

ПРИВІТ, ЯК ТИ? ТЕ, ЯК ТИ СЕБЕ ПОЧУВАЄШ, МАЄ ЗНАЧЕННЯ



**ПРИВІТ, ЯК ТИ?
ТЕ, ЯК ТИ СЕБЕ
ПОЧУВАЄШ, МАЄ
ЗНАЧЕННЯ**

Цей посібник був розроблений у рамках проекту «Migration in Mind – Покращення доступу до психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS) для осіб у процесі міграції шляхом підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я, покращення якості допомоги та подолання стигматизації» (MinM). Проект реалізується за **співфінансування Європейського Союзу** через виконавче агентство ЄС з питань охорони здоров'я та цифрових технологій (HADEA) та програму **EU4Health**, а також за фінансової підтримки **Урядового управління Хорватії з питань співпраці з неурядовими організаціями (Уряд Республіки Хорватія)**.

ОПРИЛЮДНЕНО:

Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België through its offices in Croatia and Belgium, TENENET oz., Medicos del Mundo Spain and Udruga Ludruga.

АВТОРКА:

Драгана Кнезіч, за підтримки проєктних команд партнерів консорціуму

ІЛЮСТРАЦІЇ:

Ян Яфо. Ян Яфо — курдський художник, який живе і працює у Загребі. Через живопис і виставки він виражає свою відданість і постійно експериментує з різними формами мистецтва. У своїй творчості він часто досліджує теми досвіду, культури та справедливості. Також він активно бере участь у проєктах, що сприяють міжкультурним зустрічам і порозумінню між людьми.

Нік Селюк — theawkwardyeti.com

ДИЗАЙН: ACT Printlab d.o.o, Хорватія

ЯК ЧИТАТИ ЦЕЙ ПОСІБНИК?

Посібник, який ви тримаєте в руках, розроблений для осіб у процесі міграції. **Його мета – підтримати ваше благополуччя та поглибити розуміння теми психічного здоров'я.** Міграційний шлях може включати широкий спектр переживань і різноманітні виклики, які впливають на кожну людину по-різному. Доступ до базових послуг – таких як безпека, їжа, житло, гігієна тощо – є необхідним для забезпечення благополуччя. У цьому контексті **цей посібник може запропонувати змістовну й корисну інформацію та ідеї, проте вони можуть не відповідати вашій поточній ситуації.** Тому ми радимо **взяти з нього лише те, що є для вас актуальним, а решту — залишити осторонь,** без тиску чи осуду стосовно себе або вашої теперішньої ситуації.

Цей посібник не є традиційною книжкою – **його можна читати по-спільно або скористатися змістом, щоб знайти конкретну тему, яка вас цікавить або є для вас актуальною в певний момент.** Кожен розділ можна читати окремо. **Електронна версія** посібника також доступна кількома мовами **на вебсайтах партнерів проєкту** (Médécins du Monde ASBL Belgique – Dokters van de Wereld VZW België через свої офіси в Хорватії та Бельгії, TENENET oz., Médicos del Mundo Іспанія та Udruga Ludruga).

ЗМІСТ:

Як читати цей посібник?	3
1. Добробут і психічне здоров'я: про що йдеться?	5
2. Як вимушена міграція може впливати на психічне здоров'я?	7
2.1 Як проявляється вплив вимушеної міграції?	8
3. Як впоратися з цими викликами?	11
3.1 Що допомогло іншим?	14
3.2 Давайте з'ясуємо, що найкраще підходить саме вам!	19
4 Що ще ви можете зробити?	20
4.1 Допоможіть, мене переповнює стрес!	21
4.2 Допоможіть, я не можу дихати!	25
4.3 Допоможіть, я не можу заснути!	26
4.4 Допоможіть, мені важко бути батьком/матір'ю або справлятися зі стресом моїх дітей!	27
5. До кого я можу звернутися по підтримку?	30
Висновок	35
Служби підтримки в Хорватії	36
Служби підтримки у Словаччині	38
Служби підтримки в Бельгії	39
Служби підтримки в Іспанії	40

1. ДОБРОБУТ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ПРО ЩО ЙДЕТЬСЯ?

«Привіт! Як твої справи?»... Це звичні фрази, якими ми вітаємося. Навіть якщо ми промовляємо їх автоматично, вони показують, що, як люди, ми цікавимося тим, як інші себе почувають, і щиро бажаємо їм добра та спокою.

Те, як ми думаємо, що відчуваємо, як діємо і справляємося зі стресом у житті, як будуємо стосунки, як долучаємося до спільноти, приймаємо рішення та робимо вибір – є важливою частиною нашого здоров'я. Цю частину здоров'я Всесвітня організація охорони здоров'я визначає як **психічне здоров'я**.

Психічне здоров'я, так само як і фізичне, змінюється з часом. У деякі дні ми почуваємося добре, в інші — не дуже. Це шкала, а не постійний стан. Переважно ми знаходимося десь посередині — залежно від обставин, підтримки, яку отримуємо, та внутрішніх ресурсів: здатності справлятися зі стресом, бути добрими до себе у складні часи, зберігати надію.

Життя з фізичним захворюванням, особливо якщо воно хронічне або болісне, може впливати на повсякденне життя та здатність займатися тим, що приносить задоволення. Це може призвести до ізоляції, розчарування чи смутку.

Психічне і фізичне здоров'я тісно пов'язані: так само як психологічне неблагополуччя може викликати фізичні симптоми, фізичне захворювання або травма можуть впливати на психічний стан. Усвідомлювати цей зв'язок і дбати про обидва аспекти здоров'я — або звертатися по допомогу, коли це потрібно — дуже важливо (наприклад, спілкуватися з друзями чи родиною, відкривати нові заняття, дозволяти собі відпочити, ставити невеликі досяжні цілі тощо).

Коли ви психічно в ресурсі, ви здатні керувати своїми думками, емоціями та поведінкою більш продуктивно, впевнено та спокійно. Але коли життя стає важким — через втрату, страх або шкоду — усе може змінитися. Ви можете відчувати пригніченість, смуток, тривогу або втрату зв'язку з тим, що колись приносило радість. Ваші думки та емоції можуть здаватися надмірними або неконтрольованими.

Таке трапляється майже з кожним у певний момент життя, і для більшості людей ці труднощі не тривають вічно. Навіть у складні часи ви, найімовірніше, зможете піклуватися про себе, підтримувати близьких і зберігати надію. Цікаво, що коли ви почуваєтеся впевненіше, ваші думки стають більш впорядкованими, і вам зазвичай легше знаходити рішення проблем — принаймні тих, на які ви маєте вплив.

Але для деяких людей труднощі з психічним здоров'ям не минають і стають серйозними. У таких випадках людина може почуватися дуже пригніченою або засмученою протягом тривалого часу — настільки, що їй важко дотримуватися звичного ритму життя. Може бути важко відрізнити реальне від уявного, з'являється агресивність або захисна поведінка, яка відрізняється від звичної для цієї людини. Це можуть бути ознаки того, що потрібна професійна допомога. Так само як діабет або підвищений тиск, розлади психічного здоров'я потребують турботи та підтримки. Терапія, консультування, медикаментозне лікування або їх поєднання можуть допомогти зменшити страждання і повернути баланс у життя.

