

ПОЛОН, ТОРТУРИ ТА ВІЙНА:

як зберегти стійкість та допомогти собі і близьким



РЕКОМЕНДАЦІЇ

ДЛЯ ТИХ, ХТО ПРОЙШОВ ПОЛОН

ДЛЯ ТИХ, ХТО ЧЕКАЄ РІДНИХ ІЗ ПОЛОНУ

ДЛЯ ТИХ, ЧІЇ РІДНІ ПОВЕРНУЛИСЯ З ПОЛОНУ





ЦЕНТР
ДОПОМОГИ
ВРЯТОВАНИМ





ПОЛОН, ТОРТУРИ ТА ВІЙНА: ЧОМУ МИ ВІДЧУВАЄМО БЕЗПОРАДНІСТЬ

Одна з основних цілей тортур – довести людину до крайньої безпорадності, спричинити душевне та фізичне страждання, що може призвести до порушення когнітивних, емоційних та поведінкових функцій. Ті, хто застосовує тортури, намагаються не тільки зламати людину фізично, але й зруйнувати її як особистість. Вони прагнуть знищити здатність людини відчувати себе частиною родини, суспільства, мріяти, сподіватися чи планувати майбутнє.

Війна в Україні триває вже одинадцять років, а її гаряча фаза – третій рік. Багато військових і цивільних мали досвід перебування в полоні чи й досі є заручниками. Їхні близькі та рідні продовжують жити в очікуванні обмінів чи отримання будь-якої інформації про них.

В інформаційний простір потрапляють фото, що демонструють наслідки тортур і катувань, жорстокого й такого, що принижує гідність, поводження російських військових з українцями. Навмисне заподіяння сильного болю і страждань спрямоване на отримання інформації, покарання, залякування й знищення народу та його цінностей.

Такі новини впливають на наш емоційний стан, викликаючи складні почуття. Невизначеність щодо тривалості війни, втрати, постійна напруга в очікуванні небезпеки, неможливість бодай якось вплинути на перебіг подій, брак здорового сну та якісного відновлення є причиною безпорадності і безсилля. Для того щоб протистояти цьому, ми маємо створити власну систему захисту.



ПРАВИЛА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ГІГІЄНИ, ЯКІ ЗМІЦНЮВАТИМУТЬ СТІЙКІСТЬ



Дозуйте новини та час, проведений у соціальних мережах. Це збереже енергію, яка непомітно витрачається на обробку емоційно важкого контенту.



Плануйте свій день так, щоб у ньому був час не лише для роботи й побутових справ, а й для відпочинку, наприклад, прогулянки чи хобі. Це допоможе знизити напругу від загальної невизначеності, а ваша психіка звикатиме до швидкого відновлення.



Підтримуйте сімейні традиції: спільні вечери, чаювання або обговорення того, як минув день, допоможуть створити відчуття безпеки і знизити стрес у родині.



Задовольняйте базові потреби: здоровий сон (7-8 годин), збалансоване харчування, достатнє споживання води та регулярні фізичні навантаження (ранкові вправи чи прогулянки є дієвою профілактикою депресії).



Пам'ятайте, що завершені маленькі справи приносять задоволення й відчуття контролю. Вони допомагають боротися зі станом безпорадності.



Долучайтеся до волонтерських ініціатив. Включеність до спільної справи додасть усвідомлення причетності до змін, яких потребує наша країна щодня.

**ЗМІНИ ПОЧИНАЮТЬСЯ З КОЖНОГО З НАС.
МИ ПРОДОВЖУЄМО ТВОРИТИ КРАЩЕ
СУСПІЛЬСТВО, І МИ НАЦІЯ, ЯКА ГІДНА ЙОГО.**



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПРОЙШОВ ПОЛОН І ТОРТУРИ

Людина, яка пережила полон і тортури, насамперед це людина, яка вже має досвід, сили та ресурси для виживання у складних умовах. Кожен досвід перебування в полоні унікальний, а отже, і після повернення з полону кожна людина буде мати індивідуальний шлях відновлення, що триватиме від кількох місяців до кількох років. Комусь потрібні будуть фахівці-медики, комусь тривала психологічна реабілітація, а хтось зможе впоратися самотужки, приймаючи підтримку рідних і друзів.

Полон змінює особистість і впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я, тому важливо помічати симптоми, вчасно звертатися до лікарів, періодично проходити медогляд і перевіряти стан здоров'я.

Важливо усвідомити свої зміни: звички, думки, поведінку й емоційні реакції в різних життєвих ситуаціях. Часто люди змінюють ставлення до звичайних побутових речей, ставлення до себе та своєї самооцінки. Змінюються цінності й пріоритети в житті, можуть виникати проблеми з довірою до оточення, фахівців і наданих послуг.

