



Как получить необходимую психологическую поддержку.

Руководство для беженцев из Украины

Введение

От лица Национальной службы здравоохранения (NHS) приветствуем вас в нашей стране. Многие из вас понесли непоправимые утраты и, вероятно, пытаются привыкнуть к новой жизни. Может быть, вы были ранены или пережили серьезные потрясения. Совершенно естественно в таком случае находиться в подавленном состоянии, испытывать тревогу и волнение.

Информация в этом руководстве поможет вам понять причину своих страданий, также из него вы узнаете, как можно обратиться за помощью в Национальную службу здравоохранения (NHS).

Эти услуги предоставляются бесплатно. При необходимости обращайтесь к нам за помощью.

В руководстве представлена подробная информация о распространенных реакциях на травму и потерю, а также рекомендации о том, как преодолеть эти трудности. В нем также описаны все предлагаемые нами виды терапии. Информацию о том, как получить доступ к нашим услугам, вы найдете в конце этого руководства.

Распространенные эмоциональные проблемы, с которыми сталкиваются беженцы

Наиболее распространенными психологическими проблемами, с которыми сталкиваются люди, спасаясь от конфликтов в своей родной стране, являются тревога, горе, депрессия и травма. [Как сосредоточиться на главном в состоянии стресса: иллюстрированное руководство](#) — это пособие поможет вам преодолеть превратности судьбы. Оно вооружит вас практическими навыками, которые помогут справиться со стрессом. Чтобы практиковаться в техниках самопомощи, достаточно нескольких минут в день. Пособие можно использовать отдельно или в комплексе с аудиоупражнениями, размещенными на странице [Всемирной организации здравоохранения](#).

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

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

Влияние травмы на психическое состояние

Люди, убегающие из зоны конфликта, с высокой долей вероятности пережили травму. В результате травмы могут развиваться общие психологические проблемы. Многие из них разрешатся сами собой, как только вы будете в безопасности и у вас появится возможность спокойно обдумать и проанализировать все случившееся. Однако такие симптомы могут выводить из душевного равновесия, если вы раньше такого не чувствовали и не понимаете, что является их причиной. Ниже приведено руководство по распространенным психологическим последствиям травмы.

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

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

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

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Многие нормальные реакции на травму со временем проходят сами по себе, но иногда психологические проблемы остаются и завладевают человеком полностью. Это может быть признаком посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Настоятельно рекомендуем всем, кто подозревает у себя наличие симптомов посттравматического стрессового расстройства или знает кого-то, у кого они есть, прочитать приведенное ниже руководство. Если вы испытываете посттравматическое стрессовое расстройство, вам следует обратиться к нам за лечением и помощью.

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

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

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

Другие типы эмоциональных проблем и психических расстройств

Беженцы из зон конфликтов также могут испытывать ряд других проблем с психикой. В том числе чувство отчаяния. Иногда у людей даже может возникнуть желание покончить с собой. Если вы испытываете подобное, обратитесь к нам немедленно — для таких случаев у нас есть специально обученные сотрудники.

Советы родителям и опекунам, занимающимся уходом за детьми

Война и ее последствия отражаются и на эмоциональном состоянии детей. В этом буклете вы найдете советы для родителей и опекунов.

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

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

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

Как с нами связаться

Можете позвонить по этим номерам прямо сейчас — мы бесплатно и конфиденциально побеседуем с вами, чтобы помочь разобраться в своих чувствах и реакциях и подумать о том, как действовать дальше.

- Если вы живете в Брайтон-энд-Хов, позвоните по номеру **0300 00 20 060**
- Если вы живете в Восточном Сассексе, позвоните по номеру **0300 00 30 130**
- Если вы живете в Западном Сассексе, позвоните по номеру **01403 620433**

Служба телефонной помощи работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

Вас попросят предоставить краткую информацию о вашей ситуации и указать, есть ли необходимость в услугах переводчика. Мы постараемся перезвонить вам в течение одного рабочего дня.

Если вам немедленно и срочно нужна помощь в связи с психическими проблемами, позвоните по номеру телефона горячей линии психиатрической помощи Сассекса: **0800 0309 500**. Звонки бесплатные, горячая линия работает круглосуточно, 7 дней в неделю.

Услуги предоставляют Травмовый фонд Национальной службы здравоохранения партнерства Сассекса и Травмовый фонд Национальной службы здравоохранения общины графства Сассекс