

# Як полегшити адаптацію внутрішньо переміщених осіб

Для всіх рішення їхати з рідного дому є одним із найскладніших у житті. Проте більші труднощі починаються вже в новому тимчасовому домі. Психологічне напруження, спогади, почуття провини, необхідність ділити простір з іншими, часто малознайомими людьми, вирішувати конфлікти та облаштовувати побут виснажують не менше ніж звуки вибухів. Нелегко і тим, хто дає нам прихисток. Тож у статті поділилися думками, порадами та психологічними прийомами, що допоможуть нам зберегти стосунки з рідними й друзями та призвичаїтися до нового життя.



## Якщо покинули дім

Для родини, яка переїжджає в інший **регіон**, найперша потреба — знайти житло та організувати побут. Тож коли визначитеся з місцем проживання, якнайшвидше **зорієнтуйтеся в просторі**. Наприклад, з'ясуйте, де буде спати кожен член сім'ї, як і хто готуватиме їжу. Якщо вас приймає інша родина, домовтеся про режим дня, спільне чи роздільне харчування, допомогу по



господарству тощо.

Побутові відмінності чи некомфортні умови можуть спричиняти роздратування, розгубленість, апатію. Тому не порівнюйте нове житло з домівкою. Будьте готові до періоду невизначеності, запитань

на кшталт «що робити далі», «чи довго ми тут будемо», «як продовжити працювати/навчатися». Упоратися із цим дасть змогу короткострокове і довгострокове планування. **Складіть план справ** на найближчі дні.



Наприклад, сходити в магазин, купити одяг, відвідати лікаря, знайти тимчасову роботу.

Протягом дня час від часу звертайте увагу на дихання, не затамовуйте його. Спробуйте дихати животом.

Відкиньте думки-звинувачення, як-от «чому поїхали/не поїхали раніше», «чому поїхали не туди». Будь-яке рішення — правильне. Виділіть час на негативні думки. Наприклад, поставте таймер на 30 хв. Щойно час закінчиться — переключіться на приємні спогади або просте механічне заняття.

Дозвольте собі посумувати за домом, рідними, роботою, мирним життям. **Знайдіть місце, де можете побути наодинці**, і не стримуйте емоцій.



Хочете плакати — плачте. За можливості поспілкуйтеся з рідними та друзями не лише в месенджерах, але й за допомогою відеозв'язку.

Стежте за проявами саморуйнівної поведінки. Наприклад, бажанням ізолюватися від людей, нашкодити собі, вживати алкоголь. Знайдіть

корисне заняття, займіться фізкультурою або частіше гуляйте на свіжому повітрі.

Пам'ятайте про інформаційну гігієну — обмежте час на перегляд новин чи соціальних мереж. Страх чи тривога можуть спричинити тремтіння.



Ефективний спосіб його подолати — затремтіти ще більше. Наприклад, пострибати, потрусити руками. Щоб легко засинати, за дві години до сну відмовтеся від перегляду новин. Краще подивіться фільм з легким позитивним сюжетом.



Якщо попри всі поради вам не вдається впоратися зі стресом самостійно, зверніться по допомогу до психотерапевта.

Підтримайте дитину, особливо в перші дні після приїзду, адже зазвичай у цей



час увага батьків прикута до побутових проблем. Частіше обіймайте її. Якщо дитина постійно запитує про те, коли повернетесь додому, не давайте їй неправдивих обіцянок, аби відчепилася. Поясніть, чому ви покинули дім і переїхали в безпечне місце. Наприклад, бо тут тихо, не чути вибухів тощо.

### Якщо приймаєте в себе

Допоможіть забезпечити базові потреби й тишу. Будьте готові, що ваші гості можуть говорити голосно або навпаки тихо, нервувати, не розуміти, що відбувається. У перший день **покажіть їм оселю**, обговоріть побутові питання та за можливості залиште на самоті.

Не ініціюйте розмови про війну, не запитуйте, як і чому родина виїхала, що сталося з її домом, що вони планують робити далі. Спогади про минуле

можуть завдати болю, а необхідність думати про майбутнє — спричиняти відчуття провини.

Дізнайтеся, де у вашій громаді можна отримати допомогу для внутрішньо переміщених осіб. Ви краще знаєте, до кого звернутися, аніж люди, що приїхали з іншого регіону. Отриману інформацію запишіть на аркуші паперу або надішліть на месенджер. Люди у стресі краще сприймають записану інформацію, а не усну.

Пам'ятайте, що люди, які приїхали до вас, жили в інших умовах, мали свої звички, інтереси, роботу та дім. Щоб подолати стрес та призвичаїтися до нових умов, потрібен час. Не звинувачуйте їх у невдячності.

Не розповідайте історії про негативну поведінку людей, що вимушено покинули дім. Уникайте стереотипів та некоректних жартів.

На третій-четвертий день, коли гості адаптуються та відчують себе в безпеці, **запропонуйте**

**їм допомогти вам** чи вашій громаді. Наприклад, стати волонтером у найближчому центрі чи допомогти посадити картоплю. Так люди почуватимуться корисними й відволічуться від переживань.



Якщо в родині, яку приймаєте, є дитина, спершу познайомтеся з нею. Щоб встановити контакт з дитиною, присядьте, назвіть своє ім'я та поясніть, чому заговорили з нею. Наприклад, тому що якийсь час її сім'я житиме у вашому домі або ви допоможете їй добратися до безпечного місця. Запитайте:

- як звертатися до неї;
- як вона почувається;
- чи здорова;
- чи хоче їсти/в туалет/зігратися/пограти з іншими дітьми.

Потім **спробуйте організувати дозвілля дитини**. Проведіть екскурсію приміщенням, де перебуватиме — покажіть ванну кімнату, спальне місце, кухню. Розкажіть правила перебування та розпорядок дня. Запитайте, чим дитина



любить займатися — малювати, ліпити з пластиліну, складати леги. Якщо вона соромиться, поцікавтеся у батьків та запропонуйте матеріали для творчості.

Не маєте настрою спілкуватися з дитиною — не спілкуйтеся. Вона відчужує нещирість.

Не розпитуйте дитину про військові дії, що могла бачити, та її рідних, які залишилися вдома. Не беріть дитину за руку та не обіймайте без дозволу. Не обговорюйте військові дії з дорослими в її присутності.



Не забувайте піклуватися про себе та свою сім'ю, навіть якщо всю увагу приділяєте волонтерству, допомозі вимушено переміщеним особам, плетінню маскувальних сіток. За можливості балуйте себе смаколиками, теплою ванною, переглядом улюбленого серіалу. Не залишайте приємні речі на після війни. Не думайте, що не маєте

права бути в безпеці, коли інші потерпають. Намагайтеся боротися з відчуттям провини. Концентруйтеся на щоденних справах.

За матеріалами електронного журналу медична сестра дошкільного закладу «MCFR