

Дорогие люди из разных стран и культур,

Мы знаем, насколько сегодня непростое время в связи с введением ограничений по защите от корона-вируса. Кого-то всё это раздражает и то, что возможно хоть немного радовало раньше, теперь стало неинтересным. Некоторые чувствуют злость или глубокую безнадежность, другие - печаль и страх. Для всех нас сегодняшняя ситуация нова и трудна.

Психосоциальный центр для беженцев от организации Brücke SH предлагает в эти трудные времена Вам свою поддержку и помощь. Поскольку мы сейчас тоже не можем предложить Вам личной встречи для консультаций, мы установили три разных временных периода для общения по телефону.

По вторникам	с 9-11 час.	на дари	Тел. 0431-70559493
По средам	с 9-11 час.	по-арабски	Тел. 0431-70559493
По четвергам	с 9-11 час.	на русском	Тел. 0431-70559491

Позвоните и поделитесь с нами своими мыслями и чувствами, тревогами и проблемами. Мы вместе попытаемся сделать так, чтобы Вам стало лучше и Вы получили поддержку!

Если Вы хотите получить информацию и консультацию на других языках, пожалуйста, отправьте на psz@bruecke-sh.de сообщение или позвоните по телефону 0431-70559492 или -93.

Конечно, в настоящее время особенно важно оставаться дома, сократить контакты до минимума, чтобы предотвратить распространение вируса и, таким образом, защитить в первую очередь людей, у которых есть предварительные заболевания. Здесь Вы найдете несколько советов о том, как помочь себе в этой ситуации, особенно если Вы сейчас очень взволнованы и испытываете страх:

- **Поговорить о том что тревожит**, как Вы себя чувствуете и что Вас беспокоит: проговорите или с нами или с друзьями или с семьей.
- **Быть подвижными**, особенно сейчас важно заниматься спортом дома (инструкции есть например в Youtube), бегать на улице или гулять (естественно, по-одному или максимум вдвоём и соблюдая дистанцию).
- **Креативность** является хорошим способом отвлечения. Вы можете (возможно, даже с детьми) изготовить небольшой подарок для одного или нескольких важных для Вас людей, с которыми Вы пока что не можете видиться. Рисование, выпечка, шитьё, вязания, игра на музыкальных инструментах, ремонт и т.д. - будьте продуктивными и креативными!
- **Соблюдение режима дня**, полезно продолжать вставать в привычное время, вставая, одеваться как обычно и ложиться спать тоже как всегда. Это особенно важно для детей.

- **Пользуйтесь интернетом**, будь-то для онлайн-общения, чтобы под-держивать контакт и отвлечься или для онлайн-курсов, чтобы узнать что-то новое или улучшить немецкий язык. Посмотрите фильмы, которые доставляют Вам удовольствие.
- **Читайте книги, хорошие истории**, которые вдохновляют. Если у вас есть дети, читайте детям сказки или рассказы. Это будет полезно и Вам и Вашим детям.
- **Радуйтесь заранее**, спланируйте, куда Вы хотели б пойти, после того как все ограничения будут сняты? С кем бы Вы хотели встретиться? Что Вы собираетесь делать? Представьте себе эти ситуации в своем воображении.
- **Сконцентрируйтесь на позитивных воспоминаниях**, как раз сейчас могут нагрянуть тяжёлые воспоминания. Но несмотря на все проблемы в прошлом, у каждого из Вас наверняка были и радостные моменты в жизни, например, Вы помните соседского ребенка, который в детстве рассмешил Вас или Вашего домашнего питомца, который дарил Вам радость. Соберите не менее 10 радостных моментов из своей жизни. Ваше настроение изменится после этого!
- **Слушайте и читайте новости дозированно**, некоторые люди в это время почти не могут оторваться от ленты новостей, смотрят на растущее количество инфицированных, паралельно с этим растёт волнение и собственное состояние ухудшается. Ограничьте время для новостей, например только коротко утром и вечером. Слушайте и читайте новости только из официальных источников, не доверяйте фейковым новостям, которые сейчас активно распространяются. Германия и весь мир стремятся защитить население и разработать лекарства для лечения и вакцину как можно скорее.
- **Каждый день новое задание**, каждый день спланируйте для себя что-то продуктивное, например, уборку или доделать то, на что у Вас не было раньше времени. Учитесь чему-то новому, играйте с детьми и т.д. - будьте активными!
- **Обращайтесь за помощью** в случае домашнего насилия или глубокого кризиса в полицию по телефону 110 или при сильных повреждениях в службу спасения по телефону 112.

Будьте здоровы душой и телом и обращайтесь к нам, если Вам нужна поддержка!

Сердечно Ваши

Психосоциальный Центр для беженцев

Кирстен Бекман, Амели фон Айе, Ольга Павлович