



QPASTT

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ

Ukrainian | Українська

Інформаційний листок 1: Міграція та облаштування в новій країні

Облаштування у вашій новій громаді може зайняти певний час

Прибуття до Австралії може викликати багато різних емоцій. Спочатку ви можете відчувати полегшення, безпеку або приємне хвилювання. Але через деякий час ви можете відчувати інші емоції, такі як розгубленість, перевантаженість або втома. Це може бути великим потрясінням — вивчати нову мову, розуміти нову культуру та мати справу з новими системами. Це може бути виснажливо — стільки всього вивчати. Ви можете відчувати неспокій або дискомфорт, тому що все таке інше.

Ви також можете сумувати через те, що зникло звичне коло людей та обставин. Ваша фінансова ситуація могла сильно змінитися, і ви можете відчувати провину за те, що поїхали, тоді як інші люди залишилися. Ви можете хвилюватися за безпеку тих, хто залишився. Ви також можете відчувати безпорадність, якщо ваші близькі перебувають у складній ситуації.

Деяким людям важко приймати рішення та приймати допомогу, особливо якщо вони звикли бути дуже незалежними. Деякі люди відчувають, що повинні бути сильними і не показувати своїх почуттів. Якщо у вас є труднощі з візою, ви можете не почуватися в безпеці через невизначеність щодо свого майбутнього.

«Ви відчуваєте великий стрес, тому що це не ваша країна. Коли ми вперше приїхали, все було інакше.»

Бана, біженка, що пережила травматичні події

«Коли ми були на шляху сюди, ми мали загальне уявлення, що є такий континент і така країна, і що там буде якимось інакше. Коли ми приїхали сюди, це стало для нас шоком.»

Василь, біженець, що пережив травматичні події

«Я була тут з двома дітьми, і мені було так сумно і самотньо. Коли я бачу новини про свою країну — мій брат все ще там — я почуваюся такою сумною і бездомною.»

Керолін, біженка, що пережила травматичні події



Адаптація до нової культури

Коли люди облаштовуються в новій країні, вони можуть пройти через різні етапи адаптації:

Етап прибуття:

Початкове відчуття надії та приємне хвилювання. Все нове, і люди мають високі очікування щодо свого нового дому.

Етап реальності:

Період туги за домом, самотності та нещастя. Люди можуть відчувати розчарування, розгубленість, перевантаженість і навіть гнів, оскільки культурні відмінності стають більш очевидними.

Етап інтеграції:

Процес більшої інтеграції в нову культуру. Люди можуть почати почуватися комфортніше, впевненіше і як вдома у своєму новому середовищі.

ЕТАПИ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ



Адаптовано з матеріалів Центру багатокультурної молоді, 2006 (Centre for Multicultural Youth, 2006)

Наведений вище графік показує, що на шляху через ці етапи може бути багато злетів і падінь. Він також показує, що деякі люди можуть відчувати постійні труднощі та відчуття соціальної ізоляції від громади, якщо вони не отримують підтримку.

Досвід адаптації кожної людини унікальний. Люди проходять етапи з різною швидкістю залежно від своїх обставин. Не всі люди обов'язково пройдуть через усі етапи.

Важливо знати, що всі почуття та досвід адаптації є нормальними. В Австралії безпечно просити про необхідну підтримку. З часом, за підтримки близьких, громад та служб, процвітання можливе.

«Коли я говорю про свою минулу травму, це мені дуже допомагає.»

Клієнт служби психологічної допомоги QPASTT

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 2: Що таке травматичні події та досвід?

Травматичні події та досвід — це поняття, яке використовується для опису небезпечних для життя або надзвичайно небезпечних і лякаючих ситуацій та переживань, які можуть вплинути на здатність людини справлятися з труднощами або нормально функціонувати. Травматичні події ставлять під сумнів наше розуміння світу та відчуття безпеки в ньому.

Термін «травматичні події» охоплює події, характерні для досвіду біженців, зокрема:

Зазнання або свідчення тяжких актів насильства та жорстокості

Вплив війни та конфліктів.

Сексуальне насильство

Розлучення з родиною та громадою

Небезпечна втеча або евакуація



Погрози заподіяння шкоди

Жорстоке руйнування культурно важливих місць



Переслідування та порушення прав людини

Тривалі періоди невизначеності та відсутності безпеки

Надзвичайна бідність і злидні, включаючи відсутність доступу до охорони здоров'я та освіти



Відскануйте, щоб переглянути відео, де психолог пояснює, що таке травматичні події



Травма також може стосуватися інших жахливих життєвих подій, через які багато людей могли пройти, включаючи стихійні лиха, пожежі, аварії на дорозі та серйозні травми.

Ці переживання можуть залишити рани, які ми бачимо зовні, але вони також можуть спричинити внутрішні рани - невидимі, але які також потребують догляду та зцілення.

На кого впливають травматичні події?

Травматичні події можуть торкнутися кожного, незалежно від статі, віку, доходу, роботи чи освіти, незалежно від того, народилися ви в Австралії чи прибули як мігрант або біженець.

Майже кожен, хто пережив травму, відчує її вплив у той чи інший спосіб. Люди часто повідомляють про відчуття небезпеки та сильні емоції, такі як страх, смуток, гнів, сором і провина. Деякі люди можуть

відчувати оніміння (відчуття відсутності будь-яких почуттів). Деякі люди можуть приховувати або ігнорувати свій стрес від інших, щоб здаватися сильними.

Наслідки цих подій можуть проявитися невдовзі після них або навіть через роки, впливаючи на здоров'я, добробут, сім'ю, стосунки та громади.

Розуміння вашого травматичного досвіду

Важливо пам'ятати, що:

- ▶ Реакції на травматичні події є нормальними людськими відповідями на надмірний стрес і страх.
- ▶ Травматичний досвід може впливати на нас у різний час і по-різному.
- ▶ Зцілення від травми під час облаштування в новій країні є складним завданням. Ваш досвід в Австралії також може вплинути на відновлення. Вивчення та отримання доступу до служб підтримки якомога раніше може позитивно вплинути на ваш процес облаштування та відновлення.
- ▶ З часом і за підтримки більшість людей зцілюються і знаходять безпеку, надію та сенс у своєму житті. Процвітання в Австралії можливе.



«Отримання психологічної підтримки допомогло мені проаналізувати мій досвід біженця і результат був більший за мої очікування. Це був важкий шлях, але мені потрібно було його пройти. Мій фахівець з психологічної підтримки мені дуже допоміг.»
Клієнт QPASTT

Як QPASTT підтримує відновлення після травми?

QPASTT надає безкоштовну та конфіденційну підтримку людям, які постраждали від проблем, пов'язаних із їхнім травматичним досвідом біженства або катувань.

QPASTT має низку різних послуг і програм для дорослих, сімей, дітей, молоді та громад.

Люди можуть зателефонувати до QPASTT за порадою щодо доступу до наших послуг або можуть отримати направлення через наш веб-сайт qpastt.org.au.

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 3: Вплив травматичного досвіду на дорослих

Природна реакція людського тіла на травматичний досвід

Коли стається щось дуже небезпечне, наші тіла та розум природним чином зосереджуються на тому, щоб убезпечити нас. У момент події для наших тіл і розуму є нормальним і корисним зосередити всю нашу енергію та увагу на спробах убезпечити себе. Тіло інстинктивно готується або протистояти небезпеці («готовність битися»), або втекти від небезпеки («готовність бігти»), або завмерти, щоб захиститися від небезпеки («завмирання»). Ці реакції відомі як **«бийся/біжи/завмири»**.

Іноді лише після того, як небезпека минула, людина починає відчувати вплив і значення травматичного досвіду.

Деякі люди могли відчувати силу та рішучість під час травматичних подій, але виявляють, що через деякий час після того, як травма минула, її наслідки починають проявлятися. Інші люди могли відчути наслідки травми негайно, навіть під час самої події. Люди можуть продовжувати відчувати, що вони перебувають під загрозою, навіть якщо небезпека вже минула. Вони можуть продовжувати відчувати це протягом днів, місяців і навіть років потому.

Тривалий вплив травматичних подій іноді називають посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Поширені реакції на травму та стрес:



Нижче наведено деякі поширені реакції, про які повідомляють дорослі після травматичних подій та тривалих періодів невизначеності та відсутності безпеки.

01 Повторне переживання лякаючих спогадів про те, що сталося:

- Болісні та раптові спогади про минулі події
- Кошмари або тривожні сни
- Сильні почуття страху або жаху
- Сильний страх перед усім, що нагадує вам про подію
- Тілесні відчуття, наприклад, прискорене серцебиття, нудота, сухість у роті, труднощі з мовленням, пітливість, тремтіння, бажання втекти або заціпеніти, швидкий потік думок

02 Бажання уникати нагадувань про минуле:

- Уникнення розмов або думок про минулі події
- Бажання уникати людей, місць або занять, які нагадують вам про те, що сталося
- Втрата пам'яті
- Відчуття оніміння (відсутність почуттів) або відчуття відстороненості від власного тіла
- Бажання бути наодинці
- Постійна зайнятість, щоб уникнути спогадів
- Відчуття, що час сповільнився або ніби ви перебуваєте уві сні
- Виконання дій без спогадів про те, як ви їх робили

03 Відчуття напруги, неможливість розслабитися та готовність до небезпеки:

- Підвищена лякливість та тривожність
- Відчуття настороженості та постійне очікування небезпеки
- Труднощі із засинанням або сном
- Дратівливість і спалахи гніву
- Нemoжливість розслабитися або всидіти на місці
- Труднощі з концентрацією уваги або навчанням
- Запаморочення, головний біль або незрозумілий біль у тілі

04 Зміни в тому, як ви думаєте та відчуваєтеся щодо себе, інших людей та світу:

- Сильні емоції, такі як відчуття безнадійності, безпорадності, провини, гніву або сорому
- Втрата інтересу до речей, які ви любили, та труднощі з відчуттям задоволення чи радості
- Втрата надії або сенсу життя
- Труднощі з довірою до інших і небажання спілкуватися
- Втрата здатності відчувати любов або бажання близькості
- Втрата самооцінки та розуміння того, хто ви є або чого хочете від життя
- Думки про заподіяння шкоди собі або іншим

Важливо пам'ятати, що:

- ▶ Ці реакції є нормальними реакціями на складні ситуації.
- ▶ Те, як травматичний досвід впливає на людей, є унікальним для кожного.
- ▶ Дітям може бути важко висловити свій стрес словами, і вони можуть демонструвати його через поведінку та сильні емоції.
- ▶ З часом і за підтримки більшість людей відновлюють відчуття безпеки та сенсу у своєму житті.

Посттравматичне зростання

Багато людей, що пережили травму, повідомляють про несподівані позитивні зміни, попри свій важкий досвід.

