

ВЕБІНАР



# ШЛЯХ ДО ІНТЕГРАЦІЇ

СПІКЕР: АКРЕДИТОВАНА ПСИХОЛОГІНЯ —  
САЧЕНКО ІРИНА

---



# ПОЗНАЙОМИМОСЬ?

## ХТО МИ?

**ii OPOPA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

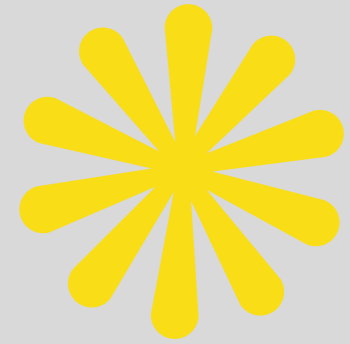


## ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК

- БІЗНЕС-ПІДТРИМКА
- ОН-ЛАЙН ПЛАТФОРМА
- ПРЯМІ ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ





## Формати психологічної допомоги



ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ  
ПІДТРИМКИ



АНОНІМНІ  
ЗАПИТАННЯ ПСИХОЛОГУ

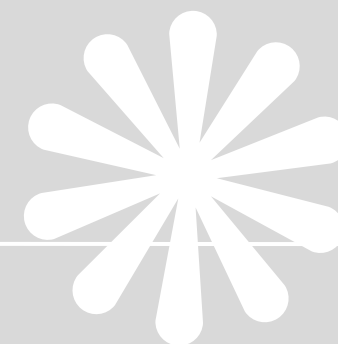


ІНТЕРАКТИВНА МАПА  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



СПІКЕР: САЧЕНКО ІРИНА

Акредитований гештальт-терапевт  
Національної Асоціації Гештальт  
Терапевтів України  
Спеціалізуюся на роботі з  
психологічною травмою  
Член Національної Психологічної  
Асоціації  
Магістр психології, акредитована в  
Україні та Європі  
Кризовий інтервент



# Вимушена еміграція чи релокація

Вимушена еміграція - переселення людей з однієї країни в іншу з причини безпеки: війна, політичні переслідування, економічні або особисті обставини.

Вимушена релокація - переїзд, перевезення бізнесу, виробництва чи діяльності всередині країни чи закордон в зв'язку з неможливістю продовжувати з причин безпеки, економічних чи особистих причин





Переживання вимушеної еміграції як втрати:

- безпеки
- соціального статусу
- всього звичного
- відчуття "вдома"
- зв'язків і контактів

Емоційні реакції на стрес переїзду на довготривалий термін:

