

# Подужати жах від війни в Україні

Війна в Україні спричинила обурення та шок у всьому світі. Багатьом із тих, хто слідкує за новинами в Україні, важко навіть підібрати слів та описати своє приголомшення щодо цього. Ці події викликають багато емоцій та почуттів: журбу, страх за себе та близьких, лютю та безсилля. Занепокоєність щодо майбутнього Європи та загалом у світі теж можуть належати до цього. Ті, хто має в зоні бойових дій знайомих, друзів або сім'ю, стурбовані ще більше й запитують себе, що робити, аби допомогти. Це все є звичайною реакцією на таку кризу і вона властива багатьом.

Кліматична криза, пандемія коронавірусу, а тепер і війна в Європі – запаси (емоційної) енергії вичерпані. Тому зараз ще більш важливо піклуватися про себе, не втрачати надії та відвагу, навіть якщо це важко. Притаманні в цей час думки, які ви, можливо, вже навіть встигли помітити в себе, це відчуття провини, наприклад: «Мені не можна зараз робити щось приємне» або «В мене не може бути все добре, тоді як в моїй сім'ї або в інших справи кепські». Водночас Ви можете бути опорою для інших, тільки якщо Ви дбаєте за своїми енергетичними ресурсами. Ситуація не зміниться від того, якщо Ви займатиметеся заспокійливими або такими справами, які давали б Вам нову енергію. Тобто йдеться про те, що необхідно дбати про себе та свій психологічний стан, аби зі свого боку могли допомагати іншим. У цьому інформаційному бюлетені ми поділимося із Вами декількома ідеями, які можуть допомогти Вам піклуватися про Ваш емоційний стан у цей нелегкий час.

## 1. Притаманні реакції на нагальні кризи

Тіло людини реагує автоматично на кризову ситуацію й перебуває в стані постійної тривоги. Це явище називають психо-вегетативною тривогою або стресовою реакцією. Це абсолютно нормальна реакція. Можливі такі її прояви:

- тривожність, відчуття напруги, схвильованість, швидке серцебиття, відчуття стискання в грудній клітці
- проблеми зі сном: труднощі заснути, часте прокидання вночі, кошмари, заранне прокидання, брак енергії після сну
- втрата апетиту, проблеми з травленням
- труднощі з увагою та концентрацією, переривисті думки, труднощі з логічним мисленням, головні болі
- відчуття зменшення життєвої енергії, виснаження
- дратівливість, перепади настрою, плаксивість
- неможливість відчуття радості, відчуття, що «ніби стоїш біля самого себе»
- постійні картини пережитого перед очима.

Після цієї першої реакції шоку починається фаза опрацювання пережитого. На цьому етапі також може спостерігатися змінене сприйняття світу, що супроводжується, наприклад, напругою, нервозністю, занепокоєнням, дратівливістю. Після фази опрацювання емоцій стає ясно, чи Вам вдається адаптуватися до нової ситуації і знову впорюватися з повсякденними справами. Якщо Вам це важко дається, ми радимо Вам звернутися за додатковою допомогою. Наприкінці цього бюлетеня Ви знайдете перечень, куди Ви можете звернутись.

## 2. Як залишитися психологічно врівноваженим під час тривалої кризи

Тривалі стресові ситуації можуть спричинити епізоди емоційної байдужості або, навпаки, занадто сильні емоції. Рівень інтенсивності і самі емоції можуть бути різними. Наприклад, може виникнути почуття страху, безпорадності, слабкості, агресії, провини. Почуття – важливий показник базових потреб. Вони можуть спонукнути людину до дій, щоби змінити ситуацію. Та коли почуття занадто сильні, вони також можуть сковувати Вас. А розуміння того, що війна торкнулася Ваших знайомих, друзів або сім'ю, додатково обтяжує психіку. І все ж таки турбота про себе в такій ситуації в жодному

разі не означає бути егоїстичним або чинити неправильно. Щоби не перегоріти швидко емоційно, а, навпаки, мати довгу витримку в цій ситуації, необхідно дбати про себе:

- Намагайтеся сприймати свої почуття як нормальну реакцію на цю безпрецедентну ситуацію. Це нормально почуватися так, як Ви відчуваєтеся. Не тисніть на себе: Вам не потрібно постійно бути «в робочому стані». Присядьте, поміркуйте, які з завдань та зобов'язань ви можете поки що відкласти.
- Зберігайте розпорядок і ту саму структуру дня, що й раніше. Або створіть новий розпорядок дня, якщо старого більше неможливо дотримуватись. Намагайтеся вставати в один і той самий час і лягати спати в один і той самий час. Харчуйтеся регулярно, правильно і збалансовано.
- Не забувайте про фізичні вправи та свіже повітря (регулярно провітрюйте приміщення та виходьте на короткі прогулянки). Це найкращий спосіб протидіяти тілесній напрузі.
- Спіть удосталь і пийте багато води.
- Уникайте надмірного вживання алкоголю, медикаментів, наркотиків.
- Намагайтеся не робити нічого, що може спричинити напругу та тривогу щонайменше за дві години до сну.
- Плануйте щоденні позитивні та приємні заняття. Переконайтеся, що Ви приділяєте достатню кількість часу також заспокійливим заняттям.

