



EmotionAid[®]

Pierwsza pomoc w zarządzaniu stresem

5 KROKÓW

które w krytycznych sytuacjach pomogą Ci poradzić sobie z Twoimi uczuciami i reakcjami

W sytuacjach krytycznych i stresujących masz przyspieszony rytm serca? Twój oddech staje się przyspieszony i płytki? Twoje ciało zaczyna drżeć? Jesteś zdezorientowany, przestraszony, niespokojny, spanikowany lub bezradny? To naturalne reakcje na stres, które można zmienić stosując następujące kroki:

Oceń w skali 1 do 10 poziom stresu jakiego teraz doświadczasz.

Jeśli jest większy niż 6, postępuj według wszystkich wymienionych poniżej kroków.

Jeśli jest mniejszy niż 6, przejdź od razu do kroku 4.

10		Krok 1		Uścisk motyla: Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na ramionach. Pokleń 25 razy naprzemiennie otwartymi dłońmi ramiona, a poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, weź kilka oddechów i powtórz ćwiczenie.
9				
8		Krok 2		Podstawowe uziemienie: Postaw stopy mocno na ziemi, poczuj wsparcie podłoża. Rozejrzyj się wokół i policz 10 różnych przedmiotów tego samego koloru, potem 10 przedmiotów o różnej fakturze lub kształcie. To ćwiczenie przywraca Twoją zdolność orientacji i funkcje poznawcze kory mózgowej.
7				
6		Krok 3		Uspokojenie i regulacja: Połóż jedną dłoń na klatkę piersiową, a drugą na brzuchu. Obserwuj swój oddech. To ćwiczenie ustabilizuje Twój oddech i przyniesie komfort.
5				
4		Krok 4		Rozładowanie: Skup się na doznaniach z ciała i skoncentruj na jednym z nich. Nie spiesz się. Obserwuj z ciekawością, bez oceniania tego co odczuwasz. Ulga pojawi się spontanicznie jako głęboki oddech, ziewanie, mrowienie, ciepło, pot, gęsia skórka, śmiech lub płacz.
3				
2		Krok 5		Zasoby: Aby wzmocnić poczucie spokoju, pomyśl o czymś miłym, o czymś co Cię wzmacnia lub uspokaja. To może być przyjaciel, coś co kochasz, jakieś miejsce, wyobrażenie albo istota duchowa. Zwróć uwagę na relaksujący wpływ tego zasobu.
1				



Pamiętaj, stres, który odczuwany wpływa również na osoby wokół nas. Zanim zaczniesz pomagać innym, najpierw sam skorzystaj z tego narzędzia. Wzmocni to Twoją zdolność zarządzania sytuacjami kryzysowymi oraz umiejętność zapobiegania lękowym i stresowym reakcjom łańcuchowym. Znajdź skuteczność tych pięciu kroków, bądźiesz w stanie samodzielnie zdecydować, czy aby się uspokoić zastosujesz je wszystkie czy tylko część.



ITI - International
Trauma-Healing Institute

contact@healingtrauma.org | www.healingtrauma.org

PORADNIK DLA OSÓB GOSZCZĄCYCH UCHODźCÓW Z UKRAINY

mgr KATARZYNA PODLESKA
psycholog, psychotraumatolog

W miarę pogłębiania się kryzysu uchodźczego miliony mężczyzn, kobiet i dzieci stoją w obliczu niepewnej przyszłości. Co możesz z tym zrobić?

Codziennie kontaktują się z nami osoby, które chcą pomóc uchodźcom. Nie zawsze możemy przyjąć każdą ofertę pomocy, ale zwykle możemy zaproponować inną organizację lub grupę, z którą możesz się skontaktować. I zawsze jesteśmy wdzięczni za miłe słowa i wsparcie.

Jeśli masz jakieś pytania, po prostu skontaktuj się z nami, a jeśli zdecydowałeś się przyjąć uchodźców pod swój dach, powitaj ich w swojej społeczności.

