

Поддержание хорошего самочувствия во время вынужденного перемещения

Об этом ресурсе

Необходимость покинуть свой дом из-за конфликта или стихийного бедствия влечет за собой большие потери, стресс, страх и уныние. Все это нарушает привычный порядок дня, учебный процесс и ограничивает получение средств к существованию. Часто люди теряют имущество, продовольствие, скот, работу и важные взаимосвязи в обществе. Это рождает страх и неуверенность в безопасности, доступе к еде и жилью, а также неуверенность в будущем.

Учитывая эти факты, важно ответить на следующий вопрос: *Что можно сделать, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие, если вам пришлось покинуть свой дом?*

Может показаться, что у вас нет ни сил, ни времени, чтобы даже задуматься над этим вопросом. Однако в такое напряженное время планирование сохранения физического и душевного равновесия важнее обычного.

Если у вас есть работа, вы можете ощутить давление из-за необходимости содержать других членов своей семьи и общины, которые также пострадали от вынужденного перемещения. Никто заранее не знает сколько будет длиться перемещение, или что произойдет в будущем.

Именно по этой причине сохранение здоровья (физического и психического) имеет огромное значение. Нужно заботиться о себе отчасти для того, чтобы иметь возможность и дальше заботиться о других. Поскольку вы можете жить у родственников или друзей, в приюте или палаточном городке, наиболее действенная помощь будет зависеть от ваших личных обстоятельств.

Для кого этот ресурс?

Для людей, которым пришлось покинуть свой дом из-за вооруженного конфликта или стихийного бедствия.

Что содержится в этом ресурсе?

В этом ресурсе мы делимся рекомендациями о том, как сохранить здоровье и хорошее самочувствие во время вынужденного перемещения, а также как поддержать детей. Читая эти рекомендации и идеи, подумайте о том, какие из них можно использовать и какие могут помочь ВАМ, исходя из вашей собственной ситуации.

СТРАТЕГИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	2
ПОМОЩЬ ДЕТЯМ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	4

Стратегии сохранения здоровья и хорошего самочувствия во время перемещения

- **Поддерживайте важные связи и взаимоотношения.** Если возможно, постарайтесь оставаться вместе с семьей и людьми из вашей общины или быть вблизи них. Отношения с семьей и друзьями крайне важны для хорошего самочувствия, поэтому в это время полезно сохранять тесный контакт с людьми, которых вы знаете, любите и уважаете.
- **Обращайте внимание на свой рацион и режим питания.** Вынужденно покинув свой дом, вы теряете контроль над многими вещами, в частности, над тем, что и когда вы едите. Однако пища и занятия физическими упражнениями очень важны для здоровья и хорошего самочувствия. Попробуйте, насколько это возможно, регулярно питаться и получать достаточное количество полезной для здоровья пищи.
- **Делайте физические упражнения.** Если вы находитесь в безопасности, старайтесь каждый день понемногу разминаться. Стресс побуждает нас к действиям. Когда мы напряжены, физические упражнения предлагают организму то, чего он ожидает — физическую нагрузку, которая поможет постепенно выйти из состояния постоянной повышенной готовности.
- **Работа.** Если у вас есть оплачиваемая работа, по возможности продолжайте ее выполнять. Кроме дохода, это поможет вам организовать себя, обеспечит доступ к ценной информации и придаст смысл и цели в жизни.
- **Помогайте, где можете.** Если у вас все еще есть работа (особенно если вы работаете в НПО или занимаетесь другой благотворительной деятельностью), многие могут обращаться к вам за советом, руководством, информацией и помощью. Возможно, это покажется дополнительным бременем, но с другой стороны, это признак того, что люди действительно ценят ваше участие в это время.
 - Безусловно, в такой период вы *не сможете* помочь всем. Тем не менее, вы владеете многими навыками (например, техническими знаниями, умением управлять людьми). Если в настоящее время вы живете в палаточном городке или центре для беженцев, рассмотрите возможность присоединиться к их комитетам или организационным структурам общины или найдите другие способы помочь своей семье и общественной сети.
 - Если вам удастся найти способы использования собственных умений для помощи окружающим, это поможет создать чувство определенной цели и смысла среди хаоса и неопределенности. Это будет полезно как вам, так и тем, кому вы помогаете.
- **Как можно активнее участвуйте в жизни своей общины.** Участие в важных для вас собраниях или празднованиях, а также занятие привычными делами пойдет на пользу вам и вашей семье. Например, если религиозные собрания составляли важную часть вашей жизни, найдите и посещайте их на новом месте.
- **Традиции и режим дня.** Старайтесь создать или поддерживать определенные традиции, которые помогут вам ощущать спокойствие, присутствие, причастность и уверенность.