Багато хто описує відчуття сили та впевненості в собі. Вони повідомляють про глибші стосунки, більшу мудрість і підвищену вдячність за життя. Вони кажуть, що стали стійкішими до стресу та відчули зміцнення своєї віри або життєвої мети.

Попри перенесені страждання, ці позитивні реакції дозволяють багатьом людям, що вижили, будувати багате та глибоко змістовне життя в Австралії та робити значний внесок у свої громади.

«Тепер я відчуваюся впевнено. Мій психічний стан у порядку, не пригнічений. У мене все ще є деякі проблеми, але я справляюся з ними краще».

Клієнт QPASTT



Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 4: Вплив травматичного досвіду на дітей та молодь

Діти та молодь можуть відчувати вплив небезпечних та жахливих подій як тоді, коли вони переживають їх безпосередньо, так і тоді, коли чують про ці події від своїх батьків чи близьких.

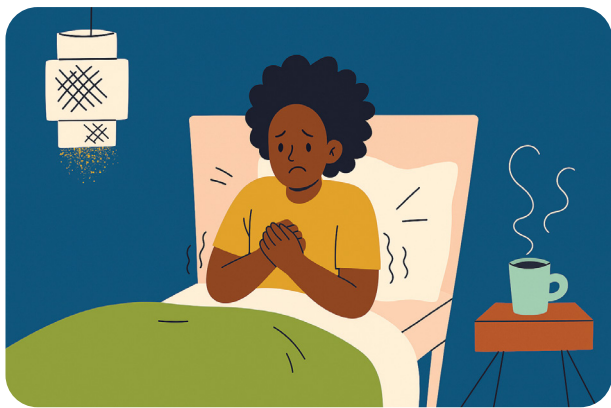
Оскільки вони ще молоді, розуміння цих подій та висловлення своїх думок і почуттів може бути для них складним завданням.

Реакцію дітей та молоді на жахливі події можна помилково сприйняти як «неслухняність» або «складну поведінку». Батькам та опікунам може бути важко зрозуміти таку поведінку, особливо якщо вони самі переживають власний стрес.

Так само, як і у дорослих, наслідки травми у дітей та молоді можуть проявитися відразу або через місяці чи навіть роки. На додаток до впливу травми, діти та молодь можуть стикатися з новими викликами в Австралії, такими як пошук друзів, вивчення нової мови та початок навчання в новій школі. Вони також можуть стикатися з булінгом, дискримінацією або расизмом.



Поширені реакції на травму та стрес у дітей та молоді:



01 Повторне переживання лякаючих спогадів про те, що сталося:

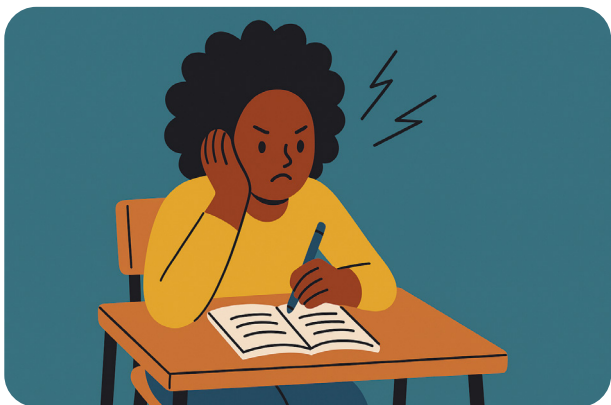
- Болісні спогади протягом дня, що заважають навчанню
- Кошмари або страх перед сном, бажання спати в ліжку батьків
- Емоційне та фізичне страждання через нагадування про події (наприклад, нічне нетримання сечі, тремтіння, заціпеніння або вигляд розсіяної людини)
- Розповідь про подію з мінімальними емоціями
- Відтворення подій під час гри або малювання

02 Бажання уникати нагадувань про минуле:

- Відмова від участі у шкільних заходах
- Труднощі з пригадуванням важливих деталей минулого
- Уникнення розмов про людей чи ситуації, пов'язані з минулим, або перебування поруч із ними
- Відсутність бажання спілкуватися або гратися з іншими дітьми

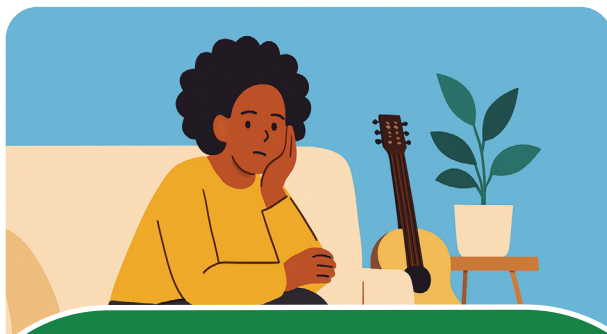
03 Відчуття напруги, неможливість розслабитися та готовність до небезпеки:

- Занепокоєння через те, що з родиною чи друзями може статися щось погане
- Надмірна прив'язаність або стрес при розлуці з опікунами чи вчителями
- Підвищена дратівливість, гнів або спалахи роздратування
- Труднощі з концентрацією уваги в школі та під час навчання
- Надмірна пильність і неспокій, неможливість всидіти на місці або розслабитися
- Легко лякаються гучних звуків
- Проблеми зі сном наодинці
- Часті головні болі або болі в животі, а також зміни апетиту (відсутність апетиту або постійне відчуття голоду, вибагливість у їжі)



04 Зміни в тому, як ви думаєте та почуваетесь щодо себе, інших людей та світу:

- Втрата інтересу до речей, які раніше приносили задоволення.
- Відсутність емоційних реакцій, відчуття оніміння (відсутність почуттів).
- Сумний і замкнутий вигляд, сльозливість.
- Втрата впевненості та обмежена дослідницька поведінка, підвищена потреба, щоб хтось був поруч.
- Недовіра до інших, відмова від допомоги або надмірна незалежність.
- Агресивна поведінка щодо себе чи інших (удари, укуси, самоушкодження).
- Звинувачення себе в подіях або вчинках, які вони зробили/не зробили.



*Важливо зазначити, що на дітей може впливати те, через що пройшли їхні батьки, навіть якщо вони не були присутні при цьому або народилися пізніше. Це називається **МІЖПОКОЛІННЕВОЮ травмою**. Стрес і травма можуть впливати на те, як батьки спілкуються, виражають почуття, справляються з емоціями та розмовляють зі своїми дітьми. Турбота про добробут батьків та опікунів є важливою для підтримки добробуту дітей.*

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 5: Як піклуватися про себе та інших, хто зазнав травматичного досвіду



Справлятися з наслідками минулого досвіду, одночасно долаючи труднощі облаштування в новій країні, іноді може здаватися непосильним завданням. Прості стратегії можуть допомогти нам повернути відчуття контролю та впоратися зі стресом.

Нижче наведено список пропозицій від інших людей, які пережили травмуючі події і знайшли ці стратегії корисними для подолання стресу під час облаштування в Австралії та зцілення від минулого досвіду.

Якщо вам важко, можливо, є хоча б одна річ з цього списку, яку ви можете зробити для себе або когось іншого цього тижня.



Визнавайте та будьте добрі:

- Зрозумійте, що адаптація до життя в Австралії потребує часу
- Будьте добрі до себе та інших. Зосередьтеся на невеликих позитивних кроках, які вже були зроблені
- Визнайте свої почуття і нагадуйте собі, що іноді відчувати себе перевантаженим — це нормально



Нагадуйте собі, що ви в безпеці:

- Запевняйте себе та інших, що ви зараз у безпеці
- Якщо ви не перебуваєте в безпечному середовищі, подумайте про те, щоб звернутися до QPASTT або іншої служби, якій ви довіряєте



Харчуйтеся здоровою їжею:

- Їжте три здорові страви щодня, включаючи фрукти та овочі, рибу, цільні зерна, бобові, квасолю, оливкову олію, йогурт та трохи нежирного м'яса або іншого білка та молочних продуктів
- Уникайте надлишку цукру та оброблених продуктів (таких як чіпси, печиво та смажена їжа)



Керуйте своїм споживанням новин та соціальних мереж

- Природно бажати бути в курсі новин та соціальних мереж, але вони можуть викликати тривожні думки та емоції, а також порушувати сон. Спробуйте дивитися та читати інформацію раніше протягом дня і плануйте, як ви будете заземлюватися та заспокоюватися, якщо побачите щось тривожне (див. *Інформаційний листок 8: Розуміння та подолання страху, напруги, гіперпильності та паніки для отримання вправ на заземлення та релаксацію*)



Пийте воду та обмежте кофеїн:

- Пийте багато води (принаймні 6-8 склянок на день).
- Обмежте вживання напоїв із кофеїном (кола, кава, енергетичні напої).



Проводьте час на свіжому повітрі та рухайтесь:

- Проводьте принаймні 10 хвилин на свіжому повітрі щодня.
- Займайтесь фізичною активністю, яка вам подобається: ходьбою, танцями або плаванням.



Встановіть режим сну:

- Дотримуйтесь режиму сну, лягаючи спати та прокидаючись в один і той самий час щодня.
- Проводьте трохи часу в тиші перед сном, відпочиваючи від телефонів, телевізорів та інших пристроїв.



Підтримуйте зв'язок із культурою та громадою:

- Залишайтеся на зв'язку зі своєю культурою, беручи участь у культурних заходах. Це може бути приготування традиційної їжі, яка приносить спокій, читання книг і прослуховування музики вашою рідною мовою, а також спілкування з людьми у вашій громаді.



Насолоджуйтесь сімейними справами:

- Займайтесь приємними сімейними справами, такими як пікніки, прогулянки або спільне приготування їжі.



Зверніться до своєї віри та/або духовних переконань:

- Підтримуйте зв'язок зі своєю релігійною громадою та духовними переконаннями у спосіб, який приносить вам зцілення.



Дотримуйтесь розпорядку:

- Дотримуйтесь розпорядку дня разом із сім'єю, щоб життя здавалося безпечним і передбачуваним. Відвідуйте школу, роботу та навчання. Снідайте та вечеряйте. Лягайте спати приблизно в один і той самий час щоночі.



Зверніться по допомогу:

- Звернення за допомогою та її прийняття якомога раніше є важливими для зцілення. В Австралії безпечно просити про необхідну допомогу. В Австралії існує багато служб, таких як QPASTT, які допоможуть вам впоратися з труднощами та адаптуватися.

«Я пройшов через дві війни, і ці речі постійно в моїй голові. Мені це сниться. Я не можу це контролювати. Добре, коли я можу поговорити і викинути це з голови».

Клієнт QPASTT

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 6: Як підтримати дітей та молодь, які постраждали від травми

Це нормально, коли діти та молодь відчувають сильні емоції та демонструють складну поведінку після того, як пережили або почули про жахливі події. Часто ці реакції помилково сприймаються як те, що дитина чи молода людина «важка» або «неслухняна», і батьки чи опікуни можуть реагувати гнівом або роздратуванням.

