



Допомога у подоланні ваших проблем і хвилювань

Рекомендації щодо
забезпечення добробуту
переміщених осіб



Ми знаємо, що зараз ви можете почуватися розгубленими або переляканими. Багато людей хвилюються через події, що відбуваються вдома, і можуть переживати за друзів і родину в цей час.

Ви можете хвилюватися з приводу того, що вам готує майбутнє. Або, можливо, ви маєте проблеми зі сном чи помітили зміни у своєму апетиті. Такі відчуття – це нормально, але ми хочемо, щоб ви знали, що ви не самі, і які б труднощі ви не переживали, завжди можна отримати допомогу.

Сподіваємося, з цієї брошури ви дізнаєтеся, як можна тримати себе в порядку і якими способами отримати підтримку, якщо вам буде важко. Ці п'ять

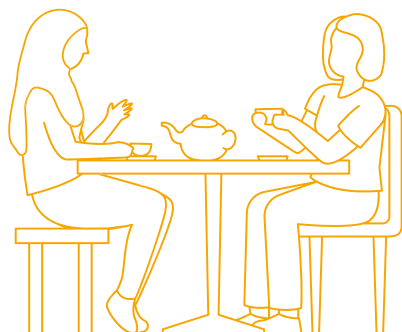
ідей та методик, наче вправи, допоможуть вам зберігати стійкий зв'язок з теперішнім моментом та не губити себе у хвилюваннях.

Можливо, вам також будуть корисними ресурси служби Good Thinking, що показують, яким чином багато з наведених тут ідей заохочуються у різних релігійних спільнотах. Щоб дізнатися більше, відвідайте сайт служби за посиланням www.good-thinking.uk

Підтримуйте зв'язок з іншими

У важкі часи виникає природне бажання бути на самоті зі своїми переживаннями, однак важливо підтримувати зв'язок з іншими людьми, оскільки завдяки йому можна:

- Отримати нагоду поговорити про ваш досвід і розглянути його з іншого погляду
- Підкріпити вашу ідентичність і допомогти виразити співчуття з приводу ваших труднощів
- Отримати емоційну підтримку для себе і можливість вам підтримати інших



Способи підтримувати зв'язок:

- Зустрічайтеся з членами вашої родини, друзями та іншими людьми з місцевої громади
- Виділіть час на зв'язок з іншими телефоном, за допомогою текстових повідомлень, електронної пошти чи соціальних мереж
- Приєднайтеся до місцевих організацій або груп у вашому районі, наприклад, футбольного клубу, гуртка шиття або прогулянкової групи для дітей

ДРУГЕ

Будьте фізично активними

Активність зменшує стрес і допомагає нам краще спати. Якщо ви можете безпечно виходити на вулицю, щодня перебувайте на свіжому повітрі або займайтеся фізичною активністю у вигляді прогулянок чи пробіжок. Якщо гуляти надворі вам складно або неможливо, старайтеся якомога частіше чи якомога більше рухатися всередині приміщення.

Активність не лише корисна для вашого фізичного здоров'я і підготовки, але й:

- **Зменшує хвилювання або стрес**
- **Допомагає почуватися більш позитивно**
- **Зменшує ризик проблем зі здоров'ям у довгостроковій перспективі**

Як підтримувати активність:

- Гуляйте по своєму району або парках
- Займайтеся легкими вправами з малим ударним навантаженням, наприклад, вправами на розтягування
- Якщо ви маєте доступ до інтернету, ознайомтеся з програмами [«Від дивану до 5 км» \(Couch to 5K\)](#) або [«10-хвилинні тренування» \(10-minute workouts\)](#) від Національної служби охорони здоров'я (NHS)

ТРЕТЄ

Навчіться чомусь новому

Постійне навчання протягом життя поліпшує самооцінку і сприяє соціальній взаємодії й активнішому життю.

Дослідження також показали, що опанування нових вмінь може поліпшити ваше самопочуття:

- Підвищуючи впевненість у собі і зменшуючи прояви поганого настрою
- Допомагаючи знайти відчуття мети у житті
- Займаючи мозок активністю



