

Як впоратися з травматичним стресом?

Травматичний стрес є нормальною реакцією на ненормальну подію. Бути змушеним покинути свій дім і свою країну через війну та загрозу насильства – це та ненормальна подія з якою зараз зіштовхнулися ви. Люди, які пережили таку травму, зазвичай відчувають шквал непередбачуваних емоцій і фізичних симптомів.

Ці симптоми включають: сум, тривогу, відчуття нервозності та неможливості розслабитися, дратівливість, гнів, проблеми зі сном, проблеми у стосунках або сім'ї, нав'язливі думки, спогади або кошмари, труднощі з відчуттям позитивних емоцій, уникнення людей, місць, спогадів або думок, пов'язаних з травматичною подією.

Хороша новина полягає в тому, що у більшості людей ці симптоми з часом зникають. А ще кращою новиною є те, що, якщо вам важко, допомога доступна. Сучасне психологічне консультування пропонує інструменти для мобілізації ваших внутрішніх здібностей, можливостей і ресурсів, щоб подолати травматичний стрес у найбільш корисний для вас спосіб.

Як отримати допомогу?

Реабілітаційний центр стресу та травми (RCT Zagreb) пропонує індивідуальні консультації українською мовою або через перекладача, або англійською.

Ви можете зв'язатися, повністю конфіденційно:

- для консультацій українською мовою Тетяна Лещук, психотерапевт на catana@ukr.net або номер **Viber +385915731822**
- для консультацій англійською або українською мовою з перекладом, Dragana Knezić, психолог і консультант на dragana@rctzg.hr або номер **WhatsApp +385 95 579 6543**
- для консультацій українською мовою з перекладом, Sandra Šipka, психолог та консультант на sandra@rctzg.hr або номер **WhatsApp +389 95 897 0800**

Консультація доступна особисто або онлайн.

Що ще?

Можливо, вам буде корисна короткострокова група підтримки, орієнтована на пошук рішення. Цю групу, буде вести досвідчений психолог, який допоможе віднайти та дослідити ваші унікальні рішення у складній та невизначеній ситуації та здійснити перші невеликі кроки до цього рішення.

Дослідження та наш досвід показують, що такі невеликі, конфіденційні групи, орієнтовані на вирішення проблем, є високоефективними і допомагають людям, які борються з травматичним стресом, відчувати себе краще та підвищують їх ефективність.

Цікаво?

Надішліть електронний лист на адресу dragana@rctzg.hr або на номер **WhatsApp +385 95 579 6543**.

І більше ...

Розважальні заходи – танці та фізичні вправи під керівництвом Тетяни Лещук допоможуть Вам як у фізичному, так і в психологічному здоров'ї. А ще: ви чудово проведете час і познайомитеся з новими людьми!

Хто ми?

Реабілітаційний центр стресів і травм – громадська організація. Ми спеціалізуємося на психологічній та психосоціальній підтримці людей, які зазнали травматичного стресу внаслідок війни та вимушеної міграції.

Звертайтеся до нас з упевненістю: **+385 1 4641 342** або info@rctzg.hr

Слідкувати за новинами можна в групі Facebook <https://www.facebook.com/groups/428882822110489/>