### 3. Перегляд новин

Постійне занепокоєння темою війни призводить до підвищеного рівня стресу й може спричинити чи посилити страх, тривогу та почуття безпорадності. Щоби залишатися здатним діяти, важливо зменшити стрес, якщо Ви, наприклад, критично перевірте кількість проведення часу із засобами масової інформації та обмежите час їх використання:

- Дізнавайтеся про війну в Україні лише з професійних джерел (наприклад, на каналах «Tagesschau», «ZDF-Nachrichten»).
- Оберіть фіксований час для читання/перегляду новин. Обмежте час для перегляду новин (наприклад, лише двічі на день), навіть якщо події розвиваються дуже швидко. Надмірне споживання інформації може спричинити відчуття тривоги та перенапругу.
- Віддайте перевагу читанню статей замість перегляду фото та відео, оскільки останні можуть викликати сильнішу реакцію.
- Уникайте випадкового гортання стрічки новин в соціальних мережах. Деякі статті мають навмисно такі заголовки (так звані «приманки для кліків»), які націлені викликати емоції і спонукнути читача відкрити статтю. Самі ж новини розглядаються тут лише поверхово. Ліпше активно виділіть час, щоби переглянути останні новини.

### 4. Знайти правильну міру активізму чи волонтерства

Почуття безпорадності та безсилля можуть впливати на Вас так, що у Вас виникає почуття паралізованості. Впоратися з цим допомагає взяти справи у свої руки та почати щось робити. Однак найперше варто подумати, що знаходиться у Вашій сфері впливу та чим Ви можете й хочете допомогти, щоби зробити свій внесок і знову відчути в собі сили діяти. Це може включати:

- допомога речами або грошима (наприклад, [«Germany's Relief Coalition»](#))
- участь у мітингах (наприклад, [#StandWithUkraine](#))
- підписування петицій
- волонтерство, наприклад, допомога в сортуванні речей для людей з України
- надання емоційної та іншої підтримки друзям, яких торкнулася війна
- з дітьми: майструвати щось своїми руками, малювати чи запалити свічку на знак миру.

Переконайтеся, що Ви не перенавантажуйте себе своїм активізмом і не вигоряєте від цього. Середній рівень активності вважається найкращою тактикою, якщо йдеться про підтримання впродовж тривалого періоду часу.

## 5. Обмін думками та емоціями з іншими

Вам може допомогти навіть просто поговорити з кимось іншим про власні переживання і страхи й таким способом упорядкувати власні думки (якщо у Вашому оточенні немає нікого, з ким Ви могли б поговорити, телефонуйте безплатно в будь-який час за номером підтримки 0800/111 0111 або 0800/1110222). Інформація про інші мови та міжнародні дзвінки можна [знайти тут](#). Водночас звертайте увагу на те, чи завжди розмова про поточні події допомагає Вам емоційно розвантажитися. Якщо Ви помічаєте, що такі розмови Вас навпаки швидше обтяжують, скажіть про це Вашому співрозмовнику та оберіть іншу тему розмови або припиніть її.

## 6. Розмови про війну з дітьми

Діти відчувають страхи та стурбованість дорослих, вони чують чужі розмови про війну, читають про неї в соціальних мережах, бачать її в телевизорі. На що варто звертати увагу, коли ви говорите про актуальні події з дітьми:

- Говоріть на цю тему з дитиною лише тоді, коли вона сама ставить про це питання. Слідкуйте за реакцією дитини на Ваші відповіді та її подальші питання, не надавайте занадто багато інформації. З дітьми старшого віку Ви можете самі розпочати розмову.
- Звертайте увагу на доступність пояснень та вибір слів, які Ви використовуєте під час спілкування з дитиною. Інформація має відповідати рівню її розвитку. У розмові висловлюйтесь ясно, говоріть про суттєве, уникаючи емоційності.
- Відповідайте на запитання дитини чесно, проте уникайте подробиць, щоби не спричинити додаткових страхів.
- Поясніть дитині, що страх – це природна реакція, щоби оборонити нас від небезпеки; що це також нормально, час від часу не могли впоратися з якоюсь ситуацією. Допоможіть дитині справитися із її власними почуттями.
- Поясніть дитині, що в Німеччині зараз безпечно. Особливо маленькі діти не можуть розрізнити між абстрактною уявою про інші далекі країни та світу навколо них. Також поясніть дитині, що зараз дуже багато людей намагаються знайти вирішення конфлікту та допомагають людям в Україні.
- Залишайтеся щирими. Ви можете розповісти про своє занепокоєння, але керуйте своїми сильними почуттями під час розмов із дорослими, щоби не обтяжувати дитину.
- Перевіряйте доступ дорослих дітей до соціальних мереж та обговоріть конкретний час для їх використання; поцікавтесь, які інформаційні джерела читає Ваша дитина, поясніть їй, що таке фейки.
- Корисні посилання на тему (German-language):
  - новини для дітей (подивіться їх разом із дитиною, щоби уміти відповідати на її запитання): **«Logo-Nachrichten»** та **«Sendung mit der Maus»**
  - пошукова система для дітей: **«Blinde Kuh»**
  - поради, якщо новини спричиняють страх: **«ZDF-Logo»**