2. ЯК ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ МОЖЕ ВПЛИВАТИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Вимушена міграція може мати глибокий і тривалий вплив на психічне здоров'я та добробут. Як ви вже знаєте, міграція — це часто довгий і складний шлях, що включає багато викликів у різні моменти часу. **Усе, що ви пережи-**

ваєте — до від'їзду, під час маршруту, після прибуття до нової країни та в процесі адаптації — може впливати на ваш емоційний стан і самопочуття. У часи невизначеності природно відчувати багато різних емоцій та тривог. Ви можете відчувати неспокій у присутності поліції або представників влади, сумувати за втраченим, або бути переповненими спогадами про минуле. Хвилювання щодо базових потреб — де спати, що їсти, як подбати про дітей — можуть посилювати стрес.

«Психічне здоров'я - це не стільки про те, щоб проблеми зникли, скільки про те, як ти з ними справляєшся».

Особа в процесі міграції в Іспанії

Якщо ви жінка, вас можуть турбувати питання безпеки. Якщо ви належите до спільноти LGBTQIA+ або до будь-якої групи, яка часто стикається з дискримінацією, вас може хвилювати, як до вас ставитимуться інші. Діти часто відчують ті самі переживання, і такі емоції є нормальною реакцією на складні життєві обставини.

Навіть після того, як ви дісталися місця призначення, можуть з'явитися нові труднощі: адаптація до нової мови, пошук медичної допомоги, безпечного житла чи роботи. Усі ці виклики, накладені на минулий досвід, можуть здаватися надмірно важкими. **Важливо пам'ятати: ви не самі — багато інших людей переживають подібні почуття.** Підтримка існує, і крок за кроком ви зможете подолати ці труднощі.

2.1 Як проявляється вплив вимушеної міграції?

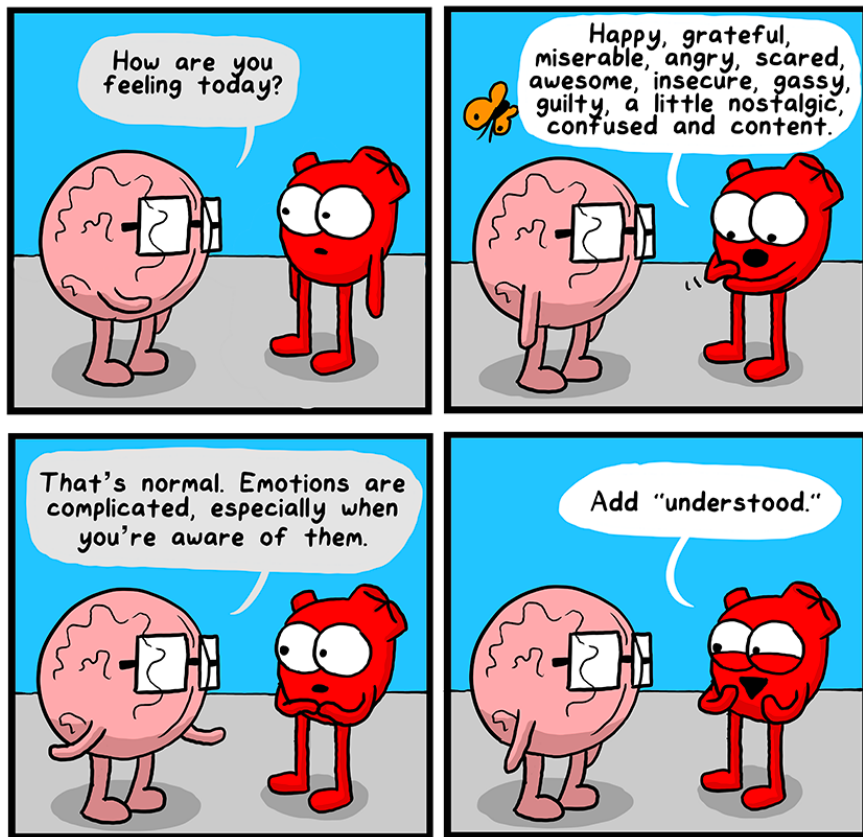
Усі ваші переживання впливають на те, як ви себе почуваєте, що думаєте та як поведетеся. Проте вимушена міграція особливо часто призводить до фізичного та емоційного виснаження.

ПОЧУТТЯ	ДУМКИ	ПОВЕДІНКА
Існує багато різних почуттів: як приємних, так і неприємних. Є щастя, радість, збудження, але також смуток, самотність, страх, злість, розчарування тощо. Іноді бувають моменти, коли ви не відчуваєте нічого. Можлива травма, яку ви пережили в минулому, у поєднанні з постійними викликами життя в новій країні, може створити безперервний цикл занепокоєння,	Думки — це те, що відбувається у нашій голові, і спосіб, у який ми тлумачимо події минулого, теперішнього та майбутнього. Під час переживань, пов'язаних з міграцією, ви можете помітити, що ваші думки стають дуже негативними або що вам важко зосередитися. Ви можете постійно тривожитися про свою безпеку або безпеку близьких, навіть перебуваючи	Поведінка — це те, що ви робите, як реагуєте на події, ваші дії. Стрес, пов'язаний з міграцією, також може змінити вашу поведінку. Ви можете почати уникати ситуацій, які нагадують вам про минуле або про травматичний досвід. Наприклад, перестати виходити з дому чи зустрічатися з друзями, відчуваючи себе в безпеці лише вдома.

ПОЧУТТЯ	ДУМКИ	ПОВЕДІНКА
страху, смутку, шоку, гніву та розгубленості. Важливо знати, що емоції — це нормально і необхідно. Вони виконують роль компаса: вказують на те, що для вас важливо з погляду цінностей і потреб, і захищають вас від небезпеки.	в безпечнішому місці. Такі негативні думки можуть заважати вам планувати або вірити, що ситуація покращиться. Однак важливо пам'ятати: ці способи мислення — хоч і болючі — є типовою і тимчасовою реакцією на надзвичайно стресові обставини. З часом і за наявності підтримки думки можуть прояснитися й більше не будуть керовані страхом чи негативом.	У вас можуть виникнути труднощі зі сном або апетитом, бо тіло й розум шукають відчуття нормальності. Інколи ви можете стати більш дратівливими, агресивними або легко лякатися. Можлива також посилена реакція гніву чи розчарування навіть у відповідь на незначні труднощі — це наслідок постійного високого рівня стресу. Ви також можете намагатися впоратися з неконтрольованими емоціями, вдаючись до поведінки, яка може негативно впливати на ваше здоров'я — наприклад, надмірно вживаючи алкоголь чи наркотики.

Почуття, думки та поведінка є різними в кожній людині, і **не існує «правильного» способу реагування на численні виклики вимушеної міграції, адже кожна людина унікальна.**

Під час кризових ситуацій ваші емоції, думки та дії можуть бути більш інтенсивними, і це нормально. З часом ці реакції можуть змінюватися і ставати менш виснажливими. Підтримка з боку друзів, родини, спільноти тощо може допомогти вам впоратися з важкими емоціями та думками.



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

Зображення 1: Як ти себе сьогодні почуваєш?

Зображення 2: Щасливо, вдячно, жахливо, розлючено, страшно, прекрасно, невпевнено, здумо, винно, трохи ностальгічно, спантеличено й водночас задоволено.

Зображення 3: Це нормально. Емоції — це складно, особливо коли ти їх усвідомлюєш.

Зображення 4: І це — зрозуміло.

3. ЯК ВПОРАТИСЯ З ЦИМИ ВИКЛИКАМИ?

Не існує **єдиного правильного способу** подолання стресу, адже **кожна людина — унікальна**. Можливо, вам допомагає розмова про проблеми, тоді як інші віддають перевагу тиші або творчим заняттям для вираження своїх почуттів. **Важливо — пробувати різні методи й знаходити те, що підходить саме вам**. Іноді зміна життєвих обставин може позитивно вплинути на ваше самопочуття.

