

Utrzymanie dobrego samopoczucia w sytuacji wysiedlenia

Dbanie o siebie i innych, gdy trzeba opuścić swój dom

O niniejszym materiale

Konieczność opuszczenia domu z powodu konfliktu lub klęski żywiołowej powoduje poczucie wielkiej straty, stresu, strachu i żalu. Powoduje zakłócenia codziennych czynności, nauki szkolnej i utratę środków do życia. Często oznacza utratę mienia, żywności, żywego inwentarza, pracy i ważnych relacji społecznych. Ponadto powoduje strach i niepewność związaną z brakiem bezpieczeństwa, pożywienia i schronienia oraz tym, co może wydarzyć się w przyszłości.

W związku z tym ważne jest, aby odpowiedzieć na następujące pytanie: *Co możesz zrobić, aby pomóc sobie w utrzymaniu dobrego samopoczucia, gdy musisz opuścić swój dom?*

Może Ci się wydawać, że nie masz energii lub czasu, aby nawet zastanowić się nad tym pytaniem. Jednak w tak stresujących czasach jak obecne, jeszcze ważniejsze niż zwykle jest zaplanowanie, jak najlepiej utrzymać dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Jeżeli masz pracę, to może być wywierana na Ciebie presja, aby zapewnić byt wielu innym osobom w Twojej rodzinie i społeczności, które również zostały dotknięte sytuacją wysiedlenia. Nie wiadomo też, jak długo będziesz zmuszony/-a przebywać z dala od swojego domu, ani co może się wydarzyć w przyszłości.

To wszystko oznacza, że zachowanie jak najlepszego stanu zdrowia (fizycznego i psychicznego) jest naprawdę ważne. Musisz zadbać o siebie, aby móc nadal dbać o innych. Możesz przebywać u krewnych lub znajomych, w schronisku lub w obozie. To, w jaki sposób będziesz mógł/mogła sobie pomóc, będzie zależało od Twojej konkretnej sytuacji.

Dla kogo jest ten materiał?

Dla każdej osoby, która musiała opuścić swój dom z powodu konfliktu zbrojnego lub klęski żywiołowej.

Co znajduje się w tym materiale?

W tym materiale przedstawiamy kilka propozycji, które mogą pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia w sytuacji wysiedlenia i we wspieraniu dzieci. Czytając zalecenia i pomysły zawarte w tym materiale, pomyśl o tym, co jest możliwe i co może Ci pomóc w Twojej obecnej sytuacji.

