

# Materiál pro uprchlíky

Vážený rodiče a dospělí, vítajte v České republice. Víme, že se nacházíte v nelehké situaci. Nenecháme vás v tom. Tento materiál vám pomůže s co nejrychlejším návratem k normálnímu a spokojenému životu, vám i vašim dětem.

## Co teď můžete dělat pro to, aby vám bylo lépe

Pokud máte děti, je naprosto klíčové, abyste se co nejdříve dokázali dát do pořádku. Následující kroky vám v tom pomohou. Vaše děti mohou nyní trpět. Podle výzkumů na milionech válečných uprchlíků jim nejvíce pomůže, pokud vy budete co nejvíce v pořádku. Drtivá většina dětí se v horizontu maximálně měsíců vrátí zpět k běžnému životu jako před válkou a nebude mít žádné zásadnější následky. Co můžete dělat? Jděte krok za krokem. Každým dnem se můžete posunout o krůček dál, aby vám bylo lépe a lépe jste dokázali pomoci svým dětem.

- Dejte si do pořádku spánek, to je naprostá priorita (pokračování níže). Poruchy spánku výrazně zvyšují úzkostné pocity, depresivní náladu a strach o vaše bližní na Ukrajině i tady. Velká část psychických problémů pomine, jakmile budete schopni spát 8 hodin denně v kuse. Insomnie má na kvalitu života podobné dopady jako neléčená těžká deprese.
- Důsledně se starajte i o své další základní potřeby (jídlo, pití, hygiena, teplo, klidné místo pro spaní)
- Dbejte na pravidelnou a pestrou stravu, zejména teď potřebujete vitamíny B1, B6, B12, C, D, hořčík a Omega-3 mastné kyseliny
- Dbejte na pravidelný pohyb, aspoň 30 minut denně
- Vytvořte si v místě, kde se nalézáte „svoje“ místo. Místo, kde budete mít rozmístěny např. své osobní věci a bude jen vaše. Může to být stůl, křeslo nebo postel.
- Zkuste se co nejvíce to je možné vrátit k původnímu dennímu režimu vaší rodiny. Pokud žádný nebyl, vytvořte si jej.
- Začněte se co nejdříve učit česky (můžete použít i video níže). Většina populace ČR ve věku 40+ hovoří slovensky (do roku 1993 jsme byli jedna země). Slovenština je ukrajinštině výrazně blíží. Když nerozumíte, požádejte Čechy, ať mluví slovensky, případně zkuste vy hovořit slovensky, pokud umíte.
- Navazujte sociální kontakty, sežeňte si sociální oporu ve svém okolí, ať už od Ukrajinců, nebo od Čechů.
- Udržujte svoji kulturu a své zvyklosti.
- Pokud jste věřící, udržujte svoji náboženskou víru, najděte si nejbližší kostel.
- **Omezte sledování zpráv z Ukrajiny na nezbytné minimum, vyhradte si na to časový limit**

## Poruchy spánku

Po válečném traumatu je naprosto běžné, že nemůžete v noci usnout, nebo se opakovaně během noci budíte, nebo se probudíte příliš brzy ráno a pak už neusnete. Pokud se vás tento problém týká, podnikněte následující kroky. Váš spánek se vrátí do normálu obvykle v řádu dní a tím se i výrazně zlepší to, jak se cítíte.

- Zajistěte si ideálně postel, kde můžete spát na stejném místě každý den
- V posteli jen spěte, neodpočívajte v ní, nepracujte, nečtěte si zprávy.
- Chodte spát a vstávejte vždy ve stejnou dobu (s odchylkou max. 60 minut), a to i když první dny můžete být přes den unavení.

- Nespěte přes den (pokud nemáte malé miminko, které v noci kojíte)
- Nepožívejte žádný kofein (kávu, čaj, čokoládu, energetické nápoje) 4 až 6 hodin před spaním
- Jezte nejpozději 3 hodiny před spaním
- K večeři vynechejte kořeněná, sladká a těžká jídla. Zkuste omezit k večeři maso.
- Pokud možno zcela vynechte alkohol a cigarety až do navrácení se k běžnému spánku
- Pokud se bez alkoholu a cigaret nedokážete obejít, nepožívejte tyto látky 4 hodiny před spaním
- Každý den chodte nejméně na 30 minutovou procházku
- Pokud cvičíte, necvičte 3 hodiny před spaním
- Pokud je to možné, dejte si těsně před spaním horkou sprchu, ochladí vaše tělo a vám se bude lépe spát.
- Pokud nemůžete usnout, zařadte těsně před spaním jednu z relaxačních technik (viz níže).