Przeczytaj nasz przewodnik, jak sprawić, by nowi przybysze czuli się mile widziani i bezpieczni.

Pamiętaj...

...jako „gospodarz uchodźców” Ty decydujesz, na jak długo możesz zaoferować wolny pokój lub nieruchomości, w zależności od okoliczności.

To co robisz jest jedną z najbardziej praktycznych form pomocy, jaką możesz udzielić osobom uciekającym z własnego kraju przed wojną i znajdujących się w kryzysie. To dla nich ogromna tragedia i trauma. Dzięki Twojemu wsparciu te rodziny lub osoby indywidualne znajdą opiekę i wytchnienie, podczas gdy będą próbować przywrócić swoje życie na właściwe tory. Będą mogli w bezpiecznych warunkach wypracować swoje opcje i uporządkować formalności, aby móc rozpocząć proces poszukiwania pracy, edukacji, odbudowy rodziny, życia i przyszłości.

Zanim Twoi goście przyjadą

Jeszcze zanim przyjmiesz do siebie swoich nowych gości, **powinieneś zdecydować, który pokój lub miejsce będą dla niego / dla nich dostępne**. Wiele osób korzysta ze swojego wolnego pokoju, w którym wielu z nas przechowuje rzeczy, których nie używamy zbyt często. Gdy goście przybędą, będą musieli poczuć, że mają trochę prywatności, więc dobrze jest upewnić się, że przeniosłeś wszystko, czego prawdopodobnie potrzebujesz.

Niektórzy z Waszych gości będą mieli tylko małą torbę, ale inni mogą przyjechać z walizkami i jeśli to możliwe i możesz im **dać trochę miejsca do przechowywania** (zwłaszcza jeśli oczekuje się, że zostaną na dłużej niż kilka dni), na pewno to docenią. Dobrym pomysłem jest również uporządkowanie pościeli i ręczników i przygotowanie ich dla nich.

Musisz także **pomyśleć o zasadach panujących w domu**. Możesz czuć, że Twój dom nie ma reguł, ale tak jest! Każde gospodarstwo domowe działa na swój własny sposób, a Twoi goście nie będą wiedzieli, jak robisz pewne rzeczy. Przeanalizuj takie sprawy jak codzienność, bezpieczeństwo, korzystanie z łazienki, wspólne korzystanie z kuchni, o której godzinie w domu jest cisza nocna i całą gamę innych spraw.

Nie przewidzisz wszystkiego i będziesz musiał wyjaśnić niektóre rzeczy, gdy przyjadą twoi goście, ale im więcej jesteś w stanie przemyśleć z wyprzedzeniem, tym łatwiejsze będzie to dla wszystkich. Możesz też przygotować krótki pakiet wprowadzający, aby w sposób niewerbalny wyjaśnić, jak działa Twój dom.

Przyjazd

Z osobami koordynującymi proces sprowadzania uchodźców warto ustalić odpowiedni czas przybycia. Te ustalenia zazwyczaj dobrze się sprawdzają, ale pamiętaj, że dla niektórych gości cały proces może być bardzo niepokojący – przychodzą do domu kogoś, kogo nigdy nie spotkali, o którym niewiele wiedzą i mogą być przepełnieni różnego rodzaju niepokojami, mogą się bać odrzucenia bądź wykorzystania. Czasami goście w ostatniej chwili wpadają w panikę i wolą zostać tam, gdzie są (nawet jeśli jest to ulica), niż zmierzyć się z nieznanym. Proszę, nie obrażaj się tym. Nie chodzi o ciebie – chodzi o ich niepokój i strach. W przypadku kontaktu z osobą koordynującą będzie to łatwiejsze zarówno dla Twoich gości, jak i dla Ciebie.

