



Як пережити скрутні часи: Інформаційний бюлетень для молоді старшого шкільного та університетського віку

Translator olya3:

Що відбувається, якщо твоїх батьків звільняють, вони вже кілька місяців не можуть нічого знайти, а допомога по безробіттю закінчується? Що відбувається, якщо школа закінчилася, але ти не можеш повернутися додому? Що відбувається, якщо ти не можеш знайти підробіток після школи, на літо або постійну роботу? Що відбувається, якщо всі фірми, до яких ти подаєш заяву, нікого не наймають або вже мають безліч кандидатів?

Що ж тоді відбувається? Ти хвилюєшся. Про те, що буде з тобою, твоїми друзями та родиною. Про те, чи тобі доведеться залишити навчання або змінити плани на життя. Ти не знаєш, чи знайдеш пристойну роботу. Чи твоя родина втратить дім, чи ти зможеш себе забезпечити. Чи вистачить грошей на пальне, на їжу, на оренду квартири. У скрутні часи такі переживання можуть викликати розчарування, стрес та гнів. Цей бюлетень допоможе тобі зрозуміти, як на тебе впливають економічні складнощі й як ти можеш впоратися в годину непевності.

“Ми ледь не втратили будинок. Я був засмучений і наляканий, коли нам сказали, що ми маємо піти.”

Вплив економічної кризи

Коли ти або твоя родина переживає важкі фінансові часи, це впливає на багато сфер:

- ● Почуття безпеки
- ● Спроможність зберігати спокій
- ● Особиста і групова ефективність (віра в те, що складнощі можна подолати)
- ● Почуття належності до групи
- ● Надія

Тож як фінансові складнощі впливають на ці сфери, й що ти можеш зробити, щоб пережити їх та допомогти своїй родині?

Почуття безпеки

Що це таке?

- ● Віра в те, що твої потреби та потреби твоєї родини будуть задовольнятися тепер і в майбутньому.
- ● Віра в свою захищеність від негараздів й в те, що всі оточуючі у безпеці.

Як економічні негаразди можуть вплинути на почуття безпеки?

Якщо ти не можеш знайти роботу, якщо не вистачає грошей на їжу, оренду житла або транспорт, якщо тебе загрожує виключення з університету або ти не можеш знайти житло, якщо ти вже не віриш, що досягнеш своєї мети, світ починає виглядати небезпечним місцем.

Якщо ти відчуваєшся у небезпеці, життєві проблеми (сварки з друзями, контрольні у школі, вимоги батьків) можуть здаватися більшими й невирішальними. Якщо до щоденних проблем додається ще й фінансова криза, життя стає дуже похмурим, а рівень стресу нестерпним.

Що зробила Сара:

Обидва батьки Сари втратили роботу. Сара боїться, що їм доведеться залишити будинок. Ці думки її не полишають, вона не може спати й часто пригнічена. Вона не може думати про шкільні завдання й дедалі частіше лається з батьками.

Після зустрічі зі шкільним ментором Сара порозмовляла з батьками. З'ясувалося, що її батько повернеться на роботу, коли його компанія знову відкриється. Батьки запевнили Сару, що вони потурбуються про родину й що все не так погано, як вона уявляла. Сара знайшла розваги з друзями, які не коштують купу грошей: наприклад, вони почали грати в футбол в сусідньому парку двічі на тиждень. Хоча ситуація, у якій опинилась її родина, ще турбує Сару, вона може краще спати й почуватися впевненіше в майбутньому.

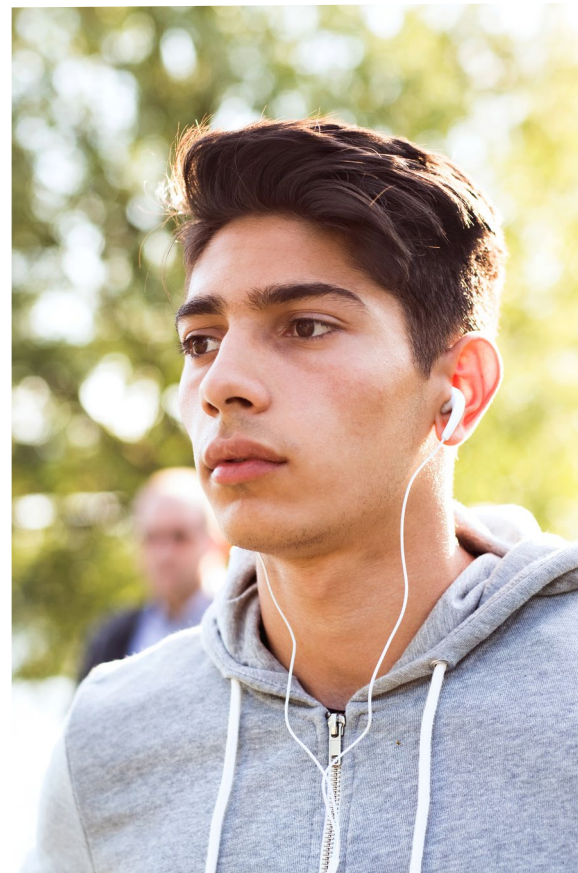
“Розмова з батьками може допомогти тобі розставити все по полицях і заспокоїтися”

