

Олександр Тімченко, доктор психологічних наук, професор

ДУШЕВНІ РАНИ ВІЙНИ

(психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями)

Вторгнення росії в Україну викликало одну з найбільших міграційних криз у світі у ХХІ столітті: понад 6 млн. українських біженців були змушені втекти від російської агресії. Через обмеження на виїзд з України осіб чоловічої статі призовного віку від 18 до 60 років, 90% українських біженців становлять жінки та діти.

За даними ЮНІСЕФ, до 24 березня 2022 року більш як половина всіх дітей в Україні (приблизно 7,5 млн.) були змушені залишити свої будинки, з них приблизно 1,8 млн. - стали біженцями в інших країнах.

Основними напрямками міграції українських біженців є Польща, Румунія, Угорщина, Молдова, Словаччина та Німеччина. При цьому Польща прийняла більше біженців з України, ніж решта європейських країн разом узятих (станом на 10 травня 2022 року - понад 3,3 млн. українців) [1].

Фактично усі українські біженці пройшли складний шлях, щоб бути зараз там, де вони є. Однак, навіть якщо більшість з тих, хто покинув батьківщину, вже і знаходяться в безпеці, вони все одно продовжують нести рани війни у своїх душах (хоча, дуже часто, і не усвідомлюючи це)...

Прийняття рішення покинути батьківщину стає для багатьох людей однією з найбільш стресогенних подій. Часто літні люди відмовляються їхати самі і дітей з онуками від себе не відпускають.

Страх невідомості у літніх людей, - що там буде в чужій країні, за межами мого будинку, - психологічно сильніший навіть, ніж страх смерті. Вони думають приблизно так: діти і онуки поїдуть, а ми переживатимемо (у психології це називається сепараційна тривога); нехай краще тут живуть із нами...

Виходить така картина – є люди похилого віку, яких не можна кинути і є діти, яким потрібно забезпечити безпеку. І взагалі виходить, що батьки цих діточок мають ухвалити якесь непопулярне рішення, не компромісне (у психологів є така фраза – «зрада неминуча», - це коли ми вибираємо між «чимось» і «чимось»). У такій ситуації потрібно сісти і поміркувати, що буде психологічно менш стресогенним – виїхати за кордон і там витримувати напругу і провину, стикатися зі своїми почуттями, що залишив батьків, але вибрав безпеку для своїх дітей, або залишитися з батьками, але без перспектив для дітей в умовах постійних обстрілів міста, або (що найгірше) - окупації... На наш погляд, все ж таки головне завдання батьків – турбота про життя та майбутнє своїх дітей.

За кордоном майже всі українські біженці з психологічної точки зору стикатимуться:

- ✓ з відчуттям втрати рідного дому, звичного способу життя;
- ✓ з почуттям, що людина не на своєму місці, чужа, «без батьківщини»;
- ✓ з страхом за себе та близьких;
- ✓ з відсутністю перспектив, невпевненістю у завтрашньому дні;
- ✓ з почуттям самотності та провини;
- ✓ з відчуття своєї непотрібності (особливо у літньому віці) [2].

Щоб вижити у цій новій ситуації, дорослим та дітям треба адаптуватися.

Адаптація психіки дорослого українського біженця до нових реалій життєдіяльності (як, доречі, і кожної людини, яка волею долі опинилася в надзвичайно складній кризовій ситуації) проходитиме через три основні реперні точки - 8, 12, 21 день від початку кризи [3]. І лише після 21 дня психічний стан більшості наших громадян, які опинилися за кордоном внаслідок російської агресії, почне потроху відновлюватися: українські біженці відчуватимуть цілу гаму емоцій та почуттів, іноді дуже суперечливих: від зневіри, відчаю, паніки, заперечення до натхнення, ейфорії, збудження. Такі коливання настрою стануть нормальною реакцією

організму на ситуацію, яка вийшла за межі звичайного особистісного досвіду.

Доросла людина вже зможе обговорювати якісь нейтральні теми, а не тільки говорити про війну. Так, це вже буде інша комунікація, не як у перші дні перебування за кордоном, коли майже у 100% біженців спостерігатиметься шок та заперечення всього, що не стосуватиметься війни. Наразі настане інша стадія: хтось почне звинувачувати когось, інший впаде в депресію, третій більш активно братиме участь у якихось заходах, хтось перевозитиме свою родину в іншу, більш безпекову, на його думку, країну...

