



Z přežití do spolužití Leták do časů, kdy už můžeme plakat a říkat si o pomoc

K doplnění informací podle vývoje a místních podmínek.

Jsme neuvěřitelně silní, když chceme zachránit svoje blízké nebo vlastní život. Naše mysl i tělo se opevní: vydržíme skoro nespát a necítíme bolest. Šetříme energii, nedojímáme se. Zatnuté zuby, napjaté svaly, ostražitá mysl vedou k cíli: přežít.

Dostaneme se do bezpečí. Uvolníme se a začneme cítit – úlevu, vděčnost, únavu, bolest. Tělo a mysl přijdou k sobě, zranění se začnou ozývat. Napětí a ostražitost už nedávají smysl, ale navykli jsme si. Vzpomínky mohou bolet a nehojit se, zvláště když víme, že část rodiny je stále v nebezpečí.

Máme kolem sebe lidi: přátele, blízké, tlumočníky, spoluvěřící, odborníky

Nejsme sami.

- Spousta krajanů má podobné zkušenosti jako my. S některými nás osud spojil. Dřív jsme se neznali, a teď si navzájem pomáháme. Třeba jen tím, že společně posedíme, vyslechneme se, něco uvaříme, zazpíváme si, pomodlíme se.
- Někdy už nechceme druhému přitěžovat. Podobně jako my jsou na tom krajané, kteří tu žijí dlouho. Chodí do práce, ve volném čase tlumočí, snaží se o dobrou náladu. Jenže část rodiny mají na Ukrajině. Děláme před sebou navzájem hrdiny.
- Někdy je úlevné, když se můžeme obrátit na lidi nezatížené naší zkušeností. Ještě ale nemáme české přátele, kolegy, neznáme jazyk. A někdy překáží předsudky. Někteří Ukrajinci ze situace těží, podvádějí. Také někteří Češi ze situace těží. Podvodníci jsou na obou stranách. Nejsme přece všichni stejní!

INFO: <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-pro-obcany-ukrajiny-na-uzemi-cr.aspx>

- Někteří z nás si najdou cestu do církve. V Čechách jsou pravoslavní duchovní a pravoslavné bohoslužby. Řeckých katolíků je méně, ale také je najdeme. **INFO:**
- Můžeme se obrátit na odborníky, sociální pracovníky, psychology. Těch ukrajinských bude přibývat. **Pamatujme: základní zdravotní a sociální služby jsou v Čechách na základě pojištění dostupné bezplatně!**
- Zatím můžeme zavolat o další informace. **INFO:**

S čím se na koho a kam můžeme obrátit

Hledáme práci, ubytování, potřebujeme překlenout nepříznivou finanční situaci: **INFO:**

Hledáme pro děti školy, školky, zabavení pro volný čas: **INFO:**

Potřebujeme „vypnout“ mysl a tělo nastavené na přežití, zmírnit napětí a ostražitost, ulekanost, podrážděnost, vybuchování: **INFO včetně svépomoci:**

Potřebujeme zmírnit prožitky bezmoci, noční můry, sebeobviňování: **INFO včetně svépomoci:**

Potřebujeme poradit s tím, jak se chová náš blízký, máme o něj strach: **INFO:**

Společně to dáme! Každý z nás může sobě a druhému pomoci.



Від виживання до співіснування Листівка про час, коли ми можемо плакати і просити допомоги

Ми стаємо неймовірно сильними, коли хочемо врятувати своїх близьких або власне життя. Наш розум і тіло стають міцнішими: ми майже не спимо і не відчуваємо болю. Ми економимо енергію, не дозволяємо себе пошкодити. Стиснуті зуби, напружені м'язи, насторожений розум ведуть до мети: вижити.

Опиняємося в безпеці. Розслабляємося і починаємо відчувати - полегшення, вдячність, втому, біль. Тіло і розум починають взаємодіяти, рани починають відгукуватися. Напруга і пильність більше не мають сенсу, але ми до них звикли. Спогади можуть боліти, а не лікувати, особливо коли ми знаємо, що частина родини все ще в небезпеці.

Навколо нас є люди: друзі, кохані, перекладачі, експерти, вірники нашої церкви. Ми не самотні.

- Багатоспіввітчизниківмаютьподібний досвід, як і ми. З деякими нас з'єднала доля. Раніше ми не були знайомі, а тепер допомагаємо один одному. Можливо, ми просто посидимо разом, послухаємо один одного, разом приготуємо якісь страви, поспіваємо, абопомолимося.
- Інодімибільшене хочемо обтяжувати іншого. Співвітчизники, якіживутьтутдавно, відчувають себе подібно. Ходять на роботу, у вільний час перекладають, намагаються бути в гарному настрої. Але і вони мають частину родини в Україні. Мивсістараємосявести себе якгероїодинапередодним і одні з одними.
- Інодіприносьполегшеннязвернутися до людей, які не обтяжені нашим досвідом. Але у нас ще немає друзів-чехів, колег, ми не знаємо мови. А інодінамнедозволяєзвернутися до чехів упередження. Деяким українцям ця ситуація вигідна, вони обманюють. Деякі чехи також виграють від ситуації. Шахраї є і серед одних, і серед інших. Але ми не всіоднакові!

ІНФОРМАЦІЯ: <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-pro-obcany-ukrajiny-na-uzemi-cr.aspx>

- Деякі з нас знайдуть дорогу до церкви. У Чехії є православне духовенство і православні служби. Греко-католиків менше, але ми їх теж знаходимо. **ІНФОРМАЦІЯ:**
- Ми можемо звернутися до професіоналів, соціальних працівників, психологів. Збільшуватиметься кількість українців. **Пам'ятаймо: базові медичні та соціальні послуги в Чехії при наявності страховки надаються безкоштовно!**
- Тим часом ми можемо зателефонуватидля отримання додаткової інформації за наступними телефонами: **ІНФОРМАЦІЯ, ІНФО ЛІНІЯ:**

До кого і за чим ми можемо звернутися

Шукаємо роботу, житло, треба подолати несприятливу фінансову ситуацію:

ІНФОРМАЦІЯ:

Шукаємо школи, садочки, розваги для відпочинку: **ІНФОРМАЦІЯ:**

Нампотрібно «вимкнути» розум і тіло, налаштованінавиживання, знятинапругу і надмірну пильність, переляк, дратівливість, вибух: **ІНФОРМАЦІЯ** **вкл. самодопомога:**

Нампотрібнополегшитипереживаннябезпорадності, кошмарів, самозвинувачення: **ІНФОРМАЦІЯ: ІНФОРМАЦІЯ: ІНФОРМАЦІЯ** **вкл. самодопомога:**

Потрібнопорада щодо того, якповодятьсянашіблизькі, хвилюємосязаних: **ІНФОРМАЦІЯ:**

Давайтеоб'єднаємося! Кожен з насможедопомагатиодинодному.