

## Війна та її наслідки для психіки

Російська загарбницька війна в Україні вже коштувала багатьох життів. Сотні тисяч українців щодня тікають від жахливих подій у своїй країні в пошуках притулку. Переживання війни, раптова й драматична втеча та хвилювання про родичів, що залишилися, їхнє майбутнє – величезний стрес для тіла та психіки. Страх, смуток і відчай, розлади сну, депресія, а також інші симптоми можуть бути ознаками розвитку серйозних психічних захворювань. Наслідками таких травматичних переживань можуть бути важка депресія, травматичні або тривожні розлади.

А втім, психіка здатна долати навіть такі травми. Важливу роль у цьому відіграють індивідуальна стійкість і соціальна підтримка з боку світової спільноти. Тому кожен із нас може допомогти людям з України подолати травматичний досвід війни, втрату звичного способу життя та засобів до існування, зокрема сталого доходу, житла чи соціальних контактів.

На наступних сторінках Інститут дослідження стійкості імені Лейбніца зібрав інформацію, яка має на меті надати **українським біженцям** психологічну підтримку в подоланні травматичного досвіду, а також допомогти **вченим, які залишили країну**.

## Перша психологічна допомога

Спочатку необхідно забезпечити основні потреби біженців: житло, їжа, контакти, соціальна допомога, інформація. Кожен із нас може надати **соціальну підтримку**, допомогти **зорієнтуватися** та відчути себе в **безпеці**. Це можуть бути речові пожертви, спілкування або надання корисної інформації (наприклад, про розташування центрів допомоги). Ми також можемо допомагати їм планувати справи чи орієнтуватися в новому незвичному оточенні, надавати підтримку в подоланні повсякденних труднощів, наприклад, під час спілкування з органами влади.

### Безпека та спокій

- Безпечне місце та приватний простір
- Ставлення з повагою
- Підтримка здатності діяти, просуваючись маленькими кроками
- Сприяння усталеним діям і звичній діяльності

### Єднання

- Гостинність
- Співчуття та розрада в спілкуванні (зокрема невербально, через міміку та жести)
- Сприяння контакту з друзями, рідними в Україні та іншими біженцями

### Самооцінка

- Сприяння отриманню позитивного досвіду контролю та самостійності, коли людина бере на себе відповідальність і виконує певні завдання (розширення повноважень)

### Перезавантаження

- Заохочення до приємних занять (спорт, відпочинок)



### Впевненість

- Визначення майбутніх кроків
- Визначення маленьких цілей

## Корисні стратегії подолання психологічного стресу для постраждалих

**Усталений режим.** Активно плануючи та структуруючи день і тиждень, ви отримуєте відчуття безпеки та контролю. Знайдіть можливість відновити звичну діяльність, наприклад, відновіть тренування.

**Відкритість до нового.** Взаємодійте з людьми у своєму новому оточенні. Спробуйте об'єднати для себе найкраще з обох світів. Уникайте самоізоляції. За можливості скористайтеся безкоштовним доступом до освіти та медицини. За потреби зверніться по допомогу або консультацію щодо формальностей і відвідування державних органів (див. пропозиції нижче).

**Соціальна підтримка.** Соціальна підтримка може допомогти долати стрес. Єдність та приналежність – це джерело сили, тому намагайтеся спілкуватися з іншими, розповідати про свої відчуття та страхи й отримувати підтримку (див. пропозиції нижче). Занурення в спільноту також підтримує самооцінку.

**Дозвольте собі емоції.** Створіть простір для емоцій, бажано разом із людьми, що перебувають у схожій ситуації. Важливо не подавляти почуття, а виражати їх через розмови, активний рух, медитації, малювання, записування тощо. Таким чином ви надаєте безпечний простір для емоцій.

**Прийняття себе.** Пишайтеся тим, чого вже досягли. Ваша сміливість служить якорем у хвилини невпевненості в собі. Прийміть свої слабкі сторони та недоліки, скористайтеся допомогою, якщо досягли межі своїх можливостей. Дійте відповідно до ваших потреб, а не до очікувань інших.