STRATEGIE UTRZYMANIA DOBREGO SAMOPOCZUCIA W SYTUACJI WYSIEDLENIA	2
POMOC DZIECIOM W SYTUACJI WYSIEDLENIA.....	4

Strategie utrzymania dobrego samopoczucia w sytuacji wysiedlenia

- **Zadbaj o ważne relacje grupowe:** W miarę możliwości staraj się utrzymać rodzinę razem i przebywaj z ludźmi ze swojej społeczności lub w ich pobliżu. Relacje z rodziną i przyjaciółmi są bardzo ważne dla dobrego samopoczucia, a utrzymywanie w tym czasie bliskich kontaktów z ludźmi, których znasz, kochasz i szanujesz, naprawdę pomoże.
- **Zwracaj uwagę na to, kiedy i co jesz:** W sytuacji wysiedlenia możesz stracić kontrolę nad wieloma rzeczami, między innymi nad tym, co i kiedy jesz. Aby zachować zdrowie, w miarę możliwości staraj się regularnie jeść i dostarczać sobie odpowiednią ilość pożywienia. Jeśli tylko się da, upewnij się, że odżywasz się regularnie i otrzymujesz wystarczającą ilość odpowiedniego rodzaju pożywienia, aby pozostać w dobrym zdrowiu.
- **Staraj się zapewnić sobie trochę ruchu:** Jeśli to tylko bezpieczne, staraj się codziennie zapewnić sobie trochę ruchu. Stres przygotowuje nas do działania. Kiedy jesteśmy zestresowani, ćwiczenia mogą dać naszemu organizmowi to, czego potrzebuje—wysiłek fizyczny pomoże nam uwolnić się od ciągłego stanu podwyższonej gotowości.
- **Pracuj:** Jeśli masz płatną pracę, w miarę możliwości wykonuj ją nadal. Oprócz dochodów zapewni Ci to stabilność emocjonalną, dostęp do cennych informacji oraz poczucie sensu i celu.
- **W miarę możliwości pomagaj innym:** Jeśli nadal masz pracę (a zwłaszcza jeśli pracujesz w organizacji pozarządowej lub wykonujesz inny zawód związany z pomaganiem), wiele osób może oczekiwać od Ciebie przywództwa, wskazówek, informacji i pomocy. Może się to wydawać dodatkowym obciążeniem, ale jest to też znak, że ludzie naprawdę doceniają rolę, jaką możesz w tym czasie odegrać.
 - Oczywiście jest mnóstwo rzeczy, których *nie możesz* w tym czasie zrobić dla innych ludzi. Posiadasz jednak wiele umiejętności (np. umiejętności techniczne, umiejętności kierowania ludźmi). Jeśli mieszkasz w obozie lub ośrodku dla uchodźców, rozważ swój udział w komitetach obozowych lub organizacjach społecznych, albo znajdź inne sposoby, by pomóc swojej rodzinie lub społeczności.
 - Jeżeli uda Ci się znaleźć sposób, aby wykorzystać posiadane umiejętności do pomocy tym, którzy są wokół Ciebie, pomoże to stworzyć pozytywne poczucie celu i sensu pośród chaosu i niepewności. Będzie to korzystne zarówno dla Ciebie, jak i dla tych, którym pomagasz.
- **Jak najczęściej uczestnicz w życiu znanej sobie społeczności.** Uczestniczenie w spotkaniach lub rytuałach, które były dla Ciebie ważne i robienie rzeczy, które robił(a)byś w domu pomoże Tobie i członkom Twojej rodziny. Jeżeli na przykład ważną częścią Twojego życia były zgromadzenia religijne, poszukaj takich zgromadzeń w nowym miejscu i bierz w nich udział.
- **Rytuały i rutyna:** Spróbuj stworzyć lub utrzymać pewne rytuały, które pomogą Ci poczuć się bardziej spokojnym/-ą, obecnym/-ą i wyważonym/-ą, a także pozostać w relacji z innymi.
 - Mogą być one związane z tym, co robił(a)byś, będąc w domu (na przykład wspólne rodzinne spożywanie posiłków, obchodzenie urodzin lub wieczorne porządkowanie i sprzątanie mieszkania.)

- Mogą to być także nowe zwyczaje. Na przykład, codziennie po przebudzeniu medytacja lub modlitwa o koniec wysiedlenia, o to, aby przyszłość Twoja i Twojej rodziny stała się jaśniejsza i łatwiejsza.
- **Praktykuj wdzięczność:** W tak trudnym czasie często mamy tendencję do skupiania się na wszystkim, co straciliśmy i co jest dla nas zagrożeniem. Jednak szczególnie wtedy, gdy straty i zagrożenie są realne i znaczące, celowe skupienie się na rzeczach, za które jesteśmy wdzięczni, może dać nam siłę i stabilność. Możesz też stworzyć z tego rytuał. Na przykład:
 - Codziennie o zachodzie słońca można wymienić jedną lub dwie rzeczy z całego dnia, za które czuliśmy wdzięczność lub które były pozytywną chwilą spokoju, szczęścia lub inspiracji.
 - Przy kolacji z rodziną można porozmawiać o tym, co się udało danego dnia udało, za co jesteście wdzięczni i o drobnych rzeczach, które przyniosły nam szczęście.
- **Rób rzeczy, które pomogą Ci lepiej zadomowić się w miejscu, w którym się obecnie znajdujesz:** W tym okresie życia myślenie o przyszłości z nadzieją i radością może być bardzo trudne. Często *nie* robimy wtedy rzeczy, które normalnie robilibyśmy w domu (jak np. sadzenie ryżu czy prace w ogrodzie). Warto jednak zrobić coś takiego, jak zasadzenie ogródka, czy uszycie zastony okiennej nawet jeśli nie masz pewności, jak długo będziesz mieszkać w obecnym miejscu.

