

# Інформація для українців, які приїжджають до Словаччини

Усі відповіді на основні питання, наприклад, куди подати клопотання про тимчасовий чи політичний притулок, реєстрація дітей у школах, можна знайти на цій сторінці: <https://ua.gov.sk/>

Телефонна лінія довіри „НЕЗАБУДКА“ 0800 222 450



**Телефонна лінія довіри НЕЗАБУДКА**  
безкоштовна анонімна лінія допомоги та інтервенції  
для людей у кризових ситуаціях

**0800 222 450**  
доступний щоденний з 13:00 до 21:00



**Лінія допомоги в кризових ситуаціях**

ТЕЛЕФОН – ЕЛЕКТРОНА ПОШТА  
ЩОДЕННО З 8:00 ДО 20:00

**Лінія допомоги в кризових ситуаціях**

**0800 500 888**  
АНОНІМНО ТА БЕЗКОШТОВНО  
[UKRAJINA@IPCKO.SK](mailto:UKRAJINA@IPCKO.SK)

**UKRAJINA@IPCKO.SK**





# ЛАСКАВО ПРОСИМО ДО СЛОВАЧЧИНИ

Любі родичі,

Ваша ситуація для нас не є байдужою. Тому ми розробили інструкцію, якою Вам хочемо допомогти під час зарахування Вашої дитини до школи.

- Повідомте поліцію про те, що ви потребуєте тимчасовий притулок або сховище.
- Навідайтесь до дитячого садочку, початкової або середньої школи, де ви б хотіли аби ваша дитина навчалася.
- Директорові школи надайте документ про те, що розпочався процес надання вам тимчасового притулку або сховища.
- У школі з'ясують рівень словацької мови Вашої дитини, а також рівень знань.
- На закладі з'ясованого вашу дитину зарахують до відповідного класу.
- Повідомте директора про усе важливе, що треба знати про вашу дитину: особлива страва, особливі потреби під час навчання, потреба індивідуального підходу, чи ваша дитина мала у школі асистента та інше.
- Корисною буде також інформація про те що ваша дитина полюбляє, чого боїться та як впорюється з актуальною ситуацією.
- За необхідності школа вам забезпечить контакти фахівця у школі або у консультаційному центрі, який допоможе вашій дитині а вам впоратися з важкою життєвою ситуацією.
- У школі вашій дитині нададуть час на адаптацію в новому оточенні.
- Директор школи забезпечить вашій дитині вчителя для вивчення словацької мови.
- В разі потреби Ви можете знайти допомогу і для себе цілодобово та в українській мові:

 +421910 944 825  +421950 511 776  +421951 141 060

 +421 951 300 053  +421951 453 061

# 20 повідомлень

людям, які переживають травму

1. Твоє життя цінне.
2. Коли не все під контролем - це нормально.
3. Ти можеш виразити свої почуття.
4. Ти не один/одна.
5. Те, що зараз відбувається - це не твоя вина.
6. І це також колись закінчиться.
7. Ти заслуговуєш на те, щоб мати свій спокій.
8. Якщо сьогодні тобі вдалося лише дихати - це нормально.
9. Ти заслуговуєш на любов та повагу.
10. Твоє існування - це не помилка. Ти такий яким повинен бути.
11. Для того, щоб ти жив своє життя, не треба просити у когось дозволу.
12. Важливо все, що ти відчуваєш.
13. Це нормально мати поганий день, тиждень, місяць. Процес відновлення відбувається поступово.
14. Ти маєш право просити про допомогу.
15. Точно не знати, що тобі зараз потрібно - це нормально.
16. Ти заслуговуєш на те, щоб одужати та почувати себе краще.
17. Ти маєш право на те, щоб інші тебе вислухали та спримали тебе серйозно.
18. Не почувати себе добре - це нормально.
19. Ти такий, який ти є, і цього достатньо.
20. Ти маєш право висловлювати свої почуття без необхідності щось пояснювати або аргументувати.



iCOSIV

Джерело:  
[thewellnesssociety.org](http://thewellnesssociety.org)



## Поради психологів у зв'язку з війною на Україні ДЛЯ РОДИЧІВ

Справи про війну на Україні впливають на наш емоційний рівень. Ми можемо відчувати страх, відчуття загрози, безнадії, сильний гнів, ненависть, безсилля, жаль. Також ці відчуття можуть змінюватися та накопичуватись. Їх спільною рисою є те, що людина втрачає надійну безпеку, що ускладнює прийняття рішень та має вплив на неї та її оточення.

