

Наша жизнь в один момент превратилась в сплошной кошмар. Мы очутились в абсолютно незнакомом городе. В руках был один рюкзак с летними вещами. Надеялись, что пробудем здесь максимум месяц. Однако все оказалось по-другому...

Вот тут и началось – я стала раздражительной и злой. Агрессия и раздражение на всех. Даже не заметила, как начала кричать на своего ребенка по любому поводу. Я не видела будущего и совершенно не знала что делать. Руки просто опускались.

В тот момент подруга сказала фразу, которая «перевернула» меня:

**«...Пока ты сидишь и смотришь, как твоя жизнь катится в пропасть, может стать совсем плохо, давай обратимся к психологу. Я схожу с тобой...»**

Конечно, было нелегко решиться на этот шаг, но я это сделала, ибо не хотела выглядеть как истеричка.

Я, наконец, осознала, что жизнь не заканчивается, она просто изменилась.

Мне пришло ощущение спокойствия, размеренности жизни.

И я смогла спланировать свое ближайшее будущее.

И самое главное, что **я поняла – психологи помогают!**

Наталья, 29 лет, г. Донецк

2015

# НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО

Информация по самопомощи и профессиональной поддержке

<https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/materialien/>

Национальная горячая линия  
МЖПЦ «Ла Страда Украины»

**0800 500 335 | 386**

с городского

с мобильного

За психологической помощью Вы можете обратиться:



ПРЕОДОЛЕЕМ  
ПОСЛЕДСТВИЯ  
ВОЙНЫ ВМЕСТЕ



ЗА ЕВРОПЕЙСКОЕ  
ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО

Брошюра была сделана в рамках международного проекта „Преодолеем последствия войны вместе“ который DRA e.V реализовал с 2015 по 2016 совместно с украинской организацией КрымSOS/Киев, при поддержке Министерства Иностранных Дел Германии.

Участники рабочей группы:

Татьяна Тимошенко, Наталья Заикина, Ольга Клименко, Олег Обернихин, Елена Кононихина, Инесса Клочко, Юлия Ибрагим, Наталья Мисан, Надежда Манчандра.

Руководитель проекта: Мария Слезачек.

Электронная версия буклета по ссылке: <https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/materialien/>



Federal Foreign Office



## НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО

Вы почти обустраивались на новом месте, дети пошли в школу, вам оказали материальную помощь. Вроде бы все вопросы решаются, а страхи позади. И, кажется, время лечит. И рана от потери зарастает сама собой. **Только почему-то в этот раз все по-другому?**

Психологи, которые в разных странах работали с людьми, пострадавшими от военных конфликтов, замечают, что выжившим и уцелевшим войнам наносит душевные раны, которые долго заживают и сильнее болят. Как ускорить процесс заживления таких ран, как уменьшить боль от потери? Кто может помочь в этом?

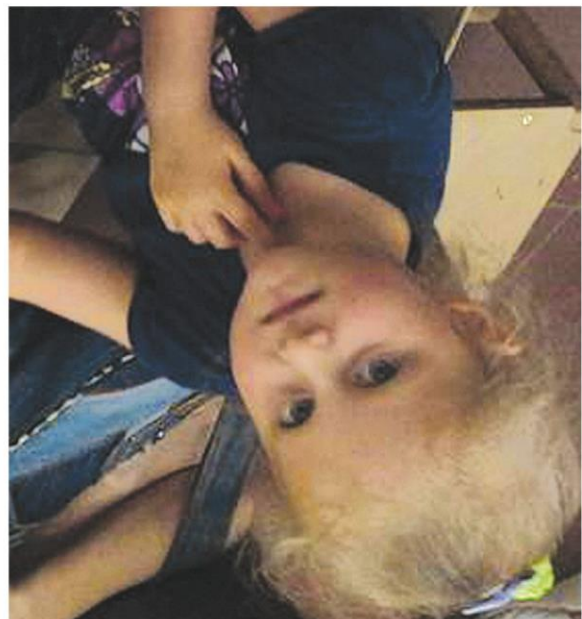
## МОГУТ ПОМОЧЬ ПСИХОЛОГИ



## ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ, ЕСЛИ:

- Вы ощущаете беспокоейство, нарушение сна, тяжесть или боль в груди, затруднения в дыхании.
- Болит душа.
- Вы испытываете постоянное чувство вины и гнева.
- Вы потеряли способность расслабится.
- Пропадает интерес к жизни.
- В семье начались скандалы и недопонимания.
- Вы срываетесь на окружающих, в т.ч. на детях.
- Нет желания жить.
- Пропала вера в будущее.
- Дети стали неуправляемы, капризны, в их речи появились фразы: «...Я здесь никому не нужен», «...Меня никто не понимает».

## ВСЕ, ЧТО ВЫ ДОВЕРИТЕ ПСИХОЛОГУ, ОСТАНЕТСЯ МЕЖДУ ВАМИ!



## БЛАГОДАРЯ РАБОТЕ С ПСИХОЛОГОМ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ШАНС:

- Адаптация на новом месте жительства.
- Спокойный сон.
- Поиск «своего места» в новой действительности.
- Спокойное и приятное общение со своим ребенком.
- Улучшение отношений с близкими.
- Отношения с окружающими.
- Как легче пережить разлуку с родными и друзьями.
- Обретение надежды и веры в будущее.
- Чувство собственной ценности и нужности.
- Понимание своего тела.
- Трудоустройство и профессиональная деятельность.

## ВЕРНУТЬ ПОЧВУ ПОД НОГАМИ И ПОВЕРИТЬ В ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!

