

---

# ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫНУЖДЕННОГО БЕГСТВА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



---

**ИНФОРМАЦИОННАЯ БРОШЮРА ДЛЯ СЕМЕЙ БЕЖЕНЦЕВ,  
ИХ БЛИЗКИХ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ, ВОЛОНТЕРОВ И ДЛЯ ВСЕХ  
ИНТЕРЕСУЮЩИХСЯ**

Авторы: Merle Anders и Johanna Ketter

Переработка: Mira Peters

Иллюстрации: Wolfgang Kessler

## Беженцы: какими могут быть последствия бегства для них?

---

Сейчас во всем мире более 82 миллионов беженцев. Они вынуждены были покинуть свою родину. Покинуть из-за военных действий, политических преследований, дискриминации, природных катастроф, экономических бедствий, тревожась за будущее своих детей. До их вынужденного бегства, во время него или после него эти люди могли пережить сами или увидеть страшные вещи. Родители делают все возможное, чтобы защитить детей от ужасных потрясений и психических травм. Но во время бегства родители не могут оградить детей от тягостного горького опыта. Это не их вина.

**До своего вынужденного бегства** люди пережили то, что, собственно, и заставило их стать беженцами, покинуть свой дом и свои семьи.

**Когда они спасались бегством**, на их долю выпали испытания, угрозы и лишения, которые стали тяжелым грузом и которые люди не могут забыть.

А когда они **после бегства** добрались до чужой страны, то им приходится столкнуться с новыми болезненными проблемами. Прежде всего, надо привыкнуть к жизни в новой стране (многое здесь необычно, совсем не так, как на родине). Надо выучить новый язык, адаптироваться в новой культурной среде, освоить новую профессию, создать новый круг общения. Добавим к этому тревогу за родных, оставшихся на родине.

Многочисленные проблемы, которые приходится решать до, во время и после бегства, еще долгое время отягощают и угнетают беженцев. Это естественно и касается многих. Но каждый человек по-разному реагирует на эти тяжелые и полные потрясений ситуации: кто-то вообще не нуждается в помощи, кому-то небольшая помощь или просто советы нужны лишь на какое-то время, а кому-то необходима серьезная помощь на длительное время - например, психотерапевтическая, - чтобы вернуться к нормальной повседневной жизни.

---

# Какой может быть история вынужденного бегства?

---

Это Богдан. Богдану 7 лет, и еще неделю назад он жил в Украине, в городе Киеве. Жил вместе с мамой, отцом и 10-летней сестрой Катариной. Его мать работала в Киеве учительницей, отец – пекарем. Богдан и его сестра, как и все дети, ходили в школу. А старший брат Богдана, 19-летний Максим, учился в Киеве в институте и жил в студенческом общежитии.

## **До бегства:**

Однажды в телевизионной программе новостей показали, что российские войска заняли позиции у границы с Украиной. Родные Богдана жили в Харькове, недалеко от границы с Россией. Каждый вечер родители Богдана созванивались с ними.

Потом началась война. Российские войска вторглись на территорию Украины. Везде украинские солдаты вели бои с ними. Нередко простые украинцы - женщины, старики, мужчины, которые не были солдатами, - пытались преградить путь российским танкам. Когда линия фронта подошла к Чернобыльской АЭС, которая находится к северу от украинской столицы, родители Богдана решили, что в Киеве для их детей слишком опасно оставаться.

Родители хотели, чтобы бабушка Богдана с их детьми села в поезд, который шел к польской границе, и оттуда попыталась попасть в Германию. Сами они решили остаться в Киеве и защищать свою любимую страну.

Брат Богдана Максим тоже остался в Украине, как и все военнообязанные мужчины старше 18 лет. Максим и его родители до этой войны никогда не держали в руках оружия.