### У таких ситуаціях радимо вам:

1

Зробіть глибокий вдих (найкраще так аби вам під час вдиху підіймався живіт а не груди), та погляньте на своє навкілля.

2

Спрямуйте свою увагу на те, що бачите, чуєте, відчуваєте та скажіть у голос хоча б 5 речей (наприклад: бачу вікно, відчуваю спинку стільця за своєю спиною, чую рух у коридорі та подібне).

3

Зараз зосередьтеся на регулярному диханні.

4

Назвіть своє «певності», аби ви пам'ятали, що ви не самі: я маю на кого спопягнутись, я маю можливість знайти допомогу, сьогодні на мене чекає прогулянка з собакою.

5

Розташуйте ці ради для себе на видне місце, роздрукуйте також фотографії, картки які пре Вас представляють безпеку, впевненність або телефонні номери людей до яких ви завжди можете звернутися, аби не відчуватись самотніми.



## Поради психологів у зв'язку з війною на Україні Для дітей:

Можливо ти помітив, що дорослі турбуються та розмовляють про війну на Україні. Можливо ти не знаєш, що це все визначає а відчуваєш страх, невпевненість або дуже турбуєшся.

### Ми тобі радимо:

1

Не залишайся зі своїми відчуттями сам на сам а говори про них, або спитайся про усе, що тебе цікавить (у друзів, родичов або вчителів).

2

Не припиняй робити те, що тебе бавить а те на що ти звикнутий. Йди на прогулянку із собакою або укаж свої відчуття на папері словами або малюванням.

3

Якщо ти маєш однокласника, який є з України або Росії, подумай про те, що він може відчувати те саме що і ти, а до того він може також боятися про те, як ти будеш сприймати його у цій ситуації, та чи незмінить це ваші відносини.

4

Якщо ти боїшся – у такій ситуації це нормально, проте не забувай, що ти можеш звернутися за допомогою до дорослих.

# ТЕХНІКИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ В ЕМОЦІЙНО ВАЖКИХ МОМЕНТАХ

Якщо ви тримаєте цей матеріал у руках, ви, напевно, потребуєте надання нашої допомоги у вашому житті. Не залишайтеся на самоті в ці моменти. Ми, психологи з громадського об'єднання ІРс'ко, хочемо надати вам підтримку, підбадьорення та рекомендації, які можуть вам допомогти

Ми хочемо, щоб ви знали, що зараз є ДОПОМОГА. Ви не самотні в тому, що переживаєте.

Також для вас є електронна пошта [ukraine@ipcko.sk](mailto:ukraine@ipcko.sk)

Тому ми віримо, що тут ви знайдете корисні рекомендації, інформацію, рекомендації та підбадьорення.

Ми хочемо, щоб ви провели цей період якнайкраще.

Якщо ви не знайшли в цьому матеріалі те, що вам потрібно, ви також можете зв'язатися з нами на наших гарячих лініях – Кризовій гарячій лінії (безперервно – безкоштовно – анонімно 0800 500 333 та [www.krizovalinkaromocij](http://www.krizovalinkaromocij)) та ІРс'ко.ск, куди наші колеги привезуть вас інші конкретні рекомендації.

## ЯК НАША ДУША ГОВОРІТЬ ЧЕРЕЗ ТІЛО

Те, що ви відчуваєте, є «звичайною реакцією на ненормальну ситуацію», і ми хочемо бути прийнятні настільки близько до вас і дати вам кілька корисних рекомендацій, як подбати про себе зараз, набратися нових сил і підготуватися до наступних моментів, годин і днів.

## ЇЖА І НАПОЇ

Природно, що зараз вам не хочеться їсти та пити, але, як і сон, їжа дає енергію. Намагайтеся їсти протягом дня невеликими порціями, навіть якщо це всього кілька столових ложок супу 4 рази на день. Пийте багато рідини протягом дня. Хоча їжа і сон можуть здатися неймовірно важкими, спробуйте.