Існує два основних способи реагування на виклики; іноді їх можна поєднувати в одній ситуації, але не для досягнення однієї й тієї ж мети.

Вирішення проблеми

Це дії, спрямовані на усунення причини вашого стресу. Наприклад, якщо ви відчуваєте перенавантаження через те, що не можете знайти потрібну допомогу, ви можете звернутися по підтримку до людини, якій довіряєте, до працівника спільноти, пошукати доступні ресурси або скласти план дій для вирішення проблеми. Такий спосіб подолання стресу є дуже ефективним тоді, коли **ви маєте змогу вплинути на ситуацію**.

Сфокусованість на емоціях

Це дії, які допомагають вам заспокоїтися та полегшити внутрішній стан, наприклад: розмова з кимось про ваші почуття, прогулянка на самоті або з людиною, чия компанія вам приємна, прослуховування музики або глибоке дихання для заспокоєння. Подолання, зосереджене на емоціях, **не усуває саму проблему, але допомагає полегшити біль**. Такий підхід є доречним тоді, коли ви не маєте можливості контролювати або змінити ситуацію, в якій опинилися.

Здорове подолання стресу полягає в тому, щоб **знаходити способи, які допомагають вам почуватись краще, не створюючи нових проблем**. Деякі люди вдаються до вживання алкоголю або наркотиків, щоб позбутися болісних почуттів, тривожних думок і спогадів. І хоча це може дати короточасне відчуття полегшення або «порожнечі», такий спосіб подолання не є стійким — спогади та важкі емоції зазвичай повертаються ще сильнішими. Крім того, люди можуть почати занедбувати повсякденні справи або стосунки з іншими, що призводить до ще більшої ізоляції та болю. Якщо ви зіштовхуетесь з такими труднощами, ви можете звернутися до професіонала (лікаря, психолога чи іншого фахівця, який доступний вам).

Здорове подолання означає використання стратегій, які:

- підходять саме вам
- є безпечними для вас
- не завдають шкоди іншим людям

Іноді те, що допомагало вам у стресовій ситуації в минулому, може виявитися не таким ефективним у нових обставинах — і це також нормально.

Наприклад, вам могла допомогти заспокоїтися під час складного періоду — прогулянка на свіжому повітрі. Проте пізніше та сама стратегія подолання може вже не мати такого ефекту, тому що характер вашого стресу змінився. Це нормально, адже з часом змінюються як наші потреби, так і обставини, в яких ми перебуваємо.

Коли ви помічаєте, що певний спосіб подолання стресу більше не є ефективним, варто спробувати щось інше. **Гнучкість і відкритість до нових стратегій — це сильний знак того, що ви навчаєтесь справлятися зі стресом у різних життєвих ситуаціях.**

Іноді ви можете спочатку діяти для вирішення самої проблеми, а потім перейти до емоційного подолання, щоб подбати про свій внутрішній стан.

Наприклад, якщо ви відчуваєте стрес через те, що не маєте засобів для існування, ви можете спершу спробувати вирішити проблему — знайти можливість працевлаштування або звернутися по соціальну допомогу. Водночас ви можете поговорити з людиною, якій довіряєте, про свої тривоги або зайнятися тим, що вас заспокоює і не потребує фінансових витрат. Поєднуючи обидва типи подолання — вирішення проблеми та емоційне подолання — ви зможете впоратися зі стресом з різних боків, що часто дає кращі результати.

Важливо також розуміти, **що подолання стресу не означає повного усунення всього стресу чи неприємних емоцій. Стрес — це природна частина життя, і нормально іноді відчувати розгубленість, злість або смуток.** Повністю позбутися цих емоцій неможливо й не потрібно — важливо навчитися їх розпізнавати, приймати та керувати ними так, щоб вони не керували вашим життям.

Коли ви знаходите способи впоратися зі стресом, можете зосередитися на **маленьких кроках**, які здатні принести значні зміни. **Постановка невеликих, досяжних цілей допомагає відчувати контроль над ситуацією і поступово підвищити впевненість у собі.** Кожен такий крок може допомогти вам почуватися більш захищено і впевнено у своєму житті.

Наприклад, якщо ви відчуваєте перевтому або перенавантаження, ви можете вирішити прогулятися, поговорити з другом або виконати якесь невелике завдання, у якому ви впевнені.

3.1 Що допомогло іншим?

Наведені нижче приклади надані людьми, які мають досвід міграції або досі перебувають у міграційному процесі. Будь ласка, беріть для себе лише те, що є актуальним і можливим у вашій ситуації.

Бути зайнятим

Структурування часу, формування щоденних звичок і зайнятість різноманітними видами діяльності можуть допомогти вам впоратися зі стресом, складними емоціями та думками.

Декілька ідей:

- Приготування їжі
- Участь у доступних курсах або майстер-класах
- Пошук роботи (коли це можливо)
- Зустрічі з друзями або людьми з громади
- Прогулянки на свіжому повітрі

«Робота допомагає, бо ти зайнятий. Тіло працює — і мозок зупиняється. Не повністю, але думки, спогади, усе, що в голові — якимось зупиняється, коли ти працюєш».

Особа в процесі міграції в Бельгії

Ці дії легше застосовувати, коли ви перебуваєте в безпечних і стабільних умовах — наприклад, у притулку, центрі прийому або колективному житлі, — і маєте доступ до різних видів діяльності та можливостей.

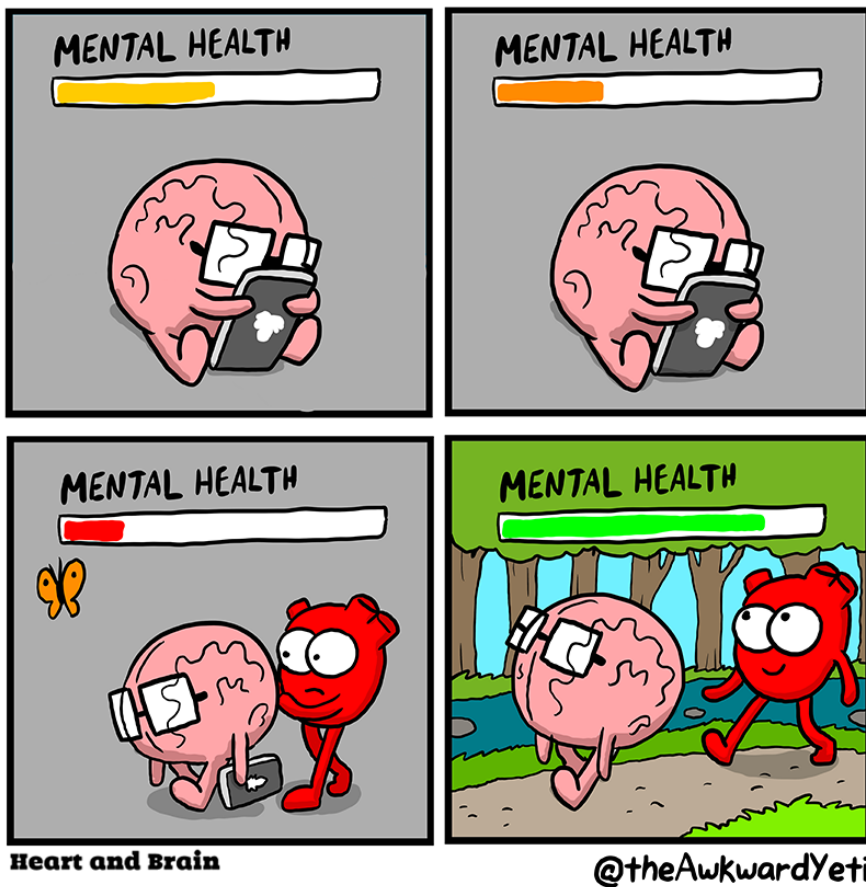
Фізична активність

Звільнення м'язів і тіла від напруги, яка накопичується внаслідок стресу, може бути дуже корисним для деяких людей і допомагати прояснити думки. Ви можете обрати той вид фізичної активності, який відповідає вашому стилю, уподобанням і звичкам, а також звернути увагу на те, що доступно у вашій ситуації. Незалежно від обраного способу, найкращі результати можуть прийти тоді, коли ви ділите цю активність з людьми, поруч з якими вам комфортно, і

хоча б ненадовго отримуєте задоволення. Якщо ж вам більше подобається займатися самостійно — це теж абсолютно нормально.

