

Особливості психологічної підтримки українських біженців у Великобританії

Людмила Байса

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: BaisaLV@krok.edu.ua*

Ірина Сингаївська

*кандидат психологічних наук, професор,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Війна, яка зараз триває на території України, відбувається не лише на лінії фронту, а й на території усієї держави, адже сучасні види зброї, які можуть долати великі відстані та стріляти прицільно, можуть стати причиною смерті людей далеко від місця проведення бойових дій. Щоб зберегти своє життя та життя своїх близьких, постраждали від російсько-української війни виїжджають у безпечні країни, які надають притулок українським біженцям. Уряди багатьох країн розробили програми прийому та підтримки українських біженців через війну. У березні 2022 року уряд Великобританії долучився до підтримки та прийому біженців з України. Великобританія є більш закритою для тимчасово проживання, ніж країни Євросоюзу, тому після початку повномасштабного вторгнення переміщеним особам із України створили дві візові програми: Homes for Ukraine та Ukraine Family. Учасники кожної з них отримали право мешкати в Британії протягом трьох років [1].

Проживання у чужій країні є важким випробуванням для будь-кого, але якщо до стресу через вимушене переселення додати отримані травми через війну, то це ускладнює, а й подекуди унеможлиблює, повноцінне проживання гармонійного життя [2]. Для полегшення психологічної адаптації переселенців у Великобританії працює багато центрів психологічної допомоги. На сайті уряду подається список організацій, куди будь-який біженець може звернутися за безкоштовною конфіденційною допомогою або порадою. Серед перелічених організацій можна знайти: Британський Червоний Хрест (British Red Cross) безкоштовні дзвінки за номером телефону 08081963651 - <https://www.redcross.org.ua/mhpss>; Благодійна організація Опора (Opora) - <https://opora.uk/life-in-the-uk-guides>, Телефон довіри щодо сучасного рабства та експлуатації людей на території Великої Британії (The Modern Slavery & Exploitation Helpline 08000121700) - <https://www.modernslaveryhelpline.org>, благодійна організація Barnardo's - <https://www.barnardos.org.uk/what-we-do/helping-families/ukrainian-helpline>. Інформація на сайтах подається українською мовою. Перелічені організації мають україномовних психологів або користуються послугами перекладачів для надання повноцінної психологічної допомоги.

Але як показує практика, не всі постраждали від війни переселенці

звертаються по допомогу. Вони залишаються на одинці зі своїми травмами та переживаннями. Коли відбувається стресова подія, руйнується цілісність характеристик когнітивної, фізіологічної, емоційної, поведінкової сфер життєдіяльності особистості [3]. Звернення до професійних психологів дозволяє почати процес відновлення психологічного здоров'я особистості через усунення проявів травм. Практичні психологи надають спектр різноманітних заходів терапевтичного психологічного впливу, що покликані допомогти клієнту успішно подолати певні кризові або важкі життєві події, впоратися з ними з мінімальними психологічними втратами, подолати наслідки психологічного травмування, а також відновити психологічний ресурс, зберігаючи, таким чином, психологічне здоров'я та благополуччя [4; 5].

Якщо психічно травмовані переселенці у вимушеній еміграції не мають ресурсу отримувати професійну психологічну допомогу, можна запропонувати їм використовувати поради, які дають психологи, що досліджували тему адаптації до вимушеного переселення [6; 7]. Можна порекомендувати наступне: прогулянки на свіжому повітрі, біг, прості вправи на прес та присідання; повноцінний сон мінімум 7 годин на добу; відмова від алкоголю; приділяти увагу харчуванню, приймати їжу в один і той самий час; читати улюблені вірші, які людина знає напам'ять, співати колискові, пісні тощо; слухати музику; повернути в своє життя турботу про себе; виписати на папері ресурси, які вже є у людини в наявності; виписати на папері, що людина втратила та що до неї повернеться після війни; для повернення кордонів тіла приймати душ при першій можливості; дотримуватись інформаційної гігієни; читати і дивитись гумористичні дописи і меми про війну; присвятити частину свого часу іншому; займатись творчістю; при наявності сильної провини та синдрому «вцілілого» звернутись за допомогою до фахівця.

Список використаних джерел

1. Візові програми Британії для українських біженців. URL: https://lb.ua/world/2023/08/03/568319_britanii_zaklikayut_pereglyanuti.html.
2. Петрунько О. В., Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням. Актуальні проблеми психології. Т. VI: Психологія обдарованості. 2016. Вип. 12. С. 169–178.
3. Володарська Н. В., Карабаєва І. І. (2023). Особливості психологічної підтримки жінок з дітьми, які перебувають під тимчасовим захистом Республіки Болгарія. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 63–66.
4. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 3 (71). С. 125–134.
5. Мороз Л.І., Діхтяренко С.Ю. Психологічний супровід постраждалих від війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 11–15.
6. Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

7. Гончарова (Склярва) Г. О., Токар І. Є. *Особливості роботи зі страхами та тривожністю дітей-біженців за допомогою методів арт-терапії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022.*