- страх
  - злість
  - провина
  - сором
-

# Емоційні переживання пов'язані з травмою втрати

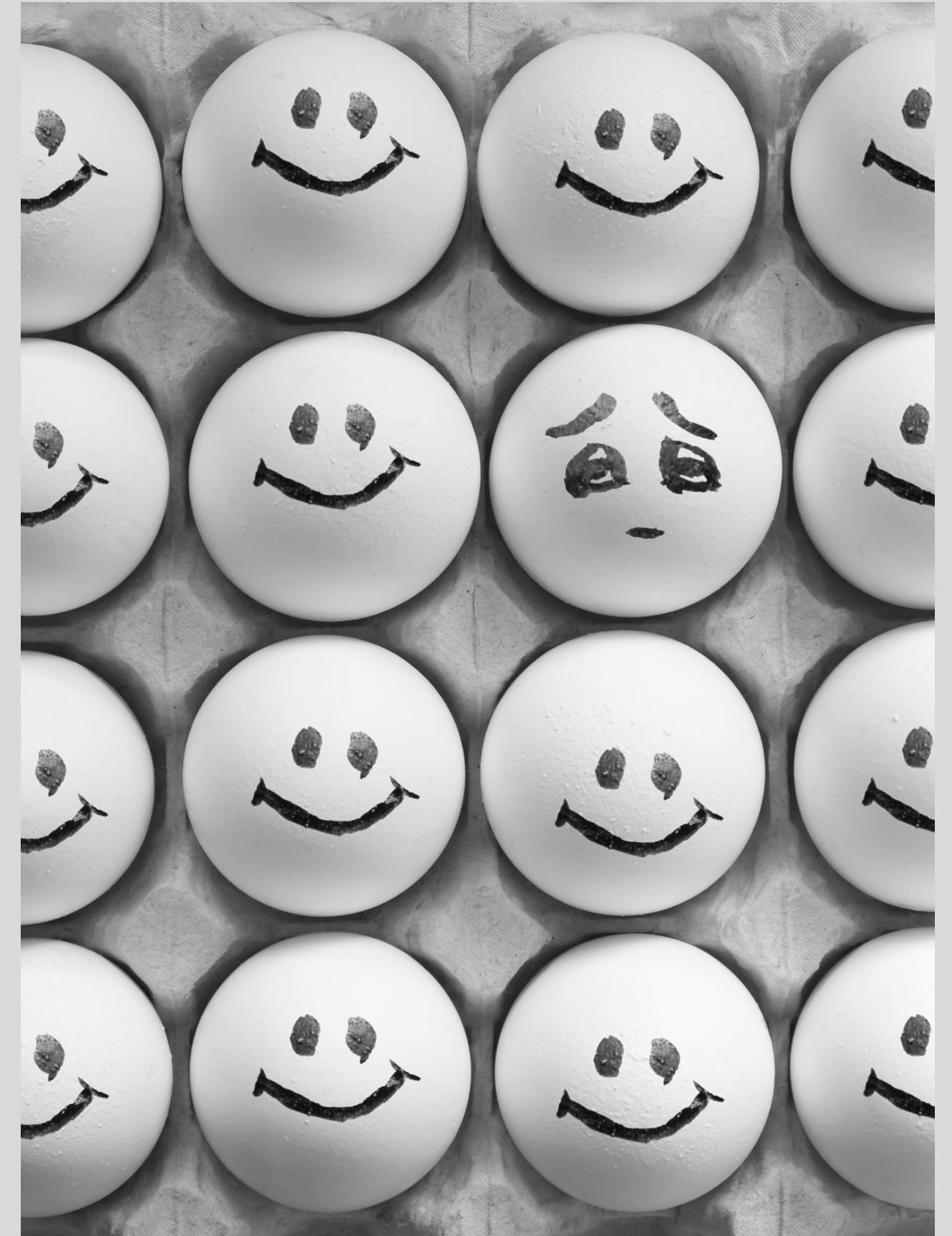
## ТРИВОГА ТА ЇЇ ВИДИ

### Сепараційна тривога:

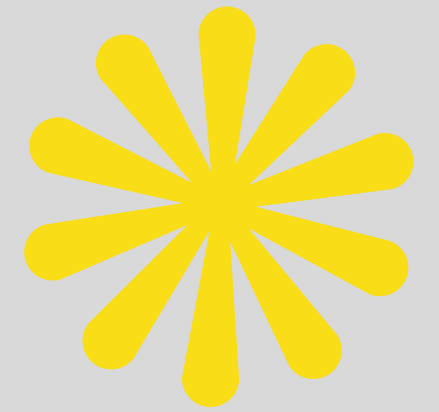
- розлука зі значимими людьми чи об'єктами
- контрзалежні або співзалежні способи будувати стосунки в новому місці

### Страх новизни та невизначенності:

- перевірка чи працюють напрацьовані до переїзду опори та ресурси
- визначення терміну перебування та способи устаткування в новій країні



## Депресія як наслідок переживання наслідків адаптації



- горювання за втраченим
- песимізм майбутнього
- втрата смислів життя
- відмова від бажань та інтересів до себе та життя








# Інтеграція та відновлення саморегуляції

---






- Адаптація
- Інтеграція
- Саморегуляція



Опора на нові  
ресурси із почуття  
любові і достатку: 

