



Анастасия Перов

# Эмиграция без паники:

как переехать и не «поехать»

редактор Инна Ерофеева





## Анастасия Перов

*– практикующий психолог,  
член Британского и Российского  
психологических сообществ.  
В 2018 году эмигрировала  
из России в Великобританию.*



# Теория

ситуация и реакции на нее

С конца февраля 2022 года люди — и в мессенджерах, и на консультациях — стали приходить ко мне с похожими запросами:

*«Мне страшно.  
Я не понимаю, что мне делать.  
Я чувствую, что хочу уехать из страны.  
**Я не знаю, как».***

Я составила этот гайд для тех, кто испытывает схожие переживания.

*Важно: все, о чем я говорю, не относится к людям, которые находятся там, где их жизни и здоровью есть реальная угроза.*

Все остальные смогут найти в гайде конкретные рекомендации. В 2018 году я сама пережила эмиграцию, и с тех пор много работаю с людьми, которые проходят процесс эмиграции, адаптации и интеграции в новой стране. Надеюсь, что гайд поможет подойти к смене места жительства более спокойно и с холодной головой — уверена, это сделает ваш опыт чуть менее стрессовым.



События конца февраля 2022 года сильно изменили — и еще изменят — жизнь огромного количества людей. Ситуация настолько неадекватная, что подготовиться к ней было невозможно. Каждый человек реагирует на шоковые события по-своему, и на эту реакцию влияет многое — личный опыт, особенности психики, тип темперамента и ряд других факторов. Это значит, что реакции и действия не могут быть «правильными» или «неправильными». Они разные, уникальные для каждого конкретного человека и его личной ситуации.

Важно помнить, что как бы стремительно ни менялся мир, есть в нем и что-то вечное — это физиологические реакции на угрозу. Знаменитые «бей, беги, замри» никуда не делись, они продолжают управлять действиями всех людей на планете. Именно поэтому кто-то купил билет и уехал в первые же часы «спецоперации», кто-то стал выплескивать стресс в виде вербальной агрессии, а кто-то замер в ожидании. Знать свою ведущую реакцию — полезно, и выявить ее помогают самоанализ и психотерапия. Они позволяют быть к себе бережнее, прогнозировать действия и «подстилать соломку» в самые чувствительные места.

*Не сравнивайте себя с другими людьми, а свои решения — с их решениями. Шоковая ситуация застала нас в разных условиях и обстоятельствах. И мы все реагируем на них по-разному.*

Итак, для кого-то вариант «бежать» стал самым желанным и понятным. Особенно для тех, кто и раньше задумывался об эмиграции или был «человеком мира». Как правило, такие люди более подготовлены и решительны, чем те, кого перспектива переезда застала врасплох.

### Что характеризует более подготовленного эмигранта?

- наличие загранпаспорта и открытых виз
- сбережения на несколько месяцев
- возможности и связи за рубежом
- профессия или работа, которую можно продолжить за границей

По моим наблюдениям, те, кто уехал за последнее время, — это, в большей степени, люди именно из «подготовленной» группы. Но как быть тем, кто не уехал, но хочет?

Сейчас уже проходит первый шок, уровень паники хоть немного, но снижается, и картина в целом становится понятнее. Правда, будущее все еще непредсказуемо и не обещает ничего позитивного.

В следующей части гайда вы найдете задания и чек-лист, которые сделают более предсказуемым конкретно ваше будущее. Прямые ответы на вопросы помогут подготовиться к эмиграции как ментально, так и на уровне конкретных действий.