Декілька ідей:

- Потанцюйте, щоб випустити напругу
- Прогуляйтеся або покатайтеся на велосипеді
- Займіться спортом



всі зображення: ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Участь у творчих або навчальних видах діяльності

Деяким людям участь у творчій діяльності — як у групі, так і наодинці — допомагає в кількох напрямках. Це може бути способом вираження та перенаправлення складних почуттів для тих, кому важко або незручно говорити про них. Це також може допомогти переключити думки з негативних моделей на щось конструктивне та захопливе. Якщо ви оберете участь у творчій груповій активності, ви можете отримати задоволення і водночас встановити контакт з іншими людьми — це допомагає зменшити негативні емоції, побудувати стосунки та створити підтримуюче середовище.

«Це дуже нас розслабляє, це нас розважає. Ми робимо це щосуботи як спосіб вийти з нудної рутини. Минулої суботи до групи приєдналося 15 людей. Я — той, хто готує, я готую тут, готую там, я — шеф-кухар, і більшість мені допомагають. І ти помічаєш, що це допомагає з тривожністю, ніби я вже щось роблю, я зайнятий, і я почуваюся інакше, бо коли повертаюся до кімнати — я втомлений, хочу прийняти душ, і я відчуваю... я відчуваю полегшення».

Особа в процесі міграції в Іспанії

Декілька ідей:

- Танці, спів, акторство
- Малювання

А що, якщо ви ніколи раніше цього не робили й не маєте відповідних навичок? Це не має значення! Справа не в результаті, а в приємному проведенні часу. Багато людей відзначають, що це допомагає підвищити впевненість у собі та краще ставитися до себе.

Ділитися і бути разом

Деякі люди відчувають більше розуміння та підтримки з боку тих, хто пережив подібний досвід і зумів його подолати. Вони відчувають, що не самотні у своєму болі й стражданні, і що їхні переживання розділяють інші.

Важливо, щоб ви відчували себе комфортно та в безпеці в тій групі, з якою вирішите ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку.

Існують також групи підтримки, організовані особами в процесі міграції, які пройшли спеціальне навчання та отримали підтримку для проведення таких зустрічей. Перевага таких груп рівноправної підтримки полягає в тому, що вони діють за визначеними правилами, які забезпечують безпеку та комфорт для всіх учасників.

«Той факт, що ти говориш про емоційні речі інакше, дає відчуття, що ти не один у своїх емоційних труднощах. І це дає тобі силу або бажання боротися в житті».

Особа в процесі міграції в Хорватії

«Той факт, що ти говориш про емоційні речі інакше, дає відчуття, що ти не один у своїх емоційних труднощах. І це дає тобі силу або бажання боротися в житті».

Особа в процесі міграції в Хорватії

«Одне з того, на чому наполягав психолог, — це шукати дрібниці, які приносять задоволення. Для мене, наприклад, це були поїздки на пляж. Відчуваєш полегшення, розслабляєшся просто сидючи на піску, відчуваючи бриз і пісок під ногами... це найкраще. Коли ти там — усе відпускаєш».

Особа в процесі міграції в Іспанії

Насолода від тихих, індивідуальних занять

Для деяких людей — і в певні періоди — час наодинці та заняття, які допомагають заспокоїти перевантажений розум і нервову систему, є саме тим, що потрібно. **Такий особистий простір і діяльність допомагають відпочити розуму й тілу та зрівноважити емоції.**

Декілька ідей:

- Читайте
- Слухайте музику
- Дивіться фільми або серіали
- Пишіть
- Прогулюйтеся
- Виходьте на природу
- Виконуйте вправи на розслаблення (див. розділ 2.4)

Однак якщо ви починаєте відчувати самотність, ізолюваність, віддаленість і замкнутість від інших, це, ймовірно, сигнал, що варто спробувати щось інше.

Молитва та участь у зібраннях з іншими віруючими

Багато людей відзначають, що молитва та спільні зібрання з іншими, хто поділяє їхню віру, можуть приносити розраду у важкі часи. Під час молитви люди відчують надію і спокій — навіть тоді, коли життя здається складним. Відчуття єдності з іншими дає можливість поділитися своїми почуттями й нагадує, що ти не сам. Така підтримка може зробити стрес і виклики трохи легшими для переживання.

«Ми спілкуємося, багато розмовляємо. Розумієш? Мій розум заспокоюється, бо з'являється відчуття, що ти вдома [...] ми ходили туди молитися. Після молитви ми сідали й багато розмовляли».

Особа в процесі міграції в Бельгії

3.2 Давайте з'ясуємо, що найкраще підходить саме вам!

Як вам вдавалося справлятися з труднощами та продовжувати йти день за днем під час вашого міграційного шляху? Занотуйте все, що ви пригадуєте як корисне та підтримуюче.

Як ви вважаєте, що корисно продовжувати робити у вашій поточній ситуації? Занотуйте всі речі, які допомагають вам справлятися зі стресом і труднощами так, як це найкраще підходить саме вам.

Що ви ще не пробували, але хотіли б спробувати?

Який перший маленький крок ви зробите вже зараз, щоб справлятися зі стресом і труднощами у спосіб, який найкраще підходить саме вам? Коли і як ви могли б почати це робити?

Після того як ви зробите свій перший маленький крок — і щодня після цього — замислюйтесь над тим, що саме стало хоч трохи кращим у тому, як ви справляєтеся з труднощами. Як вам це вдалося? Занотуйте, яким буде ваш наступний маленький крок.

4. ЩО ЩЕ ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ?

Найважливіше — знайти стратегії та техніки, які підходять саме вам. На наступних сторінках ви знайдете кілька ідей щодо технік, які можуть покращити ваше самопочуття. Деякі з них потребують регулярної практики, щоб досягти відчутних результатів.



Зображення 1: Ти вже так багато пережив(ла)!

Зображення 2: І поглянь на себе! Ти тут! Вітаю!

Зображення 3: Тобі не потрібно розібратися з усім одразу! Не бійся зробити паузу або попросити про допомогу!

Зображення 4: Я люблю тебе і вірю в тебе!

4.1 Допоможіть, мене переповнює стрес!

Стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя. Він готує нас до реагування на щоденні виклики. Це та напруга, яка потрібна нам, щоб відповідати на вимоги навколишнього середовища. **Стрес може бути позитивним — коли допомагає нам адаптуватися, швидко реагувати на проблеми або мотивує нас до дій.** Однак стрес може бути й негативним — коли ми відчуваємо, що ситуація переважає над нашими внутрішніми ресурсами, і нам бракує сил, щоб з нею впоратися. У такому випадку з'являється відчуття переповнення й безпорадності.

