



Наша жизнь в один момент превратилась в сплошной кошмар. Мы очутились в абсолютно незнакомом городе. В руках был один рюкзак с летними вещами. Надеялись, что пробудем здесь максимум месяц. Однако все оказалось по-другому...

Вот тут и началось – я стала раздражительной и злой. Агрессия и раздражение на всех. Даже не заметила, как начала кричать на своего ребенка по любому поводу. Я не видела будущего и совершенно не знала что делать. Руки просто опускались.

В тот момент подруга сказала фразу, которая «перевернула» меня:

«...Пока ты сидишь и смотришь, как твоя жизнь катится в пропасть, может стать совсем плохо, давай обратимся к психологу. Я схожу с тобой...»

Конечно, было нелегко решиться на этот шаг, но я это сделала, ибо не хотела выглядеть как истеричка.

Я, наконец, осознала, что жизнь не заканчивается, она просто изменилась.

Мне пришло ощущение спокойствия, размеренности жизни.

И я смогла спланировать свое ближайшее будущее.

И самое главное, что **я поняла – психологи помогают!**

Наталья, 29 лет, г. Донецк

2015

НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО

Информация по самопомощи и профессиональной поддержке

http://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/samopomosh_ru

Национальная горячая линия
МЖПЦ «Ла Страда Украины»

0800 500 335 | 386

с городского

с мобильного

За психологической помощью Вы можете обратиться:



НЕМЕЦКО-РУССКИЙ ОБМЕН
DEUTSCH-RUSSISCHER AUSTAUSCH



Проект реализуется в рамках немецко-украинского проекта «Совместное преодоление последствий войны» немецкой общественной организацией «НРО – Немецко-Русский Обмен»/Берлин в кооперации с украинской организацией КрымSOS/Киев, при поддержке Министерства Иностранных Дел Германии.

Участники рабочей группы:

Татьяна Тимошенко, Наталья Заикина, Ольга Клименко, Олег Обернихин,
Елена Кононихина, Инесса Клочко, Юлия Ибрагим, Наталья Мисан, Надежда Манчандра.

Руководитель проекта: Мария Слезачек.

Электронная версия буклета по ссылке: http://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/travma_ru



Federal Foreign Office



НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО

Вы почти обстроились на новом месте, дети пошли в школу, вам оказали материальную помощь. Бродя бы все вопросы решаются, а страхи позади. И, кажется, время лечит. И рана от потери зарастет сама собой.

Только почему-то в этот раз все по-другому?

Психологи, которые в разных странах работали с людьми, пострадавшими от военных конфликтов, замечают, что выжившим и уцелевшим война наносит душевные раны, которые долго заживают и сильнее болят.

Как ускорить процесс заживления таких ран, как уменьшить боль от потери? Кто может помочь в этом?

МОГУТ ПОМОЧЬ ПСИХОЛОГИ



ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ, если:

- ☐ Вы ощущаете беспокойство, нарушения сна, тяжесть или боль в груди, затруднения в дыхании.
- ☐ Болит душа.
- ☐ Вы испытываете постоянное чувство вины и гнева.
- ☐ Вы потеряли способность расслабиться.
- ☐ Пропадает интерес к жизни.
- ☐ В семье начались скандалы и недопонимания.
- ☐ Вы срываетесь на окружающих, в т.ч. на детей.
- ☐ Нет желания жить.
- ☐ Пропала вера в будущее.
- ☐ Дети стали неуправляемыми, капризны, в их речи появились фразы: «...Я здесь никому не нужен», «...Меня никто не понимает».

ВСЕ, ЧТО ВЫ ДОВЕРИТЕ ПСИХОЛОГУ, ОСТАНЕТСЯ МЕЖДУ ВАМИ!

БЛАГОДАРЯ РАБОТЕ С ПСИХОЛОГОМ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ШАНС:

- ☒ Адаптация на новом месте жительства.
- ☒ Спокойный сон.
- ☒ Поиск «своего места» в новой действительности.
- ☒ Спокойное и приятное общение со своим ребенком.
- ☒ Улучшение отношений с близкими.
- ☒ Отношения с окружающими.
- ☒ Как легче пережить разлуку с родными и друзьями.
- ☒ Обретение надежды и веры в будущее.
- ☒ Чувство собственной ценности и нужности.
- ☒ Понимание своего тела.
- ☒ Трудоустройство и профессиональная деятельность.

ВЕРНУТЬ ПОЧУВСТВО ПОД НОГАМИ И ПОВЕРИТЬ В ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!

