Prijali ste ĽUDÍ Z UKRAJINY

Ako pre nich vytvoriť dobré podmienky

1. Ak sa dá, poskytnite im samostatnú izbu, kde budú mať **súkromie**.
2. Spýtajte sa ich **ako ich máte oslovovať**.
3. Stručne a jasne im **povedzte podmienky, ponuky a očakávania** – dokedy u vás môžu byť, čo je zadarmo a za čo majú platiť, aké sú u vás zaužívané aj nepísané pravidlá.
4. V prvých dňoch bude kľúčové **napĺňanie základných potrieb** - jedlo, pitie, spánok, hygiena, ticho, pokoj (do reči im možno spočiatku veľmi nebude).
5. Upokojujte ich v tom, že môžu niekoľko dní iba **oddychovať a pomaly premýšľať**, čo ďalej. Nesnažte sa im ihneď pomáhať hľadať rýchle riešenia, kam ísť. Opýtajte sa, či chcú radšej odpočívať aktívne alebo pasívne.
6. **Zistite, čo majú radšej**: kávu alebo čaj, aké je ich obľúbené jedlo a prípadné obmedzenia týkajúce sa stravy.
7. Dajte im prístupové heslá na domácu wifi sieť, prípadne im pomôžte vybaviť slovenské telefónne číslo, aby mohli **komunikovať s blízkymi**.
8. Časom im môžete dať možnosť **navariť ich obľúbené jedlo pre všetkých** (aj domácich) alebo ich **zapojte do bežných domácich činností**. Určite im padne vhod, ak sa budú môcť aspoň v malej miere revanšovať. Zníži to tak pocit závislosti, ktorý môže byť frustrujúci.
9. **Nezahlcujte ich informáciami**, dávkujte ich. Na komunikáciu môžete využiť hlasový prekladač v mobilnom telefóne.
10. **Buďte vnímaví na emočné rozpoloženie svojich hostí**. Reakcia na traumatickú udalosť môže byť rôzna

    - Niekto je v stave akoby „zamrznutia“ a vôbec nechce rozprávať o tom, čo zažil.
    - U iných ľudí, keď už sa ocitnú v bezpečí, sa môžu uvoľniť emócie, môže veľa plakať, cítiť smútok, strach či hnev, môžu veľa rozprávať o tom, čo sa im stalo.

    Najdôležitejšie je ľudí **počúvať**, poskytnúť im svoju prítomnosť, očný kontakt, možno aj len sedenie v tichu. **Nevypytujte** sa ľudí na detaily ich traumatických zážitkov.Radšej sa ich spýtajte na širší kontext – kto sú ich blízki, čo radi robili predtým, čo im pomáhalo v minulosti… **Ľútosť nepomáha**, súcit a ochota pomôcť áno.

Viac informácií spolu s kontaktmi na pomáhajúce organizácie môžete nájsť tu: https://dusevnezdravie.sk/vojna-na-ukrajine-velky-psychologicky-manual/

Pripravené v spolupráci Návratu o.z. a Slovenského Inštitútu pre Psychotraumatológiu a EMDR (SIPE)
www.navrat.sk, www.emdr-sipe.sk