

Психологічна підтримка в умовах війни



Як боротися з перевтомою

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій “термін придатності”. Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

Основні ознаки перевтоми:

- ✓ відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції
- ✓ неуважність та погіршення концентрації
- ✓ погіршення пам'яті
- ✓ уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення
- ✓ зниження цікавості до роботи
- ✓ підвищена дратівливість
- ✓ нервозність
- ✓ порушення сну
- ✓ перманентна сонливість
- ✓ підвищення тиску та частоти пульсу
- ✓ головний біль
- ✓ зниження апетиту
- ✓ емоційна спустошеність

Методи боротьби з перевтомою:

- ✓ Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
- ✓ Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки **перевіреним джерелам інформації**.
- ✓ Регулярне харчування.
- ✓ Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості.

Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.

- ✓ Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.
- ✓ Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.
- ✓ Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе на день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
- ✓ Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.
- ✓ Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.
- ✓ Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
- ✓ Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.
- ✓ Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтеся “грати в довгу”.
- ✓ Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будувайте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
- ✓ Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів (контакти додаємо нижче). Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Ключові симптоми паніки:

- ✓ серцебиття, прискорений пульс, пітливість
- ✓ озноб, тремор
- ✓ відчуття нестачі повітря, задишка
- ✓ біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- ✓ нудота, біль або “вузол” в животі, запаморочення
- ✓ відчуття відчуження, нереальності світу
- ✓ страх здійснити неконтрольований вчинок
- ✓ гострий страх неминучої смерті
- ✓ відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- ✓ безсоння

Методи боротьби з панікою:

- ✓ використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих
- ✓ ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання
- ✓ використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється
- ✓ “заземліться”; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте
- ✓ поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки
- ✓ робіть самомасаж; торкайтесь тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте закладке тіло
- ✓ напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м’язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше
- ✓ дайте вихід емоціям; плачте, співайте
- ✓ використовуйте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо
- ✓ вмийтесь холодною водою
- ✓ спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтесь в куток

- ✓ не вживайте алкоголь
- ✓ приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
- ✓ якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний “хімічний” відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- ✓ дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати
- ✓ дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка
- ✓ робить щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- ✓ плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що
- ✓ обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день
- ✓ залучайте близьких та знайомих до спільної роботи

Як зберегти близькі стосунки

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям.

- ✓ спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога;
- ✓ завантажте себе роботою, допомогою іншим;
- ✓ дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте;
- ✓ рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки;
- ✓ обіймайтесь;

- ✓ тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть;
- ✓ пропонуйте свою допомогу»
- ✓ приготуйте страву разом і неспішно поїжте;
- ✓ зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервірувати стіл, організовуйте спільне чаювання.

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

- ✓ не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт;
- ✓ зверніться до людини голосом;
- ✓ говоріть чітко і твердо;
- ✓ спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так);
- ✓ фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчутти навколо;
- ✓ не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: “Подивись на мене. Скажи своє ім’я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий”
- ✓ прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама.

Як позбутися почуття провини

У звичайних умовах людина має час розібратися у почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх в майбутньому. В критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, і вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

Як впоратись із почуттям провини:

- ✓ не починайте звинувачувати себе; не ви розв’язали цю війну;
- ✓ в першу чергу дбайте про себе і залишайтеся в безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні — дбати про себе і не створювати зайвого клопоту Збройним Силам, зменшити навантаження на них, щоб вони могли повною мірою виконувати свій обов’язок;

- ✓ переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз;
- ✓ станьте корисним; запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує моєї допомоги;
- ✓ складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу;
- ✓ допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається.

Токсичне почуття провини дуже непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів, піклуйтеся про себе.

Куди звернутись по психологічну підтримку

За підтримки Національної психологічної асоціації (НПА) психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки “Як ти?” для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. За підтримкою можна звернутися безкоштовно, у будь-який час доби. “Розкажи мені” — безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв’язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини.

Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою. Дзвінки безкоштовні: 0-800-300-155