### **Помните главное:**

*честность с самим собой, холодная голова  
и объективное восприятие реальности  
еще никому не помешали*

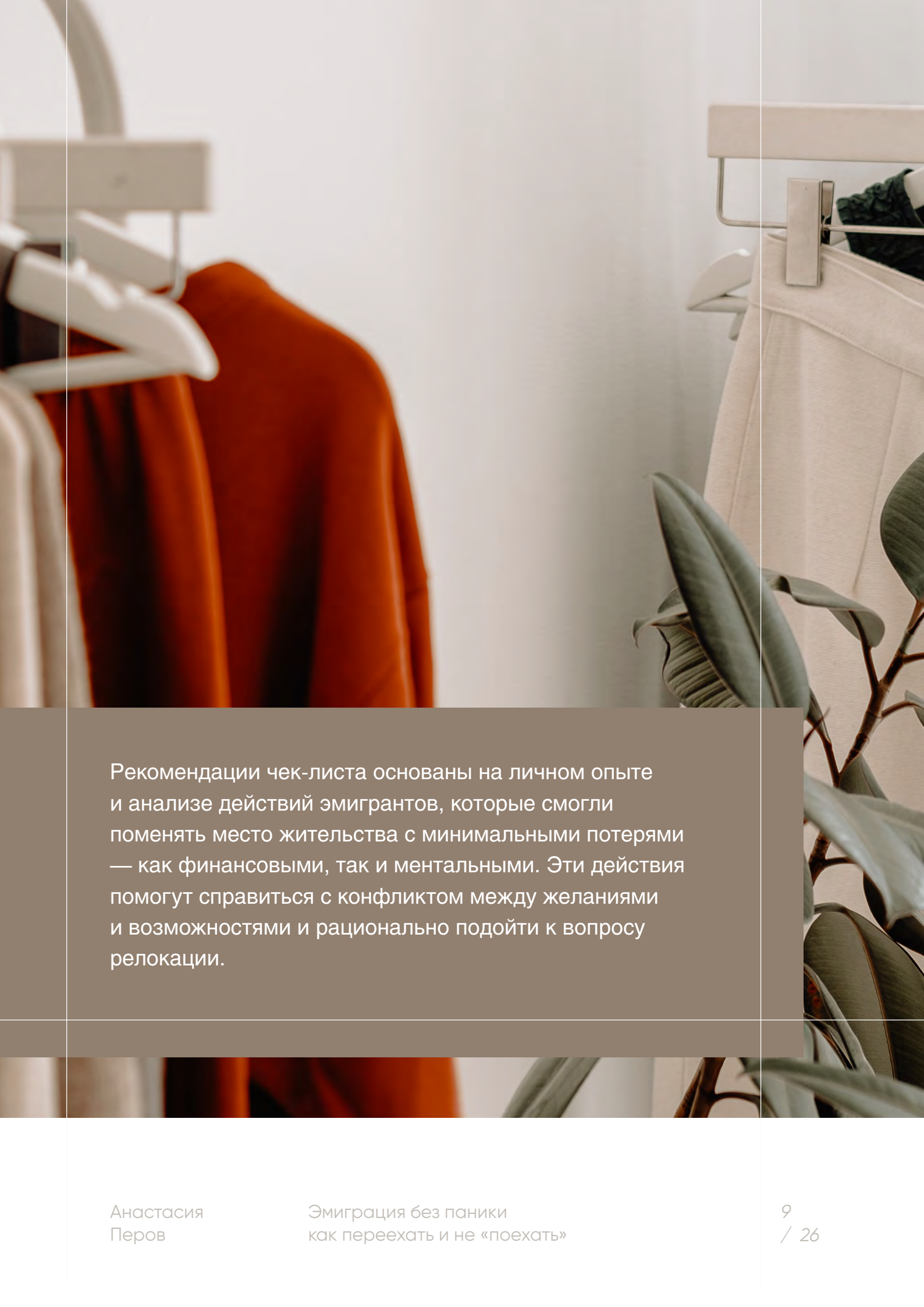




# Практика

чек-лист «Эмиграция пошагово»



A photograph of a closet with clothes hanging on hangers and a potted plant in the foreground. The image is split into two vertical panels. The left panel shows a bright orange jacket hanging on a white hanger. The right panel shows a pair of light-colored trousers hanging on a metal hanger, with a green plant in the foreground. A semi-transparent grey box with white text is overlaid on the bottom half of the image.