Ось кілька порад, які можуть допомогти вам впоратися зі стресом:

- Створіть рутину
- Робіть те, що приносить вам задоволення — навіть якщо це лише 5 хвилин
 - ~ Порада: складіть список занять і речей, які вам подобаються, щоб у разі потреби мати до нього легкий доступ
 - ~ Починайте з малого
- Прислухайтесь до власної поради - Запитайте себе: якби мій друг або член родини прийшов до мене з такою проблемою, що б я йому/їй порадив(ла)?
- Запишіть свої тривоги або поділіться ними з кимось:
- Залучіть тіло до фізичної активності

Піклуйтеся про себе.
Ви не лише маєте це
робити — ви цього
заслуговуєте.

Стрес і тривога часто пов'язані. Ось кілька практичних вправ, які можуть допомогти вам заспокоїти ці емоції:

1) Техніка «5, 4, 3, 2, 1»

Спочатку зробіть кілька глибоких вдихів. Потім визначте:

- **5 речей, які ви бачите** навколо себе (наприклад: вікно, рослина, стіл, руки, дерево). Назвіть їх про себе.
- **4 речі, яких ви можете торкнутись або** відчуваєте на шкірі (наприклад: мобільний телефон, стілець, одяг, ваша рука).
- **3 звуки, які ви чуєте** (наприклад: птахи, далекі машини, ваше дихання).
- **2 запахи, які ви можете відчувати** (наприклад: їжа, пахощі).
- **1 смак, який ви відчуваєте у роті.**

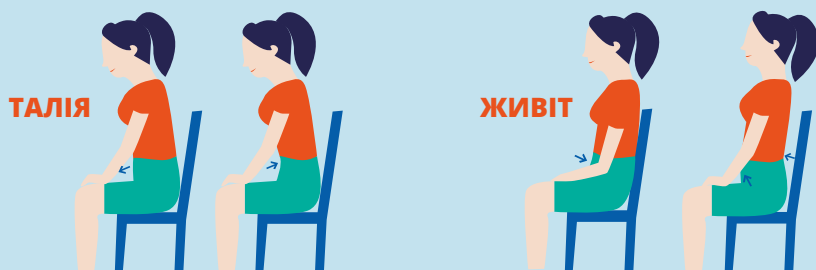


Ця техніка може допомогти заспокоїти розум і відволіктися від симптомів тривоги. На завершення зробіть три глибокі вдихи.

2) Прогресивна м'язова релаксація:

Ця техніка полягає в **напруженні й розслабленні різних м'язових груп із усвідомленням тілесних відчуттів, які виникають**. Напружте кисті рук, міцно стиснувши їх у кулаки на кілька секунд, а потім різко розслабте. Повторіть цей рух, а потім поступово переходьте до напруження інших м'язів, як показано на зображеннях:

Ви будете працювати з м'язами рук, спини, обличчя, ніг, плечей і живота.



3) Дихання по квадрату

Ця дихальна техніка складається з 4 етапів:

- **Вдихайте протягом 4 секунд.**
- **Затримайте дихання на 4 секунди.**
- **Видихайте протягом 4 секунд і затримайтеся з порожніми легенями ще на 4 секунди.**

Такий спосіб дихання допомагає зосередити розум, покращити концентрацію та врівноважити нервову систему.

Деяким людям допомагає уявляти, як вони малюють сторони квадрата в уяві або пальцем, поки виконують вправу (як показано на зображенні). Інші надають перевагу внутрішньому підрахунку під час кожного етапу дихання («вдих: 1, 2, 3, 4... затримка: 1, 2, 3, 4... видих: 1, 2, 3, 4...»).



Якщо ви шукаєте додаткові ресурси або вправи з дихання та релаксації з інструкціями, ви можете знайти їх на вебсайті: <https://www.care4refugees.com/relax.html>, <https://www.mentalhealth4all.eu/> або <https://mental-health-zone.com/>

4.2 Допоможіть, я не можу дихати!

Якщо раптово вам стає важко дихати, з'являється прискорене серцебиття, відчуття, ніби у вас серцевий напад, запаморочення, тремтіння або навіть страх смерті - варто насамперед звернутися до медичного фахівця (залежно від симптомів).

Якщо фізичного пояснення симптомів не знайдено, можливо, ви переживаєте напад тривоги або панічну атаку. Нижче подано кілька простих способів, які можуть допомогти вам впоратися, але якщо симптоми не минають, зверніться **до психолога — він може вам допомогти!**

Пам'ятайте:

- Панічна атака зазвичай триває від **5 до 20 хвилин**.
- Ви не помрете від неї, навіть якщо вам здається, що це можливо.

Що ви можете зробити:

- **Уповільніть дихання** – Покладіть одну руку на живіт і повільно вдихайте через ніс, а видихайте через рот. Повторіть щонайменше 10 разів.
- **Залучіть свої органи чуття** – Намагайтеся заспокоїтись, зосередившись на зовнішньому світі. Доторкніться до предметів, прислухайтеся до навколишніх звуків, рахуйте у зворотному порядку, випийте склянку води, проговорюйте собі, що бачите зараз тощо....
- **Визнайте, що відбувається (і не боріться з цим)** – Це може звучати нелогічно, але один з ефективних способів впоратися з панічною атакою — не боротися з нею, а просто пережити, як хвилю: вона піднімається — і зникає сама по собі.
- Нагадуйте собі:

“Хоча це неприємно, **це мене не вб'є, і я не збожеволію.**”

“Відчуття небезпеки — це **лише симптом панічної атаки.**”

“Панічна атака тут і зараз, **але вона мине, мені потрібно тільки трохи терпіння.**”

“**Це теж пройде — як завжди проходить**”

4.3 Допоможіть, я не можу заснути!

Сон є необхідним, але **під час стресових ситуацій або в дорозі він часто порушується**. Нижче ми наводимо кілька порад для тих випадків, коли ви хочете покращити свій сон і перебуваєте в умовах, де маєте змогу працювати над цими питаннями.

Недостатній сон може впливати на пам'ять, настрій, здатність мислити й реагувати, а також приймати рішення. Це може стати замкненим колом, що супроводжується епізодами сильного занепокоєння, глибокого смутку або інших емоційних труднощів.

Ось кілька порад, які можуть допомогти вам покращити якість сну:

- Намагайтеся **не користуватися телефоном** або іншими електронними пристроями **перед сном**, адже екрани заважають засинанню.
- **Дотримуйтеся вечірньої рутини** — робіть щось, що вас заспокоює, і намагайтеся повторювати це щодня. Також намагайтеся зберігати регулярність сну, лягаючи й встаючи в один і той самий час.
- **Техніки розслаблення** можуть зменшити тривожність і допомогти вам заснути. Якщо ви можете спати лише кілька годин або лише вдень — подбайте, щоб сон був якомога більш відновлювальним.
- **Не змушуйте себе лежати в ліжку, якщо не відчуваєте сонливості.** Якщо не можете заснути протягом 20–30 хвилин, встаньте і зробіть щось розслаблююче — але не в ліжку.
- **Не дивіться на годинник уночі** — це лише посилює стрес.
- **Уникайте переїдання та важких страв** за кілька годин до сну.
- Рухайтесь протягом дня, **навіть легка прогулянка корисна, але не займайтеся фізичними вправами безпосередньо перед сном.**
- **Якщо ви погано спали, зробіть щось приємне після пробудження**, щоб покращити самопочуття — наприклад, легка розминка або читання чогось надихаючого.
- **Обмежте вживання кофеїну, алкоголю чи токсичних речовин** — вони погіршують якість сну.