Що стосується адаптації дітей... Дитяча психіка гнучкіша ніж доросла, тому діти швидше адаптуватимуться.

Наші діти дуже швидко починають спілкуватися з дітьми з країни, яка прийняла українських біженців, навіть без знання іноземних мов. Втім, все, що стосується дітей, це, звичайно ж, перш за все, робота батьків. Адже в іншій країні дітям від батьків важливо отримувати не тільки турботу, а ще й постійно відчувати емоційну опору.

Важливо помічати страхи дітей і в жодному разі не знецінювати їх. Ось часто кажуть: «...Та вже все страшне позаду, вже не страшно, вже не стріляють, не бомблять, ну глянь навколо, не бійся...». Ніби страх дитини – це неправда... Навпаки, треба помічати, говорити з дітьми з позиції «очі в очі», обов'язково сідати на рівень зросту дитини (це дуже важливо!). І прямо говорити: «Я бачу, що ти боїшся... я розумію твій страх... бачу його... я тебе розумію... дай я тебе обійму... Я дорослий, я все вирішу, я все організую, все це витримаю...».

Іншими словами, потрібно проявляти по відношенню до дитини дорослу позицію підтримки та турботи. Дитина на цю дорослу позицію спиратиметься і буде набагато спокійнішою.

Бажано знайти можливість попрацювати українським дітям з українськими психологами. Але якщо такої можливості немає, треба

пам'ятати, що в таких ситуаціях добре працюють різноманітні цікаві психологічні техніки, наприклад, арт-терапія [3].

Що стосується адаптації власне дорослих біженців... Слідом за М. Яхно [4], спробуємо розібратися з основними негативними психічними станами, які найбільш вірогідно спостерігатимуться у українських біженців.

А. Стан недовіри: правила та умови у новій країні можуть викликати нерозуміння, обурення, сприйняття їх як обмеження, атаку на свободу чи безпеку. Наприклад, внутрішній опір необхідності вивчати мову країни, яка надала тимчасовий притулок, обов'язково здавати дітей у садок чи школу, проходити низку юридичних процедур, жити не за тих умов, до яких звикла людина або які очікувала. Це відбувається тому, що довіра до безпеки у світі серед біженців підірвана. Їх психіка навіть у безпеці все ще продовжуватиме воювати - тепер уже з тими, хто поруч.

Маючи досвід агресії, порушення базових людських прав та потреб на життя та свободу, біженець може бачити атаку навіть у безпечному середовищі - там, де її насправді немає. Наприклад, більшість з тих наших співвітчизників, хто волею долі опинився сьогодні на чужині (як, доречі, і внутрішньо переміщені особи), ще довго лякатимуться салюту, плутаючи його з вибухами. Адже сприйняття після травми схоже на оголений нерв.

Реакції: гнів, саботаж (явний чи прихований), вимога справедливості, найкращого відношення, протест, бунт. Доросла людина на чужині може відчувати, що хтось має відповідати за її страждання, надати компенсацію за покинутий будинок, вирвані коріння, біль. Перші люди, на яких виливається їх гнів, - це ті, хто опинився поруч та ті, хто надає соціально-психологічну допомогу (екстремальним психологам ДСНС України така реакція постраждалих від надзвичайної ситуації добре відома!). Крім того, біженці ще можуть вважати, що їх недостатньо розуміють або надають не ту підтримку, якої ви потребують.

Що з цим робити: сердитися - це нормальна реакція на події, що відбулися. Людина має на це повне право. Адже те, що сталося з нею, є

жахливим і несправедливим. У той же час, їй важливо помічати, коли продовжується її войовнича риторика не з ворогами. Тому, коли якийсь український біженець буде думати, що на 100% має рацію, - це не так. Коли людина помітить свій гнів, важливо надати самої собі час, щоб повернути зв'язок із реальністю та вже після цього спокійно починати аналізувати ситуацію.

