

# Ви пережили збройний конфлікт?

## Проходження збройним конфліктом та процес відновлення

Цей досвід торкається всіх, **хто потрапив у екстремальні ситуації війни**. Однак люди по різному реагують на прожите.

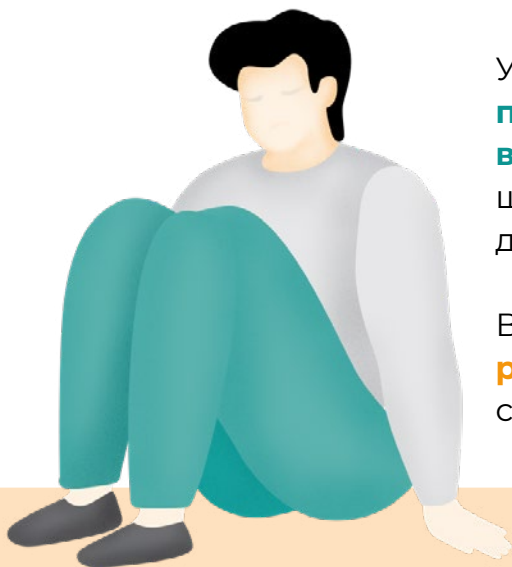


**Дехто реагує відразу а хтось несе цей біль ціле життя.**

Реакції також залежать від віку та періоду життя, наприклад, **діти можуть реагувати зовсім інакше**, ніж дорослі.

**Реагуйте – це природньо!**

**Вас турбує, яку реакцію війна викликала у вас чи ваших близьких?**



У цій брошурі ви знайдете інформацію **про природню реакцію людей, які зазнали жахиття війни**. Розуміння цих реакцій і усвідомлення того, що вони цілком природні в даній ситуації, можуть допомогти вам у подальшому процесі відновлення.

Водночас у брошурі є актуальні **поради та рекомендації, як краще впоратися** зі складною ситуацією та як знову **знайти життєву стабільність**.

## Як люди реагують?

**Шок, нездатність повірити, нездатність говорити, відсторонення та заперечення реальності є типовими негайними реакціями на збройний конфлікт**. Пізніше можуть з'явитися інші почуття, такі як гнів, фрустрація, страх, смуток, розгубленість, провина та розчарування. Хоча суб'єктивні переживання важкої ситуації різняться між людьми, **існує ряд емоцій та реакцій, які об'єднують людей, що постраждали від насильств війни**.

**Досвід збройного конфлікту** впливає як на фізичне, так і на психічне та соціальне функціонування особистості. Це має вплив на всі аспекти особистості, починаючи від емоцій, способу поведінки, фізичне здоров'я і закінчуючи відносинами з іншими людьми. **Ось кілька поширених прикладів того, як досвід збройного конфлікту може вплинути на повсякденне життя людини:**

## Вплив на мислення

труднощі з запам'ятовуванням нової інформації    проблеми з концентрацією уваги  
труднощі прийняття рішень    спантеличеність    самозвинувачення    нав'язливі думки  
суїцидальні думки    нав'язливі спогади    повторювані спогади

## Вплив на емоції

відчуття безпорадності та безнадійності    почуття провини    печаль  
труднощі з розпізнаванням своїх емоцій    турбота про власну безпеку  
страх перед тим, що думають інші    страх, що війна і насильство триватимуть  
почуття вразливості та залежності від інших    гнів / лють    перепади настрою  
відчуття неповноцінності    почуття самотності    відчуття втрати контролю над власним життям

## Вплив на фізичний стан людини

втома    безсоння    проблеми зі сном і кошмари    зниження апетиту    проблеми зі шлунком  
нудота / діарея    пітливість і високий пульс    біль у грудях    головні болі  
біль у верхній частині спини та потилиці    схильність до простудних захворювань

## Вплив на поведінку

сильна реакція навіть на незначні зміни в оточенні та в розпорядку дня (звуки, запахи, несподівані візити тощо)  
зловживання алкоголем / наркотиками, надмірне вживання ліків, що відпускаються за рецептом  
уникати речей, які нагадують болючі переживання  
зниження інтересу до речей, які раніше подобалися  
нездатність виконувати завдання, якими ми раніше керували