4.4 Допоможіть, мені важко бути батьком/матір'ю або справлятися зі стресом моїх дітей!

Бути батьками — саме по собі є викликом. А ще складніше, коли ви переживаєте стрес — особливо якщо ви один із батьків, — або коли ваша дитина переживає складний період. Як підтримати дитину, поговорити з нею про її почуття і допомогти їй упоратися? Виховання часто викликає багато запитань — як зробити краще для своєї дитини.

Що ви можете зробити як батько/мати, щоб допомогти своїм дітям?

- Намагайтеся зберігати або створювати **рутину**. Це допомагає дітям відчувати себе в безпеці й забезпечує їм відчуття стабільності
- **Помічайте зміни в поведінці дитини**. Звертайте увагу на будь-які видимі ознаки дистресу у вашої дитини, як-от замкнутість, агресивність, зміни у сні або харчуванні
- **Практикуйте активне слухання**. Ми всі знаємо, що означає слухати, але активне слухання трохи відрізняється від звичного. Воно передбачає **повну увагу** до дитини, заохочення до вільного вираження її почуттів і думок **без осуду**. Поважайте її темп і право на приватність, **не пропонуючи негайних рішень** — просто приймайте те, чим дитина ділиться з вами, виявляючи щирий інтерес і турботу як словами, так і невербально. Ви можете показати свою **залученість у розмову**, дивлячись на дитину, повернувшись у її бік, кивком голови тощо

Ви можете ставити запитання, коли це необхідно — бажано відкриті, наприклад: **«Що сталося?»**, **«Що ти відчував/відчувала?»**. Іноді можна **переформулювати або підсумувати те, що сказала ваша дитина**, щоб показати їй, як ви розумієте ситуацію.

Пам'ятайте, що **турбота про себе — важлива, якщо ви хочете практикувати активне слухання**. Ефективно слухати складніше, коли ви втомлені або емоційно виснажені. Залежно від вашого самопочуття можуть бути моменти, коли ви не зможете повністю включитися — і це нормально. Важливо вчасно це розпізнати й не змушувати себе до розмови, адже це може негативно вплинути на дитину. Ви можете

спробувати впровадити активне слухання у свою щоденну рутину — наприклад, перед тим як дитина лягає спати.

- **Заохочуйте дитину до занять, у яких вона сильна, або підтримуйте позитивні дружні стосунки,** які вона буде. Важливо, щоб її соціальна підтримка виходила за межі лише сімейного кола.
- **Знаходьте спільні інтереси, проводьте час разом і шукайте** інші способи або можливості для спілкування.
- **Діліться з дитиною своїми почуттями.** Поширене хибне уявлення полягає в тому, що батьки повинні повністю приховувати всі неприємні емоції, щоб дитина почувалася в безпеці. Насправді те, що дійсно підтримує здоровий розвиток дитини, — це показувати їй приклад того, як розуміти й керувати власними емоціями.

Головне — ділитися своїми емоціями у відповідний до віку дитини спосіб, враховуючи контекст і силу переживань, щоб не перевантажити та не обтяжити дитину.

Вираження емоцій є корисним, тому що воно вчить дитину розпізнавати власні почуття, називати їх словами, помічати емоції в інших і шукати способи впоратися з ними — спостерігаючи за вами. Наприклад: «Сьогодні мені сумно — і це нормально. Саме тому мені потрібно трохи часу на самоті». **Ключ у тому, щоб знайти баланс між щирим вираженням емоцій і підтримкою, яку ви пропонуєте дитині, допомагаючи їй впоратися з ситуацією. Ви — найважливіший приклад для наслідування у житті вашої дитини.**

Уникати:

- **Різко** сказаних заборон, **крику** чи фізичних покарань
- Ігнорування потреб дитини, **браку уваги або часу для неї**
- **Знецінення** емоцій дитини або її бачення ситуації
- Перекладання власного стресу на дитину. **Краще, якщо можливо, зробити паузу для себе.**

Використовуйте знання, які ви маєте про своїх дітей, щоб підтримувати їх на шляху дитинства чи підліткового віку. Якщо вам незручно говорити про емоції, існують різні практичні посібники та курси, щоб потренувати ці навички, або психоосвітні відео онлайн (наприклад, для підлітків — [EASE від Всесвітньої організації охорони здоров'я та ЮНІСЕФ](#), а для батьків — [програма Save the Children: Parenting on the move](#)). Крім того, **помічник з досвідом (peer helper) або фахівець у сфері психічного здоров'я може надати вам підтримку в цій темі або напряму підтримати вашу дитину.**

5. ДО КОГО Я МОЖУ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ПІДТРИМКУ?

Якщо ви відчуваєте, що потребуєте підтримки, або що все зазначене вище недостатньо, і ви все ще почуваетесь пригніченими, не впевнені, як впоратися зі своєю ситуацією, почуттями чи думками... **ви можете звернутися по професійну допомогу.**

“Тепер я розумію, що люди повинні звертатися по допомогу в кількох випадках:

По-перше, коли вони пережили травматичні події. Війна, втеча з дому, втрата близьких — це не ті речі, які можна просто витерпіти або перечекаати.

По-друге, коли помічаєш, що вже не можеш нормально функціонувати. У мене все почалося з безсоння, потім з’явилися провали в пам’яті. Я могла піти до магазину й забути, навіщо туди прийшла. Почала зриватися на дітей через дрібниці.

По-третє, коли бачиш, що твій стан впливає на родину. Діти дуже чутливі. Я думала, що добре приховую свою тривогу, але діти все одно її відчували.

І, звісно, коли починають з’являтися думки, що все безнадійно, що нічого доброго вже не станеться. Це небезпечні думки, і з ними не можна залишатися наодинці.”

Особа в процесі міграції у Словаччині

Якщо ви або хтось із ваших знайомих **проявляє один або кілька з наведених нижче ознак, можливо, настав час звернутися по допомогу до фахівця з психічного здоров'я.**

- **Постійний смуток або безнадійність:** Відчуття глибокого суму або безнадії, що триває кілька тижнів або довше.
- **Суїцидальні думки:** Повторювані думки про самопошкодження або бажання припинити життя.
- **Непереборна тривога або паніка:** Постійне занепокоєння або панічні напади, які заважають повсякденному життю. Це може проявлятися як біль у грудях, утруднене дихання, тремтіння рук тощо ...
- **Порушення сну та апетиту:** Труднощі із засинанням, переїдання або навпаки — втрата апетиту, відсутність енергії для турботи про себе так, як би вам того хотілося.
- **Повторювані спогади або кошмари:** Яскраві, реалістичні спогади про складні або травматичні події під час неспання або в снах.
- **Соціальна ізоляція:** Відсторонення від родини, друзів або участі в житті громади.
- **Раптові зміни в поведінці:** Помітне посилення агресії, гніву або інші нетипові для вас зміни.
- **Труднощі з повсякденними справами:** Важко виконувати щоденні завдання, особливо якщо про когось піклуєтеся — наприклад, про дітей чи літніх родичів.
- **Відчуття відстороненості:** Відчуття емоційного оніміння або нереальності того, що відбувається навколо.
- **Підвищене вживання алкоголю або наркотиків:** Вживання більшої кількості алкоголю або наркотиків (включаючи рецептурні препарати), ніж вам би хотілося, особливо якщо це вже починає впливати на ваше повсякденне життя, а ви не хочете, щоб так відбувалося.
- **Втрата інтересу:** Втрата інтересу до занять чи хобі, які раніше приносили задоволення.

