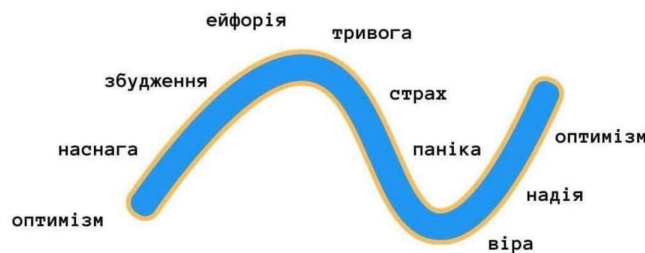


Як допомогти собі та іншим під час війни?

Після хвилі емоцій, які ми всі пережили наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко.

**Це нормально -
переживати різні емоції
в такий складний час**

Коливання настрою в умовах війни –
це НОРМАЛЬНО



Все це змушує тіло і психіку працювати у режимі надможливостей. А сильний тривалий стрес може призвести до заціпеніння. У цьому стані погляд стає «скляним», людина наче заморожується й відключається від реальності. Вивести людину з цього стану дуже важко. Особливо важливо зараз “заземлитись”. Чому? Тому що під час сильної тривоги і стресу ми наче віддаляємось від реальності, що як наслідок сковує нас і погано впливає на наш психічний стан і діяльність: знижується імунітет, емоційне виснаження, пригнічене мислення, ступор та бездіяльність, байдужість до себе чи близьких, імпульсивність, бездіяльність, нас починає щось боліти і тд. Ці прості вправи допомагають повернутись до реальності і активізувати власні ресурси та почуватись значно краще:

Щоб не доводити ситуацію до такого стану варто:

🦋 Лишайтеся у контакт з тілом. Коли ми багато годин знаходимося в одному положенні, ризик впасти в заціпеніння зростає. Тому повертайтеся у тіло. Якщо є можливість, пострибайте на місці, зробіть кілька присідань. Якщо можливості немає, розітріть вуха, обличчя, розімніть по черзі кожен палець, легенько пощипайте або простукайте усе тіло. Робіть так щогодини.

🧘 Що я зараз відчуваю? Ставте собі час від часу це питання і прислухайтеся до тіла. Вам холодно? Ви хочете пити? Це допомагає лишатися в контакті з реальністю.

💧 Дихайте. У стані стресу дихання стає поверхневим та переривчастим. Робіть дихальні вправи: на 6 рахунків вдих — 3-6 рахунків затримка — 6-10 рахунків видих. Глибоке дихання дає мозку команду: я в порядку.

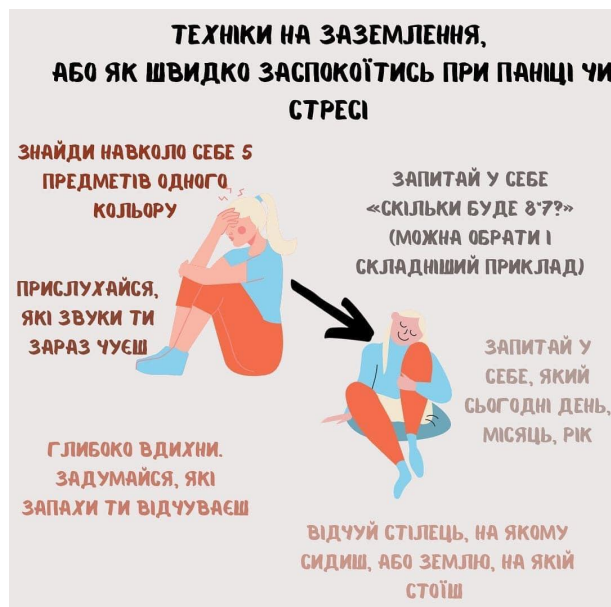
💧 Пийте воду. В режимі крапельного поливу: часто і маленькими ковточками. Від стресу може пересихати в роті. Якщо води мало — наберіть один ковток у рот і тримайте. Важливо підтримувати слизові оболонки зволженими — на рівні нервової системи це ще один сигнал про те, що все добре.

😴 Спійте за будь-якої можливості. Немає можливості — посидьте кілька хвилин із заплющеними очима, при цьому треба усвідомлено розслабити м'язи обличчя й тіла.

🛀 Відпочивайте у проміжних пунктах. За першої нагоди прийміть душ, вимийте голову, переодягніться в чисте, поїжте гарячого, відпочиньте. І лише потім приймайте рішення, що робити далі.

