

**Стрес, пов'язаний з війною та переміщенням
— брошура для LGBTQIA людей**

**Stres związany z wojną i przesiedleniem
- broszura dla osób LGBTQIA**

Stowarzyszenie Lambda Warszawa

Warszawa / Варшава 2022



© Stowarzyszenie Lambda Warszawa

Opracowanie: Jan Topczewski
Współpraca: Julia Kata,
Sulimir Szumielewicz

Warszawa, marzec 2022

Досвід LGBTQIA людей

Для LGBTQIA стрес пов'язаний з бойовими діями може посилюватися труднощами, пов'язаними з дискримінацією. До додаткових проблем під час війни та переселення можуть належати:

- необхідність приховувати свою гендерну ідентичність або сексуальну орієнтацію
- загроза сексуального, фізичного та психічного насильства як з боку військ агресора, так і з боку інших людей
- проблеми з доступом до гуманітарної допомоги з урахуванням потреб LGBTQIA людей
- проблеми, пов'язані з відсутністю відповідних документів (наприклад, підтвердження гендерної ідентичності)
- проблеми з медичною документацією та продовженням лікування (наприклад, гормональна терапія, терапія ВІЛ)
- проблеми, пов'язані з відсутністю юридичного визнання одностатевих стосунків та батьківства LGBTQIA людей

Реакції, пов'язані зі стресом

Кожна людина справляється з цими переживаннями по-своєму — одні поведуться, як і раніше, інші демонструють більші чи менші зміни у своєму функціонуванні. Хтось реагує відразу, хтось — з часом. Немає «найкращих» чи «більш нормальних» способів впоратися з проблемою. Серед поширених реакцій можна перерахувати:

Шок та завмирання. Відчуття, що ти не є собою або що цього насправді не відбувається. Відчуття внутрішньої порожнечі або придушення емоцій.

Сильний смуток, сором або почуття провини. Втрата інтересу до занять, які раніше були приємними. Небажання мати контакт з людьми. Втома і відсутність мотивації. Відсутність бажання жити. Думки про самогубство.

Більше ніж зазвичай напруження, хвилювання та тривога. Проблеми зі сном. Надмірна пильність, постійна готовність до загрози. Проблеми з концентрацією, надмір думок. Постійне роздратування, спалахи гніву, імпульсивна поведінка.

Повторне переживання важкого досвіду. Переживання можуть повертатися у вигляді нічних жахів, небажаних думок і реалістичних видіннь, які іноді важко відрізнити від дійсності.

Самотність, відчуття ізоляції. Почуття того, що ви самотні у своїх переживаннях. Відчуття, що ви далекі від інших. Відчуття, що ви ні на кого не можете розраховувати і що ніхто вас не розуміє.

Уникнення. Спроби уникнути контакту з будь-якими подразниками, які нагадують тобі про подію, навіть ціною значного обмеження життя (наприклад, не виходячи з дому).

Те, що ви переживаєте, є людською і цілком природною реакцією на ситуацію, з якою вам доводиться зіткнутися. Хоча перераховані вище симптоми можуть вас дуже турбувати, вони є ознакою того, що ваш організм повільно починає справлятися зі складною ситуацією.

Як подбати про себе

Реакція, яку ви зараз відчуваєте, тимчасова. Більшість людей приходять до тями в міру того, як ситуація стабілізується. Наступні стратегії можуть допомогти вам подбати про себе в цей час:

Не забувайте пити і їсти регулярно. У ситуації сильного стресу легко не помітити відчуття голоду і спраги, що може негативно позначитися на вашому психофізичному стані. Якщо у вас виникли проблеми з доступом до їжі, зверніться до Lambda Warszawa.

Подбайте про свій сон. Це може бути важко, якщо ви відчуваєте сильні емоції або бачите кошмари. Якщо у вас проблеми зі сном, ознайомлення з правилами гігієни сну, які можна знайти тут, може допомогти:



Якщо вам ніде зупинитися або ваша житлова ситуація нестабільна, зверніться до Lambda Warszawa.

Підтримуйте контакт з іншими людьми. Зараз дуже важливо відчувати підтримку з боку інших і допомагати один одному. Для когось полегшення дає можливість обміну досвідом, іншим — розмови про сторонні справи, іншим — можливість помовчати разом. Якщо ви хочете приєднатися до груп підтримки для LGBTQIA людей з України у Варшаві, зв'яжіться з Lambda Warszawa.

Намагайтеся дотримуватися ритму дня. У нестабільній ситуації важко підтримувати звичний розклад. Проте багато людей вважають, що засипання або прийом їжі в один і той же час допомагає їм підтримувати структуру дня і, наприклад, привнести в своє життя елементи балансу та передбачуваності.