Важливо пам'ятати, що діти та молодь генетично схильні шукати безпеки у дорослих та людей навколо них. Наші спокійні та уважні реакції на дітей та молодь у стані стресу можуть мати потужний вплив на їхнє відчуття безпеки та відновлення.

Поради для батьків та опікунів, які підтримують дітей та молодь

- Зрозумійте, що поведінка вашої дитини/опікуваної вами молодої людини може бути ознакою страху та наслідком травми
- Визнайте емоції вашої дитини/опікуваної вами молодої людини. Покажіть їм, що ви розумієте, що їхні почуття є нормальними, враховуючи те, через що вони пройшли
- Вислухайте думки, хвилювання та страхи дитини/молодої людини та заохочуйте їх висловлювати свої почуття
- Запевніть дитину/молоду людину, що вона в безпеці та про неї піклуються
- Обмежте доступ дитини/молодої людини до новин або соціальних мереж
- Проводьте приємний час разом як сім'я (ходіть на пікнік, досліджуйте нові місця, готуйте разом)
- Залучайте дитину/молоду людину до діяльності, яка підтримує їхній зв'язок із вашою культурою
- Обіймайте та надавайте фізичну підтримку, якщо дитина/молода людина цього хоче
- Надайте дитині/молодій людині можливість самовиразитися через мистецтво, гру чи рух





Пам'ятайте:

Ваше благополуччя як батьків або опікунів відіграє велику роль у допомозі вашій дитині/опікуваній вами молодій людині оговтатися від важких переживань. Турбота про себе — це перший крок до підтримки їхнього відновлення.

Якщо реакції дитини/опікуваної вами молоді людини є небезпечними, тривалими або погіршуються, і вам важко впоратися, подумайте про те, щоб звернутися за додатковою допомогою. Ви можете поговорити зі спеціалізованими працівниками у справах дітей та молоді в QPASTT або звернутися до свого сімейного лікаря (GP).

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 7: Розуміння та подолання лякаючих спогадів (флешбеків)

Після травматичних подій у людей часто виникають раптові та страшні спогади про ці події, відомі як флешбеки. Ці болісні спогади часто супроводжуються сильними почуттями жаху, страху або сорому.

Флешбек може викликати відчуття, ніби травма відбувається знову. Вони часто провокуються чимось у теперішньому, що нагадує вам про минулі події.

Під час флешбеку ви можете відчути:



Візуальні флешбеки:

Ви можете побачити чітку або розмитую картину чогось страшного у своїй уяві.



Тілесні флешбеки:

Ваше тіло може відчувати, ніби жахлива подія з минулого відбувається знову, прямо зараз.



Сенсорні флешбеки:

Ви можете несподівано відчути запах, смак або почути щось знайоме з минулого, чого насправді не відбувається зараз.



Кошмари:

Вам можуть снитися кошмари про травматичні події або інші речі, які викликають такі ж болісні почуття.



Всепоглинаючий страх:

Ви можете відчути всепоглинаючий страх, жах або тривогу, з такими фізичними відчуттями як прискорене серцебиття, напруга або відчуття заціпеніння.

Розуміння флешбеків

Під час травматичних подій наше тіло та розум зосереджуються на виживанні, відкладаючи нашу здатність осмислити події.

Флешбеки можуть виникати відразу після події або через роки.

Флешбеки можуть бути способом тіла повернути спогади в нашу свідомість, щоб ми могли осмислити те, що сталося, і зцілитися. Хоча це дуже болісно, флешбеки можуть бути ознакою того, що наш розум і тіло готові почати зцілення.

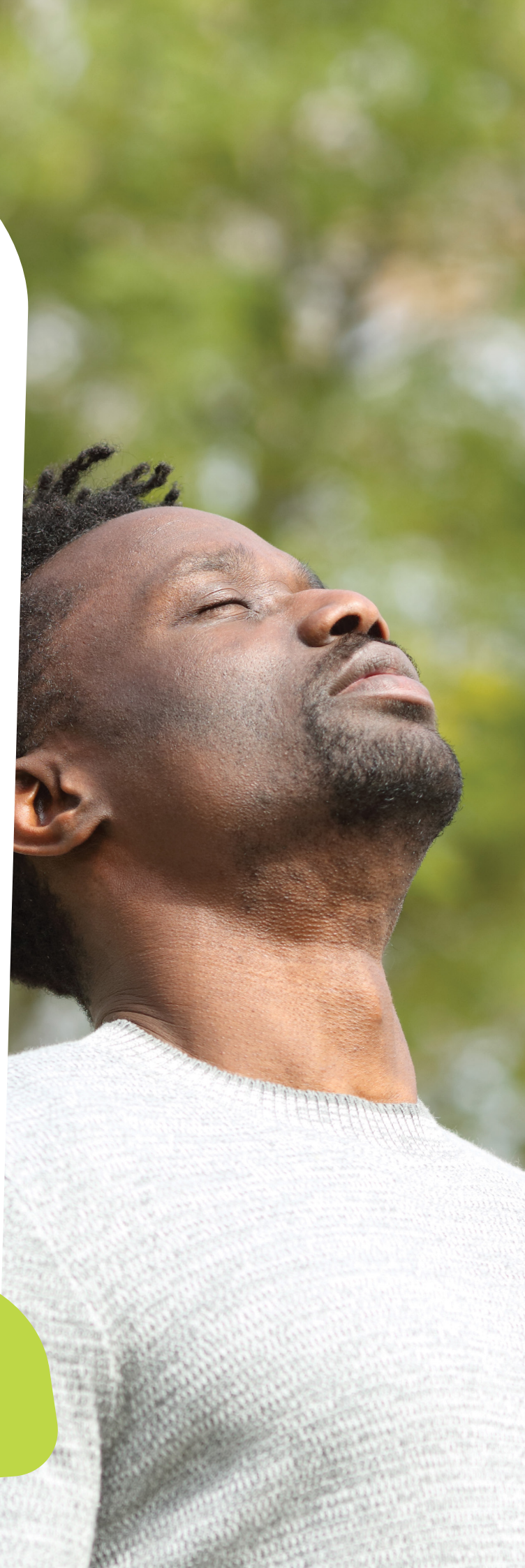
Це нормально — намагатися уникати болісних спогадів і ситуацій, які викликають страх. Люди часто повідомляють про цикл згадування (флешбеки) та уникнення травматичних спогадів і почуттів. Люди можуть відчувати себе на межі та постійно сканувати простір на предмет небезпеки. Вони можуть уникати спогадів, людей, місць і ситуацій, які викликають ці болісні почуття. Хоча це зрозуміло, постійне уникнення може з часом посилити стрес і знизити якість життя.

Розмови допомагають

У багатьох людей з часом флешбеки та лякаючі спогади поступово зменшуються природним шляхом. А у інших може здаватися, що вони ніколи не зникнуть. Хоча цілком зрозуміло, що хочеться уникати розмов про травматичні спогади, обмін своїм досвідом з людиною, якій ви довіряєте, може сприяти зціленню.

QPASTT пропонує безкоштовну та конфіденційну підтримку, щоб допомогти вам впоратися з наслідками цих болісних спогадів і подолати їх.

«Отримання психологічної підтримки дозволяє вільно висловлюватися в безпечному середовищі, не відчуючи провини про те, що фокусуєшся тільки на собі.» Клієнт QPASTT



Подолання флешбеків та страшних спогадів

Наступні вправи допоможуть вам впоратися з флешбеками та страшними спогадами. При регулярному виконанні вони можуть допомогти зменшити стрес, пов'язаний із цими спогадами, і поступово відновити відчуття безпеки. Іноді флешбеки можуть бути настільки болісними або частими, що вам може бути важко впоратися з ними самостійно. Спеціаліст QPASTT може допомогти вам використовувати ці стратегії безпечним для вас способом.



ВПРАВА: Ведіть щоденник тригерів

Ведення щоденника людей, місць і подій, які викликають травматичні спогади, може допомогти вам підготуватися до таких ситуацій у майбутньому. Коли ми знаємо, що саме викликає ці спогади, ми можемо краще контролювати свою реакцію, щоб вона була менш болісною.

Спочатку може здаватися, що флешбеки виникають нізвідки. Проте флешбеки викликаються чимось у теперішньому, що певним чином нагадує вам про минулі події.

Речі, які можуть викликати травматичні спогади або тригерити, включають:

- Звуки — певні звуки, що нагадують вам про минуле
- Люди — перебування поруч із людьми, які пов'язані з минулим або мають схожі риси
- Думки — певні спогади або думки можуть викликати інші старі спогади
- Ситуації — перебування в ситуації, де ви почуваетесь в небезпеці
- Почуття — виникнення болісних емоцій, навіть якщо вони не пов'язані з минулим
- Запахи — певні запахи можуть нагадувати про спогади з минулого
- Місця — місця, які мають схожість із минулим
- Медіа — перегляд новин або соціальних мереж, що нагадують про минуле



ВПРАВА: Подвійна усвідомленість

Практика подвійної усвідомленості (усвідомлення двох або більше речей одночасно) означає, що ми звертаємо увагу на те, що відбувається всередині нас (наше тіло та розум), а також на те, що відбувається навколо нас (у нашому оточенні). Це може допомогти вам залишатися в теперішньому моменті та регулювати свої емоції.

Це найбільш ефективно, коли вимовляється вголос. Можливо, вам доведеться повторити цю вправу кілька разів, поки ваш стрес не зменшиться.

Спробуйте звернути увагу на своє дихання та сповільнити/розслабити дихання та тіло. Ви також можете поєднати це з методом розслабленого дихання з інформаційного листка 8: Розуміння страху, напруги, паніки та гіперпильності.

Виконуйте наведену нижче вправу, коли ви переживаєте болісний спогад, щоб нагадати своєму мозку та тілу, що ви зараз у безпеці.

Зараз я відчуваю... (вставте назву емоції/емоцій)

І я відчуваю в своєму тілі...

(опишіть принаймні три відчуття, які ви відчуваєте у своєму тілі, наприклад, напружені плечі, прискорене серцебиття)

Тому що я згадую... (назвіть травматичний спогад — але не вдавайтеся в деталі події)

У той же час я озираюся навколо, де я зараз перебуваю в... (назвіть рік, наприклад, 2025)

Тут, у... (назвіть місце, де ви знаходитесь, наприклад, у моїй спальні)

І я бачу... (опишіть принаймні три речі, які ви бачите прямо зараз, у цьому місці)

І тому я знаю, що це не відбувається зараз/більше не відбувається.