📺 Зберігайте інформаційну чистоту. Тримайте руку на пульсі й підтримуйте зв'язок з рідними. Та не сидіть 24/7 у потоці новин, не дивіться нон-стоп фото та відео воєнних дій — це виснажує.

❤️ Проявляйте людяність. Війна — тест на емпатію для кожного з нас. Озирніться довкола, можливо, комусь поряд ще гірше, ніж вам. Діліться — добро обов'язково повернеться до вас сторицею.



Також не менш важливі ці рекомендації:

✅ Знизьте інформаційні потоки вдвічі.

Читайте ще раз - вдвічі. Довіряйте - лише офіційним джерелам. Спробуйте один день, і побачите різницю.

✅ Зателефонуйте близьким та поділіться гарною новиною.

Чимось хорошим, життєвим, гарним, планами на майбутнє. Щось класне завжди є. Перемовини проводьте не більше 2 хвилин! Попросіть їх теж розказати вам щось хороше. Таким чином ви будете відчувати підтримку й побачите, що в цій складній ситуації є справжнє теперішнє, яке надихає.

✅ Допоможіть іншим.

Це дає відчуття внутрішньої сили. Комуś зараз гірше, і вони потребують вашої допомоги. Якщо волонтерством вам зараз займатись важко – це може бути одна старенька бабуса біля магазину, охоронець будинку, або хтось, хто потребує допомоги. Маленькі речі, які дадуть сил іншим і особливо - вам самим. Ви можете. Ви допомогли. Ви для когось змінили день.

✅ Пограйте з дітьми.

Діти вміють перемикатися на приємне. Війна - чи не війна - щось маленьке приємне обов'язково дозволяйте. Вони малюють – тож і ви малюйте. Вони читають книжки – і ви читайте. Вони грають у ляльки – і ви грайте.

✅ Створюйте ЩОДЕННИК ЖИТТЯ.

У ньому ви запишете все, що вам дав цей день. Свої почуття, свої думки. Ви знайдете свої власні рецепти спокою й станете провідником сили для інших. Писати - дуже допомагає, структурує і заспокоює. І, головне, - після нашої остаточної перемоги – ми всі опублікуємо ЩОДЕННИК ЖИТТЯ УКРАЇНИ, де впишемо гідність і славу кожного героя і кожного українця. Де розкажемо світові, як нам було страшно, і як ми кожен день вірили у краще. І допомагали один одному. Кожну годину під обстрілами й бомбардуванням, у часи розпачу, і часи спокою.

У стані адаптації треба усвідомити: ми знаходимося в нових умовах на невизначений термін. Треба вчитися в них функціонувати.

Інтенсивність емоцій та градус напруги: як це впливає на взаємини між людьми? 🤔

Будь-який вибір під час війни забарвлений питанням життя і смерті: свого, близьких, дому, звичного укладу життя. І вже всі мабуть помітили, як це підвищує тиск в ставленні до себе. Очевидно те, як сильно збільшився градус напруги і інтенсивності людських емоцій.

Як це впливає на взаємини між людьми?

✚ Коли в мирний час людина осуджує себе чи інших за помилки і корить за неідеальність, то в період війни це робиться зі збільшеною в рази силою. Вимоги підвищились, але ми залишились такими ж простими людьми, які не можуть стрибнути вище своєї голови. Це треба мати на увазі і додати лояльності в ставленні до себе і близьких.

✚ В мирний час буває складно прийняти те, що в кожен момент людина здійснює найоптимальніший із всіх можливих виборів. Під час війни ставки збільшуються, і прийняти це стає ще важче. Якщо зазвичай умови до себе і претензії до інших високі, то зараз вони зашкалюють. Всі складні переживання множаться. Тривога стає жахом, печаль - горем, прийняття - захопленням, досада - гнівом, інтерес - настороженістю. Висока інтенсивність виснажує, тому потрібно ще уважніше ставитись до відновлення своїх ресурсів.

✚ Ми залишаємось все такими ж людьми з усією своєю людськістю, слабкостями і силами. Поряд із емпатією, співчуттям і любов'ю нікуди не поділася функція злитись, заздрити, конкурувати — і це природно. Ми все ще не можемо бути ідеальними чи надлюдьми, можливості нашого організму все ж обмежені і вичерпні, але і здатність відновлюватись і компенсовувати зберігається. Допомогає, якщо не застосовувати психологічне насильство до себе і своїх.