- Это может быть что угодно, чем вы занимались дома (например, общая семейная трапеза, празднование дней рождения или организация и уборка жилого пространства по вечерам).
- Это могут быть новые, приобретенные привычки. Например, ежедневно, проснувшись, вы можете помолиться или помедитировать о том, чтобы период вынужденного перемещения закончился и дальнейший путь стал более четким и легким для вас и вашей семьи.
- **Практикуйте благодарность.** В это время может возникнуть искушение сосредоточиться на утраченном или вещах под угрозой потери. Тем не менее, когда потери и угрозы реальны и значительны, намеренная сосредоточенность на благодарности придаст силы и стабилизирует ситуацию. Вы можете регулярно практиковать эту привычку. Например:
 - Ежедневно на закате вы можете назвать одну или две вещи в течение дня, за которые вы благодарны, или которые были положительным мгновением мира, счастья или вдохновения.
 - За ужином в семейном кругу можно обсудить, что было хорошего в этот день, за что вы благодарны, а также мелочи, которые сделали вас счастливее.
- **Делайте то, что поможет вам чувствовать себя увереннее на новом месте.** В этот период вашей жизни, вероятно, очень трудно думать о будущем с надеждой и ожиданием. Может возникнуть соблазн *не* заниматься обычными домашними делами (например, сажать огород или сад). Однако такие занятия, как высадка деревьев или пошив занавески на окно, могут оказаться полезными, даже если вы не уверены, как долго будете жить в своем нынешнем месте.

Помощь детям во время перемещения

Когда дети чувствуют себя неуверенно и испуганы, они могут снова начать делать вещи, которые они делали в детстве (например, сосать большой палец или мочиться в постель ночью). В таких случаях взрослые должны поддержать ребенка, помня, что это обычная реакция на тяжелые события, и не критиковать его/ее поведение. У большинства детей такое поведение исчезнет само собой, когда они почувствуют себя в безопасности. Вот еще несколько советов, как помочь детям лучше справиться со стрессовой ситуацией во время вынужденного перемещения.

- **Нормализуйте чувство страха и грусти.** Объясните ребенку, что расстраиваться, когда происходит что-то плохое или страшное, вполне нормально.
- **Насколько это возможно, укрепляйте представления детей о безопасности и защищенности.** Всегда старайтесь убедить детей в том, что они в безопасности, что вы готовы помочь и защитить их, и что эта ситуация, скорее всего, временная.
 - Напоминайте им, что самое важное, что вы все вместе и в безопасности. Убедите их, что взрослые пытаются найти способ вернуться домой, а если это будет невозможно, вы вместе создадите новое жилье.
- **Поощряйте детей выражать свои чувства и мысли.** Предлагайте им делиться тем, что они думают и чувствуют. Относитесь ко всему, что они говорят, мягко, без осуждения или критики.
- **Дарите детям много ласки.** Как и взрослым, детям свойственно испытывать страх, тревогу и уныние. У детей стресс часто проявляется не в том, что они говорят, а в том, как они себя ведут. В частности, дети могут:
 - стать очень тихими;
 - стать злыми и раздражительными;
 - быть навязчивыми, постоянно хотеть быть рядом с вами;
 - жаловаться на боль в животе или голове, в целом плохо себя чувствовать;
 - потерять аппетит;
 - с трудом засыпать, бояться спать в одиночестве, видеть сны или кошмары.
- Дарите детям много ласки, улыбок и объятий. Нежные прикосновения, время, проведенное вместе за любимым занятием (даже всего 10 минут в день), и совместный сон помогут детям почувствовать спокойствие и безопасность.
- **Максимально оберегайте детей** от тревожных новостей и информации, а также от своих переживаний.
 - В зависимости от возраста детей, старайтесь предоставить им достаточно точных сведений, чтобы они могли понять общую картину, но, по возможности оградите их от неприятных подробностей.

- Маленькие дети чаще нуждаются в заверениях, чем в фактах, в то время как старшим детям необходимо знать, что они могут обратиться к вам за информацией о реальной ситуации.
- **Максимально налаживайте привычный для детей режим дня.** Это поможет распланировать день и обеспечит ощущение предсказуемости и контроля, что очень ценно.
 - К примеру, старайтесь поддерживать привычный для детей порядок подготовки ко сну.
- **Помогите детям почувствовать контроль и возможность выбора.** В каждом случае давайте ребенку возможность вновь почувствовать контроль над ситуацией и сделать выбор, предлагая ему/ей разумные альтернативы повседневной деятельности.
 - Например: «Что ты хочешь сегодня надеть, синие или черные брюки?», «Хочешь сейчас почитать книгу или нарисовать картинку?»
- **Создайте или поддерживайте школьный распорядок,** если это возможно. Организуйте импровизированные занятия и другие учебные или общественные мероприятия (например, игры или спортивные соревнования), если они не проводятся в школе.