**Пробачення.** Пробачте помилки собі та іншим, уникайте ненависті. Запишіть те, що сталося, – часто це допомагає подивитися на ситуацію під іншим кутом. Таким чином ви зможете краще впорядкувати й осмислити пережите.

**Осмілене збереження власної ідентичності.** Дотримання стилю життя, звичаїв і традицій своєї Батьківщини допоможе вам зберегти власну культуру, релігію та країну. Це допомагає відчувати знайоме на чужині, підвищує самооцінку та сприяє збереженню відчуття контролю.

**Віра й духовність.** Відвідування церкви чи інших культових установ і сила молитви також можуть допомогти подолати наявні страхи та тривоги.

**Погляд у майбутнє.** Намагайтеся спрямувати свої дії та енергію на досягнення коротко- та середньострокових цілей. Прийміть сьогоднішнє та спрямуйте свою енергію на майбутнє.



## Пропозиції допомоги

### Допомога постраждалим

Телефон довіри »Doweria« - консультація російською мовою (Tel: 030 440308 454)

»Zentrum Überleben« Центр допомоги - надає медичну та терапевтичну допомогу травмованим біженцям (Tel: 030 3039060)

**TherapeutInnen-Suche** Німецькомовна спілка психотравматологів надає підтримку у пошуках кваліфікованого травматерапевта для дорослих та дітей.

**Universitätsmedizin Mainz** медичний університет міста Майнц пропонує медичний догляд для біженців:

<https://www.international.uni-mainz.de/hilfe-ukraine/>

<https://www.unimedizin-mainz.de/ukraine.html>

Центр дослідження та лікування психічного здоров'я пропонує психологічну підтримку.  
Електронна пошта: [zpt-ambulanz+refugees@rub](mailto:zpt-ambulanz+refugees@rub)

**Informationsbroschüre** Брошура для родин, знайомих, волонтерів та всіх зацікавлених.

Українською та російською мовами : [hier](#)

Психологічна допомога

від спілки німецьких психологів: <https://www.dgps.de/schwerpunkte/psychologische-hilfe-ukraine/>

від державної палати психотерапевтів RLP: <https://www.lpk-rlp.de/news/detail/krieg-und-flucht-infos-und-psychosoziale-hilfe-fuer-betroffene.html>

від німецької спілки поведінкової терапії: <https://www.dgvt.de/wir-ueber-uns/fachgruppen/migration1/>



## Допомога науковцям та студентам:

Медичний університет міста Майнц пропонує різноманітні можливості фінансування.

<https://www.international.uni-mainz.de/hilfe-ukraine/>

**Deutsch-Ukrainische Akademische Gesellschaft (The Ukraine Network)**

Німецько-українська спілка академіків пропонує науковцям та студентам список із пропозиціями, у якому можна знайти роботу, житло, університети та можливості фінансування з Німеччини, Європи та США.

**Science for Ukraine:** пропозиції академічних установ, інститутів та університетів

**Nationale Forschungsdaten Infrastruktur:** лінки, контакти та сервіс для постраждалих науковців.

Спеціальне регулювання від **Alexander von Humboldt-Stiftung** для українських науковців в рамках Philipp Schwartz-Initiative.

**Online-Formular** Ініціатива для підтримки українських вчених, через онлайн формуляр, надають різноманітні відділи можливості для підтримки студентів, PhDs та Postdocs.

**Universität Tübingen** Університет Тюбінген створив стипендійний фонд підтримки постраждалих вчених з України.

**Universität Göttingen** Інформація для вчених.

**Volkswagenstiftung** Запрошення науковців для проведення досліджень.

**DFG** – підтримка для вчених та науковців

**DAAD** – німецька академічна служба обміну.

**Scholars at risk**

**ASEEES** – слов'янських, східноєвропейських та євразійських досліджень: ресурси для допомоги вченим-переселенцям з України