❤️🇺🇦 Кожен робить все, що може в цій ситуації. Україну зберігає любов до кожної частини і представника нашої української спільноти, в тому числі до себе.

Як говорити з людиною у кризовій ситуації?

Кризова ситуація або травматична подія — непередбачувана подія, яка відбулась та несе реальну загрозу для життя людини. Люди у такій ситуації знаходяться у стані гострого стресу, що супроводжується почуттям розгубленості, безпорадності, заторможеності.

👉 Що важливо зрозуміти?

Загрозу не можна зупинити, подія вже відбулась, це вже реальність. Тому наша задача в момент гострого стресу надати людині правильну психологічну підтримку, щоб зменшити ризик посттравматичного синдрому.

🧠 Що потрібно знати про роботу мозку під час кризової ситуації?

✓ Мигдалеподібне тіло (amygdala) — емоційний центр мозку, відповідає за виживання, емоції, швидкі реакції.

✓ Передній мозок (forebrain) — когнітивний центр, відповідає за дії та прийняття рішень.

!! Чим активніший передній мозок ➡ тим пасивніше мигдалеподібне тіло ➡ тим ефективніше людина продовжує функціонувати.

Задача вивести людину зі стану безпорадності (не функціонування) в стан самоконтролю та самозахисту (функціонування).

✗ Що НЕ можна робити в перші хвилини після кризової події?

- НЕ заспокоюємо. Емоційна підтримка (як ти зараз себе відчуваєш?) активізує мигдалеподібне тіло, люди стають безпорадними.

- НЕ обіймаємо людину (діти виключення). Так, це контрінтуїтивно, і в це важко повірити. Але обійми стимулюють вироблення гормону окситоцину, людина починає плакати, це веде до посилення відчуття безпорадності.

- НЕ пропонуємо води. Ковток води стимулює вагус нерв, що в свою чергу активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відпочинок. Це посилює стан безпомічності. Виняток: коли людина сама попросила води.

- НЕ намагайтеся відволікти людину. В нас нема такої кнопки, яка вимикає переживання. Коли вам кажуть: “Не думай про бомбу”, про що ви зразу подумали? Коли ми намагаємось не думати про щось, ми як раз про це думаємо, і це вривається в пам’ять.

✓ Що рекомендовано робити в перші хвилини після кризової події?

- ☐ Давайте людині короткі завдання (встань, візьми сумку, набери води, подзвони батькам). Бездіяльність посилює стрес. Хваліть людину за виконання завдань.

- ☐ Звертайтеся до людини на ім'я (Дмитро, ти мене чуєш?) або відповідно до його соціальної ролі (мати, візьміть дитину на руки).

- ☐ Попросіть людину переказати хронологію подій. Під час стресу домінантний кортизол, що може порушувати пам’ять. Якщо людина не може пригадати що відбулось, перекажіть хронологію подій для неї і попросіть повторити.

- ☐ Постійно розмовляти з потерпілим та інформувати (я тут, я з тобою, зараз приїде швидка).

📌 Це головні інструменти стрес-менеджменту, які повертають людині контроль над ситуацією, здібність думати, приймати рішення, планувати. Про емоції говоримо потім, після виходу зі стану гострого стресу.

Безсоння: як допомогти собі заснути? 🤔

🌙 Потреба у сні настільки важлива, що вона переважає навіть потребу в їжі. Сон перезавантажує системи організму, дозволяє почуватися бадьорим та бути продуктивним.

🌙 Нормальний сон регулюється нейромедіаторами: мелатоніном та серотоніном, покликаними допомагати справлятися зі стресами.

🌙 Безсоння – стан, коли виникають складнощі засинання або підтримання тривалого сну, що тривають від кількох днів.

🌙 У стані стресу високий рівень адреналіну призводить до того, що навіть під час сну організм не відпочиває, а продовжує активно працювати. Від цього людина прокидається ще більш втомленою. Виникає «замкнене коло»: стрес викликає безсоння, а безсоння посилює стрес.

🌙 Тривалий стрес, високий рівень тривоги, трагічні події можуть викликати хронічне безсоння. Ситуація ускладнюється вживанням кави, чаю, напоїв із кофеїном, нікотинном, алкоголем...

