

# Справиться с ужасами войны в Украине

Война в Украине вызвала ужас и шок во всем мире. Многие люди, следящие за новостями, лишились дара речи и были ошеломлены этим событием. От происходящего возникают такие чувства как грусть, страх за себя и других, гнев, бессилие. Этот список могут пополнить также чувство беспокойства о будущем Европы и всего мира. На людей, у которых есть знакомые, друзья или семьи в зоне боевых действий, эта ситуация оказывает еще большее воздействие, и они задаются вопросом, что можно сделать, чтобы помочь. Все это является абсолютно нормальной реакцией на эту кризисную ситуацию, с которой сейчас сталкиваются многие люди.

Климатический кризис, пандемия коронавируса, а теперь и война в Европе – запасы (эмоциональной) энергии истощены. Поэтому сейчас особенно важно заботиться о себе и не терять надежды и мужества, даже если это порой очень сложно. Типичные мысли, которые Вы, возможно, уже успели заметить у себя, – это мысли о чувстве вины, как например «Мне нельзя радоваться» или «Мне нельзя чувствовать себя хорошо, когда моей семье / другим людям плохо». Вместе с тем Вы сможете быть опорой для других, только если Вы будете заботиться о своих энергетических ресурсах. Ситуация не изменится от того, что Вы запретите себе заниматься вещами, которые компенсировали бы Ваши эмоциональные затраты и давали бы Вам новые силы. Необходимо заботиться о себе и оставаться в психологически стабильном состоянии, чтобы, в свою очередь, потом иметь возможность оказать помощь другим.

В этом информационном бюллетене мы рассмотрим несколько вопросов, информация о которых может помочь Вам в это трудное время.

## 1. Типичные реакции на острый кризис

Организм автоматически реагирует на кризисную ситуацию и находится в постоянном состоянии тревоги; это также называют психовегетативной реакцией или стрессовой реакцией. Это совершенно нормально. Возможны следующие реакции:

- нервозность, напряжение, волнение, учащенное сердцебиение, чувство сдавленности в области груди
- проблемы со сном: трудности с засыпанием, частые просыпания посреди ночи, кошмары, раннее пробуждение, отсутствие спокойного сна
- потеря аппетита, проблемы с пищеварением
- трудности с концентрацией внимания, рассеянность, трудности с логическим мышлением, головные боли
- отсутствие энергии, истощение
- раздражительность, перепады настроения, плаксивость
- эмоциональная притупленность, чувство, как будто Вы вне своего тела
- навязчивые картинки пережитого перед глазами.

После этой первоначальной шоковой реакции начинается фаза прорабатывания пережитого. На этом этапе также может наблюдаться измененное восприятие мира, сопровождающееся, например, напряжением, нервозностью, беспокойством, раздражительностью. После фазы прорабатывания эмоций становится ясно, можете ли Вы приспособиться к изменившейся ситуации и снова справляться с повседневными задачами. Если у Вас возникают с этим трудности, мы рекомендуем Вам обратиться за дополнительной поддержкой. В конце этого бюллетеня Вы найдете список, куда Вы можете обратиться.

## 2. Как остаться психологически устойчивым во время продолжительного кризиса

Продолжительные стрессовые ситуации могут вызвать эпизоды эмоционального равнодушия или же, наоборот, очень ярко выраженные эмоции. Степень интенсивности и сами эмоции могут быть

разными. Например, может появиться чувство страха, беспомощности, слабости, злости, вины. Чувства – важный показатель основных потребностей. Они могут призвать человека к действиям, чтобы изменить ситуацию. Но, когда чувства слишком сильны, они также могут оказывать парализующее влияние на Вас. При этом понимание того, что война затронула знакомых, друзей или семью, дополнительно отягощает психику. Тем не менее, забота о себе в такой ситуации ни в коем случае не означает быть эгоистичным или поступать неправильно. Чтобы не перегореть быстро эмоционально, а, наоборот, иметь долгую выдержку в этой ситуации, необходимо заботиться о себе:

- Постарайтесь воспринимать свои чувства как нормальную реакцию на эту беспрецедентную ситуацию. Это нормально чувствовать себя так, как Вы себя чувствуете. Не давите на себя: Вам не нужно все время быть «в рабочем состоянии». Сядьте, подумайте, какие задачи и обязательства вы можете пока что отложить.
- Сохраняйте распорядок и ту же структуру дня, что и раньше. Или создайте новый распорядок дня, если старый больше невозможно соблюдать. Старайтесь вставать в одно и то же время и ложиться спать в одно и то же время. Питайтесь регулярно, правильно и сбалансированно.
- Обратите внимание на физические упражнения и свежий воздух (регулярно проветривайте помещение и ходите на короткие прогулки). Это лучший способ противодействовать телесному напряжению.
- Спите достаточное количество часов и пейте много воды.
- Избегайте чрезмерного употребления алкоголя, медикаментов, наркотиков.
- Постарайтесь не заниматься ничем, что может вызвать напряжение и тревогу как минимум за два часа до сна.
- Планируйте ежедневные приятные занятия. Убедитесь, что Вы уделяете достаточное количество времени и умиротворяющим делам.

