

Що ти можеш зробити САМ

Щоб вам стало краще, важливо, щоб у вашому новому житті був распорядок та корисні звички. Даємо кілька порад, які вам можуть допомогти.

Порядок

Робіть звичні для вас речі або приділіть час тому, що вам подобається робити.

Рухайтесь

Рухайтесь як мінімум 15 хвилин на день, краще на вулиці.

Погоджуйтесь

Погоджуйтесь брати участь у громадських заходах на роботі, у школі, з сім'єю та друзями.

Висипайтесь

Намагайтеся не спати вдень. Не пийте колу, каву і не дивіться новини за 2 години до сну.

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

Допомога

Важливо, щоб ви розповіли лікареві про свій стан, навіть якщо це важко. Візьміть цю брошуру із собою на прийом. Якщо вам потрібен перекладач, повідомте про це, коли замовляєте час на прийом. Відвідування лікаря та послуги перекладача на прийомі безкоштовно.

Якщо ви біженець, ви можете звернутися за допомогою до працівників Центру для біженців.

Якщо ви отримали дозвіл на проживання, ви можете звернутися за допомогою до свого лікаря або соціального працівника.

Контакти центру для постраждалих біженців

Консультації для біженців та працівників датською та англійською мовами.



33 73 53 39



udsatte@drc.ngo

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

ЯК ПЕРЕЖИТИ ВІЙНУ ТА ВТЕЧУ

Війна, втеча та життя в новій країні

У цій брошурі ви можете прочитати про деякі реакції, що виникають після війни та втечі.

У більшості людей, коли вони змушені залишити батьківщину, виникає реакція бігти і влаштуватися в країні, де все чуже.

У вас може виникнути безсоння, біль у тілі та головний біль. Вам може бути сумно і ви не хочете перебувати разом з вашою родиною та друзями.

Ви можете самі відшукати деякі поради, які допоможуть вам відчути себе краще.

Дивіться у цій брошурі розділ "Що ти сам можеш зробити".

Реакція на пережите у війні та втеча

Для деяких людей пережите до або під час втечі може бути настільки важким, що симптоми посилюються.

Реакція на пережите у війні та втеча - природне явище і багато, хто змушений звертатися за допомогою до лікаря.

Якщо ви реагуєте, як описано на наступній сторінці, і це впливає на ваше життя – звертайтеся до лікаря.

ХАРАКТЕРНІ РЕАКЦІЇ



Думки

- Проблеми з прийняттям рішень
- Проблеми з пам'яттю
- Проблеми з увагою
- Безліч різних думок
- Розгубленість
- Самозвинувачення
- Думки про самогубство
- Повернення картин минулого
- Повторення нічних кошмарів



ПОЧУТТЯ

- Безпричинний страх
- Недовіра
- Занижена самооцінка
- Небажання займатися улюбленою справою
- Неприємні відчуття при гучних звуках
- Безпорадність та безнадійність
- Почуття самотності
- Страх втратити контроль над своїм життям
- Страх втратити розум
- Почуття втрати



Тіло

- Безсоння
- Неможливість розслабитись
- Втома
- Бажання плакати
- Запамарочення
- Головна біль
- Проблеми зі шлунком
- Болі у грудях, спині та плечах



У СУСПІЛЬСТВІ

- Небажання зустрічатися з людьми
- Недовіра до людей
- Розчарування та роздратування
- Почуття злості, що часто виникає
- Сваритися без будь-якої причини
- Негативна реакція на незначні явища, можливо, навіть, битися
- Зловживання алкоголем та наркотичними засобами