## РУХ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ

Намагайтеся протягом дня займатися фізичною активністю та рухом. Будь-який вид фізичної активності, який ви можете зробити, може допомогти зняти стрес у вашому тілі та очистити вашу голову. Фізична активність також впливає на ваш сон, який вам так потрібен. Він може бути довшим або якісним завдяки фізичним навантаженням.

## БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР

Знайдіть собі безпечний простір, створіть свій притулок, де ви можете бути зі своїми думками так, як вам потрібно в даний момент. Нічого страшного, що вам потрібно кілька хвилин для себе і відпочити від того, що відбувається навколо вас. Приділяйте стільки часу, скільки вам потрібно, у вашій безпечній зоні, тому що ви краще знаєте, що допоможе вам впоратися з цією складною ситуацією.

## ВИКИД НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ

Ваші емоції можуть бути дуже різноманітними та інтенсивними, ви навіть можете виявити, що в даний момент не контролюєте їх. Природно, що ви відчуваєте страх, гнів, розпач і смуток. Надзвичайно важливо, щоб ви знайшли спосіб розслабитися і висловити свої емоції, наприклад, розмовляючи з оточуючими людьми або експертами, записуючи думки або навіть кричачи чи плачучи. Все, що допоможе вам розслабити їх.

Не залишайтеся наодинці зі своїми почуттями, поговоріть про них з тим, кому довіряєте. Якщо ви відчуваєте, що зараз у вашому районі нікого немає, є гаряча лінія. Гарзд, що зараз ви робите те, що можете на роботі чи вдома, адже ви робите максимум.

## СОН І ВІДПОЧИНОК

Ваше тіло потребує сну, регенерації та нових сил, щоб витримати цю важку ситуацію. Сон є одним з найефективніших видів отримання енергії. З досвіду ми знаємо, що люди, як правило, дуже виснажені, втомлені і хочуть спати, але це не так просто. Якщо ви не можете спати вночі, тому що відчуваєте нервозність, напруженість, бачите погані сни чи страх, знайдіть місце для відпочинку та побалуйте себе моментом протягом дня, коли ви ляжете і спробуйте поспати чи відпочити хоча б кілька разів. хвилин. Навіть такі короткі миті корисні для організму і таким чином отримують необхідну енергію та розслаблення.

## СТАБІЛІЗАЦІЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ І ДИХАННЯ

Протягом дня можуть виникнути ситуації, які можуть викликати у вас різні почуття, а також реакції на них. Якщо ви відчуваєте тривогу, паніку, не спите або відчуваєте, що ви не можете впоратися в даний момент, спробуйте стабілізуючу позицію та дихайте. Сядьте на підлогу і притуліться до стіни, щоб відчути, що під вами і позаду вас знаходиться щось тверде, на що ви можете фізично спертися. Зосередьте свою увагу на одній точці, зосередьтеся на ній і на своєму диханні. Вдих і видих повільно - вдих через ніс і видих через рот.

## БЕЗ АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ

Алкоголь, наркотики та ліки без консультації лікаря на даний момент не є рішенням, вони приносять короточасний і неефективний ефект, який відтягує та погіршує ситуацію та ваше емоційне переживання. Вони не приносять розслаблення, лише придушення емоцій. Якщо вам важко заснути, зверніться за допомогою до лікаря.

## Сміх

Це нормально сміятися. Сміх може так само очищати, як і плач. Сміх не тільки допомагає зняти напругу та емоції, але й допомагає відновити нормальне життя.

**ПРОСИТИ ДОПОМОГИ – НЕ ГАНЬБА І НЕ СЛАБКІСТЬ.**



## ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ

• **Лікар загальної практики** – повідомте лікаря, що зараз у вас важкий період. Він також може бути корисним і корисним для вас зараз.  
• **Психологічна допомога** – цілком нормально звернутися за допомогою до психолога, з яким ви матимете підтримку і супроводжуватиме вас протягом цього періоду. Також нормально, якщо ви скористаєтеся довідкою на анонімній гарячій лінії – Кризовій лінії (безкоштовно – анонімно – без перерви 0800 500 333).

## ГІГІЄНА

Підтримуйте свої гігієнічні звички - відвідування туалету, душу, чищення волосся та зубів, розчісування та переодягання з піжами на інший одяг. Дуже важливо дотримуватися цих ритуалів і не втрачати контакт зі своїм тілом.

