



ЧЕК-ЛИСТ

5 КРОКІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ В НОВІЙ КРАЇНІ

1

Безпека — це наша базова потреба. Вона безпосередньо пов'язана з місцем (країна, будинок, кімната), де ми живемо. Дуже часто питання побуту та особистого простору в житті нехтуються в перші роки за кордоном.

Важливо: створіть комфортний побут.

2

Емоційні гойдалки — це природна реакція організму на переїзд. Вони можуть супроводжуватися розчаруванням і стресом. Це природний процес адаптації — ви не одні в цьому. Такий стан може тривати деякий час, адже людина адаптується, переоцінює все і відповідно змінюється.

Важливо: прийміть емоційні гойдалки.

3

Ізоляція, відчуття самотності чи покинутості — це поширений наслідок міграції, пов'язаний зі зміною соціального оточення та віддаленістю від рідних і близьких.

Важливо: спілкуйтеся з близькими та знаходьте однодумців.

4

Оскільки переїзд — це стресова подія, багато що може залишатися нестабільним. Важливо зосереджуватися на тому, що у вас уже виходить, навіть у дрібницях. Адже навіть найменші досягнення в таких умовах — це великий енерговитратний крок, за який варто себе хвалити. Знайдіть також свої опори — те, що зараз і в перспективі може залишатися стабільним або що допомагає вам почуватися «на своєму місці», і регулярно повертайтеся до цього.

Важливо: помічайте ресурси та опори.

5

Важливо не ігнорувати свої почуття, а давати їм вихід — через щоденник, розмови з близькими або людьми в схожій ситуації, а також через консультації зі спеціалістом. Придушення «неправильних» емоцій лише посилює внутрішню напругу.

Намагайтеся помічати самокритику та замінювати її підтримувальними думками. Не бійтеся звернутися до психотерапевта, якщо емоційна напруга стає надто сильною.

Важливо: дбайте про свій психоемоційний стан.

Пам'ятайте, що адаптація — це не миттєвий процес. Проте, розуміння психологічних аспектів може допомогти прискорити й полегшити цей шлях. Дозволяйте собі відпочинок, давайте час на адаптацію та святкуйте навіть найменші перемоги! ❤️