Якщо ви постійно приймаєте ліки, продовжуйте їх приймати. Це стосується, наприклад, антидепресантів, гормонотерапії, ВІЛ-терапії. Раптове припинення прийому ліків може погіршити ваше емоційне та фізичне функціонування. Якщо вам потрібна підтримка в доступі до ліків та медичної допомоги, зверніться до Lambda Warszawa.

Уникайте алкоголю та інших психоактивних речовин. Ці речовини можуть дати вам тимчасове полегшення, але їх використання в довгостроковій перспективі може посилити симптоми і перешкодити природному процесу відновлення після важких переживань.

Розумно використовуйте соціальні мережі та сайти новин. Під час сильного стресу легко потрапити в пастку цілодобового перебування в мережі та постійного перегляду новин. Запитайте себе: як я хочу використовувати Інтернет, щоб, з одного боку, отримувати потрібну інформацію, а з іншого — не збільшувати свою тривогу? Щоб уникнути фейкових новин, використовуйте лише надійні джерела інформації.

Запитайте себе: що допомагало мені в минулому? Є велика ймовірність, що заняття, які раніше допомагали вам відновитися, також будуть корисними зараз. Це може бути, наприклад, читання, прогулянки, приготування їжі, прослуховування музики, догляд за тваринами або рослинами, заняття спортом.

Якщо ви можете, підтримайте тих, хто потребує допомоги. Ви один із багатьох людей LGBTQIA, які опинилися в Польщі внаслідок бойових дій. Залучення до допомоги іншим може зменшити відчуття безсилля та самотності. У той же час, допомагаючи іншим, не забувайте піклуватися про себе. Якщо ви хочете долучитися до допомоги іншим, зв'яжіться з Lambda Warszawa.

Вам потрібна підтримка?

Ми тут, щоб підтримати вас і допомогти знайти своє місце в Польщі. Ми пропонуємо різні форми підтримки, в тому числі психологічну. Ви можете зв'язатися з нами за допомогою форми:



Більше інформації: <https://lambdawarszawa.org/ukraina/>

Doświadczenia osób LGBTQIA+

Dla osób LGBTQIA+ stres związany z działaniami wojennymi może nakładać się na trudności doświadczane w związku z dyskryminacją. Do dodatkowych problemów w trakcie wojny i przesiedlenia mogą należeć:

- przymus ukrywania swojej tożsamości płciowej lub orientacji seksualnej
- zagrożenie przemocą seksualną, fizyczną i psychiczną zarówno ze strony wojsk agresora, jak i ze strony innych osób
- problemy z dostępem do pomocy humanitarnej uwzględniającej potrzeby osób LGBTQIA+
- problemy związane z brakiem odpowiednich dokumentów (np. poświadczających tożsamość płciową)
- problemy z dokumentacją medyczną i kontynuowaniem leczenia (np. terapii hormonalnej, terapii HIV)
- problemy związane z brakiem prawnego uznania związków jednopłciowych i rodzicielstwa osób LGBTQIA+

Reakcje związane ze stresem

Każda osoba radzi sobie z tymi doświadczeniami na swój sposób - niektórzy zachowują się tak jak dotychczas, u innych widoczna jest mniejsza lub większa zmiana w dotychczasowym funkcjonowaniu. Niektóre osoby reagują od razu, inne - po czasie. Żaden sposób radzenia sobie nie jest lepszy lub bardziej normalny. Wśród powszechnych reakcji pojawiają się:

Szok i odrętwienie. Poczucie, że nie jesteś sobą albo że to nie dzieje się naprawdę. Poczucie wewnętrznej pustki albo stłumienia emocji.

Intensywny smutek, wstyd lub poczucie winy. Utrata zainteresowania aktywnościami, które dotychczas sprawiały przyjemność. Niechęć do kontaktów z ludźmi. Zmęczenie i brak motywacji. Brak chęci do życia. Myśli samobójcze.

Większe niż zwykle napięcie, pobudzenie i lęk. Problemy ze snem. Nadmierna czujność, bycie w ciągłej gotowości na zagrożenie. Problemy z koncentracją, gonitwa myśli. Ciągłe poirytowanie, wybuchy gniewu, impulsywne zachowania.

Ponowne przeżywanie trudnych doświadczeń. Doświadczenia mogą powracać w postaci koszmarów sennych, niechcianych myśli i realistycznych wizji, które czasami trudno odróżnić od rzeczywistości.

Samotność, poczucie izolacji. Poczucie osamotnienia w tym, co przeżywasz. Poczucie, że jesteś daleko od innych. Poczucie, że nie możesz na nikogo liczyć i że nikt Cię nie zrozumie.