ВПРАВА: Як розказати свою історію

Є багато способів, якими ви можете поділитися своєю історією. Ви можете записувати свої думки та почуття у щоденник. Ви можете написати історію, пісню, вірш або розповісти довірентій особі.

Можливо, варто подумати про розмову з фахівцем з психологічної підтримки, особливо якщо розповідь про вашу історію викликає у вас сильний стрес.

Фахівець з психологічної підтримки — це людина, з якою ви можете конфіденційно поговорити про те, що ви відчуваєте і що ви переживаєте. Вони можуть підтримати вас, щоб ви розказали свою історію безпечним для вас способом і в комфортному для вас темпі.

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 8: Розуміння та подолання страху, напруги, гіперпильності та паніки

Однією з найпоширеніших реакцій після травматичної події є постійне відчуття страху, напруги та перебування в стані підвищеної готовності до небезпеки (гіперпильність). Ці почуття можуть тривати довго після того, як травматична подія минула.

Під час події, що загрожує життю, наше тіло автоматично готується до небезпеки, вивільняючи гормони, щоб підготувати організм до боротьби із загрозою, втечі або завмирання. Ця автоматична реакція готує тіло захистити нас від шкоди і не піддається нашому безпосередньому контролю.

Як наше тіло реагує на загрозу (бій/втеча/завмирання)

Тіло інстинктивно готується або протистояти небезпеці («готовність битися»), або втекти від небезпеки («готовність бігти»), або завмерти, щоб захиститися від небезпеки («завмирання»). Це відомо як реакція «Бийся або Втікай або Замри».

Навіть після того, як початкова загроза минула, наш розум і тіло можуть залишатися в стані підвищеної готовності, щоб забезпечити безпеку і тримати нас подалі від небезпеки.

Коли ви пережили тривалу травму або тривалі періоди відчуття небезпеки, тіло залишається підготовленим до небезпеки і може втратити здатність розпізнавати безпеку. Ці реакції можуть тривати довго після того, як загроза минула.

Розуміння паніки

Паніка — це слово, яке використовується для опису раптового сплеску сильного страху, що виникає без попередження. Це відчуття пригнічує, викликаючи сильне бажання втекти або страх втратити контроль над своїми діями. Паніка провокується нагадуваннями про минулі травматичні події.

Готовність до бою (протистояння)



Організм готується до фізичної активності шляхом:

- Прискорення серцебиття
- Прискорення дихання
- Напруження м'язів рук, кистей, щелепи
- Зменшення припливу крові до травної системи, що викликає біль у шлунку, нудоту, потребу відвідати туалет
- Інтенсивна концентрація на небезпеці та на тому, як подолати загрозу

Готовність до втечі



Організм готується до фізичної активності шляхом:

- Прискорення серцебиття
- Прискорення дихання
- Напруження м'язів ніг
- Зменшення припливу крові до травної системи, що викликає біль у шлунку, нудоту, потребу відвідати туалет
- Швидкого мислення, зосередженні уваги на втечі

Завмирання (вимкнення)



Організм готується до «відключення» шляхом:

- Завмирання або заціпеніння
- Швидкого мислення або нездатності думати
- Зменшення чутливості
- Емоційного оніміння
- Неможливості рухатися
- Відчуття слабкості та/або запаморочення



Ознаки страху, напруги, паніки та гіперпильності, які можете помітити ви та ваша родина

- Постійна настороженість щодо небезпеки
- Неспокій та збудження, труднощі з розслабленням або сидінням на місці
- Легкий переляк від раптових звуків
- Проблеми із засинанням або часті пробудження вночі
- Підвищена дратівливість та гнів через дрібниці, суперечки з близькими
- Постійна нервозність та страх, труднощі з розслабленням
- Метушливі думки
- Легке збудження, розчарування або гнів
- Труднощі з довірою до інших та страх перед людьми
- Страх бути наодинці
- Труднощі з концентрацією уваги або вивченням нової інформації, включаючи нову мову
- Частий головний біль, біль у тілі
- Прискорене серцебиття, нудота, сухість в роті, втрата апетиту, труднощі з мовленням, пітливість, тремтіння рук або ніг

Подолання страху, гіперпильності та паніки

При регулярному виконанні вправи з *Інформаційного листка 8В: «Вправи для подолання страху, гіперпильності та паніки»* можуть допомогти зменшити відчуття страху та поступово відновити відчуття безпеки.

Іноді наші почуття страху дуже сильні, і вам може бути важко виконувати ці техніки самостійно. Розмова з працівником QPASTT допоможе вам поступово опанувати ці стратегії та підтримає вас у їх виконанні таким чином, щоб ви почувалися в безпеці.

Напруження та розслаблення

Утримання м'язової напруги в тілі — це поширена реакція на страх, яка готує організм до боротьби або втечі.

Коли люди тривалий час перебувають у стані стресу або страху, це напруження може призвести до головного болю та інших болів у тілі. Це напруження також може викликати у людей дратівливість, тривожність, сильне занепокоєння та підвищену чутливість, через що вони реагують на дрібні події так, ніби вони є загрозливими. Багато людей можуть навіть не усвідомлювати, що вони напружені.

Навчившись розслабляти своє тіло, ви зможете почати змінювати відчуття страху та тривоги. Те, що створює відчуття розслаблення, є унікальним для кожного.

Важливо, щоб ви обрали заняття, яке розслабляє ваше тіло та розум, і регулярно практикували його.

Які заняття, на вашу думку, допомагають вашому тілу розслабитися?

Деякі приклади занять для розслаблення включають:



Медитація



Молитва



Насолода
улюбленою стравою



Спів



Гра на музичних
інструментах або
прослуховування музики



Перебування на
природі



Прогулянка



Ігри з дітьми



Проведення часу з
друзями та родиною



Заняття спортом або
фізичні вправи



Читання



Перегляд
смішного фільму

ВПРАВА: Прогресивне м'язове розслаблення

Прогресивна м'язове розслаблення передбачає напруження, а потім розслаблення різних м'язів по всьому тілу.

При регулярному виконанні це може зменшити біль, покращити сон і допомогти людям досягти дуже сильного відчуття спокою.

Ваш консультант зможе провести вас через вправу з прогресивного м'язового розслаблення, яку ви зможете практикувати вдома, або ви можете скористатися простою інструкцією нижче. Ви можете записати її на свій телефон і прослуховувати, щоб практикувати вправу. Якщо ви записуєте інструкцію, переконайтеся, що залишаєте додатковий час між кожною вказівкою, щоб дати своєму тілу та розуму можливість виконати її.



Знайдіть хвилинку, щоб сісти або лягти в зручне положення. Закрийте очі, якщо вам так зручніше.

1 Зробіть глибокий вдих



Вдихніть носом. Затримайте подих на мить. Тепер повільно видихніть ротом. Дозвольте своєму тілу розслабитися.

2 Зосередьтеся на своїх руках



Стисніть їх у кулаки. Утримуйте напругу кілька секунд... а тепер відпустіть їх. Відчуйте, як напруга залишає ваші руки.

3 Перейдіть до передпліч



Напружте руки, зігнувши їх у ліктях і зробивши м'язи твердими. Утримуйте напругу... і розслабтеся. Зверніть увагу, як вони стають м'якшими та важчими.

4 Перейдіть до плечей



Підніміть їх до вух. Утримуйте напругу... і опустіть їх. Відчуйте, як ваші плечі повністю розслабляються.

5 Зосередьтеся на обличчі



Зморщте обличчя, напружуючи щелепу, очі та чоло. Утримуйте кілька секунд... а тепер відпустіть. Відчуйте, як ваше обличчя стає гладким і м'яким.

6 Далі — живіт



Напружте м'язи живота, ніби втягуєте пупок. Утримуйте напругу... і розслабтеся. Дозвольте животу відчувати спокій.

7 Тепер ноги



Натисніть пальцями ніг донизу і напружте стегна. Утримуйте... і відпустіть. Відчуйте важкість у ногах.

8 Нарешті, стопи.



Підігніть пальці ніг і напружте стопи. Утримуйте мить... і відпустіть. Відчуйте, як легкість поширюється вашими стопами.

Зробіть ще один глибокий вдих... і повільно видихніть. Коли будете готові, обережно відкрийте очі.

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 8В: Вправи для подолання страху, гіперпильності та паніки

ВПРАВА: Метод розслабленого дихання

Часто, коли люди налякані або засмучені, вони починають дихати швидше. Це природна реакція виживання, яка готує тіло до боротьби або втечі.

Іноді наше тіло може залишатися в стані підвищеної готовності, і швидке дихання може тривати протягом тривалого часу, викликаючи неприємні фізичні відчуття. Розслаблене дихання — це проста техніка, яка допомагає сповільнити реакцію виживання організму і корисна для зменшення почуття страху та паніки.



Практикуйте наведену нижче вправу принаймні 5-10 хвилин щодня.

Спочатку це може бути важко, але чим більше ви практикуєтеся, тим легше це ставатиме. Практика в моменти спокою допоможе вашому тілу легше запам'ятати відчуття безпеки. Це може допомогти зменшити почуття страху, коли воно виникає, і допоможе вам швидше відновитися після нападу паніки.

Крок 1



Ляжте на спину або зручно сядьте прямо, поставивши обидві ноги на підлогу.

Крок 2



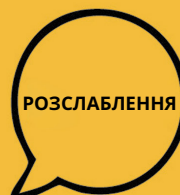
Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди.

Крок 3



- Вдихніть протягом 4 секунд
- Затримайте дихання на 4 секунди

Крок 4



Вимовляйте слово «розслабся» (або інше заспокійливе слово) щоразу, коли видихаєте протягом 6 секунд.

Крок 5



Продовжуйте дихати так, поки всі ознаки страху, напруги та паніки не зникнуть.



Іноді симптоми повертаються через деякий час — це нормально. Просто продовжуйте використовувати метод розслабленого дихання стільки, скільки потрібно.

ВПРАВА: Помітьте п'ять речей



Практикуйте цю техніку протягом дня, особливо коли ви помічаєте, що вас охоплюють важкі думки та почуття.

Коли ми відчуваємо напругу та страх, ми занурені у важкі думки, спогади, емоції та відчуття, пов'язані з минулим або нашими страхами за майбутнє.

Зосередження уваги на відчуттях зору, слуху, дотику, нюху та смаку може бути швидким і потужним способом повернути нашу увагу до теперішнього моменту, де ми в безпеці.

Зупиніться на мить. Помітьте і назвіть те, що ви відчуваєте (наприклад, у мене важкий спогад, у мене стиснуті груди). Потім озирніться навколо і вголос назвіть наступне:



5 речей, які ви бачите



4 звуки, які ви чуєте



3 речі, до яких ви можете доторкнутися
(або які ви відчуваєте на своїй шкірі)



2 запахи, які ви відчуваєте



1 смак, який ви відчуваєте

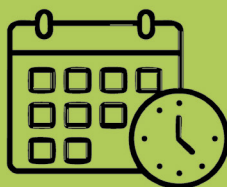
ВПРАВА: Нагадайте собі, що ви в безпеці

Небажані спогади з минулого та тривога про майбутнє можуть змусити вас почуватися в небезпеці. Проста стратегія, яку ви можете практикувати щодня — це нагадування собі, що зараз ви в безпеці.

