**Реакція на травматичний досвід: якщо ви втратили житло**

Cтрах «опинитися на вулиці без даху над головою» робить людей вразливими перед іншими життєвими викликами.

Сім’ї, які змушені були покинути свої оселі чи втратили їх впродовж воєнних подій, переживають й інші психологічні втрати, окрім втрати житла та речей. Вони змушені розлучитися із близькими й друзями, змінювати звичні традиції життя та адаптуватися до умов, які навіть не передбачали.

Особливо вразливими можуть бути ті, хто раніше мав травматичний досвід (домашнє насилля, булінг, дискримінація тощо).

Стрес, викликаний травмуючими подіями, може перешкоджати проявам безпечної прив’язаності, а відповідно довіри до людей, співпереживанню, готовності діяти спільно та відповідально.

Люди, які постраждали від травматичних подій, зазвичай:

🔹мають труднощі зі сном та/або харчуванням;

🔹їм важко зосередитися та виконувати повсякденні завдання;

🔹переповнені згадуваннями про подію чи про окремі періоди, вони можуть намагатися уникати взаємодії (соціальне усамітнення);

🔹їм властиве забуття у зловживанні алкоголем.

Реакції на травматичний досвід також можуть включати:

🔸почуття неадекватності (нереальності) та провини за ситуацію чи життєві обставини;

🔸заклопотаність своїми тілесними відчуттями та фізичними скаргами на здоров’я (біль у животі, головний біль, тривала напруга тощо);

🔸агресивна або імпульсивна поведінка;

🔸знущання й залякування однолітків або волонтерів;

🔸поводження так, ніби люди молодші, ніж є насправді, підвищена примхливість і дратівливість;

🔸відмова від підтримки та/чи зневага до проявів турботи.

Аби покращити свій емоційний стан та прискорити адаптацію до нових умов, спробуйте прийняти ситуацію та нові обставини. Тут важливо розуміти, що так буде не завжди і війна точно закінчиться. Приділяйте час собі, слідкуйте за своїми емоціями та відчуттями.

*Олександр Аврамчук, лікар-психолог, канд. психологічних наук*