Najlepszym sposobem na przywitanie gościa jest zaoferowanie mu herbaty i czegoś do jedzenia, ale przygotuj się na to, że gość będzie czuć się nieswojo jedząc razem z Tobą. Ponownie, nie jest to kwestia osobista – perspektywa jedzenia w nieznanym

otoczeniu z osobami, których nie znają, może być dla nich zbyt niepokojąca. Dużo uśmiechów, podstawowe informacje i szansa na odpoczynek i sen mogą być tym, czego naprawdę potrzebują w tym momencie.

Poza ciepłem i wytchnieniem, bardzo istotną sprawą dla Twoich gości może być dostęp do internetu. Pamiętaj, że często na Ukrainie zostają ich rodziny i przyjaciele – będą chcieli mieć z nimi kontakt. Dlatego prosimy udostępnić mu hasło do wifi lub w jakikolwiek inny sposób pozwól mu na „podłączenie się” do internetu. Na pewno będą Ci ogromnie wdzięczni, a pozwoli im to uspokoić się. Kontakt z bliskimi jest bardzo, bardzo ważny.

Upewnij się, że wiedzą, gdzie mają spać i gdzie jest łazienka – reszta może poczekać na następny dzień. Twoi goście mogą spać przez długi czas lub nawet przez kilka dni. To nie jest beczynność. Kiedy ludzie przeżywają tak ciężkie chwile, mogą być wyczerpani i wdzięczni, że znajdują się w czystym, bezpiecznym i cichym miejscu. Kiedy się będą mieli na to szanse, mogą poczuć się znacznie bardziej uspokojeni i będziesz mógł zacząć przedstawiać im, jak działa Twój dom.

Niektóre rzeczy mogą wymagać powtórzenia. Jeśli Twoi goście nie mówią zbyt dobrze po polsku, być może będziesz musiał poprosić o pomoc, być może o tłumacza. Tłumacz Google też może pomóc 😊

Gestykulacja i proste rysunki mogą być szybkim sposobem na pokonanie wielu przeszkód w porozumieniu się. Język ukraiński i polski nie są znowuż tak różne!

Prosimy o zapewnij gościom bezpieczne miejsce do spania. Muszą też mieć możliwość jedzenia – możecie jeść posiłki wspólnie, ale może być tak, że będą potrzebowali miejsca na przygotowanie własnego jedzenia (pamiętaj, aby zastanowić się, gdzie mogą przechowywać swoje jedzenie i kiedy mogą korzystać z kuchni).

Niektórzy wstydzą się, że są w potrzebie, więc musisz być wrażliwy na to, czego potrzebują i jak oferujesz różne rzeczy. Wiele osób doceni również możliwość ćwiczenia języka polskiego i zrozumienia naszego stylu życia. Pomóc może samo słuchanie rozmów rodzinnych, a radio i telewizja są nieocenione pod wieloma względami.

Osoby ze specjalnymi potrzebami

Osoby, które do przyjmiesz do swojego domu, to osoby, które przeżyły traumę, doświadczyły straty i widziały/słyszały o potwornych rzeczach, które się dzieją w ich kraju. Trudności w zasypianiu, nieufność wobec nieznanymi osób i doświadczeń oraz obniżony nastrój nie należą do rzadkości.

Być może będziesz gościć u siebie kobietę w ciąży lub z małym dzieckiem. Pomóż tej kobiecie, jeśli czujesz się na siłach i jest to możliwe.

Uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl są z definicji bezbronni. To nie znaczy, że nie są elokwentnymi, inteligentnymi, zdeterminowanymi istotami ludzkimi; ale znajdują się w skomplikowanej sytuacji prawnej i osobistej, często doświadczając trudnych emocji i sytuacji, które pozostawiły im wiele skomplikowanych rzeczy do przepracowania; a wszystko to w obcym kraju i kulturze.

Jako gospodarz musisz być bardzo świadomy różnicy sił i zastanowić się, jak może to wpłynąć na twoją relację z gościem.