### **Во время бегства:**

Богдан простился с родителями и старшим братом. По дороге из Киева он, его бабушка и сестра видели множество разрушенных домов, украинских и российских военных. Так как железнодорожные пути были разбомблены, им пришлось сойти с поезда и идти дальше пешком, - как и

множеству других беженцев. У некоторых были стерты и разбиты ноги, и они могли передвигаться только очень медленно. Были тут матери с грудными детьми, подростки со своими младшими братьями и сестрами. Богдану пришлось часть вещей оставить в поезде. Не хватало еды и питья. Мальчика мучили голод и жажда. С бабушкой и младшей сестрой они не могли идти быстро. Но на второй день бегства им удалось часть пути проехать на автобусе. На украинских КПП они должны были снова и снова показывать свои документы. Часто начинали выть сирены. Две ночи они провели в лесу, потому что в городах из-за обстрелов было опасно. В конце долгого и опасного пути, через шесть дней, Богдан, его сестра и бабушка достигли границы с Польшей.

На польской границе царил хаос. Богдану пришлось много часов ждать, прежде чем они втроем, наконец, оказались в Польше. Вокруг – множество украинских женщин и детей, которые тоже стали беженцами. Богдан радовался, что, наконец, мог поесть что-то горячее. Женщина-волонтер налила ему чаю. Только через три дня они добрались до Германии, и Богдан впервые за все эти дни смог позвонить родителям. Он очень скучает по ним. И боится за них.

## После бегства:

Сегодня Богдан первый раз с тех пор, как он добрался до Германии, должен пойти в школу. Он уже познакомился с тремя сверстниками, с которыми играл в футбол на спортивной площадке. Богдан живет с бабушкой и сестрой в однокомнатной квартире в большом доме. В нем живут многие украинские беженцы. А в Украине идет война. Вот уже две недели. Богдан скучает по дому. Ему так не хватает родителей и старшего брата. В новой квартире он спит плохо, не может сосредоточиться. Порой его одолевает тягостное настроение, и ему хочется побыть одному. Порой его захлестывает ненависть по отношению к тем, кто развязал эту войну, и Богдану хочется выплеснуть эту ярость. Порой он забывается, играя в футбол с ребятами, и его заботы на какое-то время уходят.



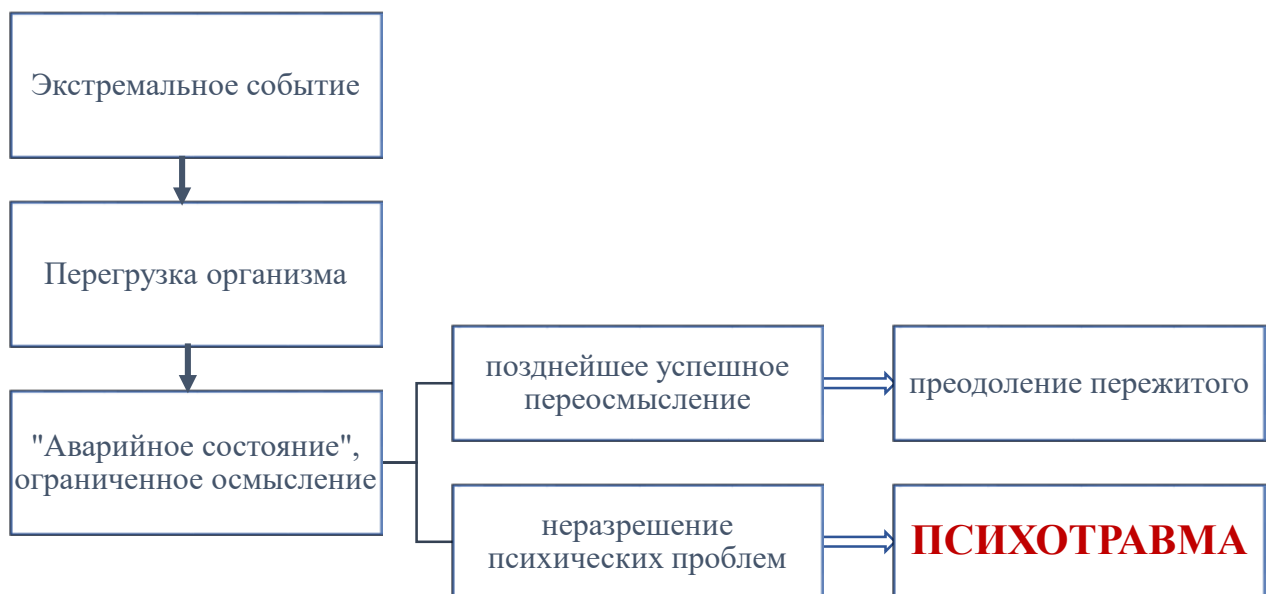
## Что такое психотравма?