“На мою думку, головна складність — це усвідомити, що тобі потрібна допомога. Перш за все потрібно зрозуміти, що саме потрібна психологічна допомога — і це найважливіше. Далі, якщо ти усвідомлюєш, що потребуєш підтримки, і не боїшся звернутися до психолога, тому що не приймаєш соціальні стереотипи, які досі залишаються джерелом багатьох проблем для нас, тоді ти без труднощів знайдеш “свого” психолога [...] Я зрозуміла, що мені потрібен психолог, бо були теми, про які я не могла говорити ні з чоловіком, ні з дітьми, ні з родиною. Мені була потрібна людина, яка просто вислухає, підтримає і не буде оцінювати. Просто — жодного осуду.”

Особа в процесі міграції у Словаччині

Іноді, особливо коли складна ситуація триває довго, може здаватися, що виходу немає і обставини ніколи не зміняться. Але не вагайтеся звернутися по допомогу! **Можливо, ситуація не зміниться відразу, але може змінитися ваше сприйняття цієї ситуації, а також спосіб, у який ви з нею справляєтеся.**

Коли ви вирішили звернутися по професійну допомогу, найчастіше найпростішим шляхом є звернення до **лікаря загальної практики або медичної сестри**. Вони нададуть вам першу необхідну підтримку та оцінять, чи потребуєте ви додаткової спеціалізованої допомоги.

Ось хто може надати таку підтримку і чим вони займаються:

“Пам’ятайте, що адаптація потребує часу, і кожен крок уперед — це маленька перемога [...] Я намагаюся нагадувати собі, що труднощі — тимчасові, і що кожен новий день може принести зміни.”

Особа в процесі міграції у Словаччині

		ХТО ЦЕ?	ЩО ВОНИ РОБЛЯТЬ?
Інші фахівці	Соціальні працівники	Вони підтримують вас у вирішенні соціальних потреб і можуть надати базову емоційну підтримку , якщо ви маєте складні почуття чи думки. За потреби вони направлять вас до спеціалізованих фахівців, оскільки не є спеціалістами у сфері психічного здоров'я.	Вони допомагають людям орієнтуватися в складних системах, таких як охорона здоров'я, житлові та правові послуги, полегшуючи доступ до необхідної підтримки . Завдяки практичним порадам, консультуванню та налагодженню зв'язків із ресурсами громади, соціальні працівники часто сприяють зниженню рівня стресу й ізоляції, що часто супроводжують міграцію. Вони також захищають інтереси людей, допомагають подолати мовні бар'єри та вирішувати повсякденні життєві труднощі.
	Перекладачі та культурні медіатори	Вони перекладатимуть між вами та фахівцем у вашій присутності. Це може відбуватися онлайн, по телефону або особисто.	Роль перекладача полягає в тому, щоб точно перекладати між вами та фахівцями, які надають вам допомогу, забезпечуючи взаємне розуміння , коли ви не спілкуєтесь однією мовою. Перекладач не говорить від вашого імені або від імені фахівців і не діє замість вас — його завдання полягає у сприянні ефективній комунікації. Культурні медіатори допомагають особам у процесі міграції зрозуміти життя в новій країні. Вони не лише перекладають між мовами, а й пояснюють місцеві звичаї, правила та доступні послуги. Вони також допомагають місцевим організаціям краще зрозуміти культуру та потреби мігрантів. Ця робота сприяє полегшенню спілкування та взаєморозуміння , допомагаючи людям, які мігрують, адаптуватися до нової спільноти.

Фахівець у сфері психічного здоров'я	Психологи	Психолог – фахівець у сфері психічного здоров'я, який надає безпечний і конфіденційний простір для того, щоб ви могли поговорити про свої складні почуття, думки та проблеми. Він не призначає медикamentозне лікування.	Психологи можуть допомогти вам поглянути на труднощі з нової перспективи, відкрити власні внутрішні ресурси та знайти підтримку для кращого подолання життєвих викликів. Через консультування та психотерапію вони сприяють подоланню труднощів, допомагаючи змінити сприйняття проблем, покращити стосунки та розвинути здорові стратегії подолання стресу. Психологи ставлять запитання та уважно слухають, за потреби надають поради та навчають навичкам, які допомагають керувати труднощами.
	Психіатри	Психіатр – лікар, який спеціалізується на діагностиці та лікуванні психічних розладів, використовуючи як медикаментозне лікування, так і терапію. Він може призначати лікарські засоби та відстежувати їхній вплив на організм, за потреби коригуючи лікування.	Психіатри зазвичай надають допомогу людям, чиї труднощі настільки серйозні, що істотно порушують їхнє повсякденне функціонування. Їхня увага зосереджена на медичному лікуванні та управлінні психічними розладами шляхом поєднання медикаментозної терапії та бесіди з пацієнтом.

Щоб надати вам якісну та відповідну допомогу, ці фахівці:

- Часто **співпрацюють між собою**, щоб забезпечити найкращу підтримку у сфері психічного здоров'я.
- Дотримуються принципу **конфіденційності**, тобто зберігають у таємниці все, чим ви поділилися.
- Ставляться до всіх з **добротою та повагою**, незалежно від того, ким є людина.
- **Діють в інтересах своїх пацієнтів і клієнтів**, пропонуючи найкращий догляд і поради відповідно до їхніх потреб.
- **Завжди повинні бути чесними з людьми та переконуватись, що вони розуміють** свої варіанти (лікування), перш ніж приймати рішення.
- **Не приймають жодних рішень щодо вашого юридичного статусу**.

ВИСНОВОК

Сподіваємося, що цей посібник дав вам кілька корисних ідей щодо того, як піклуватися про своє психічне здоров'я та добробут у складні періоди, які ви можете переживати. Звісно, існує ще багато інших способів, які можуть вам допомогти — і, можливо, ви вже використовуєте деякі з них. Деякі з ідей, викладених у цьому посібнику, можуть наразі не відповідати вашій ситуації. Але якщо ви повернетесь до нього згодом, можливо, знайдете те, що відгукнеться або стане доречнішим саме в той момент.

Служби підтримки в Хорватії

Телефонні номери – безкоштовно

- **Номер екстреної допомоги:** 112

Консультаційні та підтримуючі центри

- **Інформаційно-консультаційний центр для біженців і мігрантів –Welcome Center (єдиний пункт обслуговування):** Не спеціалізується безпосередньо на питаннях психічного здоров'я, але цей центр допомагає іноземцям отримати інформацію щодо своїх прав та інтеграції в Хорватії, а також знаходити мовні курси, заняття для дозвілля, інші заходи та події, пов'язані з інтеграцією.

Адреса: Petrinjska ulica 31, Zagreb

Години роботи: понеділок, середа, п'ятниця з 08:00 до 16:00; вівторок і четвер з 10:00 до 18:00.

