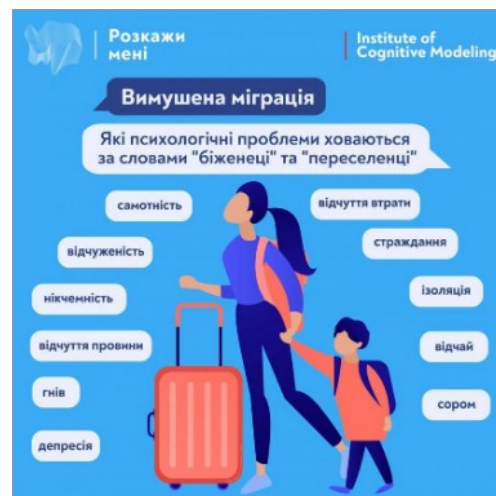


**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ. ЯК НЕ
ВТРАТИТИ СЕБЕ?**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Мільйони українців через повномасштабне вторгнення московії були вимушені покинути свої рідні домівки, і за словами "вимушена міграція", "біженець" чи "переселенець" ховається чимало психологічних небезпек.

Перш за все, це відчуття втрати:

- втрата землі, де народилися і вирости, невпевненість та незнання, чи можна буде повернутися і коли;
- ті, хто втратив своїх близьких, роботу, соціальний статус, домашніх тварин або цінні сімейні реліквії рано чи пізно стикаються з почуттями, пов'язаними з цими втратами. Слід дозволити собі пережити ці почуття, якими б вони не були;
- як тільки задоволено базові потреби: житло, харчування та безпеку, першочерговим завданням має стати – психологічна підтримка.

Втрата приналежності:

- під час війни не лише земля, а й культура під загрозою, це призводить до втрати почуття приналежності до чогось більшого.
- породжує відчуття ізоляції та самотності;

➤ крім того, втрата звичаїв і традицій, які становлять частину ідентичності, може зруйнувати внутрішню єдність, здатність залишатись самим собою;

➤ залежно від кількості мігрантів, приймаюче суспільство теж може відчувати, що його мова та його культура, у певному сенсі, знаходяться під загрозою;

➤ слід пам'ятати, що це нормальний стан речей. Інтеграція не обов'язково означає втрату власної ідентичності. Ніхто у вас не в змозі забрати того/ту, ким ви є;

➤ потрібно зберігати свої цінності, але й вивчати основні елементи культури приймаючої країни, такі як мова, манери, звичаї та традиції;

➤ необхідно застосовувати ці знання у взаємодії з місцевими, адже так легше адаптуватися. Люди бояться невідомого, і страх затьмарює раціональне мислення.

Відчуття провини:

➤ якщо ви залишили своїх родичів або втратили близьких у конфлікті, ви можете відчувати провину лише тому, що вижили;

➤ у глибині душі можете відчувати сором і провину за те, що ефективно рухаєтесь далі, коли родичі померли або залишилися, а це лише створює бар'єри в адаптації.

➤ біль можна усунути лише після того, як його пережили, як і будь-яку іншу емоцію.

І хоча ви можете не усвідомлювати, що зіткнулися з однією або кількома з вищезгаданих проблем, внутрішній стрес може проявлятися у депресії, посттравматичних стресових розладах, психосоматичних скаргах, тривожності, розладах сну, домашньому насильстві або проблемах з управлінням гнівом. Навіть через десятиліття після міграції можна побачити її вплив на людей.

При цьому експерти наголошують, що у всіх випадках необхідна професійна підтримка, адже знайти спосіб зцілення можна лише зіткнувшись зі своїм болем.

Зверніться за психологічною допомогою, щоб не дозволити цим травмам проникнути у наступні покоління.