*Психическая травма – это результат тяжелого нервного потрясения, испытанного в прошлом и ставшего причиной посттравматического стресса в настоящем времени и в будущем. Как следствие она приводит к глубоким душевным расстройствам, неврозам, психосоматическим заболеваниям.*

Некоторые ситуации столь тяжелы, что человек чувствует себя совершенно беспомощным. Это могут быть, например, несчастные случаи, свидетелем или участником которых стал человек, природные катастрофы или угроза жизни. Человек попадает в **трудноразрешимую жизненную ситуацию**. Его организм включает своеобразную "аварийную защиту", чтобы справиться с аномальными психосоциальными обстоятельствами и продолжать функционировать. Лишь позже пережитое возможно будет как-то переработать, осмыслить. Часто человек лишь тогда понимает, что произошло. Возможно, что

подобные потрясения вообще **невозможно нормально переработать**. Это зависит от того, насколько интенсивным, единичным или повторяющимся было событие, оказавшее тяжелое воздействие на психику. И по прошествии длительного времени аналогичные ситуации вызывают страх и людям трудно вести обычную будничную жизнь. После тяжелых нервных потрясений это естественное явление, с которым сталкиваются многие люди в подобных ситуациях. В таких случаях говорят о психических травмах и психотравматических расстройствах.

## Психотравма как рана...





## ОТКРЫТАЯ РАНА

## ПСИХОТРАВМА

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Когда только что порезался, рана кровоточит</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Когда пережил что-то страшное, испытываешь сильный страх и душевное потрясение</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Потом надо как следует обработать рану, продезинфицировать и перевязать</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Сначала психотравму можно оставить в покое. Она должна, так сказать, зарубцеваться, перестать быть острой</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Необходимо время, чтобы рана совсем зажила. Помогают: постельный режим, обработка раны, помощь врача</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ И для психотравмы нужно время, чтобы она "зажила"</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Иногда полезно снова открыть рану и обработать. Это причиняет боль</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Порой психотравма не исчезает сама собой. Возможно, необходимо еще раз говорить о ней (и это тоже больно, потому что снова возвращается страх). Но после этого чаще всего становится легче</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Доверительное общение тоже помогает: хорошо, когда рядом есть кто-то, кто заботится о тебе</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ И когда речь идет о психотравме, сочувствие помогает, сказывается позитивно. Говорить с кем-то, отвлечься, просто найти утешение, - все это помогает, когда испытываешь страх или тягостные эмоции</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Но и когда рана зажила, шрамы остаются</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ И если психотравма преодолена, остаются "шрамы". Это значит, что человек порой возвращается к пережитому и ему снова может стать больно</li></ul>

Самое распространенное психическое заболевание, которое может быть результатом нервного потрясения, - это **посттравматическое стрессовое расстройство** (ПТСР). Посттравматическое стрессовое расстройство – это запоздалая и долговременная реакция на травмирующие психику события.

## Как проявляется посттравматическое стрессовое расстройство?

Люди с психотравмами обнаруживают типичные симптомы и типичную реакцию. Это происходит потому, что мозг

не в состоянии успешно переработать пережитое.

