**TESTIMONIO DE SVITLANA KALYNYCHENKO**

*En abril, Svitlana tuvo que huir de su pueblo, Okhotnyche, en la región de Zaporiyia (al sureste de Ucrania) después de que las fuerzas rusas lanzaran un ataque con intensos bombardeos. Ahora vive con su madre y su abuela de 87 años en un refugio de Zaporiyia, donde recibe apoyo psicológico por parte de una psicóloga de Médicos Sin Fronteras. En este testimonio, Svitlana comparte su historia y explica la importancia del apoyo psicológico para las personas que se han visto afectadas por una guerra que cumple cien días.*

La primera vez que sentí miedo de verdad fue en mi cumpleaños. Se oyeron explosiones durante toda la noche. Me olvidé enseguida de que era cumplía años y me limité a rezar para que mi familia y yo llegáramos a ver amanecer otro día. A partir de ese momento, todo fue a peor.

La ocupación me daba miedo, ese era mi mayor temor. Una noche hubo muchas explosiones y me daba miedo quedarme dentro de la casa, así que me fui al jardín a dormir. Era abril y todavía hacía frío. Aun así, dormí allí, en un camastro plegable. Me abrigué bien y dormí allí. En algún momento, no sé exactamente cuándo, ya que no tenía el teléfono a mano, me despertaron unas explosiones. Me rodeaba una niebla muy espesa. No podía ver hacia dónde se dirigían los ataques. ¿Era en nuestro pueblo? ¿O era algo a su paso por el río? No tenía ni idea de hacia dónde correr, ni de dónde esconderme.

Cuando huimos, tuvimos que cargar, bajo la lluvia, con nuestra abuela en una bicicleta durante dos kilómetros. Luego tuvimos que cruzar una pasarela. Nos preocupaba que estuviera minado porque en nuestro lado del río había soldados rusos, y del otro lado era probable que hubiera un control ucraniano. No sabíamos si lo conseguiríamos. Al final llegamos a un pueblo, pero allí también empezaron a bombardearnos. Así que seguimos caminando para ponernos a salvo.

Cuando llegamos a Zaporiyia, fue extraño ver que la gente vivía con normalidad, como si no hubiera guerra. Era un lugar tranquilo y pacífico, y las tiendas estaban abiertas. Eso es lo que me resultó extraño al principio. En mi casa no tuvimos electricidad durante meses, pero aquí no tenemos ese problema.

Desde entonces, he tenido algunas dificultades con mi salud mental. Me empezaron a asustar los sonidos fuertes. Por ejemplo, si llamaban a la puerta o algo caía con fuerza, pegaba un salto del susto. Cuando oigo disparar misiles o las ruidosas sirenas antiaéreas, me asusto porque me recuerdan a todo lo vivimos antes de llegar aquí.

Aquí, en el refugio, puedo hablar con la psicóloga de Médicos Sin Fronteras. Y eso me gusta. Procuro seguir sus consejos y espero que me ayuden a mejorar el trato con mi familia. A raíz de la guerra, nuestras relaciones son cada vez más tensas. Me resulta muy difícil llegar a un acuerdo con mi madre y mi abuela. Mi madre quiere volver a casa, pero sé que es peligroso y la estoy convenciendo de que no lo haga. Quizá sea mejor dejar que se vaya si ella quiere. Tal vez sea mejor para ella. No lo sé.

Ahora me doy cuenta de que el apoyo psicológico es importante. El otro día estaba hablando con una mujer de Mariúpol, cuando sonó la alarma antiaérea. De repente empezó a tener un ataque de pánico. Aquello le hizo recordar todo lo que ha visto antes. Al poco tiempo abandonaron este refugio. No se sentían seguros.

A mí personalmente, la creatividad me ayuda a sobrellevar la ansiedad. Disfruto cantando cuando las cosas van bien, y cuando van mal, canto con más fuerza. También escribo poesía y quiero que mis poemas puedan ser cantados. Ahora mismo, estoy escribiendo sobre la guerra, me reconforta y me está ayudando a superar este difícil momento.