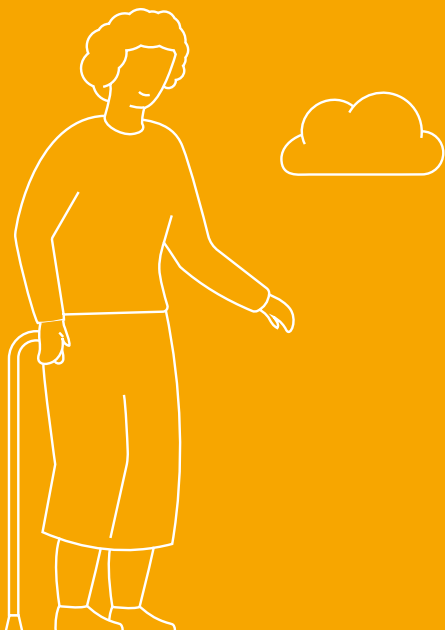
Як навчитися новому в житті:

- Читайте книжки, які вам подобаються
- Вивчіть нову мову або покращуйте знання англійської
- Дізнайтеся більше про район, в якому живете
- Приготуйте якусь нову страву

ЧЕТВЕРТЕ

Добре ставтеся до інших

Люди, які проявляють більшу зацікавленість у допомозі іншим, більш схильні вважати себе щасливими. Якими б малими не були ваші добрі вчинки, вони можуть поліпшити ваш добробут і відчуття щастя.



Як виявляти добре ставлення до інших:

- Запитуйте друзів, родичів або колег, як у них справи
- Дуже допомагає вміння бути хорошим слухачем і не перебивати
- Станьте волонтером або беріть участь у новій діяльності у вашій місцевій громаді

П'ЯТЕ

Зосередьте увагу на теперішньому моменті

Іноді ви можете відчувати, ніби ви однією ногою тут, а іншою – у своїй країні, і вам може бути складно тримати зв'язок з теперішнім моментом. Важливо відпочивати від речей, які можуть засмучувати вас, наприклад, читання новин або соціальних мереж.

Дуже важливо просто «виходити на зв'язок» із собою і прислухатися до власних відчуттів. Співчутливо вислуховуйте самі себе щодня.

Це може:

- Поліпшити ваш сон
- Зменшити стрес і хвилювання
- Зменшити хронічний біль



Вправи, які допоможуть вам бути спокійними



Вправи для «заземлення» – це прості методики, які допомагають людям почуватися спокійно душею і тілом. Вони підійдуть кожному, хто відчуває стрес.

1 Дихальна вправа

- Знайдіть тихе місце. Цю вправу можна виконувати, сидячи у кріслі й опустивши ноги на землю.
- Покладіть одну долоню на груди, а іншу – на живіт.
- Вдихайте протягом чотирьох секунд, відчуваючи, як підіймається ваш живіт.
- Потім видихайте протягом чотирьох секунд, одночасно м'яко натискаючи на живіт.
- Можете повторювати вправу стільки разів, скільки бажаєте.

2 Вправа «5, 4, 3, 2, 1»

- Знайдіть тихе місце. Цю вправу можна виконувати сидячи або лежачи.
- Назвіть п'ять об'єктів, які ви можете побачити.
- Назвіть чотири об'єкти, до яких ви можете доторкнутися.
- Назвіть три звуки, які ви можете почути.
- Назвіть два запахи, які ви можете відчути.
- Назвіть одну річ, яку ви можете спробувати на смак.
- Можете повторювати цю вправу стільки разів, скільки забажаєте.

Способи отримати професійну підтримку

У певний період протягом життя багато людей відчувають хвилювання, а в деякого з нас можуть виникати такі симптоми, як:

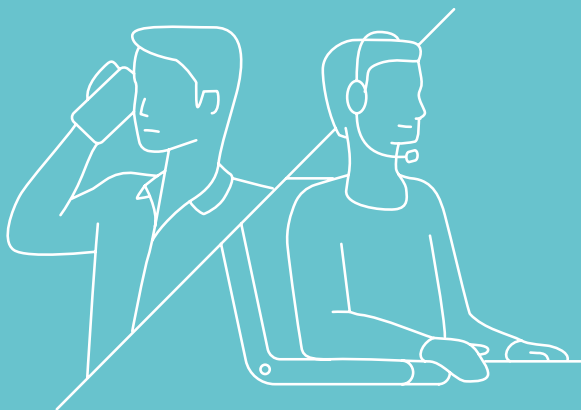
- Пригнічений настрій
- Порушення сну
- Біль у шлунку
- Головний біль
- Майже постійне відчуття втоми
- Зміни апетиту
- Негативні думки і почуття
- Відчуття болю з невідомої причини

Звернення до когось, кому ми довіряємо, – це один із найважливіших кроків, які ми можемо зробити, щоб почуватися ліпше, однак ви також маєте змогу звернутися за професійною допомогою. Сімейний лікар (якого ще називають лікарем загальної практики – General Practitioner, або GP) – це фахівець, який може поговорити з вами і підтримати вас без осуду.

