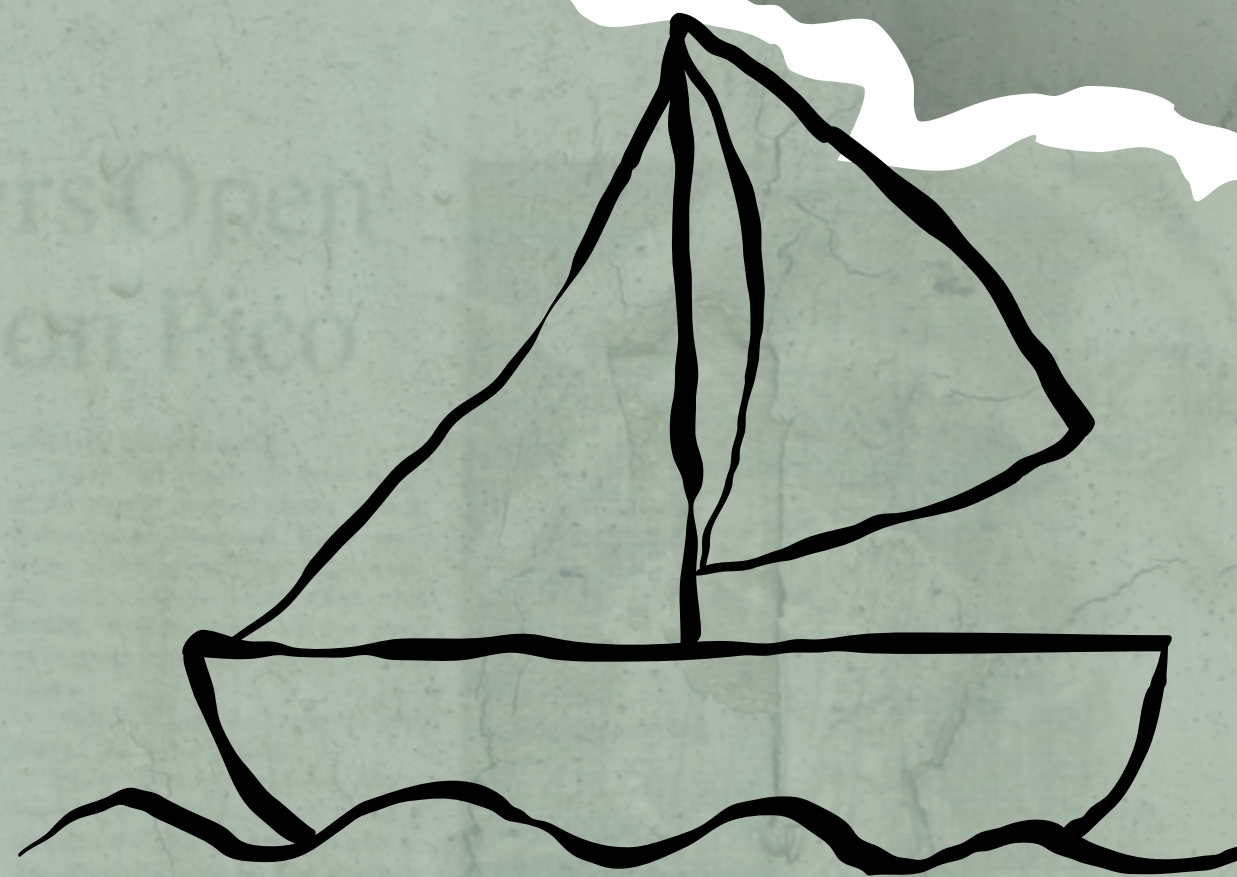




(НЕ) ВТРИМАТИСЯ НА ПЛАВУ:
ЯК ВИМУШЕНА ЕМІГРАЦІЯ
ВПЛИВАЄ НА ПСИХІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я



ХТО МИ?

