

Я ЖИВУ В ЧЕХИИ, НО ЧАСТЬ МОЕЙ СЕМЬИ ОСТАЛАСЬ НА УКРАИНЕ.

Если кто-то из ваших родственников остался на Украине, понятно, что вы думаете только о них. Вас могут переполнять самые разные эмоции: страх за близких, беспомощность, бессилие, печаль, чувство вины, гнев и многое другое. Эти сильные эмоции могут также сопровождаться бессонными ночами и связанным с ними истощением, отсутствием аппетита или игнорированием любых других потребностей вашего организма. Однако, когда мы хотим быть опорой для других, включая наших близких, оставшихся на Украине, мы должны в первую очередь позаботиться о себе.

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, ЧТОБЫ БЫТЬ ОПОРОЙ ДЛЯ ДРУГИХ?

Если возможно, не оставайтесь в эти моменты в одиночестве. Обратитесь к друзьям, знакомым, людям, которым вы доверяете и с которыми вы можете поделиться своими проблемами или просто побыть с ними. Не бойтесь просить о помощи, говорите с ними о том, в чем вы сейчас нуждаетесь, что чувствуете, что испытываете. Даже люди, чья ситуация на Украине не затрагивает напрямую, очень сильно переживают и сочувствуют. Многие из них будут рады оказать вам помощь или утешить. Это также может помочь им почувствовать себя полезными, почувствовать, что могут хотя бы что-то сделать, чтобы проявить свое несогласие с войной и ее последствиями.

"Мне бы очень помогло, если бы ты сейчас был здесь со мной".

"Тебе не нужно ничего говорить, достаточно того, что ты здесь, со мной, что ты выслушаешь меня, что ты обнимешь меня..."

Постарайтесь назвать свои эмоции, не подавляйте их, выражайте их - кричите, плачьте, делитесь своими эмоциями с людьми, которым вы доверяете. Но вы можете оказаться в ситуации, когда эти эмоции (тревога, страх, паника, беспомощность или любая другая эмоция) переполняют вас, поглощают вас. Создайте безопасное пространство, в котором вы сможете сконцентрировать свое внимание только на себе и своем теле.

Найдите несколько минут для себя в более спокойном месте (если у вас нет возможности побыть в полном одиночестве, вы можете просто попросить других людей в комнате не разговаривать с вами в течение пяти минут). Сядьте в удобное положение. Сделайте глубокий вдох, а затем медленно выдохните.

Для начала сосредоточьтесь на ощущении прикосновения. Найдите в своем окружении три предмета, которые вы можете потрогать. Во время прикосновения постарайтесь полностью воспринять поверхность предмета и мысленно описать ее, например, "...она теплая, мягкая и приятная на ощупь". Повторите то же самое с двумя другими предметами.

Затем переместите свое внимание на следующее чувство - зрение. Поочередно сфокусируйте взгляд на трех предметах, находящихся в вашем окружении, и снова мысленно опишите их.

Последнее чувство, с помощью которого вы можете попытаться закрепиться в реальности, - это слух. Прислушайтесь, какие звуки вы слышите вокруг себя. Снова сосредоточьтесь на трех различных источниках звука и мысленно опишите их.

Также вы можете попытаться вспомнить о том, что согревает ваше сердце, эпизод из жизни, который даёт вам силу. Попробуйте понять, в каком месте вашего тела распространяется тепло и приятная энергия от этого приятного воспоминания. Приятные ощущения, тепло и энергия, которые несут приятные воспоминания, - это важная сила, которой вы обладаете в своей жизни. Сила, которую создали вы, и, возможно, сила, переданная вам вашими близкими.

Если вам удалось найти в памяти позитивное воспоминание и приятное чувство, которое оно вызвало у вас, попробуйте к этому "упражнению" периодически возвращаться. Учите свое тело помнить, как оно чувствует себя, когда вы возвращаетесь в памяти к тому, что приносит покой и силу. Постепенно вы научитесь возвращаться к ощущению этой приятной силы даже в течение дня. Это может помочь вам справиться со сложными ситуациями и пережить трудные времена.

Если вам не удалось вызвать приятное ощущение от воспоминания, в следующий раз вы можете завершить "упражнение" сразу после включения всех органов чувств.

Если вы чувствуете тревогу, вы также можете попробовать выполнить следующее упражнение несколько раз в течение дня:

1. Попробуйте оценить свой уровень стресса по шкале от 1 до 10 (10 - максимально возможный уровень стресса).
2. Сделайте глубокий вдох через нос, и выдохнуть через рот.
3. Аккуратно наклоните голову вперед, насколько позволяет шея, затем назад; поверните голову в одну сторону, в другую сторону и верните ее в нормальное положение.

4. Поднимите одну руку над головой и энергично потрясите ею, как бы вытряхивая из нее все напряжение; верните руку в обычное положение и повторите то же самое с другой рукой.
5. Встаньте и энергично потрясите одной ногой, а затем другой.
6. Если это покажется вам смешным, просто улыбнитесь.
7. Выпрямитесь и постарайтесь сфокусировать свое внимание на том, как ваши ноги касаются земли.
8. Держите голову вертикально, ногами опирайтесь о пол.
9. Позвольте себе улыбнуться, хотя бы слегка.
10. Потрясите руками.
11. Свободно наклонитесь вперед, ноги держите вытянутыми, руки свободно опущенными.
12. Выпрямитесь и попробуйте еще раз оценить свой уровень стресса по шкале от 1 до 10.

Если вы свободно владеете английским языком, вам также может быть полезен youtube-канал *Therapy in a Nutshell*, на котором вы найдете множество советов по работе со стрессом, тревогой и другими эмоциями: <https://bit.ly/3pPhke3>.