### 3. Просмотр новостей

Постоянная обеспокоенность темой войны приводит к повышенному уровню стресса и может спровоцировать или усилить страх, беспокойство и чувство беспомощности. Чтобы оставаться способным действовать, важно уменьшить стресс, абстрагируясь и критически проверяя количество времяпровождения со средствами массовой информации:

- Узнавайте информацию о войне в Украине только из профессиональных источников (например, на каналах «Tagesschau», «ZDF-Nachrichten»).
- Установите фиксированное время для чтения / просмотра новостей. Ограничьте новостные часы (например, только два раза в день), даже если события развиваются очень динамично. Переизбыток информации может вызвать чувство неуверенности и перенапряжение.
- Предпочитайте чтение статей просмотру фотографий и видео, поскольку последние могут вызвать более сильную реакцию.
- Избегайте случайного пролистывания новостных лент или социальных сетей. Некоторые статьи имеют особенно кричащие заголовки (так называемые «приманки для кликов»), которые преднамеренно нацелены вызвать эмоции и побудить читателя открыть статью. Сами новости затронуты здесь всего лишь поверхностно. Вместо этого лучше активно выделите время, чтобы изучить последние новости.

### 4. Найти правильную меру активизма или волонтерства

Чувства беспомощности и бессилия могут оказывать парализующее влияние. Справиться с этим помогает взять дела в свои руки и начать что-то делать. Однако прежде стоит подумать, что находится в Вашей сфере влияния и чем Вы можете и хотите помочь, чтобы внести свой вклад и снова почувствовать в себе силы действовать. Это может включать:

- пожертвования вещами или деньгами (например, [«Germany's Relief Coalition»](#))
- участие в митингах (например, [#StandWithUkraine](#))

- подписывание петиций
- волонтерство, например помощь в сортировке пожертвований
- оказание эмоциональной и другой поддержки друзьям, которых затронула война
- с детьми: мастерить что-то своими руками, рисовать или зажечь свечу в знак мира.

Убедитесь, что Вы не перегружаете себя своим активизмом и не выгораете от этого. Средний уровень активности считается лучшей тактикой, когда речь идет об оказании поддержки в течение длительного периода времени.

## 5. Обмен мыслями и эмоциями с другими

Вам может помочь даже просто поговорить с кем-то другим о собственных переживаниях и страхах и таким образом привести в порядок собственные мысли (если в Вашем окружении нет никого, с кем Вы могли бы поговорить, звоните бесплатно в любое время по номеру поддержки 0800/111 0 111 или 0800/111 0 222). Для получения информации о других языках и международных абонентах [нажмите здесь](#). При этом обращайтесь внимание, всегда ли разговор о текущих событиях помогает Вам эмоционально разгрузиться. Если Вы заметили, что такие разговоры Вас скорее отягощают, скажите об этом Вашему собеседнику и смените тему или прекратите разговор.

## 6. Разговоры о войне с детьми

Дети чувствуют страхи и обеспокоенность взрослых, они слышат чужие разговоры о войне, читают о ней в социальных сетях, видят ее по телевизору. На что следует обратить внимание, когда Вы разговариваете об актуальных событиях с детьми:

- Затрагивайте эту тему с ребенком, только если он сам задает об этом вопросы. Следите за реакцией ребенка на Ваши ответы и его последующие вопросы, не давайте слишком много информации. С детьми более старшего возраста Вы можете сами начать разговор.
- Обращайте внимание на доступность объяснений и выбор слов, которые Вы используете при общении с ребенком. Информация должна соответствовать уровню его развития. В разговоре выражайтесь ясно, говорите о существенном, избегая эмоциональности.
- Отвечайте на вопросы ребенка честно, однако избегайте подробностей, чтобы не вызвать дополнительные страхи.
- Объясните ребенку, что страх – это естественная реакция, чтобы защитить нас от опасности, что это также нормально, время от времени не мочь справиться с какой-то ситуацией. Помогите ребенку справляться с возникающими чувствами.
- Объясните ребенку, что в Германии сейчас безопасно. В особенности маленькие дети не могут различать абстрактное представление о других далеких странах от окружающего их мира. Также объясните ребенку, что в настоящее время очень многие люди пытаются найти решение конфликта и помогают людям на месте.
- Оставайтесь искренними. Вы можете рассказать о своих беспокойствах, но управляйте своими сильными чувствами во время разговоров со взрослыми, чтобы не отягощать ребенка.
- Проверяйте доступ взрослых детей к социальным сетям и оговаривайте конкретные часы их использования; осведомляйтесь об источниках, которые Ваш ребенок читает, объясните ему, что такой фейки.
- Полезные ссылки по теме (German-language):
  - новости для детей (посмотрите их вместе с ребенком, чтобы уметь отвечать на его вопросы): **«Logo-Nachrichten»** и **«Sendung mit der Maus»**
  - поисковик для детей: **«Blinde Kuh»**
  - советы, если новости вызывают страх: **«ZDF-Logo»**