Вследствие этого **чрезвычайного состояния мозга** не исключено,

что человек больше не может точно вспомнить, что именно произошло, он вытесняет пережитое из своего сознания. Эта так называемая диссоциация не позволяет в достаточной мере внутренне и эмоционально переработать пережитое.

Иногда человек начисто забывает то, что случилось. Тогда говорят об **амнезии**. Это защитная реакция организма: память о пережитом слишком болезненна и отягощающа.

Может случиться, что в памяти неожиданно **всплывут картины происшедшего** (об этом напомнят, например, какой-то запах или звук). Такое репереживание рождает у человека ощущение, что травматическое событие в данный момент еще раз с ним происходит. Подобные "флешбэки" могут проявляться, например, в виде ночных кошмаров. Они вызывают тяжелую психическую и психосоматическую реакцию.

Кроме того, люди с посттравматическими расстройствами часто **избегают** всего, что может снова вызвать такие страшные "флешбеки" или хотя бы напомнить о пережитом. Они, например, выбирают другой, обходной путь, чтобы не пройти там, где пережили что-то ужасное. Или отгоняют от себя мысли и чувства, связанные с психологической травмой.

Еще одна попытка защитить себя – острая, неусыпная **настороженность**. Это значит, что организм проявляет сверхбдительность в отношении потенциальных угроз. Часто в связи с таким состоянием проявляются также:

- **нарушения сна,**
- **раздражительность,**
- **агрессивность,**
- **внутреннее беспокойство,**
- **повышенная боязливость,**
- **проблемы с концентрацией.**

#### Симптомы посттравматического расстройства в общем:

- **Репереживание**
- **Попытки избежать тягостных "флешбэков"**
- **Эмоциональная симптоматика**
- **Чрезмерная физиологическая реакция**



# Посттравматические расстройства у детей и подростков

---

У детей и подростков, которые стали беженцами и по этой причине психически травмированы, также обнаруживаются приведенные симптомы. Но есть особенности, которые отличают их здесь от взрослых.

**В школе.** В школе у детей с психотравмами часто возникают проблемы с концентрацией и адаптацией. Это происходит из-за того, что в памяти то и дело всплывают травмирующие события, что вызывает сильный страх и внутреннее беспокойство. Поэтому бывает, что после пережитого нервного потрясения у детей становится хуже успеваемость.

**Развитие.** Порой ребенок кажется после травмирующего события младше, чем он на самом деле есть. Его, так сказать, отбрасывает назад в развитии. Но может также случиться и прямо противоположное: ребенок ведет себя необычно "по-взрослому".

**Поведение в игре.** Часто дети перерабатывают пережитое в играх или рисунках. Например,

они играют "в войну" или рисуют сценки, изображающие страшные вещи.

**Вытеснение.** Бывает, что ребенок кажется внешне совершенно нормальным и веселым, несмотря на то, что пережил тяжелую психотравму. Это происходит потому, что травматическое событие вытесняется из сознания. Сложности возникают тогда, когда воспоминания о нем внезапно снова возвращаются, что вызывает у ребенка тяжелые негативные эмоции.

**Будущее.** Подростки, пережившие психическую травму, нередко с пессимизмом смотрят в будущее. У них нет надежд, и порой они не в состоянии строить планы на будущее.

Во всех подобных реакциях на травматические события нет ничего необычного. Многие дети и подростки, страдающие посттравматическим стрессовым расстройством, переживают то же самое.

## Когда появляются симптомы?

---

У людей, которые пережили психическую травму, мозг не смог оптимально переработать пережитое. Вследствие этого он **перемешивает, путает** различные воспоминания о травматическом событии. Он связывает какие-то детали с чувствами и мыслями, которые вообще-то не имеют между собой ничего общего.

Тогда может случиться, что различные внешние раздражители, так называемые

триггеры (предметы, звуки, запахи, голод, жажда, недостаток сна), которые сопровождали травматическое событие, позже вызывают **негативную реакцию** - например, сильный страх или нервозность.