Рекомендации чек-листа основаны на личном опыте и анализе действий эмигрантов, которые смогли поменять место жительства с минимальными потерями — как финансовыми, так и ментальными. Эти действия помогут справиться с конфликтом между желаниями и возможностями и рационально подойти к вопросу релокации.



# 1 ЭТАП

анализ стабильности  
и обязательств

*Проведите адекватную и честную оценку обстоятельств в вашей жизни. Проанализируйте ситуацию с разных точек зрения и запишите ответы, чтобы иметь перед глазами конкретные факты.*

## СОЦИАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

### **Опоры**

Что в вашей жизни стабильно, а что может пошатнуться (работа, социальные связи, быт)?

### **Иностранный язык**

Какой вы знаете и на каком уровне? Есть ли у вас результаты каких-то языковых экзаменов?

**Навыки** Какие ваши профессии и навыки можно при необходимости актуализировать за рубежом?

**Поддержка** Есть ли у вас родственники и друзья, которые могут вас поддержать и помочь морально или материально?

**Неотложное** Есть ли в вашей жизни какие-то жизненно необходимые элементы? Например, лекарства и лечение.

## МАТЕРИАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

**Жилье** Вы живете в своей квартире? Снимаете? Ипотека?

**Работа и доход** У вас есть риск потерять работу или снизить уровень дохода?

## Капитал

Есть ли у вас «подушка безопасности»?  
В какой она валюте, как легко ее вывезти?  
Есть ли активы, которые можно  
или нужно продать: недвижимость, машины,  
дорогостоящая техника?

## Профессия

Насколько вам легко перенести свою  
профессиональную квалификацию в другую  
страну?

*Очевидно, IT-специалист легче найдет работу,  
чем учитель русского языка и литературы. Для врачей  
и медицинских работников может быть больше  
возможностей, но и больше требований – языковых  
или с точки зрения аккредитации.*

## ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

## Финансовые

Ипотека, кредиты, кредитные карты



**Бизнес  
и сотрудники**

Какие у вас обязательства перед сотрудниками и контрагентами? Можете ли вы делегировать и оставить себе бизнес или его можно только продать или закрыть?

**Трудовые  
обязательства**

Какие рабочие процессы необходимо завершить?

**Дети  
и родственники**

Кто находится на вашем обеспечении или нуждается в вашей помощи и поддержке?

**Животные**

Можно ли их забрать с собой? Если нет, кому их можно доверить?

Уже на этапе анализа может прийти понимание, целесообразна ли для вас эмиграция прямо сейчас. Да, жить в свободной и благополучной стране — безусловная ценность, но если честно оценить себя и обстоятельства, может оказаться, что даже в самой благополучной, но чужой стране высоки шансы оказаться без средств к существованию, языка, работы, права на нее и какой-либо поддержки.

Эмиграция — трудный и личный выбор каждого. Вы должны отдавать себе отчет в том, что вы теряете, что приобретаете, и какая у этих потерь и приобретений цена.

При этом помните: даже если затрудняющих обстоятельств много, это не значит, что переезд невозможен. Каждая ситуация индивидуальна и практически у любой проблемы есть решение.

## 2 ЭТАП анализ вариантов эмиграции

*Если в шоковой ситуации возникает импульс уезжать, то куда — становится не так принципиально. Многие из тех, кто уехал из России в конце февраля, говорят, что собрались за полчаса, а осознали себя в новом месте только через несколько дней. Вот **15 шагов**, которые помогут подобрать наиболее подходящее место для переезда.*

1. —

Какие страны и пути эмиграции вам доступны? Рабочая, учебная или гуманитарная виза, воссоединение с семьей, репатриация, другие варианты? По этим вопросам есть [гайд](#).

2. ——— Какие требования по возможным для вас вариантам? Языковой уровень или экзамен, приглашение на работу, необходимая сумма на счете, корни?

3. ——— Насколько сложно сейчас добраться в выбранную страну?

4. ——— Есть ли вариант уехать куда-то временно и уже оттуда эмигрировать дальше?