😓 Найпоширенішими є такі ознаки безсоння:

- ◆ людина важко засинає, навіть якщо відчуває сильну втому протягом дня;
- ◆ прокидається по кілька разів за ніч, неможливість спати вночі, відчуває втому після пробудження;
- ◆ труднощі із концентрацією уваги, відчуття сонливості вдень.
- ◆ через недосипання виникають втома, соматичні захворювання, можуть виникати галюцинації.

🚩 **Якщо ви у хоча б умовно безпечному місці для налагодження режиму сну, можна використати такі способи:**

◆ Спробуйте лягати та вставати в один і той самий час, навіть, якщо не спиться. Варто вибрати час, коли відчуваєте найбільшу сонливість. Пам'ятайте, що перші 3 години сну дозволяють організму відновитися на 70%.

◆ Намагайтеся засинати до опівночі для максимального вироблення мелатоніну. Не читайте новини мінімум за пів години до сну

◆ Якщо є потреба слідувати сигналами повітряної тривоги - краще встановлювати чергування між собою, так щоб в інших була можливість хоча б 3 годин сну без перерв

◆ 20 хвилин сну протягом дня також можуть значно покращити самопочуття і відновити сили

◆ Застосовуйте дихальні техніки: прислухайтеся до власного дихання, спробуйте вдихати й затримувати подих, повільно видихати

◆ Перед сном застосовувати мініскринінг тілесних відчуттів: уважно прислухатися до власного дихання, зосередитися на відчуттях у пальцях рук, поступово піднімаючи внутрішній погляд уваги вище до ліктів, плечей... Так само «проскануйте» внутрішнім поглядом решту тіла.

◆ Якщо не вдається заснути, спробуйте встати та зайнятися тими справами, які зазвичай приносять заспокоєння: читання книжки, в'язання..., але НЕ перегляд новин. Щойно з'явиться найменше бажання заснути, ідіть у ліжко.

◆ Невеликі фізичні навантаження протягом дня та хоча б мінімальне перебування на свіжому повітрі між повітряними тривогами збільшать ймовірність вчасного засинання.

◆ Відновіть, наскільки це можливо, довоєнний графік життя. Рутинні справи дозволяють відволіктися від стресу та зберігати звичний ритм життя.

Конфлікти на фоні стресу: чому українці почали сваритися між собою і як цьому запобігти?

💣 Звуки сирени, реальні вибухи і руйнація будівель, поранення і смерть людей, перебування тривалий час у бомбосховищах та підвалах — реалії нашого життя. Суцільний стрес оголює нерви, позначається на самопочутті й соціальних контактах.

💣 У такі часи важко зберігати спокій, врівноваженість і чутливість один до одного. Конфлікти можуть виникати на фоні страху та зневіри, поганого фізичного самопочуття і невизначеності чи незмінності ситуації, незадоволення елементарних базових життєво важливих потреб.

Як в цей непростий час тримати свої нерви в порядку та уникати конфліктів?

■ Перше, що треба зробити — усвідомити, що «нервовий стан» — це нормальна реакція на ненормальні події. Намагаємося спокійно реагувати на роздратування, страх, гнів, сльози оточуючих. Пробачаємо слабкості. Так само пробачаємо зриви і собі.

■ Думаємо, що доброго для себе та інших можемо зробити зараз, не заглядаючи надовго у майбутнє. Уникаємо стану бездіяльного переживання на користь покрокового виконання плану на день. Коли увага зосереджена на тому, що я можу і маю сьогодні зробити, не залишається часу на переживання та непорозуміння з іншими.

■ Бути корисним. На перший погляд може здаватися парадоксальною порадою, але спрямованість на інших людей і прагнення допомогти

стабілізує наш власний емоційний стан, знижує тривожність, зменшує відчуття страху, а тому робить нас менш конфліктними.

- Прагнемо досягати продуктивності. Важливо робити те, що вміємо робити, те, що добре виходить. Коли бачимо результати своїх зусиль, це підсилює віру в перемогу. Коли відчуваємо і помічаємо свій внесок у спільну справу, це вселяє надію, дозволяє спілкуватися на позитиві на противагу сваркам і конфліктам.

- Турбуємося про себе. Добре мати якийсь час для себе та, виходячи з актуальної ситуації, задовольняти свої базові потреби: у їжі, сні та відпочинку, теплі, спілкуванні та усамітненні.

Як підтримувати близьких?

Часто у стресовому стані, під час сильної втоми, людям важко приймати підтримку: вони просто не можуть до кінця усвідомити свій стан і потреби.

- Найкраща підтримка це та, якої людина потребує саме зараз. Тому для початку варто просто запитати: як ти? Як я можу тебе зараз підтримати?

