**Вимушені переселенці: як не зламатися перед обставинами**

Більшість українців були змушені покинути свої домівки та виїхати в безпечніші місця, щоб врятувати себе та своїх дітей. Проте, навіть перебуваючи у відносній безпеці, тривожні думки не покидають: «А що ж далі?», «Я не знаю мови та поруч немає знайомих, як бути?», «А як там мої близькі, які залишилися в Україні?», «Чи повернусь я додому?» тощо.

Людина, яка вимушено мігрувала, має певні психологічні особливості, що виражаються у специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування (синдром свідка). У такий момент особа може опинитись один на один із кризою ідентичності, тобто вона нездатна прийняти нову реальність або, якщо прийняла її, не може адаптуватися до цього.

**Такому стану характерні:**

* неадекватна самооцінка;
* втрата перспективи та проблеми із плануванням;
* відсутність відчуття повної безпеки;
* підвищений рівень песимізму,
* стримувати емоції стає важче;
* зміна соціальної активності;
* поява безкомпромісних суджень і соціально-агресивної поведінки.

Необхідно зрозуміти, що це нормальна реакція нашого організму в період тривалого стресу.

Проте психічна напруга довгий час може не покидати особу. Оскільки людина переконана в тому, що не може контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх.

Тому для покращення свого внутрішнього емоційного стану та прискорення адаптації до нових умов рекомендовано:

* прийняти ситуацію та нові обставини, зрозумійте, що так буде не завжди і війна точно закінчиться;
* ваші емоції це окей, бо це нормальна реакція на ненормальні тривалі обставини;
* якщо є потреба, то запишіться на місцеві мовні курси;
* знайдіть місцеві інтернет-пабліки, щоб бути в курсі подій міста, де ви проживаєте;
* намагайтеся більше бувати на свіжому повітрі – це і для здоров’я корисно, і так швидше познайомитеся з місцевістю;приділяйте час собі (фізичні активності, заняття творчістю, медитації та ін.);
* якщо є змога, допомагайте іншим (сусідам або близьким, чи взагалі незнайомим людям);
* не відкладайте планування (почніть спочатку із планів на день, потім на тиждень і т. д.);
* відслідковуйте свої емоції та відчуття (можна спробувати вести щоденник емоцій).