Тем, с кем это происходит, кажется, что они снова переживают страшное событие, и они могут потерять ощущение реальности.

## Память как шкаф

**Обычно мозг систематизирует воспоминания очень упорядоченно.**

Можно сравнить память со шкафом: наверху, скажем, находятся старые воспоминания, на нижних полках – недавние. Когда открываешь шкаф, то всё находится на своих местах. Можешь взять то, что тебе нужно, и снова закрыть шкаф.





У людей с посттравматическим расстройством эта систематизация происходит уже не так упорядоченно. Их мозг "кладет" травматические воспоминания куда-нибудь в сторону или в глубину и не сортирует их так, как надо. Поэтому в шкафу все вперемешку, все хаотично. И если открыть его, то оттуда может всё выпасть.

После этого шкаф уже нельзя как следует закрыть: что-то "вылезло", что-то "лежит криво". Поэтому столь важно так систематизировать, упорядочить

воспоминания, чтобы всё находилось на своих местах и шкаф можно было без проблем открывать и закрывать.

## Как это можно себе представить?

Богдан играет с другими ребята в футбол на спортплощадке.

К сожалению, он забыл захватить с собой что-то попить. Уже очень скоро его одолевает жажда. Когда один из соперников случайно сбивает его, **Богдан реагирует совершенно неадекватно**: его трясет, он кричит и бьет соперника в ответ по ногам. Что вызывает недовольство у других ребят.



## Что случилось с Богданом?

Во время своего бегства Богдан пережил много тяжелых ситуаций. Он боялся военных, боялся танков, боялся бомбежек. В это время он мало ел и пил и часто испытывал чувство голода и жажды.

На спортивной площадке Богдан вдруг испытал то, что испытывал в дни вынужденного бегства: голод и жажду.

А голод и жажда – это внешние раздражители, триггеры. Они для Богдана - сигнал опасности, предупреждающий об угрозе, как это было во время его бегства. Эти внешние стимулы (голод и жажда) и ассоциации с пережитым во время бегства вызывают у Богдана сильный страх и агрессивность: так он реагирует на возможные угрозы.



## Раздражители (триггеры)

Беженцы часто сталкиваются во время своего вынужденного бегства с ситуациями, когда они голодают, испытывают жажду, мало спят, потому что приходится быть бдительными или потому что на это нет времени.

Так было и с Богданом, его сестрой и бабушкой, когда они бежали из Украины, - тогда, например, когда они вынуждены были прятаться в лесу.

Для беженцев с психологическими травмами, такие раздражители, как **голод, жажда, недостаток сна** могут стать так называемыми триггерами, вызывающими **симптомы посттравматического расстройства**.

И если человек после бегства испытывает голод, жажду или мало спит, может случиться, что это вызовет воспоминания о пережитом во время бегства и



ощущение, что он снова это переживает. Это очень тяжело. Впрочем, для каждого конкретного человека триггеры,

возвращающие беженца к травматическому событию, могут быть различными.



## Что можно сделать?

---

Людам, которые страдают посттравматическим расстройством, необходима помощь. В Германии детям и подросткам, оказавшимся в такой ситуации, могут помочь *психотерапевты для детей и подростков или психиатры для детей и подростков.*

Психотерапевтические методы в тех случаях, когда речь идет о психотравмах, весьма успешны. Многочисленные исследования

показали их большую эффективность для улучшения симптоматики. И хотя эти методы не ориентированы специально на определенные культурные группы, они показывают свою действенность в отношении юных беженцев самого разного происхождения.

Если вам или вашему ребенку нужна психотерапевтическая помощь, вы можете обратиться в Марбурге по следующим адресам:

## Для детей и подростков:

### **Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz Marburg (KJ-PAM)**

am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität

Gutenbergstraße 29

35037 Marburg

Telefon (Sekretariat): 06421 28 25096

Fax: 06421 166 72 96

E-Mail: [kiju04@staff.uni-marburg.de](mailto:kiju04@staff.uni-marburg.de)

## Для взрослых:

### **Psychotherapie-Ambulanz Marburg (PAM)**

am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität

Gutenbergstraße 18

35032 Marburg

Sie finden uns im 3. Obergeschoss, Aufzug vorhanden.