Szczególną uwagę należy zwrócić na rozwijanie jakichkolwiek relacji wykraczających poza relacje między gospodarzem a gościem oraz zastanowienie się, co zgoda może oznaczać dla gościa. Jest to szczególnie ważne w odniesieniu do relacji seksualnych (które naszym zdaniem nigdy nie byłyby właściwe między gospodarzami lub członkami ich gospodarstwa domowego a gośćmi), ale także relacji biznesowych lub jakichkolwiek umów finansowych (uważamy, że są one wysoce nieodpowiednie i stanowią znaczące ryzyko prawne, jeśli gospodarze zaakceptują jakikolwiek czynsz lub płatność, które mogą być interpretowane jako czynsz od gości). Gospodarz może składać bardzo szczerą ofertę pomocy lub przyjaźni, ale gość może w rezultacie czuć się bezsilny i zobowiązany do wyrażenia zgody.

Jeśli nie masz pewności co zrobić i jak postąpić, porozmawiaj o tym szczerze ze swoim gościem lub jednym z członków Fundacji.

Jeśli w którymś momencie będziesz niepewny lub nie będziesz wiedział co zrobić – daj nam znać.

Zdecydowana większość problematycznych sytuacji przebiega bez problemów, a pomniejsze problemy są szybko rozwiązywane. Jeśli jednak z jakiegoś powodu nie czujesz się komfortowo lub zmieniają się Twoje okoliczności i potrzebujesz, aby Twój gość się przeprowadził, poinformuj nas o tym, a my się tym zajmiemy.

Życie się toczy – ludzie chorują, wszystko się zmienia – jeśli potrzebujesz pomocy daj nam znać.

Zdarza się również, że uchodźcy wyraźnie nie radzą sobie z tym co się dzieje. Jest im ciężką żyć z nieznanymi im osobami, czują się odizolowani od przyjaciół i rodziny. Wciąż pamiętaj co przeżyli – w miarę możliwości okaż im ciepło.

Niektóre ustalenia, które poczyniliście na początku nie działają, ponieważ gość nie

przestrzega domowych „zasad”. Jeśli tak się stanie, to od gościa zależy dostosowanie się do gospodarstwa domowego, a nie na odwrót – ponownie – zwróć się z tym do nas. Takie problemy mogą pojawić się, gdy problemem są oczekiwania kulturowe – na przykład młodzi goście mogą nie mieć doświadczenia w sytuacji, gdzie powinni zmieniać pościel w regularnych odstępach czasu przy wcześniejszym wsparciu rodziny. Dla niektórych gości są to problemy, które rozwiązanie przy odrobinie cierpliwości i wyjaśnienia.

Jak pomóc osobie po przeżyciu traumatycznych zdarzeń

Jeśli bierzesz na siebie odpowiedzialność pomagania ludziom, którzy przeżyli tragiczne dla nich wydarzenia, ważnym jest abyś robił to z poszanowaniem ich praw, godności i bezpieczeństwa.

- Szanuj bezpieczeństwo ludzi, którym pomagasz;
- Unikaj wystawiania ludzi na dalsze ryzyko, z powodu twoich działań;
- Upewnij się, że robisz wszystko, co w twojej mocy, żeby osoby będące pod twoją opieką były bezpieczne. Chroń je przed kolejnym cierpieniem.
- Traktuj ludzi z szacunkiem.
- Upewnij się, że traktujesz osoby będące pod twoją opieką na równi, nie dyskryminując ich.
- W przypadku przekazywania im dalszych kontaktów, upewnij się, że są traktowani z należnym im szacunkiem i poszanowaniem ich praw.
- Działaj jedynie w ich najlepszym interesie.
- Bądź cierpliwa/y i staraj się rozumieć. Powrót do zdrowia wymaga czasu, nawet jeśli osoba jest poddana terapii. Bądź sprzymierzeńcem i dobrym słuchaczem. Osoba z PTSD może potrzebować ciągle mówić o traumatycznym wydarzeniu. To także część zdrowienia, unikaj więc pokusy, aby powiedzieć bliskiej osobie, żeby przestała przeżywać, to co się stało i zaczęła żyć.