Поєднання цього з методом розслабленого дихання може бути особливо корисним при регулярній практиці.



Нагадайте собі, де ви зараз перебуваєте (наприклад, я у своїй спальні, у своєму будинку, у Брисбені).



Нагадайте собі, який зараз час (наприклад, зараз 17:00, неділя. Це конкретна дата/місяць/рік).



Нагадайте собі, чим ваше теперішнє місцезнаходження відрізняється від минулого. Будьте конкретними.



Якщо ви не перебуваєте в безпечному середовищі, подумайте про те, щоб звернутися до QPASTT або іншої служби, якій ви довіряєте.

Інформаційний листок 9: Розуміння уникнення

Пережиті травматичні події можуть змусити наш розум і тіло перебувати в стані підвищеної готовності, змушуючи нас інстинктивно уникати речей, які можуть бути небезпечними. Часто наші емоції вимикаються (відчуття оніміння або відсутність будь-яких почуттів) як захисний механізм. Також часто виникають провали в пам'яті, щоб заблокувати нестерпний стрес.

Все це є частиною способу, яким наше тіло і розум захищають нас, що є критично важливим у короткостроковій перспективі або коли ми все ще перебуваємо в небезпечній ситуації. Однак з часом, коли загроза зникає, ці реакції можуть ускладнити відчуття безпеки у звичайних, повсякденних обставинах. Це може ускладнити зосередження на зціленні.

Для багатьох людей потреба уникати нагадувань про травматичні або жахливі події може поступово зменшуватися, оскільки стрес, що супроводжує флешбеки та нав'язливі спогади, починає слабшати. Однак для деяких людей стрес від спогадів робить уникнення єдиним механізмом подолання.

Уникнення не обов'язково є свідомим рішенням. Уникнення може включати надмірну зайнятість, щоб у вас не було часу думати про минулий досвід. Або ви можете виявити, що не в змозі нічого зробити, або вам важко встати з ліжка і почати день. Ви можете шукати відволікання, наприклад, довго дивитися в телефон або телевізор. Деякі люди вдаються до алкоголю, наркотиків або азартних ігор, щоб уникнути болісних спогадів. Це може призвести до додаткових проблем, таких як конфлікти з членами сім'ї, втрата грошей та проблеми з поліцією.

Хоча ці реакції зрозумілі, постійне уникнення може з часом посилити стрес, завадити нам робити те, що ми хочемо, і знизити якість нашого життя.

Ознаки уникнення

- Уникнення розмов або думок про минулі події
- Бажання триматися подалі від людей, місць або занять, які викликають важкі спогади
- Уникнення новин або інформації з вашої рідної країни
- Втрата пам'яті або прогалини в пам'яті, такі як блоки часу або конкретні деталі
- Відсутність почуттів (відчуття оніміння)
- Бажання бути наодинці
- Постійна зайнятість або пошук відволікань, щоб уникнути спогадів
- Відчуття, що час рухається повільно, або ніби ви перебуваєте уві сні чи не у власному тілі
- Вживання алкоголю, наркотиків або азартні ігри, щоб забути спогади





Надія є

Як тільки ви опиняєтеся в безпечному середовищі, стрес, пов'язаний з важкими спогадами, має тенденцію природним чином зменшуватися з часом, знижуючи потребу уникати нагадувань про минуле. За підтримки близьких, громади та служб підтримки, таких як QPASTT, люди, що пережили травмуючі події, можуть відновити відчуття безпеки та приналежності в Австралії.

Стратегії повернення до життя з меншим рівнем уникнення



- Нагадуйте собі, що бажання уникати болісних спогадів — це нормально і зрозуміло.
- Визнайте, що певна міра уникнення є здоровою та доречною, але звертайте увагу на те, де уникнення може негативно впливати на ваші стосунки або якість життя.
- Щоб впоратися з жахливими спогадами або страхами, практикуйте стратегії, описані в *«Практичних порадах щодо відновлення після травматичних подій»*.
- Якщо ви зараз у безпеці, регулярно нагадуйте собі про це. Якщо ви не перебуваєте в безпечному середовищі, подумайте про те, щоб звернутися до QPASTT або іншої служби, якій ви довіряєте
- Повільно і обережно кидайте собі виклик зробити щось за межами вашої зони комфорту або щось нове для вас. Важливо, щоб ви самі вирішували, що це буде, коли і де ви це зробите, і чи готові ви до цього. Можливо, ви захочете зробити це за підтримки фахівця з психологічної підтримки, який допоможе вам зробити це у безпечний та комфортний для вас спосіб.
- Якщо ви вживаєте алкоголь, наркотики або граєте в азартні ігри — поговоріть зі своїм терапевтом (англ. GP), довіреним другом або представником QPASTT. Існують служби допомоги, і ваш терапевт (англ. GP) та QPASTT можуть допомогти вам зв'язатися з ними.
- Розкажіть свою історію. Це може бути ведення щоденника або розмова з довіреним другом чи психологом.

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 10: Розуміння змін у тому, як ви думаєте і що відчуваєте щодо себе, інших людей та світу

Після пережитої страшної або травматичної події люди часто повідомляють, що їхні переконання про себе, інших людей і світ змінюються. Наприклад, люди можуть сприймати світ як більш небезпечний, вважати, що людям не можна довіряти, або що вони назавжди пошкоджені цим досвідом. Духовні переконання деяких людей також можуть змінитися після травматичних подій.

Ці нові переконання можуть викликати у нас сильні емоції, такі як страх, сором, глибокий смуток і гнів. Ці переконання також можуть змусити наше тіло перебувати в стані постійної готовності до небезпеки та очікування найгіршого. Часто люди відсторонюються тому що вони відчувають збентеження, сором або розгубленість через ці інтенсивні емоції, що посилює почуття відчаю.



Ви можете помітити в собі або інших:

- Сильні та постійні почуття безнадійності, безпорадності, провини, гніву, сорому або огиди
- Втрату інтересу до улюблених занять і труднощі з відчуттям задоволення або щастя
- Втрату надії або сенсу життя
- Труднощі з довірою до інших, сумніви в мотивах людей, відчуття, що світ більше не є безпечним місцем
- Самозвинувачення, сильні почуття сорому або провини за події, які ви не могли контролювати
- Почуття провини за те, що вижили або залишили близьких і громаду позаду
- Відчуття зламаності або пошкодженості через свій досвід
- Відчуття, що ви більше не знаєте себе або чого хочете від життя
- Відчуття відмінності від інших і труднощі з тим, щоб вписатися в оточення
- Сильні почуття гніву та бажання помсти до тих, кого вважають відповідальними, або до організацій та людей, які не поділяють схожих переконань
- Сильні почуття горя та смутку через усе втрачене

Хоча це може лякати, звернення уваги на ці почуття є вирішальним кроком у розумінні їхнього значення, того, як ви інтерпретували минулі події, і того, що є для вас надзвичайно важливим.

Травма також може змінити наші переконання в позитивний бік

Багато людей, що пережили травму, також повідомляють про розвиток позитивних переконань, сприйняття світу як місця надії чи можливостей, або відчуття благословення чи везіння. Це може призвести до позитивних здобутків, наприклад, більшої особистої сили, самостійності, глибших стосунків, мудрості, вдячності за життя, стійкості до стресу та глибшого відчуття віри або життєвої мети.

Ці позитивні зміни дозволяють багатьом людям, що пережили травматичні події, створити багате і глибоко змістовне життя в Австралії.

Наші переконання щодо травми впливають на наше фізичне та психічне самопочуття.

Наші переконання про те, чому сталася травматична подія і як ми реагували на ці події, суттєво впливають на наше фізичне та психічне самопочуття. Природно хотіти осмислити те, через що ми пройшли, але інтенсивні та болісні емоції, пов'язані з травматичними спогадами, можуть ускладнити роздуми чи розмови про ці події. Це може призвести до розвитку некорисних або неточних переконань про те, як і чому сталися ці події, і що це означає для вас, інших людей та світу. Некорисні переконання призводять до більшого стресу та впливають на одужання.

Хоча це важко, розмова про наші думки та почуття з фахівцем з психологічної підтримки або іншою людиною, яка надає підтримку, може допомогти нам осмислити цей досвід більш корисними способами.

Пам'ятайте:

- Це нормально, що наші думки, почуття та переконання про себе, інших людей і світ змінюються після того, як ми переживаємо травматичну подію.
- Це нормально і зрозуміло — хотіти уникати думок про дуже болісні події.
- Наші думки та емоції важливі. Вони можуть допомогти нам зрозуміти наш досвід.
- Розмова про наш досвід з людиною, якій ми довіряємо, може допомогти нам зрозуміти наші думки, почуття та переживання.
- Травматичний досвід також може змінити наші переконання на краще.

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 11: Як впоратися з сильними емоціями — гнівом

Знайте свої попереджувальні ознаки

Почуття гніву часто зростає в інтенсивності. Знання сигналів вашого тіла про те, що ваш гнів посилюється, може допомогти вам залишатися під контролем. Поширені попереджувальні ознаки включають:



Відчуття жару в обличчі



Підвищений голос



Стиснуті кулаки



Стиснуті щелепи



Плювання



Потіння



Замикання в собі, відчуття роздратування або досади



Використання агресивної мови тіла

Коли люди пережили насильство або травмуючі події, поширеною реакцією є раптові та інтенсивні почуття гніву, люті або бажання помсти. Люди можуть відчувати страх через ці почуття або розгубленість щодо того, як їх виразити. Гнів може бути викликаний людьми, місцями або ситуаціями, які певним чином нагадують вам про минуле, або він може виникнути нізвідки.

Гнів — це нормальне почуття, яке час від часу відчувають усі люди. Однак багато людей вважають почуття гніву, люті та ненависті «поганими» або вважають, що їх не слід відчувати. Інші люди вважають, що гнів може бути більш прийнятним для вираження, ніж такі емоції, як образа чи смуток. Людина може демонструвати гнів, щоб приховати інші, більш болючі або вразливі емоції, такі як образа, сором чи страх.

Гнів — це не те саме, що насильство чи агресія. Це некорисні способи вираження сильних почуттів гніву, які можуть призвести до ще більшого стресу та проблем. Існує багато способів виразити гнів, які не є небезпечними чи образливими для себе чи інших.

Пошук безпечних способів вираження гніву

Першим кроком у боротьбі з сильними емоціями є вивчення способів їх безпечного вираження. Наступні стратегії допомогли людям, які пережили травмуючі події, впоратися з почуттям гніву.