Як я можу знов почуватися у безпеці?

“Я почувалася в безпеці, коли я побачила допомогу та підтримку, а також коли мені допомагали психологічною порадою.”

“Я почувалася в безпеці, коли мої співробітники та друзі чули й розуміли мене.”

- Розкажи про свої страхи другу, члену родини, вчителю або ментору.
- Не дивись новин про кризу та скрутне економічне становище. Мабуть, ти бажаєш знати «факти», але після новин ти можеш розчаруватися у майбутньому економіці й почуватися стурбованим, розлюченим або пригніченим.
- Не слухай чуток або жахів про поточний стан речей. Якщо ти не впевнений у будь-якій новині, запитай батьків, вчителя, або іншу людину, якій довіряєш. Намагайся жити у звичайному ритмі (висипайся, регулярно їш, пий достатньо води, займайся спортом).
- Проводь час з родиною та друзями. Не відштовхуй від себе близьких. Заплануй недорогі розваги (вечір за настільними або комп'ютерними іграми, спорт, сходи на прогулянку або просто побудь з друзями).
- Пам'ятай, що невпевненість у майбутньому викликає безліч емоцій. Коли ти відчуваєш тривогу, гнів або смуток, спробуй відволіктись на щось приємне або мотивуюче, або зроби щось корисне для себе або інших.



Що це таке?

- Вміння вгамувати себе й бути спокійним душею й тілом
- Вміння розслабитися й бути зібраним або емоційно стабільним, а не збудженим чи приголомшеним.

Чому я не можу зберігати спокій під час економічних складнощів?

Коли ти не впевнений, чи вистачить грошей, ти можеш бути роздратованим, наляканим, розлюченим, ти можеш впасти у відчай, але ти НЕ залишишся спокійним. Тобі може бути складно зосередитися або заснути, в тебе може зникнути апетит, ти можеш відчувати спалахи гніву або уникати інших. Ти можеш питати себе: «Що я можу зробити, щоб почуватися краще?» або «Чи я можу впоратися зі своїми цілями?» Щоб почуватися краще, ти можеш спробувати наркотики або алкоголь. Ти можеш уникати інших, бо не бажаєш їх турбувати.

Як я можу заспокоїтися?

“Я заспокоївся, коли мій ментор вислухав і зрозумів мене, тому що вперше хтось почув мене й дав пораду.”

“Я заспокоївся, коли розказав моїм тренерам, що мене турбує. Вони підтримали мене й дали пораду, яка заспокоїла мене й стала у нагод.”

- Розкажи про свої турботи близькому другу, члену сім'ї, вчителю або соціальному педагогу/ментору.
- Щоденно займайся спортом або збільши фізичне навантаження: більше ходи пішки, підіймайся сходами, розтягуйся або займайся йогою.
- Сконцентруйся на повільному диханні.
- Слухай заспокійливу музику.
- Завантаж комедії або концерти, щоб відволіктися від турбот.
- Завантаж керовані сесії з візуалізації/медитації, щоб заспокоїти тіло та розум, якщо ти не можеш заснути.
- Фантазуй.
- Уявляй приємні речі.
- Мрій про людей або місця, які роблять тебе щасливим.
- Веди щоденник.
- Роби речі, які тебе радують або заспокоюють.
- Проводь час з друзями або родиною за легкими фільмами або телепрограмами.
- Медитуй, практикуй майндфулнес, тобто залишайся в теперішньому моменті, звертай увагу на свої фізичні відчуття, думки на емоції і приймай їх без засудження.
- Фіксує свої думки. Коли ти розумієш, що думаєш про речі, які тебе бентежать або дратують, зверни на це увагу, щоби переключитися на щось інше або припинити думати про це. Ти можеш відволіктися, змінюючи діяльність.



“Якщо твоя дівчина питає, що з тобою, не роздратовуйся й не ігноруй її. Скажи їй спокійно, що ти зараз не готовий це обговорювати й що тобі потрібен час.”