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

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ
ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ



MENTAL HEALTH



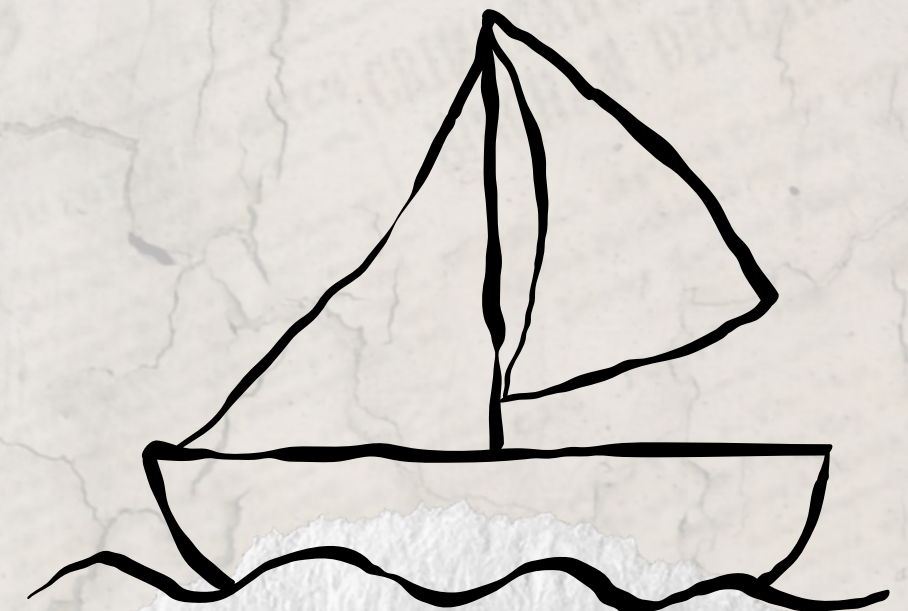
Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК

Спікерка:

Анна Ноголь, PhD, клінічна
психологиня, гештальт-терапевтка у
навчанні



Що означає для мене “триматися на плаву”

- зберегти фізичну та психічну цілісність,
- мати здатність адаптовуватися до середовища,
- спроможність плекати ідентичність



Вимушена еміграція

Несподівана та непланована

Відсутність вибору та контролю

Висока ймовірність травматизації та криза



Етапи впливу на психічне здоров'я

1. Доміграційний етап (до): Війна, насильство, загроза життю, втрата близьких, руйнування майна.

* Вплив: Гострий стрес, шок, страх, паніка, відчуття безсилля, горювання, передчуття біди. Може формуватися ПТСР ще до еміграції.

2. Етап міграції (в дорозі): Невизначеність, небезпека шляху, фізичні труднощі (холод, відсутність їжі, втома), бюрократичні перешкоди, розлука з родиною, втрата гідності (суб'єктивне переживання).

* Вплив: Хронічний стрес, виснаження, тривога, дезорієнтація, почуття безпорадності, страх за майбутнє.

3. Постміграційний етап (адаптація у новій країні): Культурний шок, мовний бар'єр, дискримінація, невизначений правовий статус, фінансові труднощі, відсутність соціальної підтримки, туга за домом.

* Вплив: Комплексна травма, депресія, хронічна тривога, проблеми з ідентичністю, відчуття ізоляції та самотності.



Виклики психічному , здоров'ю

Вимушена еміграція може спровокувати або посилити різноманітні психічні розлади та стани.

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):

Нав'язливі спогади (флешбеки), кошмари, гіперзбудженість, уникнення всього, що нагадує про травму, емоційне оніміння.

Пережиті травматичні події (обстріли, насильство, втрати).

2. Депресивні розлади:

Стійкий сум, втрата інтересу до життя, безсоння/гіперсомнія, зміни апетиту, відчуття провини, безнадії, думки про самогубство.

Втрата дому, роботи, соціального статусу, розлука з близькими, труднощі адаптації.

3. Тривожні розлади:

Генералізована тривога, панічні атаки, соціальна фобія (страх взаємодії через мовний бар'єр/культурні відмінності).

Невизначеність майбутнього, страх за близьких, що залишились, постійна потреба "бути наготові".

4. Комплексне горе та втрати:

Туга за домом, за втраченим життям, за близькими (також якщо вони живі та у відносній безпеці, але далеко). Це не просто "сумувати", це глибоке переживання втрати частини себе.

"Втрата ідентичності" – ким я є тепер, коли все змінилось?