ВПРАВА: Переключення уваги

Якщо ваші почуття гніву дуже сильні і важко думати або спокійно впоратися з ситуацією, **спробуйте перемикнути свою увагу на теперішній момент і зайнятися легкою, приємною діяльністю принаймні на 30 хвилин, щоб дати собі час заспокоїтися.** У вас буде більше шансів впоратися зі своїм гнівом здоровим способом, коли ви будете спокійніші, і ви зможете повернутися до вирішення джерела свого гніву пізніше.



Зробити 10 глибоких вдихів
(див. Метод розслабленого дихання на наступній сторінці)



Поговоріть з людиною, якій ви довіряєте і яка, як ви знаєте, допомагає вам заспокоїтися



Прийміть холодний душ або побризкайте холодною водою на обличчя



Залиште ситуацію



Подивіться фільм



Займіться спортом



Грайте на інструменті або слухайте музику



Моліться або займайтеся діяльністю, пов'язаною з вірою



Займіться фізичними вправами принаймні протягом 20 хвилин
(біг, швидка ходьба, кидання м'яча)



Пограйте з домашнім улюбленцем



Приготуйте або спечіть щось

ВПРАВА: Метод розслабленого дихання

Часто, коли люди налякані або засмучені, вони починають дихати швидше. Це природна реакція виживання, яка готує тіло до боротьби або втечі.

Іноді наше тіло може залишатися в стані підвищеної готовності, і швидке дихання може тривати протягом тривалого часу, викликаючи неприємні фізичні відчуття. Розслаблене дихання — це проста техніка, яка допомагає сповільнити реакцію виживання організму і корисна для зменшення почуття страху та паніки.



Практикуйте наведену нижче вправу принаймні 5-10 хвилин щодня.

Спочатку це може бути важко, але чим більше ви практикуєтеся, тим легше це ставатиме. Практика в моменти спокою допоможе вашому тілу легше запам'ятати відчуття безпеки. Це може допомогти зменшити почуття страху, коли воно виникає, і допоможе вам швидше відновитися після нападу паніки.

Крок 1



Ляжте на спину або зручно сядьте прямо, поставивши обидві ноги на підлогу.

Крок 2



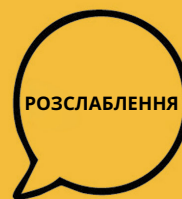
Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди.

Крок 3



- Вдихніть протягом 4 секунд
- Затримайте дихання на 4 секунди

Крок 4



Вимовляйте слово «розслабся» (або інше заспокійливе слово) щоразу, коли видихаєте протягом 6 секунд.

Крок 5



Продовжуйте дихати так, поки всі ознаки страху, напруги та паніки не зникнуть.



Іноді симптоми повертаються через деякий час — це нормально. Просто продовжуйте використовувати метод розслабленого дихання стільки, скільки потрібно.

ВПРАВА: Ведіть щоденник



Ведіть облік моментів, коли ви відчуваєте гнів.

Це допоможе вам визначити закономірності, попереджувальні знаки та тригери гніву, щоб ви могли краще розуміти та керувати цими почуттями, коли вони виникають.



Перегорніть сторінку.

Поради щодо ведення щоденника:

- Пишіть у своєму щоденнику, коли ви відчуваєте гнів або невдовзі після цього
- Опишіть, що відбувалося перед тим, як ви відчули гнів
- Опишіть ситуацію, яка спровокувала гнів. Будьте об'єктивними. Описуйте лише факти того, що сталося
- Опишіть відчуття, які ви помітили у своєму тілі (наприклад, стиснуті щелепи, серце калатає)
- Опишіть думки та почуття, які ви відчували під час гніву. Які саме думки проносилися у вас у голові? Що ви говорили самі собі?
- Поміркуйте над ситуацією тепер, коли ви заспокоїлися. Чи думаєте ви інакше, ніж відчували в той момент?



Записування своїх думок і почуттів може дати вам час заспокоїтися і надати цінну інформацію для подолання цих почуттів у майбутньому.



**Служба кризової підтримки
Lifeline (цлодобово):
13 11 14**

**Цілеспрямована служба для дітей
Kids Help Line (цлодобово):
1800 55 1800**

**Лінія доступу до психологічної
допомоги Квінсленда
(Queensland Mental
Health Access Line):
1300 642 255**

Коли почуття гніву важко контролювати

Якщо вам важко контролювати почуття гніву, і ви відчуваєте, що не можете забезпечити власну безпеку або боїтеся нашкодити комусь іншому, життєво важливо звернутися за допомогою. Зверніться до консультанта, довіреної особи, члена громади або людини, яка може вас підтримати.

Нижче наведено номери телефонів служб в Австралії, які доступні 24 години на добу, 7 днів на тиждень, де працюють люди, навчені розуміти ці думки та допомагати вам у такій ситуації. За потреби доступні перекладачі — просто попросіть.



**Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги,
будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677
або відвідайте сайт qpastt.org.au.**

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 12: Як впоратися з сильними емоціями — втратою надії, сенсу та мети

Після втрати та травматичних подій багато людей відчують втрату надії, сенсу та мети в житті, особливо коли руйнуються переконання про добро і справедливість. Деякі люди повідомляють про почуття сорому та провини за дії, які вони вчинили або не вчинили. Ці почуття можуть призвести до постійно пригніченого настрою, втрати радості та відсторонення від друзів і сім'ї.

Розмова про події та про те, як ви прийшли до їх осмислення, з довіреною особою, наприклад, консультантом або членом громади, може бути дуже корисною для подолання цих почуттів. Багато людей знову знаходять надію та радість у житті, коли їм надається можливість і безпека висловити свою історію та осмислити свій досвід з кимось, хто вислухає без осуду.

Корисні стратегії, коли ви відчуваєте втрату надії, сенсу та мети:

Займайтеся регулярними фізичними вправами:

Плануйте активності:

«Минулого року я почув, що в Судані війна, і там був мій син, моя мама, мій брат — усі вони. Я відчував безнадію, ніби втрачаю все. Але я отримав консультацію, а потім мій соціальний працівник зателефонував мені, коли побачив це по телевізору, і я відчув: «Ого, у мене є хтось, хто мене підтримує. Я не один.»» КЛІЄНТ QPASTT

Виділяйте регулярний час для 30-хвилинної прогулянки або фізичних вправ 3-4 рази на тиждень. Фізичні вправи, особливо на природі, можуть покращити настрій та зменшити стрес і тривогу.

Наша поведінка впливає на наші думки та почуття. Не чекайте, поки вам стане краще, перш ніж займатися справами, які вам подобаються або приносять сенс. Виконуючи ці дії, навіть коли ми не відчуваємо мотивації, ми можемо поступово покращити свій настрій. Плануйте приємні та змістовні справи на кожен день.

Спілкуйтеся з іншими:



Проведення часу з іншими людьми також може покращити наш настрій і зменшити відчуття самотності. Спробуйте організувати змістовну, цікаву активність з друзями або членами громади. Подумайте про приєднання до громадського клубу чи групи, зосередженої на тому, що вам подобається, наприклад: спорт, кулінарія, спів, танці чи мистецтво. QPASTT пропонує низку соціальних груп, або ми можемо допомогти вам знайти іншу організацію чи клуб у вашій громаді, які пропонують соціальні заходи.

Розвивайте практику вдячності:



Дослідження показують, що почуття вдячності може допомогти людям відчувати більше позитивних емоцій, покращити здоров'я та стосунки.

Проста практика вдячності — завершувати кожен день роздумами про три дрібниці, за які ви вдячні. Почніть з найменшого, наприклад, насолоди від чашки доброї кави або запаху квітки.

Далі запитайте себе, чи є щось ще, за що ви вдячні сьогодні, що навіть менше за перше.

І, нарешті, запитайте себе, чи є якась радість, ще менша за попередню. Ця практика не стирає смутку з вашого життя, але допомагає відкрити моменти радості, якими б малими вони не були.

Практикуйте прийняття:



Дивіться вправо: «Прийняття своїх емоцій» на наступній сторінці.

Іноді неможливо змінити те, як ми відчуваємося, або ситуацію, яка спричинила наш стрес. Часто ми оцінюємо власні емоції як погані або проблемні (наприклад, відчуваємо провину за те, що ми нещасні), що змушує нас почуватися ще гірше. Уникнення наших емоцій також продовжує наш стрес.

Прийняття наших емоцій без осуду, нагадування собі, що ці почуття нормальні і вони минуть, а також зосередження уваги на тому, що нас оточує, може бути корисним способом подолання стресу.

Поговоріть зі своїм терапевтом (англ. GP):

Медикаментозне лікування може бути корисним для покращення стійко зниженого настрою. Ліки не виправляють низький настрій, але можуть допомогти зменшити інтенсивність ваших почуттів. Ваш терапевт (GP) може допомогти підібрати відповідні ліки для підтримки вашого настрою та здатності справлятися з труднощами.

ВПРАВА: Прийняття своїх емоцій

Знайдіть тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Закрийте очі, якщо хочете. Зробіть глибокий вдих... і повільно видихніть.

1

Відчуйте своє тіло



Зверніть увагу на те, як відчувається ваше тіло. Ви відчуваєте напругу, важкість чи спокій? Просто помічайте, не намагаючись нічого змінити.

2

Знайдіть своє почуття



Запитайте себе: «Що я зараз відчуваю?» Це може бути смуток, гнів, тривога або щось інше. Що б це не було, це нормально.

3

Назвіть почуття



Скажіть собі, що ви відчуваєте, наприклад: «Я відчуваю смуток» або «Я відчуваю тривогу». Якщо ви не впевнені, просто скажіть: «Я щось відчуваю».

4

Дозвольте йому бути



Уявіть, що почуття сидить поруч із вами. Скажіть собі: «Це нормально — відчувати це. Мені не потрібно з цим боротися».

5

Спостерігайте за почуттям



Зверніть увагу, де це почуття знаходиться у вашому тілі. Воно відчувається великим чи малим? Воно залишається незмінним чи змінюється? Просто спостерігайте за ним, як за хмарою.

6

Будьте добрі до себе



Скажіть собі щось добре, наприклад: «Це нормально — так почуватися» або «Я не залишу себе без підтримки».

7

Дозвольте йому пройти



Уявіть почуття як хвилю. Воно приходить і йде. Скажіть собі: «Це мине».

8

Поверніться



Зробіть останній глибокий вдих... і повільно видихніть. Відкрийте очі, коли будете готові.



Думки про заподіяння шкоди собі чи іншим

Для деяких людей тривалі та болісні наслідки травми можуть здаватися нестерпними і призводити до думок про заподіяння шкоди собі чи іншим.

