



Отримання необхідної психологічної підтримки

Посібник для біженців з України

Вступ

Від імені Національної служби охорони здоров'я (NHS) в графстві Сассекс вітаємо вас у нашій країні. Більшість із вас зазнали тяжкої втрати. У вас можуть виникнути труднощі з адаптацією до нового середовища. Можливо, ви отримали фізичні травми й стали учасником тяжких і травматичних подій. Мати пригнічений настрій, відчувати тривогу або сильні емоції — це цілком нормальна й зрозуміла реакція на такі ситуації.

Мета цього посібника — надати вам інформацію, яка допоможе зрозуміти, з якою саме проблемою ви зіткнулися, а також відомості про способи отримання допомоги в нашій службі NHS.

Ці послуги надаються безкоштовно. Якщо вам потрібна підтримка, звертайтеся до нас.

Цей посібник містить докладну інформацію про поширені реакції на травму та втрату, а також рекомендації щодо їх подолання. Також в ньому описані можливості для лікування, які ми пропонуємо. У кінці цього посібника наведена інформація про те, як отримати доступ до наших послуг.

Психологічні проблеми, з якими часто стикаються біженці

Найпоширенішими психологічними проблемами, з якими стикаються люди, які тікають із зони бойових дій у своїй рідній країні, є тривога, горе, депресія та травма. [Як сконцентруватися на головному у стані стресу: ілюстрований посібник](#) — це корисний посібник, який допоможе вам пережити складні часи. Він навчить вас практичним навичкам боротьби зі стресом. Щоб практикувати навички самопомоги, не потрібно багато часу — достатньо кілька хвилин щодня. Посібник можна використовувати окремо або разом з аудіовправами, які можна прослухати на [вебсторінці Всесвітньої організації охорони здоров'я](#).

[Як сконцентруватися на головному у стані стресу \(українською мовою\)](#)

[Как сосредоточиться на главном в состоянии стресса \(на русском языке\)](#)

Вплив травми на психологічний стан

Люди, які тікають із зони бойових дій, найімовірніше, зазнали травми. Травма може стати причиною психологічних проблем схожого характеру. Багато з таких проблем зникають самостійно, коли людина опиняється в безпечному середовищі й отримує можливість без поспіху подумати про події, через які вона пройшла, та проаналізувати їх. Однак ці симптоми можуть позбавити людини душевної рівноваги, якщо вона не розуміє, чому вони виникли, або якщо вона відчуває їх уперше. Нижче наведені посилання на посібник з інформацією про поширені психологічні наслідки травми.

[How trauma can affect you \(English\)](#)

[Влияние травмы на человека \(на русском языке\)](#)

[Наслідки травми для людини \(українською мовою\)](#)

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Зазвичай нормальні реакції на травму з часом зникають самостійно, але іноді в людей розвивається комплекс психологічних проблем і стан не покращується протягом тривалого часу. Це може бути ознакою посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Якщо ви підозрюєте, що у вас з'явилися симптоми ПТСР або знаєте людину з такими симптомами, рекомендуємо ознайомитися з посібником, зазначеним нижче. Якщо ви страждаєте від ПТСР, зверніться до нас, щоб отримати належне лікування та підтримку.

[Understanding PTSD \(English\)](#)

[Что такое ПТСР \(на русском языке\)](#)

[Що таке ПТСР \(українською мовою\)](#)

Інші види психологічних проблем і проблем із психічним здоров'ям

У біженців, які тікають із зони бойових дій, також можуть з'явитися ті чи інші проблеми з психічним здоров'ям. Однією з таких проблем може бути відчуття відчаю. Іноді у людей можуть виникати думки про самогубство. Якщо у вас з'явилися такі думки, негайно зверніться до нас — у наших службах є люди, які вміють надавати допомогу в таких ситуаціях.

Поради батькам та особам, які здійснюють догляд за дітьми

Війна та її наслідки лишають емоційний слід і на дітях. У зазначених нижче буклетах наведені поради для батьків та осіб, які здійснюють догляд.

[Advice for parents \(English\)](#)

[Советы для родителей \(на русском языке\)](#)

[Поради для батьків \(українською мовою\)](#)

Наші контакти

Щоб отримати безкоштовну та анонімну консультацію спеціаліста, який допоможе вам зрозуміти ваші почуття й реакції, а також спланувати подальші дії, телефонуйте на вказані нижче номери.

- Якщо ви живете в Брайтон-енд-Хов, телефонуйте на номер **0300 00 20 060**.
- Якщо ви живете в Східному Сассексі, телефонуйте на номер **0300 00 30 130**.
- Якщо ви живете в Західному Сассексі, телефонуйте на номер **01403 620433**.

Телефони довіри працюють з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00.

Вас попросять коротко описати вашу ситуацію та повідомити про потребу в послугах перекладача. Ми постараємося зв'язатися з вами протягом одного робочого дня.

Якщо у вас проблеми з психічним здоров'ям і ви потребуєте негайної та термінової підтримки, зателефонуйте до Служби підтримки психічного здоров'я графства Сассекс (Sussex Mental Healthline) на номер **0800 0309 500**. Служба працює цілодобово й без вихідних, а звертатися до неї можна безкоштовно.

Послуги надають Тростовий фонд Національної служби охорони здоров'я партнерства Сассекса і Тростовий фонд Національної служби охорони здоров'я громади графства Сассекс