Telefon (Sekretariat): 06421 2823657

Fax: 06421 2828904

E-Mail: [pam@uni-marburg.de](mailto:pam@uni-marburg.de)



Если вы живете не в Марбурге, вы можете найти помощь везде в Германии:

<https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/>

## Непрофессиональная помощь:

Независимо от того, имеет ли место "настоящее" посттравматическое расстройство, помогает, если понимаешь, что конкретно является раздражителем, триггером.

**Поэтому при психотравме у беженцев может помочь уже то, что травмированные дети достаточно получают еды, питья и достаточно спят.**



Удовлетворение базовых потребностей поможет вернуть ребенку уверенность в себе, чувство безопасности, и тогда симптомы посттравматического расстройства проявляются реже.

## Советы:

- Следите за тем, чтобы ваш ребенок утром хорошо позавтракал и достаточно пил.
- Давайте своему ребенку что-то поесть и попить с собой в школу.
- Ваш ребенок должен хорошо выспаться и идти в школу отдохнувшим. Если сон нарушен, для вас может быть интересно то, что описано в главке "Гигиена сна".
- Ваш ребенок нуждается в вашей теплоте и доверительной близости.

**Еда**  
**Питье**  
**Сон**

Психически травмированные юные беженцы часто могут вести себя плохо в школе, мешать занятиям и быть большой проблемой для класса и учителей. Учителя должны следить за тем, чтобы несовершеннолетние беженцы усвоили, какие есть в школе твердые правила, обозначить четкие границы поведения. Это даст детям и подросткам достаточную уверенность в себе и предсказуемость.

---

# Гигиена сна для детей

---



Существует множество различных способов и советов, как можно улучшить **сон и процесс засыпания у детей**.

- ➔ **Регулярность.** Следите за тем, чтобы время идти спать и вставать утром было четко определенным. Упорядоченный распорядок дня и много времени на свежем воздухе также улучшают здоровый сон.
- ➔ **Ритуалы засыпания.** Определенные ритуалы, повторяющиеся, когда ребенок ложится спать (сказка перед сном, колыбельная, музыка, которую слушает ребенок, чтение перед сном и т. д.), могут определенным образом настроить на сон.
- ➔ Даже если ваш ребенок не хочет спать, вы не должны играть с ним ночью. **Ночь предназначена только для сна.**
- ➔ **И постель предназначена только для сна.** Следите за тем, чтобы у ребенка была четкая связь между постелью и сном. Днем в кровати не надо сидеть и играть.

## Литература

---

Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). *Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen*. Stuttgart: Schattauer.

Steinhausen, H. (2010). Belastungs- und Anpassungsstörungen. In *Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen* (S. 233-243). München: Elsevier.

Eberle-Sejari, R., Nocon, A., & Rosner, R. (2015). Zur Wirksamkeit von psychotherapeutischen Interventionen bei jungen Flüchtlingen und Binnenvertriebenen mit posttraumatischen Symptomen. Ein systematischer Review. *Kindheit und Entwicklung*, 24, 156-169.

Anders, M. & Christansen, H. (in Druck). Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Eine systematische Übersicht über psychologische Interventionen. *Kindheit und Entwicklung*.

### **ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫНУЖДЕННОГО БЕГСТВА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

ИНФОРМАЦИОННАЯ БРОШЮРА ДЛЯ СЕМЕЙ БЕЖЕНЦЕВ, ИХ БЛИЗКИХ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ, ВОЛОНТЕРОВ И  
ДЛЯ ВСЕХ ИНТЕРЕСУЮЩИХСЯ

Авторы: Merle Anders и Johanna Ketter

Переработка: Mira Peters

Иллюстрации: Wolfgang Kessler

©alle Rechte vorbehalten