---

-  ресурсна річ
-  ресурсна людина
-  ресурсне місце

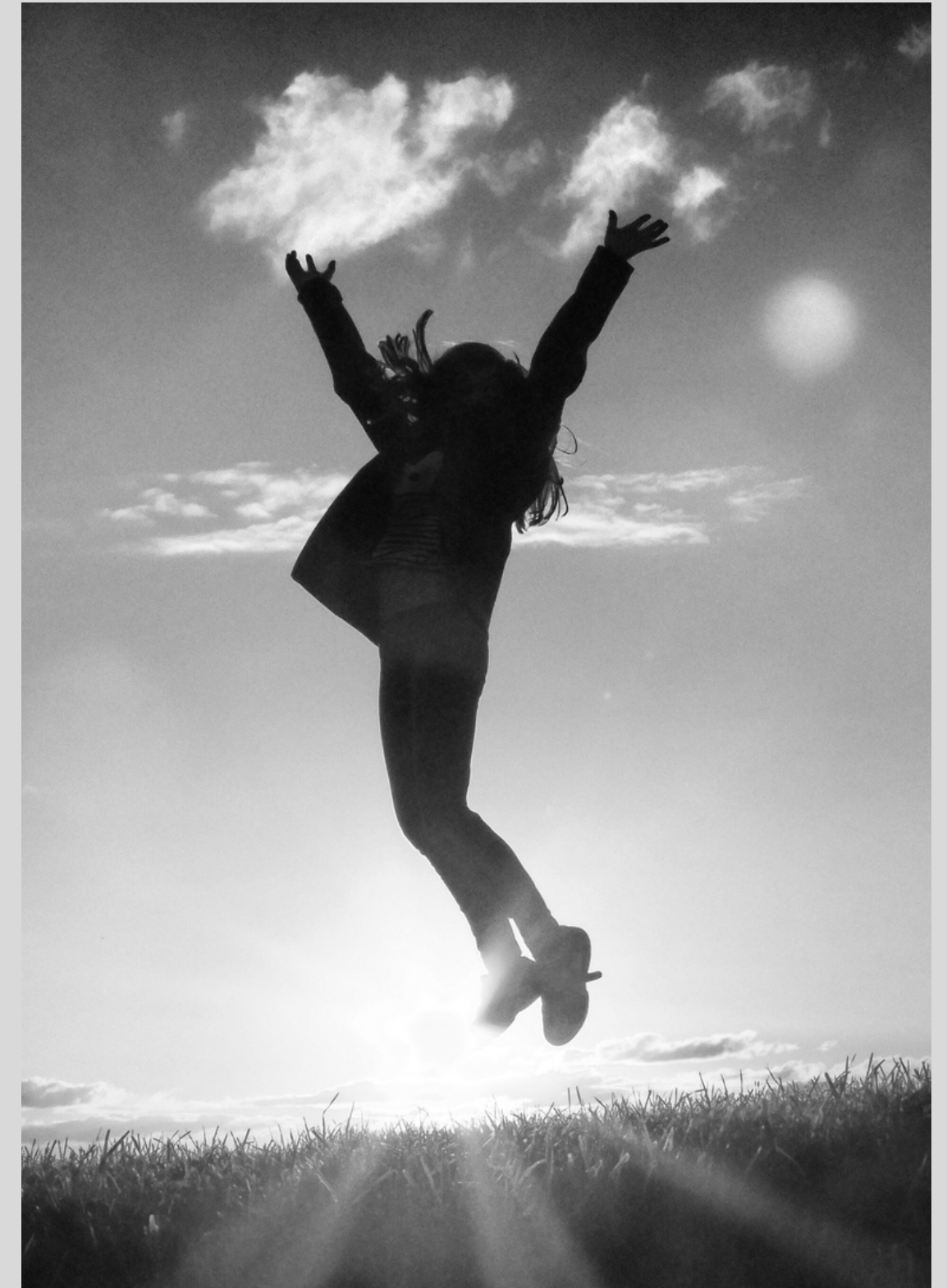
# Практична частина:

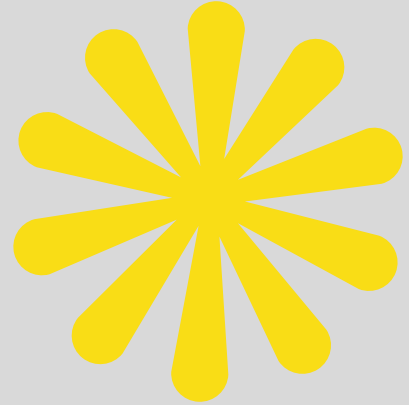
Вправа 2 стільці: де мені жити далі.



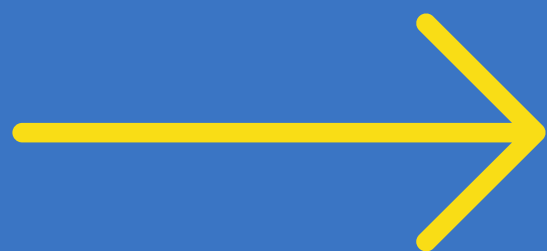
→ Все, що ви відчуваєте — нормальна реакція на ненормальні події та обставини, в яких ми всі вимушено опинилися!

→ У людини є два життя. Друге починається тоді, коли людина усвідомлює, що життя всього одне.





# Дякуємо!



САЙТ ОРОРА



ТЕЛЕГРАМ  
КАНАЛ ОРОРА



КОНТАКТ  
ІРИНИ