5. Проблеми з ідентичністю та самооцінкою:

Відчуття, “звуження” у новій країні, втрата соціального статусу, професійної реалізації. Неможливість підтвердити свою кваліфікацію, мовний бар'єр, дискримінація.

6. Психосоматичні розлади:

Фізичні симптоми без чіткої медичної причини (головний біль, проблеми з травленням, хронічна втома та. ін.), які є проявом невирішеного психічного стресу.

7. Проблеми у стосунках:

Напруга у сім'ї через стрес, зміна ролей, конфлікти, викликані адаптацією.

Фактори вразливості

- Попередній травматичний досвід: Наявність ПТСР або інших психічних розладів до еміграції.
- Відсутність соціальної підтримки: Самотність, відсутність зв'язків у новій країні.
- Економічні труднощі: Безробіття, бідність, відсутність житла.
- Дискримінація та ксенофобія: Вороже ставлення з боку місцевого населення.
- Невизначений правовий статус: Страх депортації, неможливість планувати майбутнє.
- Втрата близьких: Смерть або розлука з родиною.
- Вік: Діти та літні люди вразливіші

Парадигма відносності - людський організм динамічна система, а отже є періоди її більшої чи меншої здатності до адаптації та саморегуляції. Це допомагає уникати ярликів та стигматизації. Орієнтир за яким потрібно йти це реляційна здатність організму

Опори

- * Міцна соціальна мережа: Підтримка сім'ї, друзів, земляків.
- * Мовні навички: Здатність спілкуватися в новій країні.
- * Освіта та професійні навички: Можливість знайти роботу та інтегруватися.
- * Особистісні риси: Стійкість, вміння шукати сенси, гнучкість, здатність до адаптації.
- * Доступ до ресурсів: Інформація, житло, медична допомога, психологічна підтримка.
- * Підтримка з боку приймаючої країни: Гуманна політика, програми адаптації.

Хто може допомогти?

- Психологи, психотерапевти (особливо ті, що спеціалізуються на травмах).
- Психіатри (у випадку потреби медикаментозної підтримки).
- Соціальні працівники.
- Гарячі лінії психологічної підтримки (часто безкоштовні).
- Групи підтримки для мігрантів
 - не gpt