*Лучше продумать несколько возможных вариантов релокации и морально подготовиться, что «страна-цель» может случиться не сразу.*

5. ——— Можно ли на начальном этапе получить какую-то поддержку от выбранной страны или компании, в которой вы планируете работать?

*Компании могут оплачивать релокацию, а страны – предлагать специальные программы помощи иммигрантам в течение определенного периода.*

6. — Вы можете пообщаться с кем-то, кто уже прошел этот путь?

*Информационная поддержка здорово помогает. В помощь – сайты, телеграм-чаты и страницы в Фейсбуке по конкретным странам и городам.*

7. — Насколько стоимость жизни в выбранной стране выше или ниже той, что вы имеете сейчас?

*Стоимость условной продуктовой корзины и жилья может отличаться в разы, и это не должно стать сюрпризом. Сравните стоимость жизни в разных городах на специальном [сайте](#) и соберите привычную корзину своих покупок на сайте местного супермаркета, прибавив к ней 10-20% на непредвиденные расходы.*

8. — Как легко в этой стране можно найти работу по вашей специальности или без привязки к ней?

9. — Можно ли иностранному гражданину открыть бизнес в выбранной стране?



10. — Какими культурными, религиозными и социальными особенностями отличается страна? Вам и вашей семье будет безопасно и комфортно в этих условиях?
11. — Насколько страна многонациональна и как много в ней эмигрантов?  
*Чем разнообразнее сообщество, тем легче пройдет интеграция. Если в выбранном месте много эмигрантов – на каких основаниях они переехали? Ответ на этот вопрос может многое рассказать о выбранном месте.*
12. — Если у вас есть дети, как легко будет определить их в школу, сад, кружок или привычную спортивную секцию? Сколько это стоит? Есть возможность получить государственные льготы?
13. — Если у вас есть животные, какие правила их ввоза в страну? Обязательны ли вакцины, чипы, страховка? Насколько легко сдают жилье арендаторам с питомцами?

14. — Если вам требуется регулярное посещение врача, обновление рецептов на препараты или медицинские процедуры, насколько это будет доступно в выбранной стране?

15. — Есть ли в стране государственная медицина или вам придется приобретать медицинскую страховку?

## 3 ЭТАП план ваших личных действий

*Когда вы проанализировали свои «эмиграционные вводные», на их основании можно составить план действий конкретно для вашей ситуации. Не все в этом списке будет актуально именно для вас и точно будут моменты, которые я не учла, и все-таки – что большинству эмигрантов потребуются сделать перед тем, как открыть чемодан?*

### **Деньги и работа**

- Создать подушку безопасности для жизни в другой стране — хотя бы на пару месяцев
- Открыть карты банков, с которыми вам будет легко взаимодействовать онлайн

- Минимизировать или делегировать ваши обязательства в стране, которую покидаете
- Учить или вспоминать иностранный язык
- Проанализировать свои навыки, знания и компетенции
- Создать список из вариантов, кем вы можете работать
- Мониторить вакансии в выбранной локации
- Узнать особенности налогового законодательства выбранной страны
- Узнать особенности работы по профессии: нужны ли аккредитации, регистрации и т.д.
- Получить дополнительную квалификацию, которая будет востребована в выбранной стране или удаленно
- Продумать, как клиенты смогут оплачивать ваши услуги, оставаясь в стране, которую вы покидаете
- Узнать, как и сколько денег можно законно вывозить и ввозить
- Убедиться, что к банковским картам подключен номер, который останется доступен

## Документы

- Сделать загранпаспорт

*В России их можно иметь два, что актуально, если текущий паспорт заканчивается через 1-2 года. Помните, что загранпаспорт всегда можно сделать через посольство, но это занимает больше времени*

