



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



ВАДЕМУКУМ

ДЛЯ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ЖИВУТЬ В ІТАЛІЇ ТА ПЕРЕЖИВАЮТЬ ІЗ-ЗА ВІЙНИ

Асоціація "Психологи для Народів в Трентіно" звернула увагу на багатьох українців, які проживають в Італії, та потерпають за те, що відбувається з їхнім народом та на їхній землі. Переживання викликанні війною залишають рани, навіть якщо ти знаходишся далеко від неї.

Прагнемо щоб ви подбали про себе, щоб ви могли бути опорою для ваших рідних та дорогих вам людей.

Ми сподіваємося що деякі незначні поради допоможуть вам адаптуватися у цьому складному для вас періоді.

ЗМЕНШИТИ ЧАС ЯКИЙ ВИТРАЧАЄМО ДЛЯ ПЕРЕГЛЯДУ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ВІЙНУ ТА ДОВІРЯТИ ТІЛЬКИ ПЕРЕВІРЕНИМ КАНАЛАМ

Велика спокуса залишатися "прикованими" до телевізору чи телефону для того, щоб бути в курсі того, що відбувається. По телебаченню, радіо, в інтернеті надають постійно інформацію, інтерв'ю та погляди на війну. Але всі ці стимули впливають на наші емоції та на наші думки, не даючи їм відпочинку, і це втомлює нас.

Зменшити їх: ми пропонуємо дивитися інформацію лише 2-3 рази на день, на визнаних та надійних каналаах чи сайтах. Так ми завжди будемо в курсі, та матимемо достовірну інформацію.

ДОТРИМУВАТИСЯ РИТМУ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Переживання та тривога зменшують нашу енергію, бажання жити, і ми нехтуємо собою. Такі дії, як одягатися, правильно харчуватися та підтримувати чистоту в будинку можуть здаватися непотрібними під час війни. Але це не так.

Це конкретні, необхідні дії які допомагають вжити і дати сенс для цих днів в очікуванні завершення війни. Допомагають зберегти енергію наприклад: для допомоги іншим, для продовження вашої роботи, для підтримування ваших стосунків, для вашої діяльності.

ВИХОДЬТЕ З ДОМУ, ЗУСТРІЧАЙТЕ ІНШИХ ЛЮДЕЙ І ВИТРАЧАЙТЕ ЧАС НА ТЕ, ЩО ВАМ ДОПОМАГАЄ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ

Зустрічаючись та розмовляючи з іншими людьми народжуються позитивні емоції, які відновлюють вас, які допоможуть зменшити ваші переживання. Коли ви займаєтесь улюбленою справою, відчуваєте полегшення. Вам необхідно звернути увагу на себе і відсторонитися від того, що має відношення до війни.

Ви можете відчувати себе винними, "поки я гуляю, є хтось хто воює, страждає". Але страждання відбуваються не через те, що ви



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



робіть вашу прогулянку.
Прогулянка - це лікування нашої болі.
І це одне з небагатьох "позитивних озброєнь"
яке ви можете використовувати.

**ЗДІЙСНЕННЯ БУДЬ-ЯКИХ
АКТИВНИХ ДІЙ НА КОРИСТЬ
СИТУАЦІЇ ДОПОМАГАЄ ЗБЕРЕГТИ
НАДІЮ**
(допомагати асоціаціям,
парафіям, муніципалітетам,
котрі надають гуманітарну
допомогу; молитися,
підтримувати зв'язки з людьми,
яким необхідна ваша підтримка,
робити пожертвування...)

Надія підтримує наше життя, та життя тих, хто
біля нас. А також вона необхідна для того, щоб
психологічно пережити війну.

Якщо ми щось робимо, відчуваємо себе
корисними відчуття надії збільшується.
Допомагає відчувати що ми допомагаємо
комусь, що зменшуємо страждання інших.