## Вплив на стосунки

проблеми з довірою    зміна статевої активності  
труднощі у встановленні та підтримці близьких стосунків    критичне ставлення до оточуючих  
відчуття відчуження від сім'ї, друзів і колег    відчуття покинутості

## Почуття провини є поширеною реакцією

Вашому оточенню може бути важко зрозуміти те почуття провини, **що ви відчуваєте, але це одна з найпоширеніших реакцій людей, які пережили збройний конфлікт.** Ви можете відчувати провину за те, що з вами сталося; за те, що не дбаєте краще про себе чи своїх рідних; за те, що неусвідомили до кінця серйозність попереджувальних сигналів або те, що не так на них зреагували; за те, що вижили. **Одним словом, ви берете на себе відповідальність за те, що трапилося з вами або вашими близькими.**

## Що ви можете з цим зробити?

Немає жодного універсального посібника, який був би найкращим порадиником для всіх. **Завжди потрібно виходити з власних потреб і ситуації, в якій ви перебуваєте.** Проте є деякі заходи та рекомендації, що виявилися корисними для людей, котрі пережили війну чи перебувають у іншій складній ситуації.

## Спробуйте відновити контроль над своїм життям

Усі зусилля, які ви докладаете, щоб відновити контроль над своїм життям, надзвичайно важливі. **Прийняття навіть незначних рішень, де тільки це буде можливо, можуть допомогти вам повернути почуття власної гідності, впевненості, самоповаги та незалежності.** Відповідальність за такі повсякденні рішення, як те, що у вас на обід, коли ви виходите на прогулянку або з ким ви вип'єте чашку кави, **є важливим кроком на шляху до одужання.**

### Встановлення режиму дня



Правильне харчування



Приділяйте час фізичним навантаженням.



Займайтеся спортом, грайте з дітьми, гуляйте.



Зменшіть споживання алкоголю або контролюйте його кількість.



Ставте невеликі, **реалістичні цілі на кожен день** (наприклад, вставати в певний час, виходити, готувати), щоб допомогти вам оновити свій розпорядок дня. **Винагороджуйте себе за їх виконання.**



Намагайтеся **достатньо відпочивати**, бажано через рівні проміжки часу.

# Дослухайтеся до своїх емоційних потреб

- **Дозвольте собі поплакати** і присвятить жалобі необхідний час.
- **Зв'яжіться з сім'єю, друзями або людьми, яким ви довіряєте.**
- **Прийміть свої почуття такими, які вони є, і не бійтеся їх переживати.** Те, що ви злитесь, не означає, що ви робите комусь боляче. Відчуття, що ви не контролюєте себе, не означає, що ви втрачаєте контроль або сходите з розуму. **Відчуття безпорадності не означає, що ви безпорадні.**
- **Розмова про досвід війни** та реакція на неї **може стати важливим кроком до відновлення.** Коли ви відчуєте, що готові, поділіться своїми думками та досвідом з людьми, яким ви довіряєте. Якщо ви відчуваєте, що у вашому районі немає людей, яким ви хотіли б розповісти свою історію і які б вислухали вас, не бійтеся звернутися до експерта (наприклад, психолога чи терапевта)...
- **Використовуйте стратегії** та процедури, які працювали для вас у **кризових або стресових ситуаціях у минулому.**
- **Переживання збройного конфлікту може вплинути на ваші сексуальні потреби.** Поговоріть зі своїм партнером про спосіб інтимного контакту, який був би приємним для вас обом у тій чи іншій ситуації.
- Певні ситуації (ювілеї, важливі дати у вашому житті) або джерела інформації (телебачення, Інтернет) можуть викликати хворобливі спогади. **Спогади можна викликати різними способами – спробуйте передбачити ці подразники та підготуватися до них.** Ви також можете частково запобігти їм, наприклад, **обмеживши час перегляду медіа.**

## Якщо проблеми занадто серйозні

Хоча на даний момент ви можете вважати свої проблеми непереборними, **пам'ятайте, що багатьом людям із подібним досвідом вдалося знову почати жити повноцінним життям.** Однак, якщо ваші реакції настільки сильні, що суттєво впливають на ваше повсякденне функціонування, або якщо вони тривають більше місяця, подумайте про **звернення за професійною допомогою.**

**Зверніться до лікаря або іншої особи, якій ви довіряєте, яка може направити вас до спеціаліста.**