- Сделать профессиональные переводы важных документов, в том числе дипломов об образовании
- Поставить апостиль на необходимые документы
- Оформить полный доступ к госуслугам
- Оформить полный доступ к личному кабинету налогоплательщика
- Взять справку об отсутствии судимости
- Проверить у себя отсутствие задолженностей в налоговых органах и у судебных приставов
- Оформить нотариальные доверенности — генеральную или на право распоряжением конкретным имуществом
- Оформить доверенность на банковские операции — можно сделать это в банке
- Сняться с регистрационного учета по месту жительства, если это необходимо  
встать на учет можно в Посольстве РФ в стране пребывания
- Взять с собой свидетельства о рождении всех взрослых членов семей — иногда оно необходимо для оформления документов и доверенностей
- Взять с собой доказательства активной политической позиции (повестки, протоколы о задержании и т. д.) — могут понадобиться для получения некоторых типов виз
- Взять все сертификаты и справки о вакцинациях



## Здоровье

- Отсканировать все документы и отправить их себе на электронную почту, в облако и, возможно, вашему доверенному лицу
- Организовать все документы в удобную систему
- Пройти обследование у врачей и сдать необходимые анализы
- Девушкам — позаботиться обо всем, что связано с гинекологией (запас противозачаточных таблеток; установка спирали — ее не везде легко поменять; любые другие регулярные процедуры)
- Вылечить зубы — скорее всего, это будет дешевле и быстрее
- Сделать перевод важных медицинских документов и необходимых рецептов на лекарства
- Уточнить, какие лекарства и в каком количестве можно перевозить через границу
- Сделать все регулярные процедуры красоты с поправкой на неизвестность следующей даты — инъекции, стрижка, маникюр (возможно, снять долговременные покрытия)
- Тем, кто регулярно наблюдается у врачей или работает с психологом, — обсудить, как можно продолжить работу
- Подготовить необходимый запас уходовых средств и средств гигиены, особенно, если это специфические средства, и узнать, какие альтернативные варианты будут доступны

## Дети

- Психологически подготавливать детей к переезду — объяснять, что происходит, говорить с ними, обсуждать их эмоции и чувства
- Поработать с детским психологом для более бережной эмиграции
- Продумать, как дети продолжат обучение, пока вы организуете жизнь в новой стране
- Организовать для ребенка изучение языка страны и начать поиск друзей уже сейчас
- Подготовить и перевести документы о проведенных вакцинациях
- Подготовить и перевести документы, справки, аттестаты из школы
- Организовать ребенку возможность попрощаться с друзьями и взять их контакты, чтобы продолжать общение в онлайн-формате
- Дать ребенку возможность выбрать что-то важное и ценное для него — и взять это с собой

## Быт

- Минимизировать количество вещей, для хранения которых может потребоваться аренда склада и дополнительные расходы.  
*Статьи от организатора пространства Александры Пушкарёвой [про организацию переезда и разбор вещей](#).*
- Узнать, как их перевозить вещи, если их много — дополнительным багажом или транспортными компаниями