Unikanie. Próby uniknięcia kontaktu z jakimikolwiek bodźcami przypominającymi o wydarzeniu, nawet za cenę istotnego ograniczenia życia (np. niewychodzenie z domu).

To, co przeżywasz, to ludzka i zupełnie naturalna reakcja na sytuację, z którą przyszło Ci się mierzyć. Mimo że powyższe objawy mogą być dla Ciebie bardzo niepokojące, to są przejawem tego, że Twój organizm powoli zaczyna radzić sobie z trudną sytuacją.

Jak o siebie zadbać?

Reakcja, której teraz doświadczasz, jest tymczasowa. Większość osób dochodzi do siebie w miarę tego jak sytuacja się stabilizuje. Poniższe strategie mogą pomóc Ci zadbać o siebie w tym czasie:

Pamiętaj o regularnym piciu i jedzeniu. W sytuacji dużego stresu łatwo jest przeoczyć uczucie głodu i pragnienia, co może wpłynąć negatywnie na Twój stan psychofizyczny. Jeśli masz problem z dostępem do pożywienia, skontaktuj się z Lambdą Warszawa.

Dbaj o swój sen. To może być trudne, jeśli doświadczasz intensywnych emocji albo śnią ci się koszmary. Jeśli masz problemy ze snem, pomocne może być wprowadzenie zasad higieny snu, które znajdziesz tutaj:



Jeśli nie masz gdzie się zatrzymać lub Twoja sytuacja mieszkaniowa jest niestabilna, skontaktuj się z Lambdą Warszawa.

Utrzymuj kontakt z innymi ludźmi. Poczucie wsparcia od innych i wzajemna pomoc jest teraz bardzo ważna. Niektórym ulgę daje możliwość wymiany doświadczeń, innym - rozmów o innych sprawach, jeszcze innym - wspólne milczenie. Jeśli chcesz do nich dołączyć do grup spotkaniowo-integracyjnych dla osób LGBTQIA+ z Ukrainy w Warszawie, skontaktuj się z Lambdą Warszawa.

Staraj się zachować rytm dnia. W niestabilnej sytuacji trudno jest o jakąkolwiek rutynę. Wiele ludzi odkrywa jednak, że np. kładzenie się do łóżka lub spożywanie posiłków codziennie o tej samej porze pomaga im utrzymać strukturę dnia i wprowadzić do życia elementy równowagi i przewidywalności.

Jeśli bierzesz na stałe leki, kontynuuj ich przyjmowanie. Dotyczy to np. antydepresantów, terapii hormonalnej, terapii HIV. Nagłe odstawienie leków może pogorszyć Twoje emocjonalne i fizyczne funkcjonowanie. Jeśli potrzebujesz wsparcia w dostępie do leków i opieki medycznej, skontaktuj się z Lambdą Warszawa.

Unikaj alkoholu i innych substancji zmieniających świadomość. Substancje te mogą dać ci chwilową ulgę, jednak ich używanie na dłuższą metę może zaostrzać objawy i zaburza naturalny proces dochodzenia do siebie po trudnych doświadczeniach.

Używaj mądrze mediów społecznościowych i serwisów informacyjnych. W chwilach dużego stresu łatwo jest wpaść w pułapkę bycia online 24h na dobę i sprawdzania newsów co chwilę. Zadaj sobie pytanie: jak chcę korzystać z Internetu, żeby z jednej strony otrzymywać potrzebne informacje, a z drugiej nie karmić nadmiernie swojego lęku? Aby uniknąć fake newsów, korzystaj tylko z wiarygodnych źródeł informacji.

Zadaj sobie pytanie: co pomagało mi w przeszłości? Jest duża szansa, że aktywności, które wcześniej pomagały Ci się zregenerować, również teraz będą pomocne. Może to być np. czytanie, chodzenie na spacer, gotowanie, słuchanie muzyki, opieka nad zwierzętami lub roślinami, uprawianie sportu.

Jeśli jesteś w stanie, wspieraj innych potrzebujących pomocy. Jesteś jedną z wielu osób LGBTQIA+, które znalazły się na terytorium Polski w wyniku działań wojennych. Zaangażowanie w pomoc innym może obniżyć poczucie bezsilności i samotności. Pamiętaj jednocześnie, żeby w trakcie pomagania innym troszczyć się również o siebie. Jeśli chcesz włączyć się w działania pomocowe, skontaktuj się z Lambdą Warszawa.

Potrzebujesz wsparcia?

Jesteśmy po to, żeby Cię wesprzeć i pomóc Ci odnaleźć się w Polsce. Oferujemy różne formy wsparcia, w tym pomoc psychologiczną. Możesz skontaktować się z nami używając formularza:



Więcej informacji: <https://lambdawarszawa.org/ukraina/>