## 7. Дополнительная информация (German-language)

- [Международный отдел Майнцкого университета](#): на этом сайте собраны предложения Майнцкого университета им. Иоганна Гутенберга для людей из Украины и для тех, кто хочет

помочь. Страница постоянно обновляется. Также был создан специальный почтовый ящик, которым украинские студенты и сотрудники могут воспользоваться, чтобы сообщить, каким образом Майнцкий университет может Вас поддержать: [kontakt@international.uni-mainz.de](mailto:kontakt@international.uni-mainz.de). Если у Вас есть собственная инициатива по оказанию поддержки, Вы также можете написать об этом на этот электронный адрес.

- [Польское отделение факультета 06](#): На этом сайте Вы найдете актуальную информацию о ситуации в Украине, а также информацию для сбора пожертвований для поддержки населения в Украине.
- [Генеральный студенческий комитет Майнцкого университета](#) составил список идей для оказания поддержки.
- [Стипендиальный фонд земли Рейнланд-Пфальц](#) поддерживает студентов, которые испытывают финансовые трудности в связи с войной в Украине. Стипендиальный фонд поддерживает как студентов, которые уже зачислены в университеты и высшие учебные заведения земли Рейнланд-Пфальц, так и тех, кто покинул Украину и хотел бы продолжить обучение здесь. Более подробная информация доступна [здесь](#).
- [Консультация по финансовым вопросам](#) от Студенческого общества в городе Майнц.
- [Помощь при финансовых трудностях](#) от Генерального студенческого комитета Майнцкого университета имени Иоганна Гутенберга.
- Перевод документов: сообщество «Переводчики без границ» в Гермерсхайме помогает беженцам с переводом необходимых документов для Германии и других стран Европы. Контактное лицо: Ольга Глейзер (Olga Gleiser), [olga\\_gleiser@hotmail.com](mailto:olga_gleiser@hotmail.com), WhatsApp +491798121402.

## 8. Если Вы чувствуете большую психологическую нагрузку

В долгосрочной перспективе сложившаяся ситуация может привести к нарастанию депрессивных настроений, страхов и других психологических проблем. В особенности если Вы уже до начала войны в Украине находились в состоянии психологического стресса, Ваши симптомы могут обостриться. Если у Вас сложилось впечатление, что одних наших советов недостаточно, Вам может понадобиться профессиональная поддержка

### Предложения от Психотерапевтического консультационного центра Майнцкого университета имени Иоганна Гутенберга (offers in German and English):

- Будучи студентом Майнцкого университета имени Иоганна Гутенберга, Вы можете связаться с нами для получения [индивидуальных консультаций](#) (на немецком и английском языках): на сегодняшний момент консультации проводятся по телефону или видеочату.
- [Группа для тех, кого коснулась война в Украине](#) (на немецком языке): на этом курсе Вам помогут привести в порядок свои мысли и чувства, а также проработать их. Вы также получите поддержку в разработке стратегий для преодоления связанных с этим трудностей. Курс проходит каждую неделю по средам с 10:00 до 11:30.
- На нашей главной странице Вы найдете множество [статей с советами](#) (на немецком и английском языках) для решения частых психологических трудностей у студентов (например, депрессивное настроение, заикливание на проблемах, проблемы со сном).
- Студенты Майнцкого университета имени Иоганна Гутенберга имеют свободный доступ к [онлайн-сервисам](#) (на немецком и английском языках) Психотерапевтического консультационного центра с полезными советами и упражнениями на различные темы, например «Способствование расслаблению» и «Хороший сон».

**Предложения вне Психотерапевтического консультационного центра Майнцкого университета имени Иоганна Гутенберга:**

Информацию по теме «Психотерапия» Вы можете найти [здесь](#) (на английском языке) или [здесь](#) (на немецком языке). Кроме того, список и контактную информацию психотерапевтов Вы можете найти на [этой странице](#) (на немецком языке).

**Текущее лечение:**

Если Вы на сегодняшний момент уже проходите психотерапевтическое и / или психиатрическое лечение и из-за актуальных событий или по другим причинам заметили у себя ухудшение симптомов, обратитесь к Вашему лечащему или домашнему врачу.

**В экстренных случаях:**

В экстренных случаях обратитесь в местную психиатрическую больницу (в г. Майнц она находится по адресу: Untere Zahlbacher Str. 8; тел.: 06131 172920).