Ці думки не є ознакою того, що все безнадійно, хоча може здаватися саме так. Навпаки, ці думки вказують на те, що вас переповнюють болісні почуття, з якими занадто важко впоратися САМОТУЖКИ. Пам'ятайте, що підтримка доступна і що ці почуття, хоч і інтенсивні, минуть.

Зверніться по допомогу до людей, яким ви довіряєте, якщо ви ловите себе на думках про заподіяння шкоди собі чи комусь іншому.

Поговоріть із консультантом, вашим терапевтом (GP), другом, якому довіряєте, або членом громади. Існує багато служб, готових допомогти вам впоратися зі складними та інтенсивними емоціями, а також із думками про заподіяння шкоди собі чи іншим.

Куди звернутися за негайною підтримкою:

Якщо у вас виникають думки про заподіяння шкоди собі чи комусь іншому (або якщо такі думки виникають у когось із ваших знайомих), будь ласка, зверніться до наступних служб для негайної допомоги:

Служба кризової підтримки Lifeline (цілодобово): 13 11 14

**Цілеспрямована служба підтримки для дітей
Kids Help Line (цілодобово): 1800 55 1800**

**Лінія доступу до психологічної допомоги Квінсленда
Queensland Mental Health Access Line: 1300 642 255**

Екстрені служби: 000

Ці служби доступні 24 години на добу, 7 днів на тиждень. За потреби доступні послуги перекладачів. Ви також можете зателефонувати до Служби усного та письмового перекладу (TIS) за номером 131 450.

**Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги,
будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677
або відвідайте сайт qpastt.org.au.**

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 13: Розуміння проблем зі сном та їх подолання



ВПРАВА: Час для турбот



Якщо ви відчуваєте занепокоєння ввечері, виберіть час, коли ви зможете приділити 5-10 хвилин тому, щоб записати свої турботи. Суворо дотримуйтесь встановленого часу.

Протягом цього часу записуйте те, що вас турбує, або те, що викликає у вас смуток чи тривогу. Розділіть свої турботи на ті, що піддаються вашому контролю, і ті, що не контролюються вами.

Недостатній або порушений сон — це поширена проблема, особливо для тих, хто пережив травматичні події та стрес. Спогади про минуле та тривоги про майбутнє можуть заважати сну, призводячи до проблем із засинанням, частих пробуджень та тривожних сновидінь. Покращення якості сну має вирішальне значення для загального самопочуття.

Вплив поганого сну

Поганий сон може впливати на наш настрій, мислення та повсякденні дії. Тихі моменти перед сном можуть викликати думки про минуле або поточні турботи, що спричиняє напругу та неспокій. Тривожні сни, флешбеки або неспокій можуть порушити ваш сон, залишаючи вас втомленими та дратівливими наступного дня.



Коли час вийде, зупиніться (навіть якщо не закінчили). Приберіть папір для записів і визнайте, що ви розберетеся з проблемами, які піддаються вашому контролю, вранці. Практикуйте прийняття та відпускання турбот, які ви не можете контролювати.

Стратегії покращення сну

1 Встановіть режим розслаблення перед сном:

Створіть заспокійливий вечірній ритуал, щоб дати сигнал своєму тілу, що час відпочивати. Це можуть бути такі заняття, як читання, молитва, глибоке дихання або тепла ванна.



2 Зменште денний стрес:

Практикуйте техніки розслаблення, такі як глибоке дихання, легка розтяжка, молитва або щоденні прогулянки. Ці заняття можуть допомогти впоратися зі стресом протягом дня, зменшуючи його вплив на нічний сон.



3 Створіть комфортну зону для сну:

Переконайтеся, що ваше місце для сну сприяє відпочинку: воно має бути темним, тихим і з комфортною температурою. Придбайте зручний матрац і подушки та переконайтеся, що штори не пропускають світло.



4 Перевірте наявність шкідливих звичок:

Уникайте денного сну, гортання стрічки в мобільному телефоні або перегляду телевізора в ліжку. Обмежте вживання алкоголю, кофеїну та важкої їжі перед сном — жодного кофеїну після 14:00 і жодної їжі за 3 години до сну.



5 Лягайте спати і прокидайтеся в один і той самий час щодня:

Лягайте спати і прокидайтеся щодня в один і той самий час. Режим допомагає налагодити внутрішній біологічний годинник вашого організму.



6 Інші звички:

- Вставайте з ліжка, якщо не можете заснути. Займіться чимось розслаблювальним, поки не відчуєте сонливість, а потім спробуйте знову.
- Прийміть той факт, що ніч була безсонною. Нагадайте собі, що ви зможете спробувати знову завтра.
- Не хвилюйтеся через те, що не спите. Відпустіть тривогу.
- Уникайте перевірки часу на годиннику. Заведіть будильник, якщо це допоможе заспокоїтися.
- Займайтеся фізичними вправами щодня. Приділяйте цьому 30 хвилин, але уникайте вправ за 3–4 години до сну.
- Займіться чимось заспокійливим. Спробуйте дихальні вправи, усвідомленість, молитву або додаток з історіями на ніч.



Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 14: Тривожні сни та кошмарні сни

Люди, які пережили травму, можуть бачити тривожні або кошмарні сни. Після травми мозок намагається осмислити те, що сталося. Це може призвести до появи сильних спогадів або почуттів у снах. Нічні кошмари — це спосіб мозку опрацювати та пережити складний досвід. Це не ваша провина, і це не означає, що з вами щось не так.

Травма впливає на частину мозку, яка контролює страх і пам'ять. Через це сни та нічні кошмари можуть здаватися дуже реальними, інтенсивними, і їх важко позбутися.

Нічні кошмари можуть включати повторне переживання частин травматичної події, наприклад, видіння, звуки або відчуття від події. Іноді сни можуть бути іншими, але все одно лякати вас. Наприклад, вам може наснитися, що ви в небезпеці або відчуваєте себе в пастці. Ви можете прокинутися з відчуттям страху, засмучення або навіть розгубленості. Ви можете прокинутися і виявити, що спітніли або вам важко дихати.

Що може допомогти?



Розуміння

Пам'ятайте, що нічні кошмари є поширеним явищем після травматичного досвіду. Це спосіб вашого мозку спробувати осмислити те, що сталося.



Техніки заземлення

Якщо ви прокинулися від нічного кошмару, спробуйте заземлитися, зосередившись на тому, що вас оточує.

ВПРАВА: Помітьте п'ять речей



Практикуйте цю техніку протягом дня, особливо коли ви помічаєте, що вас охоплюють важкі думки та почуття.



Коли ми відчуваємо напругу та страх, ми занурені у важкі думки, спогади, емоції та відчуття, пов'язані з минулим або нашими страхами за майбутнє.

Зосередження уваги на відчуттях зору, слуху, дотику, нюху та смаку може бути швидким і потужним способом повернути нашу увагу до теперішнього моменту, де ми в безпеці.

Зупиніться на мить. Помітьте і назвіть те, що ви відчуваєте (наприклад, у мене важкий спогад, у мене стиснуті груди). Потім озирніться навколо і вголос назвіть наступне:

Перегорніть сторінку.



ВПРАВА: Помітьте п'ять речей



5 речей, які ви бачите
(наприклад, вікно, двері, стеля, дерева, руки)



4 речі, які ви можете почути
(наприклад, дощ, спів пташок, шум транспорту, дихання)



3 речі, до яких ви можете торкнутися або відчути на своїй шкірі (наприклад, ковдра)



2 речі, які ви можете відчути на запах
(наприклад, парфуми, шампунь)



1 смак, який ви відчуваєте
(наприклад, часниковий хліб з останнього прийому їжі)

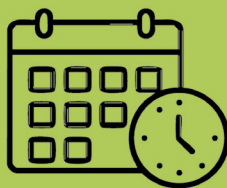
ВПРАВА: Нагадайте собі, що ви в безпеці

Небажані спогади з минулого та тривога про майбутнє можуть змусити вас почуватися в небезпеці. Проста стратегія, яку ви можете практикувати щодня — це нагадування собі, що зараз ви в безпеці.

Поєднання цього з методом розслабленого дихання може бути особливо корисним при регулярній практиці.



Нагадайте собі, де ви зараз перебуваєте (наприклад, я у своїй спальні, у своєму будинку, у Брисбені).



Нагадайте собі, який зараз час (наприклад, зараз 17:00, неділя. Це конкретна дата/місяць/рік).



Нагадайте собі, чим ваше теперішнє місцезнаходження відрізняється від минулого. Будьте конкретними.



Якщо ви зараз не в безпечному середовищі, подумайте про те, щоб звернутися до QPASTT або іншої надійної служби за допомогою та підтримкою. Ви також можете спробувати вправу «Подвійна усвідомленість» (Dual Awareness) з Інформаційного листка 7: Розуміння та подолання страшних спогадів (флешбеків)

ВПРАВА: Метод розслабленого дихання

Часто, коли люди налякані або засмучені, вони починають дихати швидше. Це природна реакція виживання, яка готує тіло до боротьби або втечі.

Іноді наше тіло може залишатися в стані підвищеної готовності, і швидке дихання може тривати протягом тривалого часу, викликаючи неприємні фізичні відчуття. Розслаблене дихання — це проста техніка, яка допомагає сповільнити реакцію виживання організму і корисна для зменшення почуття страху та паніки.



Практикуйте наведену нижче вправу принаймні 5-10 хвилин щодня.

Спочатку це може бути важко, але чим більше ви практикуєтеся, тим легше це ставатиме. Практика в моменти спокою допоможе вашому тілу легше запам'ятати відчуття безпеки. Це може допомогти зменшити почуття страху, коли воно виникає, і допоможе вам швидше відновитися після нападу паніки.

Крок 1



Ляжте на спину або зручно сядьте прямо, поставивши обидві ноги на підлогу.

Крок 2



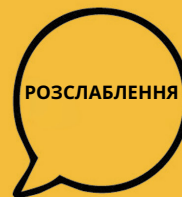
Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди.

Крок 3



- Вдихніть протягом 4 секунд
- Затримайте дихання на 4 секунди

Крок 4



Вимовляйте слово «розслабся» (або інше заспокійливе слово) щоразу, коли видихаєте протягом 6 секунд.

Крок 5



Продовжуйте дихати так, поки всі ознаки страху, напруги та паніки не зникнуть.



Іноді симптоми повертаються через деякий час — це нормально. Просто продовжуйте використовувати метод розслабленого дихання стільки, скільки потрібно.



Ви також можете спробувати прогресивне м'язове розслаблення з Інформаційного листка 8: Розуміння та подолання страху, напруги, паніки та гіперпильності.



ВПРАВА: Відновлення після нічного жаху

Ця вправа дозволяє визнати страх, який ви відчули під час нічного жаху чи сну, і підтвердити, що подія з минулого не відбувається зараз.