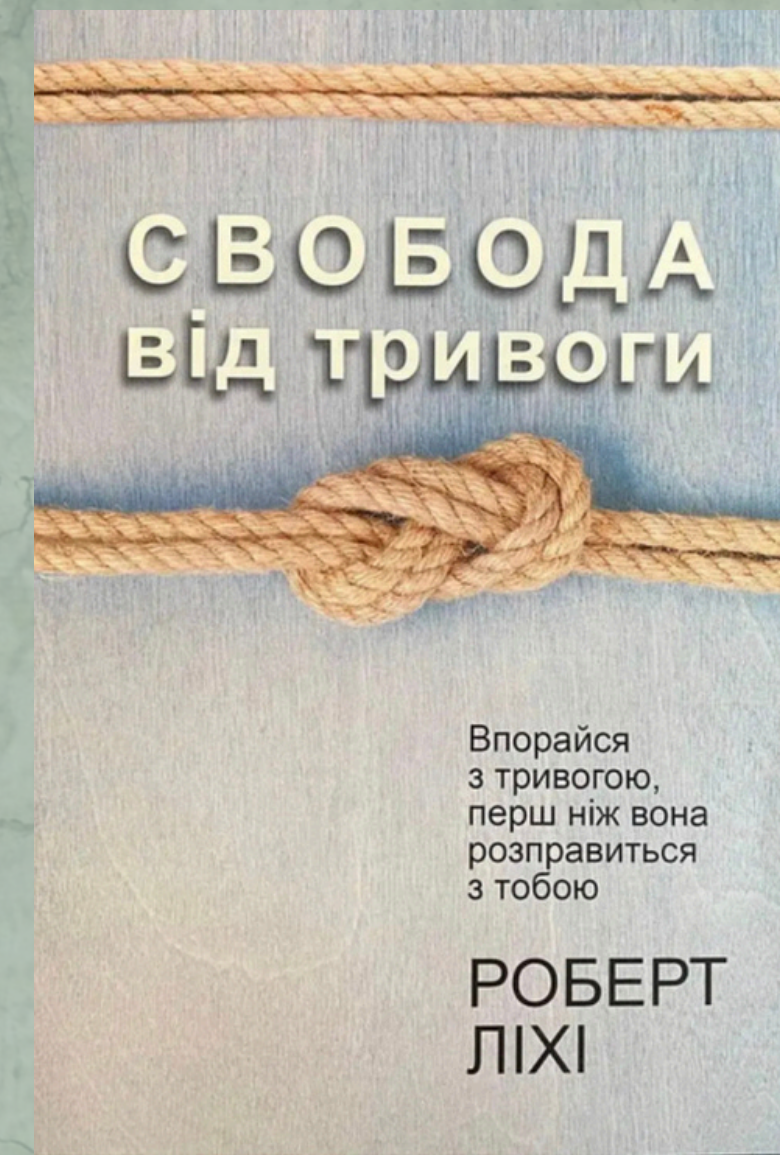
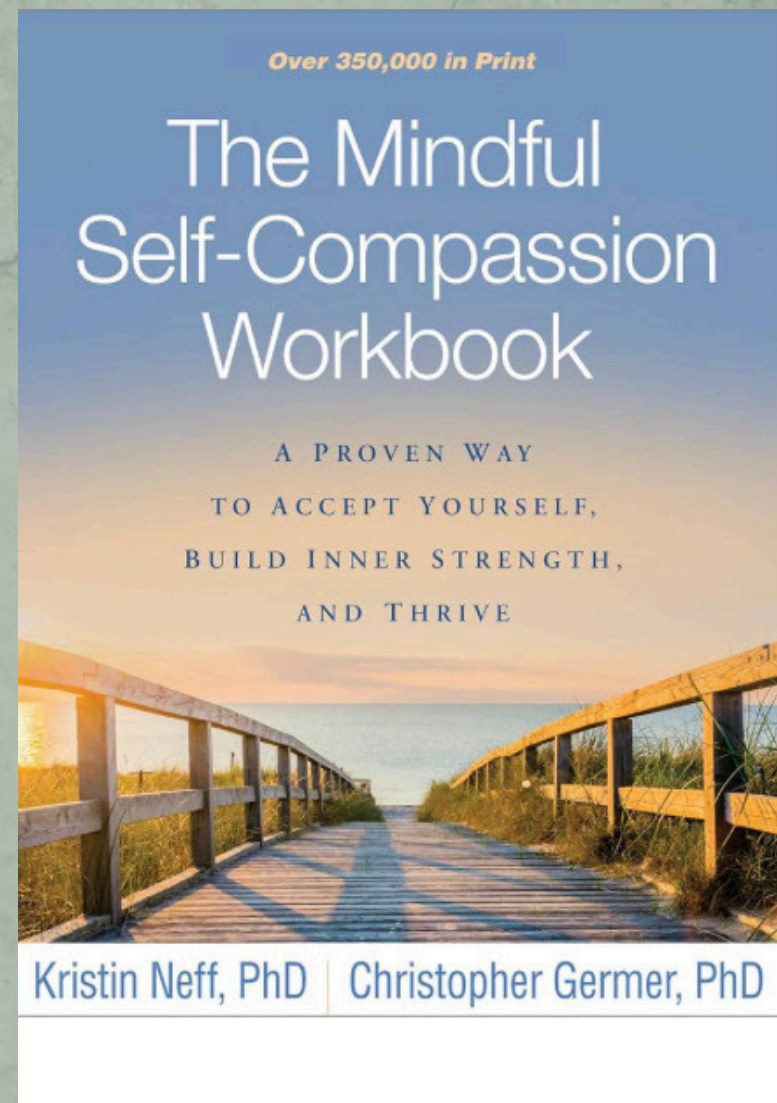
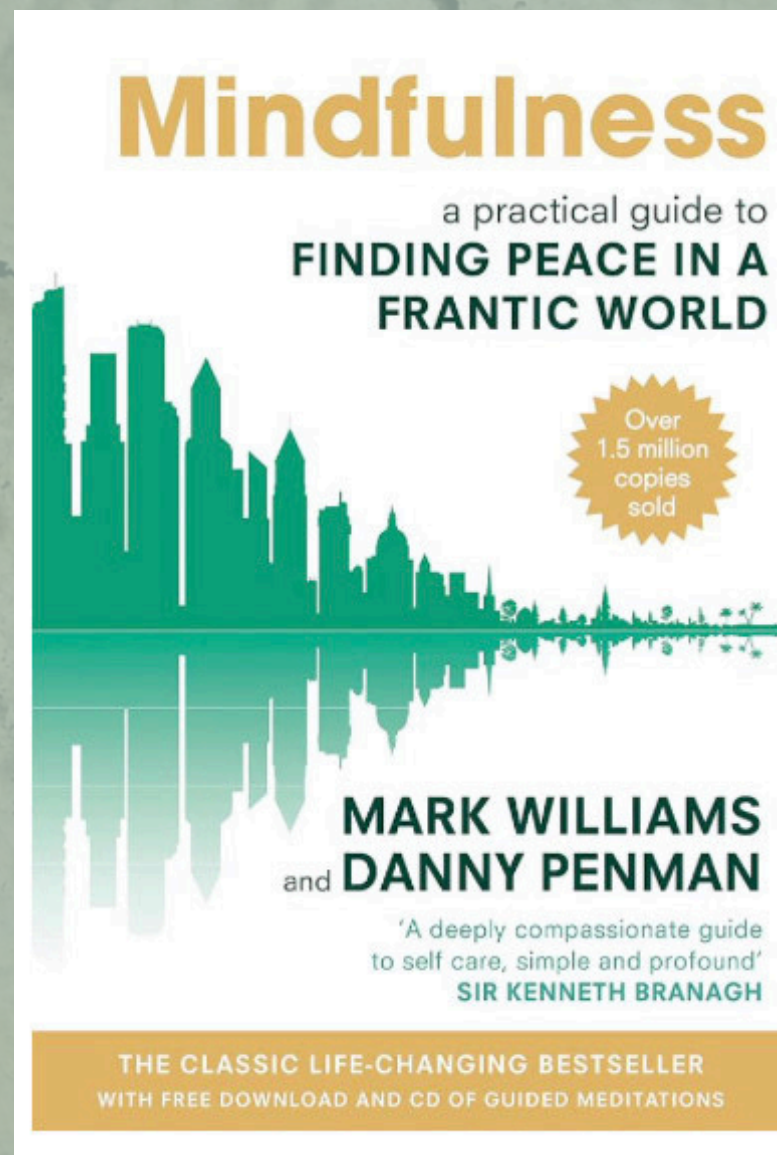
Симптоми, з якими варто просити допомоги