- Spróbuj przewidzieć i przygotować się na bodźce wyzwalające objawy PTSD. Te wyzwalacze to najczęściej rocznice traumatycznego wydarzenia, ludzie i miejsca związane z traumą, widoki, dźwięki i zapachy. Jeśli jesteś świadoma/-y tego, które bodźce wywołują reakcje niepokoju, będziesz w stanie lepiej zaopiekować się bliską Ci osobą, a także ją uspokoić.
- Nie odbieraj objawów PTSD osobiście. Objawy Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) to emocjonalne odrętwienie, gniew i wycofanie. Jeśli bliska Ci osoba wydaje się być odległa, rozdrażniona lub zamknięta, pamiętaj, że to może zupełnie nie mieć związku z Tobą i Waszym związkiem
- Nie naciskaj swojego partnera/ki, żeby mówił/a. Osobom z PTSD często jest bardzo ciężko mówić o tym co przeżyli. Dla niektórych może to nawet pogorszyć sytuację.
- Nigdy nie próbuj, więc na siłę go/jej otwierać. Daj jej jednak jasno do zrozumienia, że gdyby zechciał/a mówić, Ty jesteś obok i chętnie go/jej wysłuchasz.
- Bądź cierpliwa/y i staraj się rozumieć. Powrót do równowagi wymaga czasu, nawet jeśli osoba jest poddana terapii. Bądź sprzymierzeńcem i dobrym słuchaczem. Osoba z po takich przeżyciach może potrzebować ciągle mówić o traumatycznym wydarzeniu. To także część zdrowienia, unikaj więc pokusy, aby mówić, żeby przestała przeżywać, to co się stało i zaczęła żyć.
- Spróbuj przewidzieć i przygotować się na bodźce wyzwalające objawy PTSD – czyli Zaburzenia Stresu Pourazowego (zaburzenia pojawiającego się na skutek przeżycia zdarzeń traumatycznych takich jak przemoc, wojna, katastrofa itp.). Wyzwalaczami dla uciekinierów mogą być, widoki, dźwięki i zapachy, a także ludzie i miejsca związane z traumą. Jeśli jesteś świadoma/-y tego, które bodźce wywołują reakcje niepokoju, będziesz w stanie lepiej pomóc, a także ją uspokoić.
- Obserwuj osoby, którym pomagasz. Rozmawiaj z nimi. Pytaj. Daj czas na wyciszenie się.
- Nie odbieraj objawów PTSD osobiście. Objawy Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) to emocjonalne odrętwienie, gniew i wycofanie. Jeśli osoba, którą się opiekujesz wydaje się być odległa, rozdrażniona lub zamknięta, pamiętaj, że to zapewne zupełnie nie ma związku z Tobą.

- Nie naciskaj do mówienia. Osobom z PTSD często jest bardzo ciężko mówić o tym co przeżyli. Dla niektórych może to nawet pogorszyć sytuację. Nigdy nie próbuj, więc na siłę go/jej otwierać. Daj jej jednak jasno do zrozumienia, że gdyby zechciał/a mówić, Ty jesteś obok i chętnie go/jej wysłuchasz.

Jak jeszcze mogę pomóc?

Jeśli bierzesz na siebie odpowiedzialność pomagania ludziom, którzy przeżyli tragiczne dla nich wydarzenia, ważnym jest abyś robił to z poszanowaniem ich praw, godności i bezpieczeństwa.

Przynieś jedzenie. Wiem, że brzmi to śmiesznie albo irracjonalnie, ale pamiętaj, że osoby, które są w kryzysie mogą mieć problemy nie tylko ze snem, ale także z regularnym odżywianiem się. Jeśli taki problem istnieje, zachęcaj do jedzenia.

