

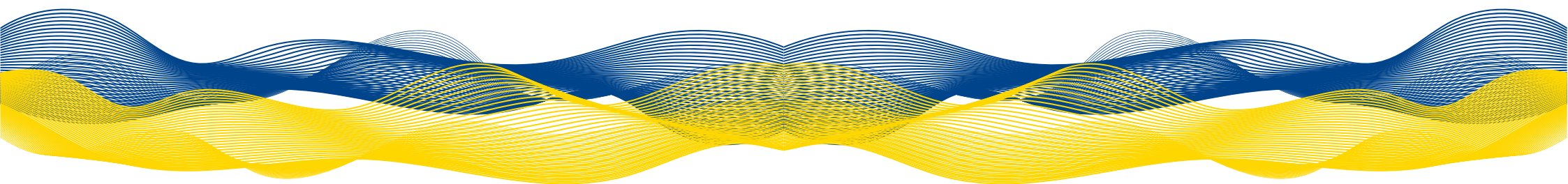


GHID PRACTIC PENTRU A VENI ÎN AJUTORUL REFUGIAȚILOR.

Martie 2022

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК З ДОПОМОГИ БІЖЕНЦЯМ

березень 2022



www.arfo.ro

1. DESPRE TRAUMĂ

Trauma este un eveniment foarte dificil care apare neașteptat, care poate părea amenințător, periculos, iar experiența precedentă a persoanei nu a pregătit-o să facă față unei astfel de situații din punct de vedere emoțional și psihologic.

2. SIMPTOME POSTTRAUMATICE (ACESTE SUNT REACȚII NORMALE LA EVENIMENTE ANORMALE)

Reacțiile care pot apărea în astfel de situații se încadrează în răspunsuri din categoria FUGI, LUPTĂ sau ÎNGHEAȚĂ. Acestea pot fi:

- Tristețe, anxietate
- Pierderi de memorie
- Tendința de izolare
- Sentimente puternice de autoînvinovățire, ură, rușine, incapacitate de a te mai bucura de ceva.
- Amintiri, flashback-uri, coșmaruri
- Schimbări în comportament: tendințe de agresivitate, furie, hipervigilență
- Insomnii
- hiperiritabilitate
- Incapacitate de concentrare



3. CÂT DUREAZĂ EFECTELE IMPACTULUI?

- Poate lua câteva zile, săptămâni sau luni să îți revii după un stres posttraumatic.
- În unele cazuri este nevoie de intervenție specializată (de exemplu: dacă persoana rămâne într-o stare permanentă de hipervigilență)

1. ПРО ТРАВМУ

Травма – це дуже важка подія, яка приходить несподівано та може здатися загрозливою, небезпечною, але людина немає попереднього досвіду, який би підготував її до такої ситуації емоційно та психологічно.

2. ПОСТТРАВМАТИЧНІ СИМПТОМИ (ЦЕ НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА АНОМАЛЬНІ ПОДІЇ)

Реакції, які виникають в таких ситуаціях, є відповіддю з категорії «Бігти», «Битися» або «Завмирати». Це можуть бути:

- Смукот, тривога
- Втрата пам'яті
- Схильність до ізоляції
- Сильні почуття самозвинувачення, ненависті, сорому, нездатність радіти.
- Спогади, кошмари
- Зміни в поведінці: схильності до агресії, гніву, гіперпильності
- Безсоння
- підвищена дратівливість
- Нездатність зосередитися

3. СКІЛЬКИ ТРИВАЮТЬ НАСЛІДКИ ВПЛИВУ?

- На відновлення після посттравматичного стресу може знадобитися кілька днів, тижнів або місяців.
- У деяких випадках потрібне спеціалізоване втручання (наприклад, якщо людина залишається в постійному стані гіперпильності)



4. CE SĂ FACI DACĂ AI EXPERIMENTAT O TRAUMĂ?

- Stai **împreună** cu alții chiar dacă nu simți că îți dorești asta.
- **Vorbește** cu alții despre ce s-a întâmplat sau **scrie** într-un jurnal, **desenează**. Chiar dacă unii au tendința să evite să vorbească despre eveniment, studiile arată că acest lucru poate înrăutăți starea.
- Dă-ți voie să îți **exprimi** emoțiile, sentimentele.
- Dă-ți **timp și recunoaște** că nu este totul în controlul tău.
- Caută și cere **suport** emoțional.
- Ai grijă să te **hrănești** și evită folosirea alcoolului sau drogurilor.
- Fă **exerciții fizice** (aceasta ajută la calmare, sprijină activitatea creierului)
- Caută să ai o **rutină** zilnică (poate oferi un sentiment de predictibilitate și siguranță)
- **Respiră** profund de mai multe ori.
- Ancorează-te în **prezent** (folosește simțurile: ce vezi, miroși, auzi, guști, pipăi)
- Concentrează-te pe **lucrurile bune** din jurul tău.

5. CUM POȚI AJUTA PE CEI CARE TREC PRIN TRAUMĂ?

- **Fii disponibil** - petrece timp cu persoanele afectate.
- Fii un bun **ascultător** și nu pune presiune să vorbească.
- Oferă un cadru de **siguranță**: înțelegere, conectare, compasiune .
- Oferă **ajutor practic**.
- Arată grijă și oferă suport **emoțional**.
- **Ascultă** povestea indiferent de câte ori îți va fi povestită - aceasta ajută la procesarea evenimentelor și integrarea lor.



4. ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ?

- Залишайтеся з іншими, навіть якщо вам цього не хочеться.
- Поговоріть з іншими про те, що сталося або запишіть у щоденник, малюйте. Хоча деякі, як правило, уникають говорити про подію, дослідження показують, що це може погіршити стан.
- Дозвольте собі висловити свої емоції, почуття.
- Дайте собі час і визнайте, що не все під вашим контролем.
- Шукайте і просіть емоційної підтримки.
- Не нехтуйте їжею та уникайте алкоголю та наркотиків.
- Робіть фізичні вправи (вони допомагають заспокоїтися, підтримують мозкову діяльність).
- Старайтесь мати розпорядок дня (це створює відчуття передбачуваності та безпеки).
- Кілька разів глибоко вдихніть.
- Насолоджуйтесь кожним моментом (використовуйте свої органи чуття: те, що ви бачите, нюхаєте, чуєте, смакуєте, відчуваєте).
- Зосередьтеся на хорошому, що вас оточує.

5. ЯК ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ ТИМ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ ТРАВМУ?

- Будьте доступні – проводьте час із постраждалими людьми
- Будьте гарним слухачем і не тисніть на людину, щоб вона говорила
- Потурбуйтеся про безпеку: розуміння, зв'язок, співчуття
- Надавайте практичну допомогу
- Проявіть турботу та надайте емоційну підтримку
- Слухайте історію незалежно від того, скільки разів вона вам розповідається – вона допомагає усвідомлювати події та інтегрувати їх.

6. CE SĂ EVIȚI?

- Să le spui: "Înțeleg cum te simți!", "Va fi bine!"
- Să le spui că sunt norocoși că trăiesc și au scăpat: Măcar ai scăpat! (De obicei oamenii se simt vinovați că alții mor și ei au plecat - sindromul supraviețuitorului)
- Minimizând experiența lor: Alții au pierdut mai mult!
- Faci sugestii neavenite - chiar dacă au funcționat pentru tine în anumite situații: Fă așa, sigur funcționează!

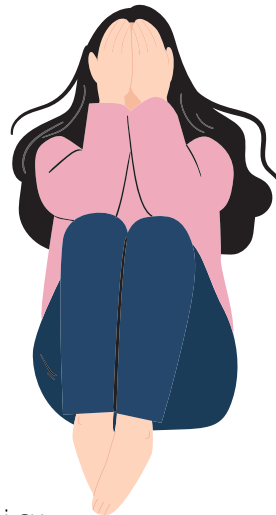
7. DESPRE REZILIENȚĂ

"Reziliența este abilitatea unei persoane de a face față, într-o manieră sănătoasă, surprizelor, schimbărilor și obstacolelor." - P.Ch.Donders

Reziliența este procesul adaptativ la evenimentele traumatiche, definit și ca abilitatea unei persoane de a-și reveni și de a face față constructiv situațiilor.

8. CE FACTORI DETERMINĂ UN GRAD MAI MARE DE REZILIENȚĂ?

- Caracteristicile personale - folosirea abilităților.
- Suportul social - relații sănătoase.
- Componenta spirituală.
- Acceptarea și evaluarea realistă a propriei situații.
- Refuzul de a rămâne blocat în rolul de victimă.
- Orientarea spre soluții și căutarea unor modalități constructive de rezolvare a problemelor.



Rănile noastre scot adesea ce e mai bun și frumos din noi.

DAVID RICH0

Domnul este aproape de cei cu inima zdrobită și-i izbăvește pe cei cu duhul zdrobit.

BIBLIA, PSALMII 34:18

Năși rani často відкривають в нас найкраще

ДЕВІД РІЧО

Близько Господь до скорботних серцем, і смиренних духом Він спасає.

ПС 33:19

6. ЧОГО СЛІД УНИКАТИ?

- Казати: я розумію, що ви відчуваєте, все буде добре!
- Казати, що їм пощастило, що вони живі і вони втекли: принаймні ти втік! (Зазвичай люди визнають провину, якщо інші померли а вони живі)
- Мінімізація їхнього досвіду: інші втратили більше!
- Робіть небажані пропозиції, навіть якщо вони спрацювали для вас у певних ситуаціях: зробіть це, це точно спрацює!

7. ПРО СТІЙКІСТЬ

"Стійкість – це здатність людини справлятися з несподіваностями, змінами, перешкодами." П.Ч.Дондерс

Стійкість – це процес адаптації до травматичних подій, який також визначається як здатність людини відновлюватися та конструктивно справлятися.

8. ЯКІ ФАКТОРИ ВИЗНАЧАЮТЬ ВИЩИЙ СТУПІНЬ СТІЙКОСТІ?

- особистісні характеристики – використання навиків
- соціальна підтримка – здорові стосунки
- духовна складова
- реалістичне прийняття та оцінка своєї ситуації
- відмова залишатися в ролі жертви
- орієнтація на рішення та пошук конструктивних шляхів вирішення проблем