Війна ще не закінчилася, але для мене і моєї родини залишилася позаду... Тепер ми у безпеці... Навколо люди, які бажають допомогти і, головне, - надають (!) посильну підтримку.... Водночас, перебування в новій країні - це ще один виклик для мене і моєї родини... Це непростий для мене і моєї родини період. Однак для мене та моєї родини у цьому періоді є свої, особливі завдання:

- ✓ відновлюватися, адаптуватися. Нагадувати собі та членам моєї родини, що тут безпечно;
- ✓ знайомитися з правилами та законами країни, де ми в гостях, дотримуватись звичаїв. Ці правила не лише для нас, а й для всіх громадян країни, до якої ми приїхали. Так ми можемо висловити свою повагу та подяку людям, які допомагають нам;
- ✓ вчитися новим навичкам життя в іншій країні, мові, культурі, звертатися за допомогою у разі, якщо чогось не знаєте;
- ✓ вибудовувати нові контакти, знайомства та комунікації, шукати шляхи своєї особистої реалізації за нових умов, приймати зміни [4].

Б. Стан провини: почуття провини за те, що вижили, за те, що зараз у безпеці, а інші – ні.

Реакція: вина не дає права радіти життю. Виникає почуття пригніченості, апатії, самоїдства.

Що з цим можна робити: Вина – це злість, яку людина спрямовує на себе; вона роз'їдає душу, робить найжорстокішими катами для самих себе. Тепер лінія фронту лежить у людини усередині. Цей гнів насправді адресований ворогові, агресору, війні, несправедливості та трагедіям. Ця

злість не знайшла виходу, тому спрямована всередину. Важливо не дати їй руйнувати особистість.

Злість - це психічна енергія, яку біженець може направити в конструктивне русло, принісши користь насамперед собі та тим, кому може допомогти. Треба розуміти, що: «Ви точно хороша людина... У Вас велике серце, якщо в такій складній і страшній ситуації Ви думаєте та співчуваєте іншим... Ви там, де маєте бути... Ваше місце серед живих – і це найголовніше... Ви зробили можливий вибір у страшній ситуації... Ви потрібні цьому світу, ви можете зробити ще багато добрих справ... Вашої провини у тому, що сталася війна, немає. Ви просто людина і можете небагато. Зараз важливо приймати і бачити свою вразливість, тоді Ви зможете побачити свою реальну силу... Насамперед важливо дозволити собі турбуватися про себе, тоді Ви зможете подбати про інших... Країні можна допомогти з безпечного місця. Починайте з маленьких дій: спочатку Вам самим потрібно адаптуватися, потім Ви за ситуацією знайдете свій спосіб, як бути корисним іншим та батьківщині. Це можуть бути прості слова підтримки тим, кого знаєте, пости у соцмережах, допомога біженцям, таким, як Ви самі... Вірте, Ваша увага, стійкість, любов та допомога важливі нашій країні. Ми всі частина одного організму – України...» [4].

В. Стан неприйняття і покинутості: це коли людина не сприймає реальність, яка відбувається і в яку вона потрапила. Виникає відчуття, що вона тут лише на кілька днів, максимум – кілька тижнів, здається, що війна ось-ось закінчиться і все повернеться, як було.

Реакція: людина чекає, не адаптується до нових умов, не відчуває перебігу часу, смаку їжі, відхиляє пропозиції та можливості. Психологічний стан погіршується, бо людина перебуває весь час у спогадах і тузі за минулим, у моніторингу новин та тривозі про близьких, в очікуванні майбутнього. Вона знаходиться в ступорі, розбалансованості, «між небом і землею». Виникає безсилля, безпорадність, скутість, замороженість та неможливість ні на що впливати, неможливість думати, відчай, апатія,

відсутність сил, відсутність перспектив. У такі моменти людина відчувається самотньою, вразливою, нікому не потрібною, ніби її ніхто не бачить, відчуває втрату «землі під ногами».

Що з цим робити: переживати страх, гіркий сум за втраченим, бажання повернутися, щоб все, що трапилося, було страшним сном за нинішніх обставин – це нормальна реакція на ситуацію, яка виходить за межі власного досвіду. Ваша душа болить та плаче. Це означає, що у Вас живе людяність, Ви здатні відчувати. Ми обов'язково повернемося, але коли і за яких обставин це станеться, зараз неможливо передбачити. Щоб наблизити перемогу, нам слід виходити зі стану пасивного спостерігача у стан активності. На жаль, ми не можемо знати, коли війна закінчиться. Ми можемо вірити і сподіватися, що це станеться якнайшвидше, але маємо бути готові до всього.