- Треба бути готовим до відмови в різкій формі. Реагуємо спокійно й даємо людині видихнути.

- Роздратування може бути маркером того, що людина вже не може толерувати емоції, які її переповнюють. Можна поділитися власним досвідом вивільнення негативних емоцій і запропонувати спробувати.

- На вискому рівні стресу ми можемо забувати про їжу. Тому можна просто запитати, коли людина востаннє їла чи пила, коли спала.

- У деяких ситуаціях надавати підтримку без потреби не варто. Можемо просто заважати. Інколи найкраща підтримка — це ваша власна безпека і здоров'я.

- Добрі слова, слова любові, вдячність, приємні спільні спогади — це все також може підтримати в скрутну хвилину.

Режим очікування: як зберегти віру в перемогу? 💪🇺🇦

Ми не можемо передбачити дату закінчення війни, але ми знаємо, що перемога настане. Ми не можемо впливати на рішення та дії політиків і військових, але ми можемо підтримувати їх своєю вірою.

✨ Віра — сильний емоційний стан, що супроводжує переконання, впевненість людини у будь-чому. Це життєва сила, яка дає нам волю рухатися. Віра пов'язана із довірою — почуттям особливої незмінної прихильності, здатністю покладатися на того, кому довіряєш.

✨ Природно, що на 19-й день війни можуть виникати різні думки: чи витримаємо, чи встоїмо. Віра теж потребує підтримки. І для цього кожен із нас може робити кілька кроків:

💡 Користуватися перевіреними фактами про перемоги та успіхи армії, волонтерів, дипломатів, фахівців ІТ, які борються на різних фронтах.

💡 Будувати плани на найближчі дні. Не забувати мріяти – запланувати, що найперше зробите після перемоги. Це може бути щось, що давно відкладали або те, що в мирному житті здавалося дрібницею.

💡 Молитися, якщо ви віруюча людина. Молитви дають надію і підтримку.

💡 Давати собі установку на перемогу. Вінстону Черчіллю приписують фразу «Ніколи, ніколи, ніколи не здавайтесь!» Фрази «ми перемаємо», «після перемоги» підтримують віру і створюють готовність чути і бачити кроки, які наближають до перемоги.

💡 Дозволити собі злитися на ворога та відчувати вдячність нашим військовим, добровольцям ТРО. Злість мобілізує організм на протидію ворогу, а вдячність підтримує відчуття стабільності.

Віра живе, якщо поєднується зі справами, якими кожен із нас наближає перемогу:

💡 Волонтерство. Дивитися, як завзято оточуючі працюють, бути включеним у добру справу (плетіння сіток, приготування їжі, пошук і доставка товарів для тих, хто цього потребує) надихає, формує піднесений настрій, вселяє віру у перемогу

💡 Допомогати близьким: господарство, хатні справи, психологічна підтримка.

Сьогодні вірити означає довіряти ЗСУ, бійцям територіальної оборони, волонтерам – довіряти кожному, хто робить те, що може робити на своєму місці для майбутньої перемоги.

👥*Коли втомився бути сильним...*

Уявіть, якби всі навколо почали панікувати, всі та відразу. Важко уявити, тому що хтось завжди має бути сильним, спокійним, тверезим. Можливо, цей хтось - ви.

Багато з нас в дитинстві навчилися контейнерувати здатність витримувати різні види психічних проявів емоції батьків: злість, сум, сльози і т.д. Емоційно не включатися та зберігати спокій, засунути свої почуття якомога далі та дбати про дорослих, коли вони насправді мали б дбати про нас.

Ми вирости, але коли опиняємось в подібній ситуації з іншими людьми, наша психіка діє за вивченим сценарієм. “Моїм почуттям нема місця, коли

іншим так погано” - ось що несвідомо знає кожна сильна та спокійна людина зараз. Ви можете помічати, як сльози накочуються, ком в горлі, але не виходять на зовні.

Зараз ви виконуєте роль контейнерів для інших: заспокоюєте паніку, утішаєте, підтримуєте, контролюєте процеси. І якби ви добре не тримались, у вас теж є свої межі.

Бережіть себе! Слава Україні! 

*До перемоги, підтримую кожного,
ваш практичний психолог Волянська М.Я.*

Якщо вам потрібна консультація: 0502485387 чи в соцмережі:

Інстаграм: psy_mariia.v

Фейсбук: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100003724220997>