



Травматичні події

Травматичні події, наприклад війну, дуже складно прийняти. У таких випадках нормально переживати неприємні почуття, бути наляканим або ставити під сумнів можливість контролювати себе.

Незважаючи на те, що кожен реагує на свій лад, більшість людей демонструють спільні реакції на стрес.

Страх і тривога

Ви можете відчувати, що світ небезпечний, і постійно чекати на щось погане. Ви також можете помітити зміни у власному тілі, наприклад пришвидшення пульсу, потіння, тремор, напругу та відчуття жаху.

Замикання в собі

Ви можете відчувати відсутність настрою виходити з дому або спілкуватися з іншими людьми. Все це зрозуміло.

Злість

Ваша злість може бути направлена на людей, які спричинили війну, або на тих, хто не допоміг запобігти їй. Багато людей більш за все сердяться на тих, кого люблять. Це нормально.

Відчуття провини

Травматичний стрес нерідко викликає відчуття провини. Ви можете відчувати провину за те, що вижили, або за те, що покинули своїх рідних. Іноді звинувачення надходять від членів родини або друзів, які повною мірою не розуміють ваші обставини або прийняті рішення.

Переживання

Ви можете знов і знов здійсмати в пам'яті травматичні події. Сюди можна віднести кошмарні сновидіння або тяжкі образи, які постають у свідомості. Іноді вони можуть бути дуже яскравими, ви навіть можете відчувати, що переживаєте цю подію знов і знов.

Поганий настрій/уникнення/замикання в собі

Журба — це ще одна поширена емоція. У вас можуть з'являтися відчуття безнадії та відчаю. Те, що колись приносило задоволення, не цікавить, а плани вбачаються незмістовними. Це нормально.

Втрата соціальної ідентичності

Можливо, ваш соціальний статус змінився. Робота, що ви виконуєте, може втратити привабливість або вам буде складно відшукати собі заняття. Це призводить до відчуття невпевненості та незадоволення.

Ці відчуття можуть бентежити та лякати. Якщо вам або комусь із ваших знайомих потрібна допомога, її можна отримати в наступних організаціях.



Допомога та організації

- Британський Червоний хрест [Допомога українським біженцям у Великобританії | Британський Червоний хрест](#)
- Довідники від уряду:
 - Ласкаво просимо: довідник для українців, що прибувають до Великобританії (багато практичних порад, наприклад про відкриття банківських рахунків тощо) [Вітальний довідник](#)
- Український інститут Лондона — багато порад на двох мовах [Переїзд до Великобританії: підтримка українських біженців \(ukrainianinstitute.org.uk\)](#)
- Сайт уряду боро Бейзінгсток-енд-Дін <https://www.basingstoke.gov.uk/Ukraine>
- Волонтери Бейзінгстока [Допомога Україні — Волонтери Бейзінгстока \(bvaction.org.uk\)](#)

Поради щодо імміграції

- [Проект підтримки України](#) — безкоштовні поради щодо імміграції для українців
- [Назавжди сюди \(Here for Good\)](#) — безкоштовна юридична консультація та прикладні поради
- [Допомога українцям від Settled](#) — безкоштовні поради щодо імміграції, які надаються українською, російською та англійською мовами.

Подорож до Великобританії

- Європейський Союз створив перелік послуг з організації подорожей для [європейських країн](#)
- [Eurostar](#) пропонує безкоштовні подорожі для українців в Лондон
- [Національна залізниця](#) пропонує безкоштовний переїзд до місця призначення для тих, хто прибув до Великобританії

Здоров'я та благополуччя

- [Baby Basics](#) — надають безкоштовні вітальні пакети для батьків та малюків
- [Banardos](#) — організували гарячу лінію для українців (на декількох мовах)
- [Doctors of the World](#) — публікують ресурси про систему охорони здоров'я Великобританії
- [Sane Ukraine](#) — підтримка для українців, які пережили травматичний стрес
- [Thrive LDN](#) — рекомендації щодо благополуччя

Працевлаштування

- [Micro Rainbow](#) — надають консультації та поради щодо працевлаштування для українців ЛГБТКІ
- [Мережа працевлаштування біженців \(Refugee Employment Network\)](#) — реклама вакансій та навчання біженців



- [Об'єднані для України \(United for Ukraine\)](#) — пропонують допомогу українцям, які прибувають на північ Англії, отримати підтримку у працевлаштуванні.

Ресурси від уряду

- [Посібник для спонсорів, які беруть участь в програмі «Житло для України»](#)
- [Поширені питання стосовно програми «Житло для України»](#)
- [Отримання візи](#) для тих, у кого є спонсор
- [Буклет «Вітаємо у Великобританії»](#) для щойно прибулих

Різне

- City of Sanctuary пропонує великий перелік [корисних посилань](#).
- У Асоціації українців Великобританії є [філіали](#) по всій країні

