



PSYCHOLOGISCHE ONDERSTEUNING IN OORLOGSSITUATIES

met Oekraïense psychologen

- ◆ **Het omgaan met de traumatische ervaringen die met oorlog gepaard gaan, heeft een grote invloed op de levenskwaliteit van elke Oekraïner, waar hij of zij zich ook bevinden.**
- ◆ **Geestelijke gezondheid is uiterst belangrijk in tijden van oorlog. Velen ervaren uitputting, verdriet, vermoeidheid en voelen angst en paniek.**
- ◆ **In deze moeilijke tijd moet u uzelf, uw familie en uw dierbaren ondersteunen. Dit is van vitaal belang om uw gezondheid te behouden, zowel fysiek als mentaal.**



Er zijn effectieve hulpmiddelen voor psychologische hulp die u kunnen helpen om met dergelijke taken om te gaan:

- ◆ **Posttraumatische stresstoornis in oorlogssituaties (PTSS)**
- ◆ **Hoe om te gaan met het verlies van een dierbare of familielid**
- ◆ **Hoe om te gaan met paniek en angst**
- ◆ **Hoe om te gaan met apathie**
- ◆ **Hoe hechte relaties te onderhouden**
- ◆ **Hoe zich te ontdoen van schuldgevoelens**
- ◆ **Hoe om te gaan met vermoeidheid**
- ◆ **Aanpassing na een gedwongen verhuizing**

Enkele hulpmiddelen voor psychologische hulp:

• EMDR

Een korte therapie die eenvoudige oogbewegingen gebruikt om negatieve herinneringen, negatieve emoties, gevoelens na traumatische stress en andere problemen te verminderen. Het heeft een positief effect op herinneringen. De herinnering gaat niet weg, maar het zorgt er wel voor dat gedachten hun emotionele intensiteit verliezen en daardoor minder storend worden.

• Creatieve therapie

Helpt om het zenuwstelsel te ontlasten, te kalmeren en innerlijke steun te vinden, helpt om oplossingen te vinden en emotionele toestand te visualiseren.

• Psychologische ondersteuning

Helpt om een gevoel van controle over het leven in veranderende omstandigheden te herwinnen, aan te passen aan een nieuwe omgeving, conditie te versterken en te stabiliseren.

Er is momenteel veel pijn, maar je staat er niet alleen voor. Vraag hulp en zorg goed voor jezelf. Met de juiste ondersteuning kunnen klachten verminderen!



Neem contact met ons op!