Pomoc dzieciom w sytuacji wysiedlenia

Gdy dzieci czują się niepewnie i boją się, mogą zacząć robić rzeczy, które robiły, gdy były młodsze (np. ssanie kciuka lub moczenie się w nocy). W takim wypadku dorośli mogą udzielić im wsparcia, pamiętając, że jest to powszechna reakcja na trudne wydarzenia, i nie krytykując danego zachowania. U większości dzieci takie zachowanie zniknie samo, gdy poczną się bezpieczniej. Oto kilka innych wskazówek, jak pomóc dzieciom lepiej sobie radzić w sytuacji wysiedlenia.

- **Normalizuj uczucie strachu i smutku:** Powiedz dziecku, że to normalne, że czuje się zdenerwowane, kiedy dzieje się coś złego lub przerażającego
- **W miarę możliwości wzmacniaj poczucie bezpieczeństwa dzieci:** Zapewnij je, najlepiej jak potrafisz, że są bezpieczne, że jesteś tam, by im pomóc i je chronić, i że ta sytuacja jest prawdopodobnie przejściowa.
 - Przypomnij im, że najważniejsze jest to, że wszyscy jesteście bezpieczni i jesteście razem. Zapewnij je, że dorośli próbują znaleźć sposób na powrót do domu, a jeśli to nie będzie możliwe, to wspólnie zbudujecie nowy dom.
- **Zachęcaj dziecko do wyrażania uczuć i myśli:** Zachęcaj dziecko do dzielenia się tym, co myśli i czuje. Traktuj łagodnie wszystko co mówi, bez osądzania i krytyki.
- **Dawaj dzieciom dużo miłości.** Podobnie jak dorośli, dzieci mogą być przestraszone, niespokojne i smutne. W przypadku dzieci stres często przejawia się w ich zachowaniu a nie w tym, co mówią. Dzieci mogą na przykład:
 - Stać się bardzo ciche
 - Złościć się i być trudne
 - Lgnąć do Ciebie i chcieć być cały czas blisko Ciebie
 - Skarżyć się na ból brzucha lub głowy, odczuwać inne dolegliwości
 - Stracić apetyt
 - Mieć problemy z zasypianiem, bać się same spać, mieć senne koszmary
 - Dawaj dzieciom dużo miłości, uśmiechu i przytulania. Dotykanie dzieci z miłością, spędzanie z nimi czasu na robieniu czegoś, na co mają ochotę (nawet tylko przez 10 minut dziennie), a także spanie blisko nich pomoże im poczuć się bezpieczniej i spokojniej.
- W miarę możliwości **chronić dzieci** przed niepokojącymi wiadomościami i informacjami, a także przed własnymi obawami.
 - W zależności od wieku dziecka staraj się przekazać mu wystarczająco dużo dokładnych informacji, tak aby pomóc mu zrozumieć pewien szerszy obraz sytuacji, ale w miarę możliwości chronić je przed szczegółami, mogącymi wywołać niepokój.
 - Małe dzieci często bardziej niż faktów potrzebują otuchy, natomiast starsze mogą docenić świadomość, że mogą przyjść do Ciebie po informacje o tym co się naprawdę dzieje.

- W miarę możliwości należy stworzyć dla dzieci pewne **procedury działania**. Pomoże to zorganizować dzień i da wszystkim poczucie przewidywalności i kontroli, co może być bardzo pomocne.
 - Staraj się na przykład zadbać o stałą wieczorną, wyciszającą rutynę dla dzieci podczas kładzenia się do łóżka.
- **Spróbuj dać dzieciom poczucie kontroli i wyboru:** Jeśli to tylko możliwe, pomóż przywrócić dziecku poczucie kontroli i wyboru, oferując mu rozsądne opcje dotyczące codziennych czynności
 - Na przykład: „Czy chciałbyś założyć dzisiaj niebieskie czy czarne spodnie?” „Czy chciałabyś teraz przeczytać książkę lub narysować obrazek?”
- W miarę możliwości **stwórz lub utrzymuj szkolną rutynę**. W przypadku braku szkoły organizuj improwizowane lekcje i inne formy aktywności (takie jak gry i sport)