## Čím mohou vaše děti trpět

Většina dětí trpí po prožití válečných hrůz psychickými potížemi. V závislosti na individuální osobnosti dítěte většina těchto problémů postupně odezní. Klíčové je reagovat na nežádoucí chování dítěte citlivě, s přijetím a láskou. Velmi silný pozitivní dopad má častější objímání a hlazení dítěte, a to nejen v situaci, kdy potřebuje utěšit. Netiskněte dítě však k sobě, cítíte-li, že si chce jít hrát. Co se může vašim dětem teď stát?

- Neustálé vyžadování vaší přítomnosti (včetně společného chodění na záchod)
- Poruchy pozornosti a koncentrace (nejednou vás přestanou vnímat nebo si přestane hrát)
- Impulzivní a podrážděné reakce (odsekávání, agresivita vůči sourozenci či ostatním dětem)
- Záchvaty pláče (ať už zcela nečekaně, nebo jako nepřiměřená reakce na běžnou situaci)
- Záchvaty úzkosti a paniky (zejména předškolní děti mohou dočasně ztratit tzv. objektní stálost, tedy jistotu, že když jdete např. na nákup, že se vrátíte)
- Záchvaty vzteku a agresivity (včetně agresivity vůči ostatním dětem, či dokonce vůči vám)
- Flashbacky – situace, kdy jim něco, co se děje tady a teď, připomene traumatizující událost z války, kterou zažily
- Přílišná pasivita (ať už po celou dobu tréninku nebo náhle uprostřed hry)
- Noční pomočování se (u mladších dětí)
- Noční můry (dítěti se mohou zdát sny o válce, může se uprostřed noci probudit s křikem a vyžadovat maminku)

## Jak můžete svým dětem pomoci

- Pracujte na sobě, abyste byli v co největší psychické pohodě (viz výše)
- Věnujte dětem více rodičovské péče než obvykle
- Zajistěte dětem všechny základní potřeby. Dohlížejte na to, aby pravidelně a dostatečně jedly a pily tekutiny, postarejte se o to, aby řádně spaly.
- Připravte dětem konkrétní místo, které bude jejich, kde budou moci mít hračky
- Vraťte se zpět do původního rodinného denního režimu (pravidelný spánek, jídlo, koupání, čas na hraní apod.)
- **Omezte dětem sledování zpráv z Ukrajiny, zejména pak záběrů obětí války**
- Najděte dětem co nejdříve školku nebo školu
- Pokud děti jsou věřící, vraťte se k náboženským rituálům běžným ve vaší rodině (typicky modlitbě), event. si najděte kostel ve vašem okolí
- Vraťte se ke svým kulturním praktikám, čtěte si nebo sledujte ukrajinské pohádky (viz níže)
- Učte děti (a sebe) česky (níže najdete odkaz na základní české výrazy)

- Hrajte si s dětmi, zapojte se do jejich hry více než dříve (pokud budou chtít)
- Dejte dětem dostatek pohybu (tj. nejméně 1 hodinu denně), chodte spolu na procházky

## Kde hledat pomoc v ukrajinštině

Linka pomoci uprchlíkům z Ukrajiny (9:00 až 17:30) +420 228 229 942

Krizová linka psychologické pomoci +420 605 209 615

Psychoterapie v ukrajinštině [www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrayina](http://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrayina)

Jak si poradit s úzkostmi (WHO) [apps.who.int/iris/handle/10665/339150](https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150)

Česká rozhlasová stanice ukrajinsky [www.mujirozhlas.cz/dlya-ukrainciv](http://www.mujirozhlas.cz/dlya-ukrainciv)

Ukrajinská literatura online [www.ukrlib.com.ua](http://www.ukrlib.com.ua)

Audioknihy pro děti ukrajinsky [abuk.com.ua](http://abuk.com.ua)



Další odkazy:

[www.nitana.cz/ukrayina](http://www.nitana.cz/ukrayina)

Důležitá poznámka: V Česku existují organizované skupiny, které cíleně lžou Ukrajincům, že když se registrují v oficiálním asistenčním centru, že se nebudou moci vrátit na Ukrajinu. Tyto skupiny Ukrajince využívají jako levnou pracovní sílu, které seberou polovinu výdělku. Jakékoliv využití oficiální podpory a pomoci nabízené Českou republikou nebo neziskovými organizacemi vás nijak neomezí ve vaší svobodě. Nebojte se využít oficiální pomoci České republiky a českých úřadů.