## 7. Додаткова інформація (German-language)

- [Міжнародний відділ Майнцького університету](#): на цьому сайті зібрано пропозиції Університету Майнца імені Йоганна Гутенберга для людей з України та для тих, хто хоче допомогти. Сторінка постійно оновлюється. Також було створено спеціальну поштову скриньку, якою українські студенти та співробітники можуть скористатися, щоби повідомити, як університет Майнца може Вас підтримати: [kontakt@international.uni-mainz.de](mailto:kontakt@international.uni-mainz.de). Якщо у Вас є власна ініціатива для надання підтримки, Ви також можете написати про це на цю електронну адресу.
- [Польське відділення факультету 06](#): На цьому сайті Ви знайдете актуальну інформацію щодо ситуації в Україні, а також інформацію для збору речей для підтримки населення в Україні.
- [Генеральний студентський комітет Майнцького університету](#) склав список ідей для надання підтримки.

- [Стипендіальний фонд землі Рейнланд-Пфальц](#) підтримує студентів, які зазнають фінансових труднощів у зв'язку з війною в Україні. Стипендіальний фонд підтримує як студентів, які вже зараховані до університетів та вищих навчальних закладів землі Рейнланд-Пфальц, так і тих, хто залишив Україну та хотів би надалі вчитися в Німеччині. Докладніша інформація доступна [тут](#).
- [Консультація з фінансових питань](#) від Студентського товариства в місті Майнц
- Допомога в разі скрутній фінансовій ситуації від [Генерального студентського комітету Майнцького університету імені Йоганна Гутенберга](#)
- Переклад документів: спільнота «Перекладачі без кордонів» у Гермерсхаймі допомагає біженцям із перекладом необхідних документів для Німеччини та інших країн Європи. Контактна особа: Ольга Глейзер (Olga Gleiser), [olga\\_gleiser@hotmail.com](mailto:olga_gleiser@hotmail.com), WhatsApp +491798121402.

## 8. Якщо Ви відчуваєте великий психологічний тиск

У довгостроковій перспективі ситуація може призвести до наростання депресивних настроїв, страхів та інших психологічних проблем. Особливо якщо Ви вже до початку війни в Україні перебували в стані психологічного стресу, Ваші симптоми можуть загостритися. Якщо у Вас склалося враження, що одних наших порад недостатньо, Вам може знадобитися професійна підтримка.

### Пропозиції від Психотерапевтичного консультаційного центру Майнцького університету імені Йоганна Гутенберга (offers in German and English):

- Студенти Майнцького університету імені Йоганна Гутенберга можуть зв'язатися з нами для отримання [індивідуальних консультацій](#): наразі консультації проводяться за телефоном або у відеочаті.
- [Група для тих, кого торкнулася війна в Україні](#): на цьому курсі Вам допоможуть упорядкувати свої думки та почуття, а також їх опрацювати. Ви також отримаєте підтримку в знаходженні стратегій для подолання пов'язаних із цим труднощів. Курс проходить щотижня в середу з 10:00 до 11:30.
- На нашій головній сторінці Ви знайдете безліч [статей із порадами](#) для вирішення поширених психологічних труднощів у студентів (наприклад, депресивний настрій, зацікнення на проблемах, проблеми зі сном).
- Студенти Майнцького університету імені Йоганна Гутенберга мають вільний доступ до [онлайн-сервісів](#) Психотерапевтичного консультаційного центру з корисними порадами та вправами на різні теми, наприклад «Сприяння розслабленню» та «Гарний сон».

### Пропозиції поза Психотерапевтичного консультаційного центру Майнцького університету імені Йоганна Гутенберга:

Інформацію на тему «Психотерапія» Ви можете знайти [тут](#) або [тут](#). Крім того, список та контактну інформацію психотерапевтів Ви можете знайти на [цій сторінці](#).

### Поточне лікування:

Якщо Ви на сьогоднішній момент уже проходитье психотерапевтичне та/або психіатричне лікування та через актуальні події або з інших причин помітили в себе погіршення симптомів, зверніться до Вашого лікаря.

### В екстрених випадках:

В екстрених випадках зверніться до місцевої психіатричної лікарні (в м. Майнц вона знаходиться за адресою: Untere Zahlbacher Str. 8; тел.: 06131172920).