Можливо, вам також допоможе посібник «Як впоратися з травмою» ('Coping with Trauma') від служби Good Thinking. У ньому наведено методики допомоги людям, які пережили травму, але наразі вже перебувають у безпеці. Також посібник супроводжується короткими відео.

Один із способів отримати допомогу – зареєструватися у місцевій клініці лікаря загальної практики і записатися на прийом до GP. Лікарі і середній медперсонал у вашій місцевій клініці можуть робити медичні огляди, консультувати і призначати лікування, щоб ваше тіло, серце і розум залишалися здоровими.

Усю допомогу надають на умовах конфіденційності. Це означає, що все, що ви скажете лікарю, у тому числі ваша особиста інформація та медична документація, зберігатиметься в таємниці.



Кожен в Англії має право зареєструватися у GP

- Щоб зареєструватися, вам не потрібна постійна адреса
- Вам не потрібно надавати посвідчення особи
- Ваш імміграційний статус не має значення
- Реєстрація у GP безкоштовна
- Ви можете вимагати, щоб лікар, середній медперсонал чи перекладач був чоловічої або жіночої статі
- Якщо ви не розмовляєте англійською або не розумієте англійської, GP повинен використовувати професійного перекладача

Вас можуть попросити показати певні документи, але якщо у вас їх немає, клініка не має права відмовити вам у реєстрації.

Організація «Лікарі світу» ([Doctors of the World](#)) може допомогти вам знайти GP поблизу місця, де ви мешкаєте, за телефоном 0808 1647 686 (безкоштовно, понеділок-п'ятниця, 10:00-12:00).

Якщо у вас виникли труднощі з реєстрацією або відвідуванням лікаря, ваш місцевий підрозділ HealthWatch може направити вас на консультацію – зателефонуйте їм на номер 0300 68 3000.

Детальнішу інформацію і практичні поради стосовно доступу до послуг охорони здоров'я також можна знайти за посиланням www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/therapeutic-wellbeing-resources/

Якщо ви вважаєте, що питання, які потрібно обговорити, є нагальними, телефонуйте в NHS на номер 111.

Інші місця, де можна отримати підтримку

Якщо ви бажаєте обговорити різні доступні вам варіанти підтримки, будь ласка, зауважте, що, на жаль, не всі ресурси з допомоги доступні вашою мовою, але ми сподіваємося, що у цьому матеріалі ми надали інформацію про різні служби підтримки та варіанти, куди звернутися за консультацією.



Good Thinking підтримується NHS і районними радами Лондона. Ця служба надає безкоштовну цілодобову цифрову підтримку всім, хто звертається за консультаціями з питань психічного здоров'я.

📄 www.good-thinking.uk



Рада у справах біженців (the Refugee Council) – це благодійна організація, що працює з біженцями та людьми, які шукають притулку в Великій Британії. Вона надає поради щодо дій у кризових ситуаціях, консультації з питань психічного здоров'я та практичну підтримку, щоб допомогти людям облаштуватися й інтегруватися у нову спільноту.

📄 <https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/>

☎ 0808 1967 272



Every Mind Matters надає експертні консультації та практичні поради, які допомагають вам слідувати за своїм психічним здоров'ям і добробутом. Організація також пропонує інтерактивне опитування «Your Mind Plan» для підбору оптимальних порад і консультацій, актуальних саме для вас.

📄 www.nhs.uk/every-mind-matters



Doctors of the World – це міжнародна правозахисна організація, яка надає невідкладну і довгострокову медичну допомогу. Вона реалізує клінічні та інформаційно-просвітницькі програми з надання медичної допомоги, інформації і практичної підтримки соціально відторгненим особам, у тому числі вразливим біженцям, шукачам притулку та мігрантам.

📄 www.doctorsoftheworld.org.uk/contact-us/

☎ 0808 1647 686

Про цей матеріал

Цей матеріал підготовлено Thrive LDN у партнерстві з Радою з питань біженців, Центром суспільства і психічного здоров'я Ради соціально-економічних досліджень при Королівському коледжі Лондона (ESRC Centre for Society and Mental Health at King's College London), Управлінням з покращення і боротьби з нерівністю у сфері охорони здоров'я (Office for Health Improvement and Disparities) та службою Good Thinking.



Thrive LDN – це партнерство між лондонською NHS, державними службами, мером Лондона, районними радами і благодійними організаціями з метою поліпшення психічного здоров'я і добробуту всього населення.



Більше інформації на сайті
www.thriveldn.co.uk