Що зробив Джон:

Джон був хорошим студентом з багатьма друзями, який очікував на роботу в консультаційній фірмі після закінчення університету. Через рік після закінчення Джон ще не знайшов роботи й не має постійної адреси. Він часто ночує в друзів, щоб зекономити.

Тепер в Джона розлад сну, він завжди на межі, він страждає на біль у животі та головний біль. Він не хотів поділитися цим з батьками, бо вони вже переживали через його брак грошей. Проте він звернувся до дядьки, який допоміг йому розробити план з пошуку підробітку або місця консультанта на волонтерських засадах, щоб знайти контакти, побудувати професійну мережу та отримувати інформацію про вакансії.

Дядько порадив Джону попросити когось з професіоналів в його сфері переглянути його резюме та сказати, що можна покращити. Джон також грав заспокійливу музику та вів щоденник, коли почувався збентеженим або роздратованим. Він почав виходити з друзями, які просили не мовчати, коли йому погано.

“Я заспокоївся, коли дядько сів поруч і вислухав мене. Мені стало краще, коли він показав мені, що йому можна довіряти, й що це не кінець світу. Він сказав, що всі проблеми можна вирішити, й моя нічим не відрізняється.”

Власна і групова ефективність

Що це таке?

- Віра в те, що ти можеш зробити все, що треба, впоратися з труднощами й пережити важкі часи.
- Віра в те, що твоя громада: твій район, школа, місто – може зробити все необхідне, щоб забезпечити процвітання й захистити своїх членів.

Як економічні негаразди можуть вплинути на почуття власної та групової ефективності?

В скрутну годину роботи стає менше, і ти можеш відчувати, що в тебе не вистачає навичок, щоб отримати хорошу роботу, побудувати успішну кар'єру, або заробити достатньо грошей для себе або своєї родини. Ти можеш почуватися «недостатньо добрим», пригнічувати себе або навіть впасти у відчай.

У кризу або під час економічної невпевненості громада може урізати потрібні для своїх членів сфери. Коли роботи стає менше, буде менше вчителів, поліцейських, пожежників, бібліотекарів та інших громадських працівників. Деякі громади скоротять або взагалі закриють деякі з цих служб. Ти можеш побачити ознаки занепаду: залишені будинки, зріст вандалізму, більше мусору на вулицях.

Як я можу відновити власну ефективність? Що робити, коли моя громада недостатньо ефективна?

“Якщо я висловлюю свої думки, ділюся поглядами і навіть стражданнями, я можу змінити своє ставлення до ситуації, в якій я опинився. Я не один. Інші мають ті ж самі проблеми. Якщо вони змогли подолати складнощі, я теж зможу.”

- Будь включеним у життя громади. Стань волонтером в неприбутковій, приватній або громадській організації.
- Спілкуйся з іншими членами своєї спільноти або професійного кола, щоб набути досвіду й покращити шанс знайти роботу.
- Шукай тренінги або курси, щоб покращити професійні перспективи.
- Замислись: роботу складно знайти не через тебе особисто, твої вади або брак навичок. Усім складно знайти й утримати роботу.
- Не зупиняйся! Лупай цю скалу, розсилай резюме, подавай більше заяв. Регулярно нагадуй про себе, щоб, коли в компанії відкриється вакансія, про тебе пригадали. Не забувай: десь хтось шукає працівників.

- Склади перелік своїх сильних сторін і талантів. Повісь його на видному місці. Намагайся придумати, як ще можна застосувати свої сильні сторони, щоб досягти цілей.
- Не бійся знижувати своїх очікування: якщо ти думав, що знайдеш роботу за три місяці, заплануй пошуки на півроку або навіть більше. Розшир коло пошуку: долучись до професійних мереж, перевіряй різні агрегатори вакансій, подумай про пошук місця інтерну.
- Бери участь у житті громади. Коли бачиш проблему в школі або в своєму районі, спробуй щось зробити. Наприклад, ти можеш допомагати з навчанням молодшим класам, роздавати їжу в продовольчих банках, допомагати студентам знайти притулок, навчати дорослих та дітей грамоті, волонтерити в притулку для тварин або забрати собі якусь з них, розробити сайт для некомерційної організації, долучитися до кампанії проти булінгу або ненависті.



Що зробила Моніка:

Моніка була розчавлена, коли батьки сказали їй, що не зможуть сплатити за коледж наступного року. Коли вона побачила, що такі ж самі проблеми мають її однокласники та друзі з церкви, а в деяких з них ситуація навіть гірше, вона відчула, що не має права скаржитися. Вона зневірилася, що коли-небудь зможе досягти своєї мрії. Коли вона намагалася вести щоденник, ставало гірше, вона не знала, як взагалі жити в такому світі. Вона не могла придумати нічого, що б могло покращити її становище. Вона перестала звертати увагу на школу, адже вона «в усякому разі не піде до коледжу». Вона навіть перестала спілкуватися з друзями, бо в жодного з них не було грошей на розваги.

