

# Перша допомога людям, яким довелося рятуватися від війни та насильства.

**Наші вітання!**

**Дякуємо, що ви з нами.**

**Ця інформація допоможе вам краще зрозуміти наслідки сильного стресу і як ви можете відновити рівновагу.**



## Війна і втеча впливають на тіло і психіку!

Абсолютно нормально постійно стикатися з важкими почуттями та думками і тим що ви не можете їх контролювати чи терпіти. Ситуації, які ви пережили і стреси, які вам все ще доводиться переживати, впливають на ваше тіло, ваші почуття та думки. Навіть якщо зараз ви перебуваєте в безпечному місці, ви все ще можете почувати себе не так.

Діти та молодь часто мають більші труднощі з класифікацією та обробкою того, що вони пережили і вони потребують більшої підтримки.

## Ми можемо вам допомогти!

**Травматологічна амбулаторія Westholstein (Interdisziplinäre Trauma-Ambulanz Westholstein) – це співпраця між консультаційним центром Wendepunkt e.V. та дитячою та підлітковою психіатрією RegioKlinikum Elmshorn.** Ми допомагаємо травмованим дітям, молоді та дорослим з багатьох країн, які потерпають від наслідків війни, втечі та насильства, щоб вони розуміли і впоралися з наслідками стресу.



### **Наша допомога швидка та безкоштовна!**

Пропонуємо персональну консультацію за запитом, також по телефону або онлайн. Завжди діє наступне правило: Ви говорите лише про те, про що хочете поговорити саме ви! При необхідності вам допоможуть перекладачі.

При необхідності ми пропонуємо **заходи травмотерапії** або надаємо додаткову допомогу. Ми попрацюємо з вами, щоб дізнатися, хто ви та ваші потреби. **У нас є спеціальні групові пропозиції для дітей та молоді.** Наприклад арт-терапія та йога. Це допомагає дітям отримати позитивний досвід поза мовним бар'єром.

**Наша групова пропозиція «Чайний сад здоров'я» для дорослих:** Тут ми пояснюємо нашу роботу та наші пропозиції, надаємо інформацію про німецьку систему охорони здоров'я та говоримо на такі теми, як симптоми травми та як з ними боротися.

## Контакт Interdisziplinäre Trauma-Ambulanz Westholstein

Gärtnerstraße 10-14, 25335 Elmshorn



info@wendepunkt-ev.de  
телефон: 0 41 21 / 4 75 73 -0  
[www.wendepunkt-ev.de](http://www.wendepunkt-ev.de)

телефон: 0 41 21 / 7 98 47 55

Відділення невідкладної медичної допомоги також працює поза робочим часом та у вихідні дні **телефон: 0 41 21 / 7 98 -0**

[www.sana.de/regiokliniken](http://www.sana.de/regiokliniken)



## Можливі психологічні проблеми після стресових ситуацій:

- Труднощі з концентрацією уваги
- Проблеми зі сном, нічні кошмари
- Думки, спогади чи образи спадають на думку (спогади), які важко зупинити
- Боязнь, зляканість, дратівливість та агресія – це легко призводить до суперечок з іншими
- Смуток, депресія, раптовий плач
- Фізичні скарги, такі як головні болі, болі в животі або спині
- Почуття провини, почуття самотності

### Додатково у дітей:

- Поводиться так, ніби дитина раптом повернулася у раннє дитинство (крок назад у розвитку)
- Засвоєні навички зникли.
- Немає бажання грати, немає бажання говорити або навпаки не може перестати говорити про це.



Якщо такі симптоми тривають довгий час, це називається «посттравматичний стресовий розлад».

## Поради щодо самодопомоги:

Згодом ознаки ймовірно зменшаться. Ви можете допомогти своєму тілу та думкам знайти відпочинок та розслабитися:

- **Структура в повсякденному житті:** стресований мозок „насолоджується“ ритуалами та повторюваннями, такими як: один і той самий час для сну та прокидання, час для їжі, час для відпочинку та прогулянок після їжі. Якщо це можливо на новому місці, робіть те, що було звичним у вашій родині (пісні, ігри, спільні заходи...)
- **Робити щось самому – це добре:** вміння робити речі самостійно допомагає переробити переживання безпорадності. Навіть якщо ваші господарі та помічники хочуть зробити вам багато добра, не бійтеся запропонувати свою допомогу, наприклад, у приготуванні їжі. Ті хто поряд з вами також будуть раді стравам і запахам, які вони знають з дому. Це створює відчуття безпеки.
- **Час для почуттів:** доки ви не прибули сюди, можливо це допомагало вам не звертати занадто багато уваги на погані відчуття. Ви можете дати своїм почуттям простір і поговорити про них з іншими або висловити їх іншим способом (малювати, писати, слухати музику чи грати на музичних інструментах, тощо).
- **Активність і розслаблення:** Ваше тіло все ще перебуває під великим стресом. Фізична активність, така як фізичні вправи або ходьба і вправи на розслаблення допомагають зменшити стрес.

Ось кілька ідей та пропозицій,

[https://traumafirstaid.files.wordpress.com/2022/03/first\\_aid\\_kit\\_trauma\\_ukrain.pdf](https://traumafirstaid.files.wordpress.com/2022/03/first_aid_kit_trauma_ukrain.pdf)