ЧУВСТВО ВИНЫ

Возможно, вас мучает чувство вины за то, что вы сейчас не на Украине со своими близкими, не можете защитить их, не боретесь. Чувство вины, которое может возникнуть у вас, является такой же несправедливостью, как следствие войны, как и любая другая несправедливость, с которой связана война. Помните, что для ваших близких на Украине знание о том, что вы в безопасности, может стать стимулом, облегчением или мотивацией для продолжения борьбы. В то же время вы можете оказать огромную помощь здесь, в Чехии.

Например, если вы владеете чешским и украинским языками, вы можете быть посредником в общении между чехами и украинцами, приезжающими в страну. Существует множество способов помочь, и, возможно, активная помощь может стать для вас способом преодоления чувства вины. В первые дни войны мы могли наблюдать огромную волну солидарности, но в таких чрезвычайных ситуациях также необходима скоординированная и организованная помощь. Сайт nasiukrajinci.cz, созданный Министерством внутренних дел, может стать хорошим путеводителем для предложения помощи. Здесь же находится раздел "Я с Украины", где собрана необходимая информация для вновь прибывших граждан Украины.

Возможно, в данный момент вы не думаете о сне, еде или отдыхе, но постарайтесь не забывать о потребностях своего организма. Создайте для себя распорядок дня. Выделите время для сна, еды и хотя бы короткой прогулки или физических упражнений и постарайтесь придерживаться своего распорядка дня.

Постарайтесь заставить себя войти в привычный режим. Если ваши физиологические потребности удовлетворены, вы сможете лучше функционировать и соответственно помогать другим.

Возможно, в некоторых ситуациях поддержки соседей и общения с близкими людьми может оказаться недостаточно. Бывают случаи, когда вам необходимо разобраться в своих мыслях и эмоциях с беспристрастным человеком, который обучен этой работе. Сейчас многие специалисты предлагают бесплатное вмешательство и терапию в критической ситуации, например, здесь: <https://bit.ly/3M5d4jS>.

Независимо от того, решили ли ваши близкие добровольно остаться на Украине или обстоятельства сделали невозможным их отъезд, по возможности поддерживайте с ними связь. Предложите им безопасное пространство для выражения своих эмоций, поощряйте их делиться ими, покажите им, что вы рядом с ними.

"Если тебе нужно, не стесняйся плакать, жаловаться, я здесь для тебя".

Вы также можете информировать их о актуальной ситуации, детям почитать сказку или поиграть с ними в игру.

Помните, что если вы являетесь опорой для своих близких на Украине, крайне важно, чтобы кто-то другой был рядом, чтобы поддержать вас. Это зависит от вас, будет ли это близкий человек или профессионал. Но совершенно необходимо, чтобы кто-то сделал это за вас. Чтобы ваши близкие на Украине не боялись довериться вам, они должны быть уверены, что вы заботитесь о себе.

Если ваши близкие с Украины имеют доступ к интернету, они также могут воспользоваться услугами профессионалов (онлайн). Например, они могут найти экспертов по этой ссылке: <https://bit.ly/3C1QhRe>.

ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ОБОБЩАТЬ.

Нынешняя ситуация, несомненно, очень сложна для вас, и вполне может случиться так, что вы обратите свой гнев против русских. В такой тяжёлой ситуации тенденция применять принцип коллективной вины понятна, но тем не менее ошибочна. Война и так наносит достаточно вреда. Не позволяйте этому выстроить стену между вами и русскими, которые не согласны с Путиным и не виноваты в его действиях. Многие россияне не согласны с правительством Путина. Некоторые смельчаки даже протестуют против войны и высказывают свое мнение, подвергаясь большому риску. Объясните также своим детям, что русские не несут коллективной вины за войну.

Однако в нынешней напряженной ситуации, возможно, вам не всегда удастся справиться и не обвинять всех россиян в войне и военных преступлениях. Не вините себя, но как только вам удастся "остыть", вернитесь к ситуации и объясните ее своим детям.

"Знаете, иногда я говорю то, что не хочу, потому что мне очень грустно/плохо. Я хочу, чтобы вы знали, что русские не виноваты в войне, которая сейчас идет здесь, виноват Путин. Русские такие же люди, как и мы. Среди них есть самые разные люди, многие из них очень хорошие, многие из них в отчаянии от того, что их правительство причиняет нам боль, а некоторые из них также боятся своего правительства и боятся за свои семьи, как и мы. Многие россияне выступают против войны и смело протестуют, несмотря на то, что за это их могут арестовать".

Возможно, вы испытываете гнев не только в отношении Путина, но и в отношении западных стран. Возможно, вы считаете, что они должны были реагировать более оперативно или более жестко, или, возможно, вы просто оценили бы иную форму помощи, чем та, которую эти государства способны вам предоставить. Совершенно понятно, что вы считаете именно так. Ситуация серьезная, и поэтому вы можете воспринимать многие вещи более интенсивно и иначе, чем раньше. Не стоит подавлять свои эмоции.

Не стесняйтесь ругаться на Путина, на жизнь, на несправедливость, на Запад, на Россию. Если это поможет, прокричите вслух или про себя то, что вас раздражает, а также то, что вам хотелось бы и необходимо, например, "Я бы хотел, чтобы другие страны видели/понимали/делали...".

Когда пройдет самая большая волна эмоций, постарайтесь снова вспомнить, что стратегические и политические решения находятся в руках руководства стран или высших наднациональных органов. Влияние отдельных лиц на эти решения действительно минимально. Решения государств не могут быть поставлены в вину их гражданам. Это обычные люди, которые имеют очень ограниченное влияние на решения правительства своей страны.