Тому робимо те, що вміємо, те що можемо і в
залежності від нашого віку, культури, сили і
можливості: хто хворий, може молитися чи
медитувати, хто має вільний час і сили може
надаватися допомогу організованим
асоціаціям для збору, організування,
транспортування і розподіл продуктів;
хто має вільне місце в будинку - може його
надати для біженців; хто знає мову - може
допомагати в перекладі; хто знає традиції -
може допомогти зрозуміти потреби біженців;
ті, хто має освіту та юридичні навички,
зможуть допомогти заповнити документи,
робити запити до адміністрацій... кожен може
щось зробити залежно від своїх
можливостей.

ЯКЩО ВИ БАТЬКИ, ТО ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВАШІ ДІТИ ДИВЛЯТЬСЯ НА ВАС, ЩОБ ЗРОЗУМІТИ ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ

Якщо ви мама, то ви знайдете більш детальну
інформацію у Вадемекумі для матерів,
опублікованому нашою Асоціацією; крім того
що ви є опорою для ваших дітей, ви також
можете бути підтримкою для ваших родичів та
друзів. Для цього ви повинні не переставати
плекати надію, тому що дивлячись на вас ті,
хто наразі є в гіршому становищі, відчували,
що все може покращитися. Це не означає
"заперечення" труднощів. А те, що навіть у
найгірші та найтемніші часи можна знайти
щось позитивне, якийсь промінчик світла.

СТВОРИТИ ГРУПИ ЗІ СВОЇМИ СПІВВІТЧИЗНИКАМИ

Дуже важливо підтримувати зв'язок з
присутніми в зоні співгромадянами, які тут
проживають довший час і з тими хто щойно
приїхав. Існують як визнані асоціації, так і
новостворенні групи, які зустрічаються
періодично, які організують заняття чи
надають практичну інформацію як
переміщатися в області та країні. Це важливо
для того, щоб бути завчасно
проінформованим, але ще більше щоб
поділитися своїми емоціями, переживаннями,
тривогами, хвилюваннями, симптомами; щоб
не відчувати себе самотніми, адже багато
людей відчують те ж саме що і ви.

Важливо також мати можливість
висловлюватись на своїй рідній мові,
говорити про одні і ті ж культурні та
гастрономічні традиції, місця та події, знаючи,
що інша людина розуміє про що йдеться.
Це важливо щоб відчувати себе корисним,
щоб мати відчуття хоч маленького комфорту,
та щоб зможти допомагати один одному.
Зв'яжіться з цими асоціаціями, беріть участь у



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



їхніх ініціативах; якщо необхідно, вступіть до них щоб брати участь у цих зібраннях.

ЗРОЗУМІТИ НЕЗВИЧАЙНІ РЕАКЦІЇ НАШОГО ОРГАНІЗМУ, ПОВЕДІНКИ ЧИ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ: ПОРУШЕННЯ СНУ, ПОГАНИЙ АПЕТИТ, НЕСТАБІЛЬНИЙ НАСТРІЙ, НЕРВУВАННЯ ТА СПАЛАХИ ГНІВУ

Війна – це травматична подія, незалежно від того, чи ви проживаєте її на власному досвіді, чи на відстані. Вона лякає і жахає. І це засмучує нас, кожного по-різному: хтось не може спати, хтось раптово прокидається, а комусь сняться кошмари; у когось відсутній апетит, з'являється нудота чи гастрит; є випадки у кого виникають головні болі або страждає скелетна система; хтось весь час плаче, а хтось просто не може цього зробити; хтось переходить зі стану смутку в стан гніву, і є ті, хто почуваються абсолютно апатичним; є ті хто починає уникати деякі місця, яись дії, змінює поведінку, боячись, що це може негативно вплинути подальший хід подій.

Існує багато можливих реакцій нашого організму і враховуючи масштаб події, всі вони мають сенс.

Будьте толерантні до себе і до оточуючих і намагайтеся реагувати на таку поведінку теплотою, розумінням і добротою.

Пропонуємо спробувати різні методи, які можуть допомогти зменшити небажану відповідь вашого організму, як наприклад бути фізично активним (займатися спортом або навіть просто прогулятися), намагайтеся розслабитися, займайтеся медитацією, моліться. В інтернеті є багато корисних порад.

Зверніться до свого сімейного лікаря

та/або професійного психолога якщо ця відповідь впливає на добробут вашої сім'ї, на виконання вашої роботи чи стан вашого здоров'я.

