

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



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

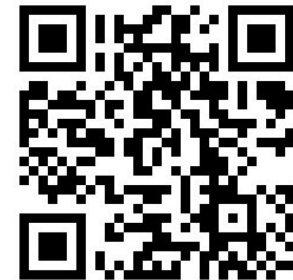
**ВІДЧУТТЯ ДОМУ**



м. Кропивницький

**Наша адреса:**

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,  
місто Кропивницький, вул.Глинки,  
будинок 2  
тел. 0522 330 015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [www.kr.dsns.gov.ua](http://www.kr.dsns.gov.ua)  
ми у Facebook:



Якщо людину попросити пояснити, що для неї дім, найчастіше вона назве власне помешкання, в якому створює свою сім'ю. Стіл, за яким ви разом щоранку пили каву чи чай щовечора і спілкувалися про важливе. Картина на стіні як цінний подарунок або фотографії як спогади найтепліших моментів.

Або це батьківський дім, де на вас завжди чекають з обіймами рідні, де зберігаються як скарб ваші дитячі малюнки та шкільні грамоти, а на дверях досі є знайомі рубці: так щороку відмічали, як ви росли.

Окрім дому фізичного, є поняття психологічного дому — це про відчуття безпеки.

Багато людей в Україні втратили свій дім внаслідок воєнних дій. Фізичну втрату дому можна порівняти із втратою близької людини, тому і процес горювання в такому випадку триває за такою ж схемою: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Усі процеси можуть тривати до року, якщо більше — зверніться до лікаря.

Незалежно від того, втрата фактична чи це відчуття втрати, людина може переживати горювання за відомою схемою:

**ЗАПЕРЕЧЕННЯ** («Такого не може бути, ми туди повернемося»)

**ГНІВ** (бажання власними руками різати русню)

**ТОРГ** («А що як будуть перемовини, і ми зможемо повернутися додому»)

**ДЕПРЕСІЯ** (відчай, безсилля, проживання факту неможливості повернути минуле, аж до клінічних проявів)

**ПРИЙНЯТТЯ** (примирення зі змінами життя)

Інколи після пережитої травми в людини втрачається саме відчуття дому. Їй страшно від

того, що в рідних стінах вона не може жити звичне життя. Через це не відчуває себе в домі господарем.

Відчуття дому після травми повернути можливо. Що допоможе:

◆ **Рутинна.** Якщо ви звикли щодня ходити на пробіжку, пити каву із красивої філіжанки, ходити на прогулянки — робіть це.

◆ **Створення затишку.** За можливості оточуйте себе речами, які приносять естетичне задоволення, створюють затишок: плед, штори, красивий посуд. Починайте з малого, і з часом вам стане добре й у новому домі.

◆ **Спілкування** — важливе. Спілкуйтеся із друзями та рідними, вам важливо їх бачити та чути. Якщо немає можливості зустрітися фізично — користуйтеся відеозв'язком. Формуйте нове коло спілкування: знайомтесь із сусідами, шукайте однодумців.

◆ **Творчість.** Обов'язково малюйте, пишіть, танцюйте, співайте — робіть те, що приносить вам задоволення. Це допоможе пережити та перетравити негативні події у вашому житті.

◆ **Власні цінності та переконання.** Віднайти або зберегти власні цінності — це розуміти, що для нас найважливіше в житті, яких принципів ви дотримуетесь, яку кінцеву мету сповідуєте. Це те, що неможливо в нас забрати, і це те, що є для нас опорою навіть у найскладніші часи.

Як полегшити відчуття втрати дому 🙌

◆ **1.** Не уникати старих спогадів, а намагатися на їхній основі побудувати нові

Зі старими спогадами не вийде порвати: можна намагатися забути щось справді для вас важливе, але воно нікуди не подінеться. Але насправді, орієнтуючись на старі цінності, можна вибудувати нові.

◆ **2.** Якщо не виходить створити відчуття дому (наприклад, за кордоном), намагайтеся принаймні мінімізувати дискомфорт

Наприклад, людині виділили ліжко в таборі для біженців. Але межі її дому більші за межі цього ліжка. Вона навряд чи прийме факт «тепер я живу так», буде сподіватися на щось більш затишне, таке, що можна назвати своїм. Тому, наскільки можливо, варто мінімізувати дискомфорт, знайти місце, де можна на деякий час закріпитися.

◆ **3.** Шукайте однодумців

Ті, хто опинявся у схожих обставинах, імовірно, зрозуміють контекст, у якому ви опинилися. Тож спілкування з однодумцями — це не обговорення людей з іншого контексту, а швидше підтримка, можливість розділити переживання з тим, хто був у схожих умовах. Так, переживання таких подій — це відбиток на все життя. Але це насправді не трагічно: можна сприймати це як одне з кілець на стовбурі дерева — у когось воно темніше, у когось — світліше.

◆ **4.** Наскільки можливо, намагайтеся визначити час

Коли нам відомий кінцевий час перебування, з'являється більше відчуття визначеності, а отже, більше відчуття безпеки.

◆ **5.** Пігулкою-рятівницею може стати ідея відбудови, навіть якщо вона здається утопічною, і це лише ідея «зробимо краще», а не конкретні дії