

Збереження здоров'я та доброго самопочуття під час переміщення

Турбота про себе та інших при вимушеному переміщенні

Про цей ресурс

Необхідність покинути свій дім через конфлікт або стихійне лихо тягне за собою великі втрати, стрес, страх і смуток. Все це порушує звичний розпорядок дня, навчальний процес та обмежує отримання засобів для існування. Часто люди втрачають майно, харчі, худобу, роботу та важливі взаємозв'язки у громаді. Це породжує страх і невпевненість у безпеці, доступі до їжі та житла, а також непевність у майбутньому.

З огляду на ці факти, важливо відповісти на наступне запитання: *Що можна зробити, щоб зберегти здоров'я та добре самопочуття, якщо доведеться покинути свій дім?*

Може здаватися, що у вас немає ні сил, ні часу, щоб навіть замислитися над цим питанням. Однак у такий напружений час планування максимального збереження фізичної та душевної рівноваги важливіше, ніж зазвичай.

Якщо у вас є робота, ви можете відчувати тиск через те, що вимушені утримувати інших членів своєї сім'ї та громади, які також постраждали від вимушеного переміщення. Неможливо передбачити скільки триватиме ваше переміщення, або що може статися у майбутньому.

Усе це означає, що збереження здоров'я (фізичного та психічного) має велике значення. Потрібно дбати про себе частково через те, щоб мати змогу й надалі піклуватися про інших. Оскільки ви можете жити у родичів чи друзів, у прихистку чи наметовому містечку, найбільш дієва допомога залежатиме від ваших особистих обставин.

Для кого цей ресурс?

Для всіх, кому довелося покинути свій дім через збройний конфлікт чи стихійне лихо.

Що міститься у цьому ресурсі?

У цьому ресурсі ми ділимося деякими рекомендаціями щодо збереження здоров'я та доброго самопочуття під час вимушеного переміщення, а також щодо підтримки дітей. Читаючи ці рекомендації та ідеї, подумайте, які саме ви зможете застосувати та які можуть допомогти ВАМ, виходячи з вашої власної ситуації.

СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ ПІД ЧАС ПЕРЕМІЩЕННЯ.....	2
ДОПОМОГА ДІТЯМ ПІД ЧАС ПЕРЕМІЩЕННЯ.....	4

Стратегії збереження здоров'я та доброго самопочуття під час переміщення

- **Підтримуйте важливі зв'язки та взаємини.** Якщо можливо, намагайтесь залишатися разом із сім'єю та з людьми з вашої громади чи бути поблизу них. Стосунки з сім'єю та друзями вкрай важливі для гарного самопочуття, тож в цей час корисно залишатися у тісному зв'язку з людьми, яких ви знаєте, любите та поважаєте.
- **Звертайте увагу на свій раціон та режим харчування.** Вимушено залишивши свій дім, ви втрачаєте контроль над багатьма речами, зокрема над тим, що і коли ви їсте. Однак їжа та заняття фізичними вправами дуже важливі для здоров'я та доброго самопочуття. Намагайтесь, наскільки це можливо, регулярно харчуватися й отримувати достатню кількість корисної для здоров'я їжі.
- **Робіть фізичні вправи.** Якщо ви знаходитесь у безпеці, намагайтесь щодня потрохи розминатися. Стрес гартує нас до дій. Коли ми напружені, фізичні вправи пропонують організму те, чого він очікує — фізичне навантаження, яке допоможе поступово вийти зі стану постійної підвищеної готовності.
- **Робота.** Якщо у вас є оплачувана робота, по можливості продовжуйте працювати. Крім доходу, це допоможе вам організуватися, забезпечить доступ до цінної інформації та додасть сенсу і мети в житті.
- **Допомагайте, де можете.** Якщо у вас все ще є робота (особливо якщо ви працюєте в НУО або займаєтесь іншою благодійною діяльністю), багато людей можуть звертатися до вас за порадою, настановами, інформацією та допомогою. Це може здаватися додатковим тягарем, проте з іншого боку, це ознака того, що люди дійсно цінують вашу участь у цей час.
 - Звичайно, в такий період ви *не зможете* допомогти усім. Тим не менше, ви володієте багатьма навичками (наприклад, технічними знаннями, вмінням керувати людьми). Якщо ви зараз живете в наметовому містечку або центрі для біженців, розгляньте можливість приєднатися до тамтешніх комітетів чи організаційних структур громади або знайдіть інші способи допомогти своїй сім'ї та громадській мережі.
 - Якщо вам вдасться знайти способи використання власних вмінь для допомоги оточуючим, це допоможе створити позитивне уявлення певної мети та сенсу серед хаосу та невизначеності. Це буде корисно як вам, так і тим, кому ви допомагаєте.
- **Якомога активніше беріть участь у житті своєї громади.** Для вас і вашої сім'ї буде корисним брати участь у важливих для вас зібраннях чи святкуваннях, а також займатись тим, що б ви робили вдома. Наприклад, якщо релігійні зібрання становили важливу частину вашого життя, знайдіть і відвідайте їх на новому місці.
- **Традиції та режим дня.** Намагайтесь створити або підтримувати певні традиції, які допоможуть вам відчувати спокій, присутність, причетність та впевненість.
 - Це може бути будь-що, чим ви займались вдома (наприклад, спільна сімейна трапеза, святкування днів народження або організація та прибирання житлового простору вечорами).