Emocje pojawiają się falami. Nie ma reguł dotyczących tego, jak ludzie będący w kryzysie, zachowują się. Uchodźcy mogą czuć się odrętwiali, przesyleni emocjami albo być gdzieś pomiędzy. Wszystkie reakcje są prawidłowe, nawet śmiech czy płacz bez powodu. Emocje zawsze pojawiają się falami – przychodzą i odchodzą.

Pozwól płakać. Kiedy ktoś przy nas płacze, możemy się z tym czuć niekomfortowo. Ale płacz to sposób na wyrażenie emocji i nie jest on zły.

Bądź świadomy – świadomy tego co pobudza Ciebie. Kryzys jest stresującym i pełnym emocji czasem. Prawdopodobne jest więc, że ludzie będą przewrażliwieni. Jeśli będziecie się czuć poddenerwowani, weź głęboki oddech i wróć do swoich spraw.

Sięgnij po profesjonalną pomoc. Jeśli Wasi goście zaczną mówić o samobójstwie nie wahaj się i daj nam znać!

Wspieraj w codziennych działaniach na ile to możliwe. W ciągu pierwszych kilkudni od powstania kryzysu, nawet najbardziej minimalne i rutynowe działania, mogą stać się niemożliwe. Delikatnie zachęcaj do spacerów, regularnego jedzenia, brania prysznica.

Noc jest najcięższa – Pamiętaj, że czas nocy, to czas najtrudniejszy dla osób w kryzysie – uprzedź o tym swoją rodzinę, żeby okazała empatię i zrozumienie. Pamiętaj, że w czasie, w którym Ty śpisz – uchodźcy przeżywają swoją traumę.

Zakaz wspierania drinkami. I chciałoby się rzec – ani innymi ryzykownymi zachowaniami. Niektórzy ludzie mogą chcieć napić się kilka drinków, kiedy przechodzą przez trudny dla nich czas. Mogą szukać drogi do zapomnienia.

Dbaj o siebie. Pomaganie uchodźcom - osobie w kryzysie jest bardzo wyczerpujące. Zwróć w tym wszystkim także uwagę na siebie. Czy Tobie czegoś nie potrzeba, czy Ty regularnie się odżywasz i macie czas dla siebie. Nawet najsilniejsze osoby potrzebują się zresetować.

Jeśli przyjmujesz do swojego domu dzieci

Dzieci są wyjątkowo podatne na stres i negatywny wpływ wydarzeń traumatycznych. Jeśli chcesz być dla nich wsparciem:

- udzielaj pomocy w werbalizacji ich uczuć, obaw oraz pytań poprzez użycie podstawowych terminów np. smutny, wystraszony, zły – nie używaj słów potęgujących emocje.
- w rozmowie z nastolatkami zwracaj się do nich w sposób zbliżony do komunikowania się z dorosłymi.
- rozmawiając usiądź lub kucnij na wysokości oczu dziecka.
- spytaj, czy czegoś potrzebuje.

KONTAKTY

Fundacja HumanDoc

www.humandoc.pl

email: humandoc@humandoc.pl

<https://www.facebook.com/HumandocFoundation>

mgr Katarzyna Podleska

psycholog, psychotraumatolog

tel. 604 484 485

Dziękujemy za chęć pomocy uchodźcom!

Cokolwiek możesz dać – czas, pieniądze lub ciepłe powitanie – i bez względu na to, jak duże lub małe jest twoje działanie, jest to potrzebne i ma ogromne znaczenie!

Możesz wesprzeć nasze działania na rzecz Ukrainy:

Wpłatą na numer konta

(Alior Bank): 72 2490 0005 0000 4500 8259 9432

Fundacja HumanDoc

ul. Jana Kropidły 8A/10, 45-092 Opole

*z dopiskiem: **DAROWIZNA NA MISJA UKRAINA***

Wpłatą na zrzutkę MISJA UKRAINA

<https://zrzutka.pl/z/misjaukraina>