Одного дня Моніка поділилася своїми турботами зі своєю подругою Алісією. Алісія запропонувала звернутися до любимої тітки, вчительки в іншій школі. Тітка розказала дівчатам, що протягом усієї історії люди переживали лихі години, але лише ті, хто натхненно працює, щоб здійснити свої мрії, врешті решт віживають – і процвітають. Вона сказала, що складнощі загартовують людину. І також зауважила, що в скрутну для тебе мить ти можеш допомогти комусь іншому, якому ще складніше. Вони з дівчатами знайшли сайт в інтернеті з можливостями допомогти громаді, й дівчата почали курирувати прийомними дітьми. За кілька місяців ця організація запропонувала найняти Моніку після закінчення школи. Дівчина вирішила, що навіть якщо не може піти відразу до коледжу, вона може працювати і навчатися на курсах в громадянському коледжі. Вона зрозуміла, що не існує єдиного шляху до мрії і що допомога іншим дозволила їй почуватися впевненою в своїх можливостях і талантах. Вона відчула свою силу.

“Ти можеш вірити в себе й не здаватися.”

Належність до групи

Що це таке?

- Стосунки, особисті або на рівні групи, з іншими людьми, які тебе розуміють та підтримують.

Як економічні негаразди можуть вплинути на почуття належності до спільноти?

Ти можеш почуватися нікчемним і навіть приниженим, якщо ти не можеш знайти або втрачаєш роботу. Не маючи грошей, ти починаєш уникати інших. Чим більше ти уникаєш знайомих, тим більше ти відчуваєшся зайвим. У минулому, якщо ти почувався напруженим, ти міг звернутися до друзів, родичів, менторів або вчителів за порадою. Зараз ти не хочеш ні про що розмовляти.

Що я можу зробити, якщо я втратив почуття належності?

“Тобі не потрібно замикатися у собі. Ти можеш відкрито сказати, через що проходиш. Ти можеш шукати людей, яким ти небайдужий, та які тобі допоможуть.”

- Виріши, кому з друзів, родичів або інших дорослих ти довіряєш і з якими тобі приємно проводити час.
- Подумай, як саме змінилося твоє соціальне життя після кризи, коли ти почав переживати через брак грошей. Чи ти зустрічаєшся з родиною та друзями (або уникаєш усіх)? Ви збираєтеся, щоб послухати музику або подивитися спортивні змагання? Ти ще відвідуєш соціальні події або церковні зустрічі?
- Не замикайся у собі. Почни спілкуватися з друзями та сім'єю. Навіть якщо тобі це здається не на часі. Це буде простіше й приємніше, ніж ти уявляв.
- Що більше ти спілкуєшся з іншими, тим скоріше й з більшою вірогідністю ти знайдеш ресурси та варіанти виходу з кризи.

“Я почуваюся частиною спільноти, коли розмовляю з сусідами по кімнаті, й вони дають мені поради.”

Що зробив Джастін:

Джастін вже майже закінчив коледж, але ніяк не міг знайти роботу. Його друзі були занадто зайняті, щоб зібратися разом, а Джастін не мав сил ані грошей, щоб щось зробити. Він сидів у кімнаті, спав, грав у комп'ютерні ігри або слухав музику. Щодня він почувався все гірше. Але одного дня йому подзвонив його друг Люк і розповів, що теж не може знайти роботу. Джастін співчував другу, але водночас був радий, що хтось його розуміє. Разом вони пограли в комп'ютерну гру й пішли на рибалку. Відразу, як Джастін вийшов з дому, йому стало краще. Хоча нічого не змінилося, час з Люком зміг відволікти його від страхів. Також Люк розповів про відкриті вакансії в одній фірмі, й вони домовилися податися туди разом наступного дня. Джастіну стану легше проходити цей шлях з другом.

“Не замикайся у власному світі.”

“Не бійся просити про допомогу. Якщо від тебе відмовилися друзі або родичі, шукай в іншому місці.”

Надія

Що це таке?