Люди, які тривалий час зазнавали сильного психологічного й фізичного тиску, навіть після звільнення можуть відчувати складні симптоми, що є наслідками минулого досвіду. Зокрема такі симптоми:

ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ СИМПТОМИ:

- апатії та депресії, коли звичні справи, які надихали раніше не приносять радості;
- відчувається втрата інтересу до життя, швидка втомлюваність, смуток і туга, відсутність бажань і прагнень;
- висока тривожність і постійне відчуття збудження, яке супроводжується тілесною напругою та бажанням все контролювати;
- роздратування і агресивне ставлення до інших людей, різкі зміни настрою та емоційна нестабільність;
- порушення сну й важкі сновидіння, нічні жахіття;
- складнощі із запам'ятовуванням, концентрацією уваги і прийняттям рішень;
- можуть виникати думки про те, щоб заподіяти собі шкоди;
- бажання вживати психоактивні речовини.

Якщо ці симптоми тривалий час залишаються з вами та впливають на якість життя, варто звернутися за консультацією до фахівців та фахівчинь Центрів допомоги врятованим.

ТАКОЖ ІСНУЮТЬ ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ПРОЙТИ ЦЕЙ ШЛЯХ ШВИДШЕ:

- Відновлюйте відчуття контролю й сталості: плануйте свій день, дотримуйтесь рекомендацій лікарів, якщо такі надавалися, забезпечте збалансоване харчування й повноцінний 8-годинний сон.
- Здійснюйте профілактику апатії та виснаження: займайтеся фізичними вправами, гуляйте на свіжому повітрі, займайтеся діяльністю, яка б додавала сил й інтересу до життя.
- Знайдіть час для спілкування з людьми, які вас надихають або розділяють ваші цінності.
- Збалансуйте час для усамітнення й спілкування, щоб уникнути перевантаження.
- На період відновлення відмовтеся від вживання психоактивних речовин, зокрема алкоголю.
- Поступово відновлюйте свої когнітивні можливості: тренуйте пам'ять і увагу, читайте, учіть напам'ять.
- Для боротьби зі злістю й агресією використовуйте техніки саморегуляції, дихальні вправи і м'язову релаксацію.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВАЖЛИВО ПОВЕРНУТИ ЦІЛІСНІСТЬ ТРЬОХ СКЛАДОВИХ: ТІЛА (НАША ФІЗИЧНА СИЛА), ДУХУ (НАШ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН) ТА РОЗУМУ (НАШ СПОСІБ МИСЛЕННЯ).



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТИХ, ЧІЇ БЛИЗЬКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗАРАЗ У ПОЛОНІ АБО ЗНИКЛИ БЕЗВІСТИ

За кожною зниклою людиною є її родина з великим багажем складного емоційного досвіду й тотальної невизначеності в кожному дні. Життя таких сімей зупиняється у моменті, що не має часових рамок. Вони не лише втрачають близьку людину, але й переживають важкі емоції: сум, гнів, провину, безсилля та апатію.

Найбільшим джерелом стресу для родини є **невизначеність**. Безперервна тривога й бажання контролювати ситуацію знесилюють родичів. Вони постійно думають про зниклу близьку людину, виснажують себе переглядом новини, уявляють найгірші сценарії, уникають радості й активностей. Під впливом постійного стресу виникають проблеми зі сном, перепади настрою, їм стає складно співпереживати іншим. Це призводить до соціальної ізоляції, адже здається, що їх ніхто не розуміє.

На цьому тлі можуть загострюватися хронічні хвороби, знижуватися імунітет, розвиватися серцево-судинні захворювання, з'являється головний біль. Людям важко зосередитися, виникають проблеми з пам'яттю. Тривала стресова ситуація може призвести до втрати сенсу життя та емоційної відстороненості, постійного відчуття провини за те, що вони не роблять достатньо для пошуку своїх близьких.

У родині може бути напруга й конфлікти через різні підходи до ситуації: одні намагаються бути активними в пошуках, інші схиляються до прийняття ситуації та пошуку нових сенсів. Особливо важливо звертати увагу на родини з дітьми. Діти, чутливо сприймаючи емоції дорослих, залишаються наодинці зі своїми страхами, адже вся увага зосереджена на пошуках зниклого.

ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ ПОМ'ЯКШИТИ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ПІД ЧАС ЧЕКАННЯ:

- * Намагайтеся перейти до такого розпорядку дня, коли можна поєднати виконання побутових і робочих справ з активностями, що можуть сприяти пошуку близької людини.
- * Спробуйте забезпечити здоровий сон тривалістю 7-8 годин, оскільки під час сну організм природним шляхом відновлює сили.
- * Більше часу проводьте на свіжому повітрі й займайтеся активностями, що допомагають відволікатися. Постійне застрягання у важких думках лише підсилює емоційний біль і не сприяє жодному корисному процесу.
- * Будьте готові до емоційних коливань і змін настрою. Оберіть свої техніки саморегуляції та впроваджуйте їх у повсякденне життя. Важливо розуміти, що складні почуття є природною реакцією на пережитий досвід, і страждання може стати частиною вашого життя.
- * Створіть свої ритуали «згадування» близької людини, наприклад, молитви, відвідування церкви або місць, які вона любила відвідувати.
- * Знаходьте час, присвячений спогадам: перегляд фото, зустрічі з друзями та обговорення приємних моментів. Ваша близька людина заслуговує на приємні спогади та емоції, які не повинні зникати через невизначеність втрати
- * Знайдіть людей, які можуть підтримати вас у важкі моменти, і домовтеся з ними про способи підтримки в побутових, фінансових, емоційних ситуаціях або під час стресу.