- Це можуть бути нові, набуті звички. Наприклад, щодня, прокинувшись, ви можете помолитися або помедитувати про те, щоб період вимушеного переміщення закінчився і подальший шлях став чіткішим і легшим для вас та вашої родини.
- **Практикуйте подяку.** У такі миті може виникнути спокуса зосередитись на втраченому чи речах, що знаходяться під загрозою втрати. Однак, особливо коли втрати та загрози — реальні й значні, навмисна зосередженість на подяці надає сили та стабілізує ситуацію. Ви можете регулярно практикувати цю звичку. Наприклад:
 - Щодня на заході сонця ви можете назвати одну або дві речі впродовж дня, за які ви вдячні, чи які були позитивною миттю миру, щастя або натхнення.
 - За вечерею у родинному колі можна обговорити, що було хорошого в цей день, за що ви вдячні, а також дрібнички, які зробили вас щасливішими.
- **Робіть те, що допоможе вам почуватися впевненіше на новому місці.** У цей період вашого життя, мабуть, дуже важко думати про майбутнє з надією та очікуванням. Може виникнути спокуса *не* займатися звичайними домашніми справами (наприклад, саджати город чи сад). Однак такі заняття, як висаджування дерев або пошиття фіранки на вікно, можуть виявитися корисними, навіть якщо ви не впевнені, як довго житимете у теперішньому місці.

Допомога дітям під час переміщення

Коли діти почуваються невпевнено та налякані, вони можуть знову почати робити речі, які вони робили у дитинстві (наприклад, смоктати великий палець або мочитися у ліжко вночі). У таких ситуаціях дорослі повинні підтримати дитину, пам'ятаючи, що це звичайна реакція на важкі події, і не критикувати його/її поведінку. У більшості дітей така поведінка зникне сама собою, коли вони відчують себе в безпеці. Ось ще кілька порад щодо того, як допомогти дітям краще впоратися зі стресовою ситуацією під час вимушеного переміщення.

- **Нормалізуйте почуття страху та смутку.** Поясніть дитині, що цілком нормально засмучуватися, коли відбувається щось погане чи страшне.
- **Наскільки це можливо, зміцнюйте уявлення дітей про безпеку та захищеність.** Усіляко намагайтесь запевнити дітей у тому, що вони у безпеці, що ви готові допомогти та захистити їх, і що ця ситуація, швидше за все, тимчасова.
 - Нагадуйте їм, що найважливіше те, що ви всі разом та в безпеці. Запевніть їх, що дорослі намагаються знайти спосіб повернуся додому, а якщо це буде неможливо, ви разом створите нову оселю.
- **Заохочуйте дітей висловлювати свої почуття та думки.** Пропонуйте їм ділитися тим, що вони думають і відчують. Ставтеся до всього, що вони говорять, м'яко, без осуду чи критики.
- **Даруйте дітям багато ласки.** Як і дорослим, дітям властиво відчувати страх, тривогу та смуток. У дітей стрес часто проявляється не в тому, що вони говорять, а в тому, як вони поведуться. Зокрема, діти можуть:
 - стати дуже тихими;
 - стати злими та дратівливими;
 - бути нав'язливими, постійно хотіти бути поряд з вами;
 - скаржитися на біль у животі або голові, загалом погано почуватися;
 - втратити апетит;
 - насилу засинати, боятися спати на самоті, бачити сни чи кошмари.
 - Даруйте дітям багато ласки, усмішок та обіймів. Ніжні дотики, час, проведений разом за улюбленими заняттями (навіть лише 10 хвилин на день), і спільний сон допоможуть дітям відчувати спокій та безпеку.
- **Максимально оберігайте дітей** від тривожних новин та інформації, а також від своїх переживань.
 - Залежно від віку дітей, намагайтесь надати їм достатньо точної інформації, щоб вони могли зрозуміти загальну картину, але, по можливості захищайте їх від неприємних подробиць.
 - Маленькі діти частіше потребують запевнень, аніж фактів, в той час як старшим дітям важливо знати, що вони можуть звернутися до вас за інформацією щодо реальної ситуації.

- **Максимально налагоджуйте звичний для дітей розпорядок дня.** Це допоможе розпланувати день і забезпечить відчуття передбачуваності та контролю, що дуже цінно.
 - Наприклад, намагайтеся підтримувати звичний для дітей порядок підготовки до сну.
- **Допоможіть дітям відчувати контроль та можливість вибору:** За кожної нагоди давайте дитині змогу знову відчувати контроль над ситуацією та зробити вибір, пропонуючи йому/їй розумні альтернативи щоденної діяльності.
 - Наприклад: «Що ти хочеш сьогодні надіти, сині чи чорні штани?», «Бажаєш зараз почитати книгу чи намалювати картинку?»
- **Створіть або підтримуйте шкільний розпорядок,** якщо це можливо. Організуйте імпровізовані заняття та інші навчальні чи громадські заходи (наприклад, ігри чи спортивні змагання), якщо вони не проводяться у школі.