Запишіть або промовте цю вправу вголос перед сном і в момент пробудження від тривожного сну:

Мені було дуже страшно сьогодні (або у минулому) від : _____

Отже, мені може наснитися нічний жах, і я можу прокинутися з відчуттям: _____

Моє серце може швидко битися, і я можу тремтіти або плакати. Якщо це станеться, я скажу собі, що це тому, що я згадую: (коротко) _____

Потім я увімкну світло, озирнуся навколо своєї кімнати і назву речі, які я бачу в кімнаті.

І я скажу собі, що мені просто наснився нічний жах і що _____ не відбувається зараз.



Можливо, вам доведеться повторити це кілька разів, щоб змогти знову заснути.

Пам'ятайте:

Покращення сну — це поступовий процес. Звернення за підтримкою, особливо до фахівця/консультанта з питань травми, може надати персоналізовані стратегії та допомогти вам безпечно й за підтримки долати труднощі.

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 15: Що таке отримання психологічної підтримки і як воно може допомогти?

Отримання психологічної підтримки — це приватний і безпечний простір, де ви можете поділитися своїми турботами та занепокоєннями з людиною, яка навчена слухати та допомагати вам знаходити рішення. Ваш фахівець з психологічної підтримки також може допомогти вам отримати підтримку у вирішенні практичних проблем і зрозуміти, як влаштовано життя в Австралії.

Те, що обговорюється, залишається лише між вами та психологом (і перекладачем, якщо це необхідно). Це не обговорюється ні з ким іншим без вашого дозволу (якщо тільки немає загрози вашому життю або життю когось іншого).

Фахівці з психологічної підтримки QRASTT дбайливі та співчутливі, вони спеціально навчені працювати з людьми, які пережили катування та травматичні події, пов'язані з біженством. Вони розуміють, як травма та адаптація до нової культури можуть впливати на вас, і навчені підтримувати вас, щоб ви могли впоратися з труднощами та процвітати в Австралії.





Як психологічна допомога може допомогти вам?

Отримання психологічної підтримки може допомогти вам відчути себе в безпеці та відновити відчуття надії та сенсу у вашому житті.

Фахівець з психічної підтримки може працювати з вами, щоб знайти можливі рішення ваших проблем або стратегії, які допоможуть вам впоратися з болісними чи неприємними симптомами, які ви відчуваєте. Отримання психологічної допомоги також може допомогти вам висловити складні емоції та позбутися їх впливу на вас, відчуваючи підтримку та безпеку.

Фахівці з психологічної підтримки QPASTT також можуть підтримати вас, якщо ви стикаєтеся з якимись перепонами під час життя в Австралії. Фахівці з психологічної підтримки QPASTT можуть виступати у якості захисників, щоб допомогти вам задовольнити ваші базові потреби та зв'язати вас з іншими службами допомоги.

Ми розуміємо, що зцілення потребує мужності та часу. Ми можемо підтримувати вас стільки часу, скільки вам знадобиться на вашому шляху до одужання.

Багато людей думають, що отримання психологічної підтримки пов'язане з психічними захворюваннями. Вони можуть неохоче звертатися за психологічною підтримкою, тому що не хочуть, щоб їх сприймали таким чином.

Типи симптомів, які відчувають люди, що пережили травматичні події, часто є цілком нормальними реакціями на жакливі події, які вони пережили.

Коли людям, які мають травматичний досвід, через надання психологічної підтримки допомагають зрозуміти свої реакції та причини їх виникнення, це може бути дуже заспокійливим для них, оскільки вони дізнаються, що багато з цих реакцій є нормальними, а не ознакою психічного захворювання.

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

Інформаційний листок 16: Що таке психологічна допомога для дітей, молоді та сімей?

Багато дітей та молодих людей з-поміж біженців мають прямий або непрямий травматичний досвід через переслідування та конфлікт. Крім того, якщо люди не мають можливості зцілитися від травми, вони можуть несвідомо передати її наслідки майбутнім поколінням. Їхні діти можуть відчувати високий рівень стресу, труднощі з прив'язаністю та відчуження від своєї культури та спільноти.



Робота QPASTT із сім'ями, дітьми та молоддю зосереджена на тому, щоб травма не стала перешкодою для зростання, навчання та процвітання в Австралії.



Психологічна допомога для дітей та молоді

У QPASTT є фахівці з психологічної допомоги, які спеціалізуються на підтримці дітей та молоді. Вони співпрацюють із батьками, щоб допомогти дітям та молодим людям осмислити те, що вони пережили, і адаптуватися до життя в Австралії. QPASTT також проводить низку групових занять та заходів для дітей та молоді.

Дітям часто важко використовувати слова, щоб висловити свої думки та почуття, тому фахівці з психологічної підтримки використовують різні способи допомоги. Це включає мистецтво, гру, ігри та рух, щоб допомогти дітям не лише опрацювати свої травматичні спогади, а й сприяти їхньому фізичному, сенсорному та когнітивному розвитку.

Гра — це мова дитини, а іграшки — це її слова. Ми допомагаємо дітям зцілюватися у спосіб, який є для них найбільш природним. Ось чому важливо, щоб вони були включені в процес отримання психологічної підтримки.

Батьки можуть допомогти таким чином:

- допомогти своїй дитині або молодій людині дістатися на зустрічі;
- зустрітися з фахівцем з психологічної підтримки дитини/молодої людини, щоб допомогти їм зрозуміти, що відбувається вдома;
- працювати разом з фахівцем з психологічної допомоги, щоб знайти найкращі для їхньої дитини або молодшої людини рішення.

QPASTT цінує мудрість батьків і тому не працюватиме з дітьми та молодими людьми віком до 16 років без згоди батьків.





Для отримання психологічної допомоги в QPASTT немає часових обмежень.

Наші фахівці з психологічної допомоги можуть працювати з вами та вашою дитиною чи молодого людиною, якою ви піклуєтеся, доки не будуть досягнуті всі цілі допомоги.

Чого очікувати, коли вашу дитину або молодого людину направляють на отримання психологічної допомоги:

- Працівник із прийому відвідає вас, щоб зрозуміти потреби вашої сім'ї та, за необхідності, направить вас до інших служб підтримки.
- Консультант також може відвідати дитину або молодого людину в школі та поговорити з її вчителями, щоб зрозуміти, як дитина чи молодого людина почувається в шкільному середовищі.
- Після цього ім'я вашої дитини/молодої людини буде внесено до списку очікування на отримання психологічної підтримки.
- Як тільки для вашої дитини/молодої людини буде призначено фахівця психологічної підтримки, він, швидше за все, зустрінеться з вами перед зустріччю з нею, щоб краще зрозуміти, як він може допомогти. Він визначить разом з вами цілі психологічної допомоги, щоб усі розуміли, над чим ведеться робота під час сесій.
- Фахівець психологічної підтримки регулярно зустрічатиметься з вашою дитиною чи молодого людиною, якою ви опікуєтеся, для роботи над досягненням цих цілей.
- Фахівець з психологічної підтримки регулярно зустрічатиметься з вами, щоб повідомляти про прогрес вашої дитини/молодої людини, якою ви опікуєтеся, запитувати про зміни, які ви помічаєте вдома, і обговорювати стратегії, які можна впровадити вдома, щоб допомогти вам і вашій дитині досягти поставлених цілей.

Як травматичний досвід впливає на сім'ї

Проблеми адаптації разом із пережитим травматичним досвідом можуть вплинути на психічне здоров'я та благополуччя всіх членів сім'ї та майбутніх поколінь.

Деякі з наслідків травматичних подій та процесу адаптації для сімей можуть включати:

- Розуміння різних культурних норм і очікувань в Австралії
- Вплив травматичних подій на окремих членів сім'ї — батьків/опікунів, дітей та молодь (див. *Інформаційний листок 3: Вплив травматичних подій на дорослих* та *Інформаційний бюлетень 4: Вплив травматичних подій на дітей та молодь*)
- Зміни в ролях з догляду
- Труднощі у вихованні дітей та підлітків, особливо під час перехідних періодів
- Стрес у стосунках між батьками
- Відчуття ізоляції та відірваності, а також нерозуміння того, де і як шукати допомоги



Підтримка для батьків та сімей

Виховання дітей у новій країні може бути складним завданням. Батькам і молодим людям може бути важко зрозуміти різні культурні очікування та норми в Австралії. Діти часто вивчають англійську мову та розуміють австралійські системи та культуру швидше за своїх батьків, що може призвести до конфліктів. QPASTT має спеціалізовані програми для батьків та опікунів, щоб підтримати їх у подоланні цих труднощів у культурно безпечний спосіб і допомогти сім'ям процвітати.

Психологічна підтримка для сімей

У QPASTT працюють фахівці, спеціально навчені працювати з сім'ями, і вони можуть надати підтримку сім'ям для:

- зміцнення стосунків;
- покращення спілкування та взаєморозуміння між членами сім'ї;

- знайдення рішення проблем сім'ї;
- осмислення труднощів виховання дітей в іншому культурному контексті;
- розуміння впливу травматичного досвіду на сімейну динаміку.

Сімейна психологічна допомога може проводитися з одним членом сім'ї або з кількома поколіннями. Воно може проходити в одному з наших офісів та інших місцях, де це доречно.

Щоб поговорити з QPASTT або дізнатися більше про наші послуги, будь ласка, зателефонуйте за номером 07 3391 6677 або відвідайте сайт qpastt.org.au.

QPASTT — це Квінслендська програма допомоги людям, які пережили катування та травми. Це громадська організація, яка надає різноманітні гнучкі послуги підтримки людям, які зазнали катувань або травматичного досвіду, пов'язаного з біженством з урахуванням їх культурних особливостей. QPASTT має офіси по всьому Квінсленду.

**БРИСБЕН (BRISBANE)****Тел.: 07 3391 6677**

Багатокультурний
центр Брисбену
(Brisbane Multicultural
Centre), 28 Dibley Street,
Woolloongabba, QLD 4102)

ЛОГАН (LOGAN)**Тел.: 07 3089 4310**

19/390 Kingston Road,
Slacks Creek, QLD 4127

ТУВУМБА (TOOWOOMBA)**Тел.: 07 3391 6677**

Toowoomba Multicultural
Centre (Багатокультурний
центр Тувумби), 15 Snell
Street (cnr Russell Street),
Toowoomba, QLD 4350

ТАУНСВІЛЛ (TOWNSVILLE)**Тел.: 07 3391 6677**

410 Ross River Road,
Cranbrook, QLD 4814

КЕРНС (CAIRNS)**Тел.: 07 3391 6677**

36 Abbott St,
Cairns City, QLD 4870

qpastt.org.au

 connect@qpastt.org.au

 @QPASTT  @QPASTT  @QPASTT

ABN: 50 043 097 082 | ACN: 638 201 779