Телефон: +38517001974 **Мобільний:** 091 1622129

Електронна пошта: integracija.stranaca@zagreb.hr

- **Društvo za psihološku pomoć (DPP) / Society for Psychological Assistance (SPA)** - Centar za djecu, mlade i obitelji MODUS / Centre for Children, Youth and Families MODUS - Товариство психологічної допомоги (SPA) – Центр для дітей, молоді та сімей MODUS

Послуги: психосоціальна підтримка та консультування

Адреса: Ulica kneza Mislava 11/1 (courtyard building, 1. floor), Zagreb

Години роботи: з понеділка по п'ятницю з 09:00 до 20:00

Телефон: +385 1 4826 111

Електронна пошта: spa@dpp.hr ; modus@dpp.hr

- **Центр реабілітації після стресу і травми – Rehabilitacijski centar za stres i traumatu (RCT)**

Адреса: Kvaternikov trg 12, Zagreb

Телефон: +385 1 4641 342

Електронна пошта: info@rctzg.hr

- **Хорватський Червоний Хрест (НСК)**

Хорватський Червоний Хрест надає психосоціальну підтримку як у груповому, так і в індивідуальному форматі, забезпечує практичну допомогу в повсякденному житті, організовує соціальні, освітні та рекреаційні заходи.

Адреса: Центр прийому шукачів притулку, Sarajevska cesta 41, 10010, Загреб

- **Лікарі світу – Médecins du Monde ASBL Belgique / Dokters van de Wereld VZW België, офіс у Хорватії (MdM)**

У Хорватії MdM надає медичну та психологічну підтримку через групові та індивідуальні заходи, а також сприяє доступу до медичних послуг.

Адреса: Центр прийому шукачів притулку, Sarajevska cesta 41, 10010, Загреб

Служби підтримки у Словаччині

Екстрена допомога (Безкоштовні гарячі лінії)

- **Гаряча лінія з питань психічного здоров'я Nezábudka:** 0800 222 450 (укр/рос), 0800 800 566 (словацька)
- **Кризова лінія IPčko:** 0800 500 888, онлайн-чат: krizovalinkapomoci.sk
- **Національна гаряча лінія з питань психічного здоров'я:** 0800 193 193
- **Дитяча гаряча лінія:** 116 111 (словацька, цілодобово), 0800 500 500 (українська, вівторок 13:30–19:30)

Консультаційні та підтримуючі центри

- **IPčko "Káčko"**
Пункт підтримки 24/7 без попереднього запису
Братислава, Нітра, Трнава, Кошиці та інші міста

- **Словацька католицька благодійна організація (Caritas)**

Безкоштовне консультування
Братислава: +421 902 190 444,
Кошиці: +421 911 711 357

- **Словацька гуманітарна рада (SHC)**

Психологічна та соціальна підтримка Братислава, Кошиці, Нітра та інші

- **Люди в небезпеці (People in Peril)**

Free psychosocial support
Безкоштовна психосоціальна підтримка
Кошиці: +421 911 720 105,
Пряшів, Зволен, Банська Бистриця

- **Центри Blue Dot (УВКБ ООН / ЮНІСЕФ)**

Безкоштовна підтримка
Братислава, Кошиці, Михайлівці, Нітра

Підтримка при травмах та спеціалізована допомога

- **EQUITA**

Допомога при травмах і гендерно зумовленому насильстві

Телефон: +421 948 339 647

- **TENENET**

Психологічна та спільнотна підтримка

Телефон: +421 911 546 044

- **Державні служби психічного здоров'я**

Безкоштовно для застрахованих мігрантів (НУО можуть допомогти з направленням)

Служби підтримки в Бельгії

Telephone numbers – for free Телефонні номери – безкоштовно

- Номер екстреної допомоги: 112
- Питання, пов'язані з суїцидом – нідерландська або англійська: 1813
- Потреба поговорити (teleonthaal) – нідерландська: 106
- Потреба поговорити (télé accueil) – французька: 107
- Підтримка для молоді (awel) – нідерландська: 102
- Підтримка для молоді – французька: 103
- Питання, пов'язані з насильством: 1712
- Лінія допомоги Community Help Centre – англійська (від логістичних до емоційних проблем): +32(0)26484014

Вебсайти

- Інформація про психічне здоров'я: <https://www.tegek.be/>
- Організація добробуту (CAW): <https://www.caw.be/>

Служби підтримки в Іспанії

Номери екстреної допомоги

- Допомога при суїцидальній поведінці: 024
- Телефонна служба, що надає інформацію, юридичні консультації та негайну психосоціальну підтримку від спеціалізованих фахівців у випадках усіх форм насильства щодо жінок: 016
- Лінія надії (Esperanza): 717 003 717

Centres Консультаційні та підтримуючі центри

- Центр SIRA

Центр допомоги жертвам жорстокого поводження та тортур

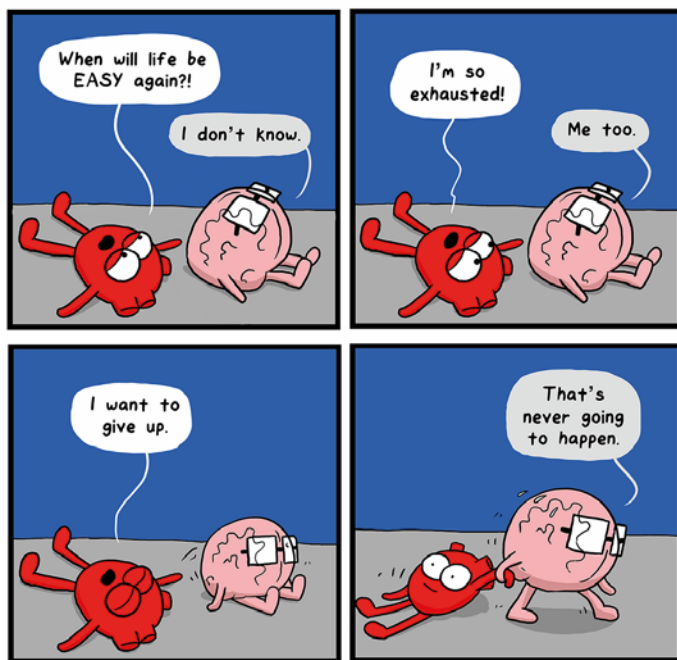
Вебсайт: centrosira.org

- Здоров'я між культурами (Salud Entre Culturas)

Вебсайт: saludentreculturas.es

- Центр транс-культурної психології та психіатрії лікарні Vall D'hebron

Вебсайт: <https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/psiquiatria>



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

Зображення 1:
серце: Коли життя знову стане ЛЕГКИМ?
мозок: Я не знаю.

Зображення 2:
серце: Я така виснажена!
мозок: Я теж.

Зображення 3:
Мені хочеться все покинути.

Зображення 4:
Цього ніколи не станеться.

Ілюстрації у цьому посібнику виконані художником, роботи якого доступні на сайті: theawkwardyeti.com

Проект «Migration in Mind – Поліпшення доступу до послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (МППС) для людей у процесі міграції шляхом підвищення рівня обізнаності, якості догляду та подолання стигми» фінансується в рамках програми EU4Health Європейського Союзу. Погляди та думки, викладені в цьому документі, належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань охорони здоров'я та цифрових технологій (HADEA). Ані Європейський Союз, ані орган, що надає грант, не несуть відповідальності за їх зміст.

Погляди, викладені в цьому матеріалі, є виключною відповідальністю Médecins du Monde ASBL Belgique – Dokters van de Wereld VZW België і не обов'язково відображають позицію Управління Уряду Республіки Хорватія з питань співпраці з неурядовими організаціями.

© 2025



Співфінансується
Європейським Союзом



GOVERNMENT OF THE
REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs



MIGRATION IN MIND
No health without mental health
Medecins du Monde, Tenenet, Ludrugea



TENENET
NON-GOVERNMENTAL
ORGANISATION

Ludrugea
100% ljudi