



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

Пам'ятка населенню

**ЯК СПРАВИТИСЬ ІЗ СИНДРОМОМ БІЖЕНЦЯ ТА
НОСТАЛЬГІЄЮ ЗА ДОМОМ**



м. Кропивницький



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

Пам'ятка населенню

**ЯК СПРАВИТИСЬ ІЗ СИНДРОМОМ БІЖЕНЦЯ ТА
НОСТАЛЬГІЄЮ ЗА ДОМОМ**



м. Кропивницький

Синдром біженця — це складна психологічна реакція в людей, які вимушено покинули свій дім.

Цей синдром не є хворобою, але має низку неприємних симптомів: постійна тривога, дратівливість, порушення сну, втрата інтересу до розваг, небажання адаптації, депресивні стани.

Справитися із травмою біженця та ностальгією за домом можна за допомогою різних стратегій та підходів.

◆ Психологічна підтримка. Зверніться до психолога або психотерапевта, який спеціалізується на роботі з біженцями. Терапія може допомогти вам обробити травматичний досвід та розв'язати емоційні проблеми.

◆ Спілкування із близькими. Зберігайте зв'язок зі своєю родиною та друзями, навіть якщо вони далеко. Розмови із близькими людьми можуть бути дуже корисними для вивільнення емоцій.

◆ Самодопомога. Вивчайте прийоми релаксації, медитації та інші стратегії для зняття стресу та підвищення психологічного благополуччя.

◆ Адаптація до нового середовища. Намагайтеся активно адаптуватися до нового місця проживання. Вивчайте мову та культуру нової країни, спілкуйтеся з місцевими жителями та розширюйте свої соціальні контакти.

◆ Культурне середовище. Якщо це можливо, зберігайте зв'язок зі своєю країною через зустрічі з родичами, земляками, беріть участь у діяльності громадських організацій тощо.

◆ Створіть затишок у новому домі. Намагайтеся знаходити нові місця та діяльність, яка вам до душі. Це може бути участь у групах інтересів, волонтерство або хобі.

◆ Коло допомоги. Зверніться до спеціалістів із міграційних питань. Вони можуть надати вам корисні поради та інформацію про доступні ресурси та програми для біженців. Знайдіть у месенджерах групи українців, котрі знаходяться поруч із вами. Вони можуть поділитися своїм досвідом, дати цінну пораду.

Здатність адаптуватися до змін і позитивне ставлення до нових обставин є важливими для нашого життя. Травматичні досвіди можуть сприяти особистісному росту і виявленню сильних сторін, яких ми раніше не помічали.

Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і процес відновлення може займати певний час. Не соромтеся шукати допомогу й підтримку, коли це потрібно, і намагайтеся діяти активно задля свого фізичного та психологічного благополуччя.

Синдром біженця — це складна психологічна реакція в людей, які вимушено покинули свій дім.

Цей синдром не є хворобою, але має низку неприємних симптомів: постійна тривога, дратівливість, порушення сну, втрата інтересу до розваг, небажання адаптації, депресивні стани.

Справитися із травмою біженця та ностальгією за домом можна за допомогою різних стратегій та підходів.

◆ Психологічна підтримка. Зверніться до психолога або психотерапевта, який спеціалізується на роботі з біженцями. Терапія може допомогти вам обробити травматичний досвід та розв'язати емоційні проблеми.

◆ Спілкування із близькими. Зберігайте зв'язок зі своєю родиною та друзями, навіть якщо вони далеко. Розмови із близькими людьми можуть бути дуже корисними для вивільнення емоцій.

◆ Самодопомога. Вивчайте прийоми релаксації, медитації та інші стратегії для зняття стресу та підвищення психологічного благополуччя.

◆ Адаптація до нового середовища. Намагайтеся активно адаптуватися до нового місця проживання. Вивчайте мову та культуру нової країни, спілкуйтеся з місцевими жителями та розширюйте свої соціальні контакти.

◆ Культурне середовище. Якщо це можливо, зберігайте зв'язок зі своєю країною через зустрічі з родичами, земляками, беріть участь у діяльності громадських організацій тощо.

◆ Створіть затишок у новому домі. Намагайтеся знаходити нові місця та діяльність, яка вам до душі. Це може бути участь у групах інтересів, волонтерство або хобі.

◆ Коло допомоги. Зверніться до спеціалістів із міграційних питань. Вони можуть надати вам корисні поради та інформацію про доступні ресурси та програми для біженців. Знайдіть у месенджерах групи українців, котрі знаходяться поруч із вами. Вони можуть поділитися своїм досвідом, дати цінну пораду.

Здатність адаптуватися до змін і позитивне ставлення до нових обставин є важливими для нашого життя. Травматичні досвіди можуть сприяти особистісному росту і виявленню сильних сторін, яких ми раніше не помічали.

Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і процес відновлення може займати певний час. Не соромтеся шукати допомогу й підтримку, коли це потрібно, і намагайтеся діяти активно задля свого фізичного та психологічного благополуччя.