**ГРУПА НАДАННЯ ТЕРМІНОВОЇ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПАРИЖУ (CUMP DE PARIS)**

**ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ**

Вас прийняв працівник Групи надання термінової медико-психологічної допомоги Парижу:

*Прізвище працівника*: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………

CUMP – це команда медичних працівників, яка працює у тісній співпраці зі службою невідкладної медичної допомоги (SAMU) та державними лікарнями. Її роль – якомога раніше розпочати надання допомоги людям, які знаходяться в ситуації психічного та психологічного страждання внаслідок травмуючих подій, як ті, що ви переживаєте зараз.

Смуток та тривога є нормальними реакціями в такому контексті небезпеки та розділення сімей. Однак, прояви насилля з якими ви або ваші близькі могли стикнутися можуть бути причиною проявів психічної травми, з якими потрібно працювати.

Частина людей, що стикаються з травматичною ситуацією, дуже швидко починає відчувати сильні емоції тривоги, повне безсоння, іноді може мати незвичну поведінку з ознаками надмірного збудження або, навпаки, ступору, або ж тілесні відчуття болю, тремтіння… Такі прояви можуть з часом поступово зменшуватися, а можуть і закріпитися.

Тому працівники CUMP зараз знаходяться разом з вами та у вашому розпорядженні. Бесіда з ними може сприяти зменшенню таких симптомів.

Прояви травми можуть з’явитися і пізніше у вигляді спогадів, думок, кошмарів, в яких ви заново переживаєте подію. Вони можуть стати реальною проблемою в повсякденному житті.

Якщо ви відчуваєте такі симптоми, вам обов’язково потрібно про це сказати, щоб вам запропонували необхідне лікування.

-> Якщо ви проживаєте в колективному житлі, поговоріть про це з соціальними працівниками вашої структури.

-> Якщо ви живете у родичів, поговоріть з ними. Вони направлять вас туди, де вам зможуть допомогти.

Звертаємо вашу увагу на те, що діти також відчувають симптоми, пов’язані з травмою, які виражаються по-різному в залежності від їх віку. Якщо ви помітили зміну в їхній поведінці і вона зберігається, ви також можете попросити про допомогу спеціалістів.

Поради щодо безпеки:

Враховуючи те, що ви переживаєте зараз, з метою захистити себе, ми радимо вам бути особливо обережними з усім, що може нагадувати вам про пережиті події, наприклад, перегляд ЗМІ і соціальних мереж.

Якщо вам потрібна невідкладна допомога, ви можете звернутися до служби невідкладної медичної допомоги (SAMU), набравши 15 (цілодобово), з допомогою перекладача.