Іноді самодопомоги недостатньо. Це нормально.

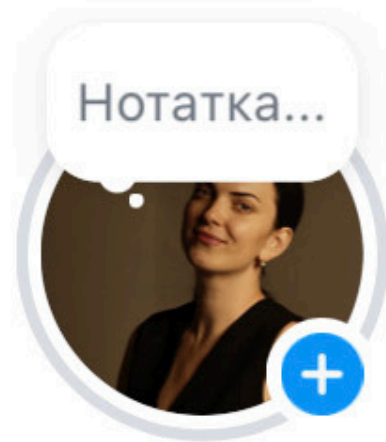
Зверніться до фахівця, якщо ви помітили наступне:

- Тривалий сум, апатія, втрата інтересу до всього, що триває понад 2 тижні.
- Нав'язливі спогади, кошмари, панічні атаки, які заважають щоденному життю.
- Думки про самогубство або самоушкодження.
- Зловживання алкоголем/наркотиками для "заглушення" болю.
- Хронічна втома, проблеми зі сном, апетитом, які не зникають.
- Відчуття повної безнадії, ізоляції, неможливості впоратися самотійно.
- Значне погіршення стосунків з близькими.

Корисні книжки (не замінять вам терапію чи похід до лікаря, але будуть доречними для саморозвитку)



annanohol_psy ▾



390
дописи

1 562
читачі

654
за ким стежить користувач

Клінічна психологиня - Анна Ноголь

@annanohol_psy

Психолог

PhD/психолог/гештальт-терапевт

Запис в пп

З чим працюю:

✨ ✨ виклики еміграції/пошук внутрішніх опор... [більше](#)



@ANNANOHOL_PSY