

Поради щодо стабілізації психологічного стану батьків, які сумують за домом

Перш ніж психологічно підтримувати дітей, батькам важливо спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан.

Рекомендації щодо стабілізації стану:

1. Не звинувачуйте себе ні в чому (не поїхали раніше, поїхали не туди, чому поїхали, а не залишилися тощо). Запам'ятайте: під час війни будь-які прийняті вами рішення про безпеку вашої сім'ї, є правильними.
2. Відслідковуйте негативні думки та виділіть собі час на них (техніка «Будильник»: я подумаю про це з 10.00 до 11.00, в інший час буду вільним/вільною від цих думок), переключайте себе на позитивні думки/спогади.
3. Фокусуйтеся на позитивних спогадах, які є для вас підтримкою.
4. Якщо відслідковуєте, що ви застрягли на якійсь думці, переключіть себе на просту дію (наприклад, помийте посуд, пройдіться, зваріть кави тощо).
5. За можливості, підтримуйте спілкування з іншими людьми, не тільки смс-повідомленнями, а й за допомогою відеозв'язку.
6. Відслідковуйте власне дихання: там де ви завмираєте – якщо ви затамували дихання або воно поверхнєве – покладіть одну руку на живіт, іншу на плече та почніть дихати животом, таким чином, щоб рука, яка лежить на животі, почала підніматися.
7. Дайте собі можливість прожити емоції – спогади про дім, роботу, близьких, які залишились, можуть викликати сум, тривогу, страх – дозволяйте собі ці почуття (наприклад, дайте собі можливість поплакати, посумувати).
8. Реагуйте на свої потреби та намагайтеся їх задовольняти.
9. Спогади про дім та бажання повернутись, побачити близьких людей, можуть викликати наступні тілесні реакції: тремор, труднощі із засинанням, прискорене серцебиття, спазми тощо. При цьому можна, якщо тремор – підсилити тремтіння (пострибати, потрусити руками тощо), якщо морозить – накритися ковдрою, якщо труднощі із засинанням – за дві години вимкнути перегляд новин, відслідковувати дихання, обійняти близьких, які поруч, зробити очима 8-ку тощо.
10. Відслідковуйте негативні поведінкові реакції, наприклад, бажання дистанціюватися від усіх та ізолюватися; напади агресії, що

спрямована на себе; вживання алкоголю, думки на кшталт “Нічого не має більше сенсу, я все втратила/втратив”, “Мене більше нічого не цікавить, я нічого не хочу робити”, “Я не зможу знайти роботу” тощо. Якщо вони є – формуйте нові ритуали та нові сенси (наприклад, долучайтеся до волонтерства, якщо немає змоги працювати, гуртуйтеся з однодумцями тощо).

11. Обмежте перегляд новин, безперервне читання соціальних мереж. Виділіть час для новин та споживайте новини тільки з перевірених джерел.
12. Виконуйте фізичні вправи, які допоможуть впоратися з напруженням та стресом (фізична зарядка, йога, прогулянки на свіжому повітрі).
13. Якщо ви відчуваєте, що ваш стан не змінюється і вам важко з ним впоратись самотійно, вкрай важливо звернутись за професійною психологічною допомогою.