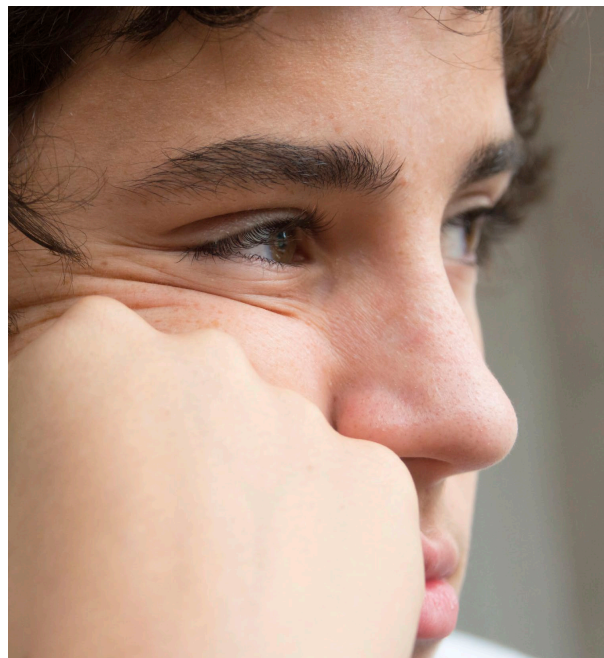
- Очікування, що все вирішиться, почуття, що все буде добре

Як економічні негаразди можуть призвести до втрати надії?

Під час економічного спаду, особливо коли ти або хтось із твоєї родини втратив роботу і не може нічого знайти, ти можеш відчувати зневіру через ситуацію, в якій опинився, та гнів до тих, що має владу. Ти можеш думати, що ти втратив роботу через власні вади, а не через кризу або економічний спад.

Як я можу віднайти надію?

- Спробуй повірити, що все вирішиться.
- Якщо ти віриш у Вищій Розум, спробуй віднайти віру.
- Спілкуйся з іншими членами вашої спільноти, які можуть підтримати та підбадьорити.
- Запитай в друга, члена родини або вчителя/ментора, якого ти поважаєш, про те, як вони не втрачали надії у складні часи.
- Зустрінься з психологом, радником з проживання або іншим надійним дорослим, якій допоможе тобі поглянути на речі під іншим кутом, знайти свої сильні сторони і таланти, і скласти перелік варіантів дій та ресурсів.



- Вивчі факти про поточний стан економіки, щоб не спиратися лише на думки інших.
- Якщо переглядання новин тебе бентежить, вимкни новини. Займись чимось, що може тебе відволікти та заспокоїти.
- Якщо ти думаєш про самогубство, звертайся по допомогу. Зв'яжись з родиною або подзвони за національною лінією запобігання самогубств 1-800-273-TALK (8255).

“Я відчуваю надію, коли батьки підтримують мене в моїх прагненнях або поглядах.”
 “Перед тим, як зробити щось погане, подумай тричі.”

Що зробив Хосе:

Хосе отримав ступінь бакалавра з підприємництва і завжди вважав, що йому пощастить з першою роботою більше, ніж іншим родичам. Але через економічний спад від почувався все більш пригніченим з кожною відмовою. Мати часто повторювала, що пишається тим, що він навчається в коледжі, але хлопець почав думати, що це була марна трата грошей та часу. На співбесідах йому казали, що інші кандидати мають набагато більше досвіду.

Незважаючи на все більший відчай, Хосе щотижня відвідував церкву, де пастор завжди його підбадьорював. Так, казав він, зараз складно знайти роботу, але це ще складніше, якщо ти не маєш освіти. Пастор нагадав йому, що інші члени родини проходили через ті ж самі проблеми, але все врешті решт вирішувалося. Інші парафіяни закликали його продовжувати пошуки, казали, що коли-небудь хтось побачить його потенціал й запропонує йому місце. Один підприємець з їхньої церкви запропонував подивитися на резюме й подумати, як зробити його більш привабливим. Ця підтримка надала Хосе надію та сили, щоби продовжити пошук роботи.

“Коли мені кажуть, що я можу стати професіоналом своєї справи, якщо захочу, я відчуваю, що спроможен на все. Вони дали мені надію.”

В ці складні часи ви з родиною можете відчувати брак грошей або можете знати когось у скрутному становищі – друзів, сусідів, членів родини, колег. Коли стільки людей потерпають від економічної кризи, жоден не має проходити через це один. Ми можемо триматися один одного, допомагати або отримувати допомогу. Оточи себе людьми, яким ти довіряєш, розповідай про свої почуття, спілкуйся з іншими. Ти побачиш, що в тебе є все, щоби пережити скрутні часи.



Література

Hobfoll, S. E. et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70, 283-315.

National Child Traumatic Stress Network, Terrorism and Disaster Network Committee. (2020). *Coping in hard times: Fact sheet for youth*. Los Angeles and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.