Якщо ви помічаєте, що ці поради неможливо реалізувати самотужки, зверніться до фахівців та фахівчинь Центрів допомоги врятованим.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТИХ, ЧІЙ РІДНІ І БЛИЗЬКІ ПЕРЕЖИЛИ ПОЛОН І ТОРТУРИ ТА ПОВЕРНУЛИСЬ

Повернення близької людини з полону є надзвичайно емоційним для всієї родини. І щоб цей процес повернення та возз'єднання був для всіх легшим та приємнішим важливо пам'ятати:

- * Ваша близька людина змінилася. Зміни можуть бути як фізичними, так і психологічними. Не очікуйте, що все буде, як раніше. Час і досвід змінюють кожного з нас, тому знайдіть час «познайомитися» знову.
- * Дозуйте інформацію про зміни в родині, які відбулися за час відсутності близької людини. Якщо трапилися важкі події, не поспішайте повідомляти про них відразу. Дайте можливість людині адаптуватися.
- * Якщо помічаєте, що близька людина уникає розмов про фізичний біль чи має складнощі з емоційними переживаннями, сприяйте зверненню до фахівців медичних закладів. Якщо їй складно виходити й взаємодіяти з незнайомими людьми, супроводжуйте її на перших етапах адаптації.
- * Не тисніть і не наполягайте на розповідях про перебування в полоні. Пам'ятайте, що ваша рідна людина проходить свій шлях зцілення в тому темпі й швидкості, який буде прийнятним для неї.
- * Дайте можливість людині самостійно й поступово повернутися до повсякденного життя й побуту. Не перевантажуйте її складними завданнями з високим рівнем відповідальності або складності. Те, що нам здається простим, для неї може бути викликом після пережитого стресу.



- * Дотримуйтеся рекомендацій фахівців щодо режиму харчування, сну та фізичної активності. Утримайтеся від гучних святкувань і вживання психоактивних речовин.
- * Розрізняйте співчуття і жалість. Співчуття допомагає будувати розмови з повагою до партнера і його досвіду, визнаючи його силу й здатність впоратися зі складними ситуаціями.
- * Уникайте критики вибору, зробленого під тиском, не надавайте непроханих порад і не знецінюйте досвід людини. Але не варто й надмірно “героїзувати” людину, адже вона може не відчувати себе героєм.
- * Поважайте особисті кордони вашого партнера. Підходьте з обережністю та повагою до питань інтимної близькості. Запитуйте про комфорт партнера, попереджайте про свої бажання пристрасних обіймів, обговорюйте можливі варіанти безпечної близькості.
- * Якщо відчуваєте виснаження або емоційне спустошення, подбайте про себе і за потреби зверніться по допомогу до фахівців та фахівчинь Центрів допомоги врятованим.

Найновішу інформацію щодо роботи
Центрів допомоги врятованим можна
знайти, перейшовши за цим кодом



▶ ЛЬВІВ

вул. Братів Тершаківців, 2а
+38 (067) 600 32 69
+38 (050) 777 22 19
пн-пт — з 10:00 до 18:00

▶ ДНІПРО

вул. Воскресенська, 32
+38 (099) 245 21 21
пн-пт — з 9:00 до 18:00

▶ КИЇВ

вул. Райдужна, 6А
+38 (066) 170 48 90
пн-пт — з 9:00 до 17:00

▶ ЧЕРНІВЦІ

вул. Головна, 128
+38 (098) 090 39 97
пн-пт — з 10:00 до 17:00

▶ МУКАЧЕВО

пл. Духновича, 2
+38 (095) 815 90 49
пн-пт — з 9:00 до 17:00

▶ КРОПИВНИЦЬКИЙ

вул. Архітектора Паученка, 41/26,
+38 (097) 945 26 54,
+38 (099) 014 71 43
пн-чт — з 09:00 до 17:10,
пт — з 09:00 до 16:00

▶ ПОЛТАВА

вул. Соборності, 58
+38 (097) 944 96 01
+38 (099) 014 74 45
пн-пт — з 9:00 до 16:30

▶ СУМИ

вул. Олександра Аніщенка, 3/1
+38 (050) 851 79 35
пн-пт — з 9:00 до 16:00

▶ ОДЕСА

вул. Косівська, 2-Д
+38 (067) 131 39 38
+38 (067)497-50-57
пн-чт — з 09:00 до 17:00,
пт — з 09:00 до 16:00

▶ ХЕРСОН

Адресу можна дізнатися
за номером телефону
+38 (050) 626 13 79
+38 (066) 349 36 81
пн-пт — з 9:00 - 16:00

▶ ХАРКІВ

вул. Сумська, 37
+38 (066) 457 74 17
+38 (050) 626 13 57
пн-пт — з 10:00 до 17:00

▶ ЗАПОРІЖЖЯ

просп. Соборний, 106
+38 (050) 463 16 29
пн-пт — з 09:00 до 16:00,
сб — з 09:00 до 13:00