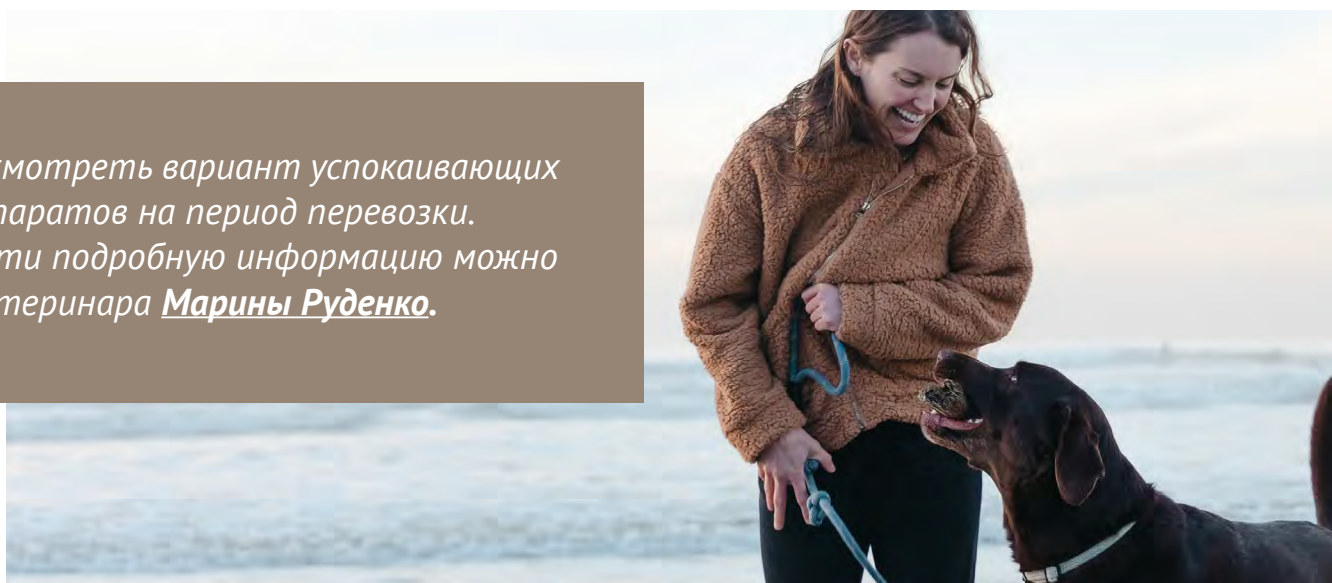
- Продать или отдать дорогую технику и ценные вещи, которые вы не берете с собой
- Продать, раздать или отдать на время комнатные растения
- Использовать или отдать подарочные сертификаты
- Использовать и раздать все продукты, средства гигиены и косметику, которые вы не берете с собой
- Решить вопрос с автомобилем: продать его / поставить на хранение в безопасное место, убрав из него все ценное / рассмотреть вариант перегона в новую страну, рассчитав стоимость перевозки, пошлины и страхования.
- Застраховать недвижимость
- Поставить квартиру на сигнализацию, если вы оставляете что-то ценное
- Доверить ключи от квартиры тому, кто сможет приехать в экстренной ситуации, а также забрать почту из ящика
- Сообщить соседям об отъезде и дать контакт того, кто имеет доступ к квартире
- Проверить задолженности по связи и отключить ее (интернет, телевидение, домофон, домашний телефон)
- Разморозить, вымыть и выключить холодильник
- Перекрыть воду

- Отменить подписки на сервисы, услуги и товары в стране, из которой вы уезжаете
- Сменить тариф на мобильном телефоне
- Взять что-то ценное лично вам — что будет греть душу и дарить спокойствие
- Заранее забронировать отель или спальное место в пунктах пересадки, если предстоит долгая дорога — душ и сон помогут добраться до места в адекватном состоянии
- Взять в дорогу сытные снеки и минимальный гигиенический набор

## Животные

- Подготовить к переезду животных — чип, вакцинация, ветеринарный паспорт
- Проверить, что переноска подходит под требования авиакомпаний
- Если у питомцев специализированное питание, взять с собой запас, проверить наличие в месте прибытия и узнать альтернативы у ветеринара

*Рассмотреть вариант успокаивающих препаратов на период перевозки. Найти подробную информацию можно у ветеринара [Марины Руденко](#).*







Подготовка к отъезду из дома — эмоционально сложный процесс, который поднимает множество глобальных вопросов и размышлений. О том, как справляться со стрессом и поддерживать себя, можно почитать [на моем сайте](#).

Если в какой-то момент вы ощутите, что не справляетесь, старайтесь думать о том, ради чего вы совершаете эти непростые шаги.

*Желаю вам удачи!*

*Будет непросто, но вы справитесь.*

У этого гайда есть канал в Телеграме. Там вы можете оставить отзыв, задать вопрос, написать дополнение и поделиться полезными ссылками по теме эмиграции.

Если вам интересна консультация психолога или длительная терапия, на моем сайте вы найдете всю информацию о моих услугах, образовании и направлениях работы. Также я всегда на связи в Телеграме @nastya\_perov\_psy

Над гайдом работали:

редактор Инна Ерофеева,  
телеграм: @innaerofeeva

дизайнер Кристина Крутикова,  
телеграм: @kris\_arta

## **Анастасия Перов**

Эмиграция без паники  
как переехать и не «поехать»