтримка з боку сім'ї та друзів



Бачитись з сім'єю та друзями дуже важливо для дітей.



Це може бути важко, але будь-який вид контакту може допомогти.



Це можна робити, наприклад, з допомогою відеодзвінків зі смартфона або комп'ютеру.

## Розлука та втрата близької людини



Деякі діти, можливо, відчувають втрату.



Це означає, що вони дуже сумують, тому що якась людина, яку вони знали, померла.



Можливо, їх непокоїть, що люди, яких вони люблять, усе ще знаходяться в небезпечній ситуації.



Дітей може непокоїти, чи можна про це говорити.



Вони, можливо, будуть дуже розгнівані тим, що відбувається.



Вони можуть скаржитись на відчуття хворобливості або на болі.



Можливо, вони почнуть мочитися в ліжку вночі.



Це може статися з дітьми трохи старшого віку.



Можливо, ви також помітите зміни у свого немовляти.



Вам може допомогти публікація Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Робити те, що має значення в часи стресу»([who.int](http://who.int)).

## Перша психологічна допомога



Перша психологічна допомога - це спроба допомогти людям.



Іноколи її називають ППД.



ППД - це спосіб допомогти вам і вашим дітям почуватися спокійними.



Це не є різновидом лікування, яке надав би професійний робітник.



Це не означає змушувати їх говорити про щось, якщо вони не хочуть.



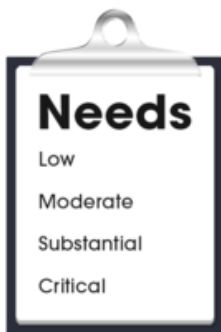
Йдеться про те, щоб допомогти людям думати про те, що їм дійсно потрібно.



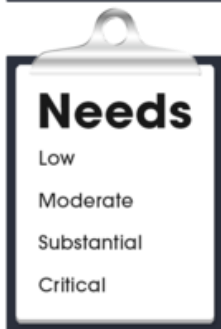
Якщо люди швидко отримають те, що їм дійсно потрібно, їм буде легше подолати дистрес або інші погані речі.



Сім різних ідей лежать в основі ППД.



Перша - це подбати про свої безпосередні потреби.



Це означає подумати про будь-які важливі речі, які вам потрібно роздобути негайно.



Це можуть бути такі речі, як ліки або їжа.



Друга - захистити себе від ризику подальшої шкоди.



Це означає подбати, щоб ви та близькі люди були у безпеці.



Третя - це втішитись.



Це означає знайти втіху для себе та втішити своїх близьких.



Наступна - це отримати підтримку в практичних завданнях.



Тут йдеться про допомогу з такими речами, як отримання ліків або догляд за дітьми.



Наступна - це отримати необхідну інформацію про те, як справитись з ситуацією.



Це може означати допомогти комусь розмовляти з людьми або знайти інформацію в інтернеті.



Наступна - це встановити зв'язок з людьми, яких ви знаєте.



Це може означати зв'язок з сім'єю та друзями.



Можливо, вам буде важко це зробити, але ви можете скористатись такими засобами, як відеозв'язок або електронна пошта.



Наступна - це більше дізнатись про нормальні психологічні реакції.



Це означає пам'ятати, що люди можуть відчувати багато різних емоцій після того, як сталося щось дуже погане.

Перша психологічна допомога для дітей:



Перша психологічна допомога може бути корисною для дітей.



Прослідкуйте, чи вони демонструють якісь емоції.



Подумайте, чи можете ви щось зробити, щоб допомогти їм.





Вислухайте їх та прийміть те, що вони кажуть.



Допоможіть їм знайти інформацію.



Це може означати допомогти їм знайти сім'ю та друзів, якщо ви можете.



Грати з ними — це спосіб допомогти дітям



Ви можете знайти додаткову інформацію про це на цьому вебсайті:

[Допомога дитині через гру | Батьківський клуб.](#)

## Що повинна робити ваша приймаюча родина



Люди, які приймають вас, повинні робити певні речі.



**World Health  
Organization**

На думку Всесвітньої організації охорони здоров'я, ось що вони повинні робити.



Вони повинні убезпечувати вас.



Це означає захистити вас від того, що може завдати вам фізичної та емоційної шкоди.

**Abuse**



Вони повинні поважати вашу гідність.



Це означає ставитись до вас з повагою та дотримуватись гарних манер.



Вони повинні захищати ваші права.



Це означає допомогти вам одержати ті послуги, на які ви маєте право.



Це також означає допомогти вам отримати той захист, на який ви маєте право.



Ви можете дізнатись більше про це від Шотландської ради у справах біженців.



Ви можете знайти додаткову інформацію про них на цьому вебсайті:

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



Ви можете знайти додаткові інтернет-ресурси в посібнику, який супроводжує цей плакат в форматі легкого читання.