Ми пропонуємо вам кілька видів **дихальних вправ**:

- **7/11** - 7 секунд дихання і 11 секунд дихання.
- **Дихання 4-7-8**: вдихніть на 4 секунди, затримайте дихання на 7 секунд і видихніть на 8 секунд, повторюючи все три рази.

## НЕ ЗВИНУВАЧУЙТЕ СЕБЕ

Вам може здатися, що ви зробили щось інше, щоб запобігти цій ситуації. Запитання та Ідеї «А що якби...? Якщо я...» Природно, що ми дивимося на ситуацію по-іншому і думаємо, що б ми зробили по-іншому або змінили того дня. Те, що сталося, це трагедія, і тому ви не несете за це відповідальності. Не звинувачуйте себе в тому, на що не можете вплинути і змінити. Постарайтеся не звинувачувати себе, будьте добрими до себе та інших, обіймайте, щоб почуватися в безпеці та позбутися стресу. Кожен по-різному ставиться до криз і горя, і це нормально.

З нашого досвіду ми вважаємо, що прохання про допомогу справді вимагає багато сил і неймовірної сміливості. Іноді тягар, який принесе нам життя, є занадто важким, і цілком нормально розповісти комусь про це, і це допоможе нам нести і зменшити тягар на деякий час.

## #ГОМОЦІСТИ

Допомога існує і навіть у цей момент доступний

Nadácia 


БЕЗ ПЕРЕСТАНКУ – АНОНІМНО – БЕЗКОШТОВНО [ukrajina@ipcko.sk](mailto:ukrajina@ipcko.sk)






# 5 шагов


## Управление нашими эмоциями и реакцией во время чрезвычайной ситуации или бедствия

Если во время чрезвычайной ситуации вы чувствуете что, участилось ваше сердцебиение, трудно дышать, внутренние страхи управляют вашим организмом, вы испытываете замешательство, дезориентацию, тревогу, панику или беспомощность? Все эти эмоции и чувства являются естественным процессом во время стресса, которым можно управлять с помощью релаксации и следующих 5 шагов

По шкале от 1-10 оцените свой уровень стресса, который вы чувствуете на данный момент. Если степень напряженности выше 6, выполните все рекомендуемые действия. Если степень напряженности меньше 6, то следует перейти сразу к шагам 4 и 5.



<b>шаг 1</b>		в защищенном пространстве, или в любом другом месте, положите ваши ладони рук на предплечье в скрещенном виде. Поочередно постукивайте на каждой руке, пока не появится чувство спокойствия.
<b>шаг 2</b>		Поставьте стопы ног твердо на ( пол, землю или любую другую твердую поверхность) Обратите внимание, на поддержку тела о твердую поверхность, осмотритесь вокруг и нащупайте 10 различных объектов сочетаемых с одним цветом, формой, материалом
<b>шаг 3</b>		Положите одну руку на сердце, а вторую на живот. Обратите внимание на дыхание.
<b>шаг 4</b>		Обратите внимание, что происходит с вашим телом: урегулировалось ли сердцебиение? Глубокое дыхание? Если есть еще боль и ощущение в теле? Если это так, то, пожалуйста, сосредоточьтесь на одном из ваших чувств каждый раз. Нет необходимости, принимать какие либо действия с этим состоянием, следует обратить внимание на действия вашего организма. Дайте, время и освобождение придет следующим путем: После глубокого вздоха, отряхив, мурашки по коже, приятный озноб, плач, смех, жар.
<b>шаг 5</b>		Для укрепления спокойствия к которому вы пришли, подумайте о том или ином ресурсе - который поддерживает и дает вам стимул- супруг или супругу, верный друг, приятный образ или духовное существо, успокаивает деятельность, место. Обратите внимание, какой из ресурсов более успокаивающее влияние на вас.

 Помните, в первую очередь использовать эти инструменты для себя, прежде чем вы можете дать поддержку другим. Так укрепится личные навыки преодоления и предотвращения заразной цепной реакции страха и стресса. Кроме того, как вы эффективно использовали эти инструменты, вы можете решить, следует ли использовать их полностью или частично. Пока вы не почувствуете облегчение и изменения.

**Ukrajinská verzia knižky Som skvelé dieťa  
v elektronickej podobe, na voľné šírenie**



**Українська версія цієї книги  
є безкоштовною в електронній формі.**



[www.Knizka.Online](http://www.Knizka.Online)