Тепер найближчими головними завданнями є адаптація та соціалізація в тих умовах, які є зараз. Будучи більш адаптованими, - а значить психологічно стійкішими, - Ви зможете знайти способи, як підтримувати тих людей, яким зараз гірше, бути для них психологічною опорою або знайти свій спосіб зробити маленький внесок у нашу перемогу.

Дайте собі час. Ви живі... Ви потрібні своїм близьким... Відчуйте потреби Вашого тіла: виспатися, випити води, поїсти... Нагадайте собі про все добре, що у Вас є. Ваші спогади, Ваші таланти, Ваші почуття, Ваші вміння та навички, Ваш досвід, Ваше почуття гумору завжди будуть із Вами... Згадайте про Ваші особисті ресурси, які надавали Вам сили до війни: віра, творчість, професія, аналіз інформації, музика та фільми, відносини, фізична активність, тощо.

Ставте маленькі цілі на день: сходити в магазин, доїхати до певної локації, оселитися, прибрати, прийняти душ, зареєструватися, пообідати, написати повідомлення, познайомитися з кимось, вивчити кілька нових слів... Коли ви будете робити маленькі справи, до вас дуже швидко повернеться віра в себе та свої сили [4].

Г. Стан соціальної ізоляції: почуття «сам у полі воїн», відчуття того, що іншим байдуже, що вони не здатні зрозуміти лихо, що самому впоратися простіше. Стан соціальної ізоляції призводить до тотальної самотності та вигорання, тому що об'єктивно людина, яка перебуває в іншій країні, не може з усім упоратися сама.

Реакція: людина все намагається зробити самостійно, уникає контактів, не звертається по допомогу, тому що все одно в ній нібито немає сенсу.

Що з цим робити: Важливо знайти хоч одну людину в оточенні, якій зможе біженець довіряти. Не треба боятися просити про допомогу. Бажано ділитися з оточуючими власним досвідом знайомства з людьми та прийняття їхньої підтримки [4].

Підводячи підсумок, відзначимо, що єдиного дієвого рецепта для швидкої адаптації українських біженців до нових реалій життя, який би підходив усім, нажаль не існує. Комусь допоможе спілкування з українцями, що теж живуть поруч, іншим – навпаки, допоможе спілкування з місцевими жителями.

Порада, яку можна б було дати усім тим, хто волею долі опинився зараз в іншій країні, звучить так - не намагайтесь якомога швидше «розчинитись» в іншому середовищі, не насилуйте себе. Спостерігайте, вчіть мову, не порівнюйте себе з іншими, не звинувачуйте себе, дозволяйте собі чогось не розуміти, не знати, просити про допомогу.

І не соромтесь звертатись за допомогою до спеціалістів. Адже людина, яка волею долі стала біженцем, може не усвідомлювати, що зіткнулася з однією або кількома з вищезгаданих проблем. Її внутрішній стрес може проявлятися у депресії, психосоматичних скаргах, тривожності, розладах сну, або проблемах з управлінням гнівом. У всіх випадках таким людям необхідна буде професійна підтримка [5].

Література:

1. Миграционный кризис, вызванный вторжением России на Украину
//Режим доступа :

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81,%D0%B2%D1%8B%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BD%D1%83

2. Яковлева Е. Знакомо чувство одиночества и вины? Рассказываем, что такое синдром беженца и как его облегчить //Режим доступа :

<https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/psykhologii/znakomo-chuvstvo-odinochestva-i-viny-rasskazyvaem-cto-takoe-sindrom-bezhentza-i-kak-ego-oblegchit/>

3. Бенатов Д. Украинский психолог Ольга Панчук: Нет ни одной войны, которая длилась бы вечно //Режим доступа :

<https://www.lrt.lt/ru/novosti/17/1657992/ukrainskii-psikholog-ol-ga-panchuk-net-ni-odnoi-voiny-kotoraia-dlilas-by-vechno>

4. Яхно М. Сложный путь. Психологическая памятка беженцам //Режим доступа :

<https://life.nv.ua/blogs/ukrainskie-bezhency-kak-adaptirovatsya-v-novoy-situacii-psihologiya-50231370.html>

5. Відчуття втрати, провина і чужа мова. З якими проблемами стикаються вимушені переселенці й біженці з України, як їм зарадити й чим допомогти

//Режим доступа : <https://life.nv.ua/ukr/health/bizhenci-z-ukrajini-chomu-vinikaye-pochuttya-provini-vtrati-psihiologichna-pidtrimka-50226789.html>