

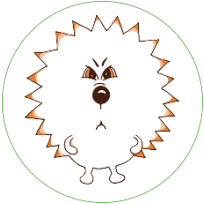
Наші реакції на події війни

Тези для просвітницької зустрічі з педагогами та батьками

Ось уже кілька місяців, як запитання «Як ти? Як ви?» стали найчастішими й найважливішими в наших розмовах. Не завжди на це питання є розгорнута відповідь. Живі, і це головне. Але стан упродовж цих кількох місяців змінюється і змінюватиметься далі. У реакцій і станів в умовах війни є свої закономірності. Пропонуємо ознайомитися з тим, як змінюються і протікають стани. Так зможете помітити, де ви зараз, і передбачити, що може відбуватися далі.



Описувати найліпше простою побутовою мовою. Це дасть змогу аудиторії батьків чи педагогів не застрягати на незнайомій термінології. Вони фокусуватимуться на своєму стані. Отже, будуть уважними і до слів практичного психолога. І якщо говорити дуже просто, можна виділити чотири етапи трансформації нашого стану

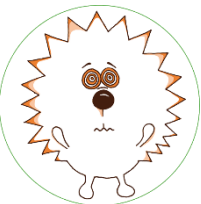


1. Шок

Це стан, який багато хто з нас відчував на самому початку. Хтось був у ньому кілька годин, хтось — днів. Для когось ця гостра фаза поки що не настала, але певною мірою станеться пізніше. Стан гострого шоку — найсильніше емоційне переживання. Від заціпеніння до істерики, від повного відключення до погано контрольованої активності. Це нормальна реакція організму та, зокрема, нервової системи на події величезної сили, на які ми не можемо вплинути. Широкий спектр граничних емоцій, часта зміна станів, руйнування рутини, потужний викид адреналіну і кортизолу — усе це характерно для гострого шоку.

На цьому етапі найголовніше — не втратити здоровий глузд остаточно. Якщо такий стан наздоганяє вас зараз, намагайтеся **робити все можливе, щоб стабілізувати себе**. Підтримка близьких, консультація спеціаліста, медикаментозна підтримка — всі засоби хороші.

2. Виснаження



Організм не може довго перебувати у стані гострого шоку. Через кілька годин чи днів нервова система починає намагатися себе збалансувати та хоч якось відновити. Саме тому знижується активність різних процесів і людина живе, наче в тягучому тумані. Активність змінюється апатією і млявістю, сонливістю. Дехто може захворіти — як наслідок гострого стресу загострюються хронічні захворювання, імунна система «дає збої» тощо. Гостра фаза стресу, так би мовити, вибирає усі ресурси організму. Сили, що пішли на проживання гострої фази, потребують відновлення. Це природна частина саморегуляції організму людини.

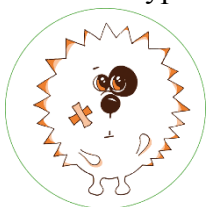
У нормальних умовах після сильної активації настає етап відновлення — вихідні, відпустка. Наразі теж важливо давати собі можливість для чогось подібного. Це може бути «відпустка» від новин або вихідні на природі — вона чудовий лікар.



Людина, яка перебуває у фазі виснаження, зазвичай описує свій стан такими словами, як «немає сил», «не можу більше». Та навіть і без слів можна помітити пониклі плечі, позу зі згорнутими плечима, тихий голос, відсутній або спрямований всередину несфокусований погляд, мляві рухи.

Якщо ви зараз перебуваєте в такому стані, не дорікайте собі за занепад сил, розсіяну увагу, відсутність бажань чи неможливість опанувати себе і зробити хоч щось. Навпаки, **підтримайте відновлювальний процес**, наскільки можливо. Що більше зараз вкложите у процес відновлення, то з меншими втратами для організму і психіки зіткнетеся потім.

Основа відновлення може бути дуже простою — сон, нескладні щоденні вправи — буденна рутинна, увага до їжі, посильна фізична активність, приємне спілкування, природа. Також оберіть таку відновлювальну практику, яка буде ефективною саме для вас. Серед відновлювальних практик — вправи на заземлення та розтягнення, дихальні вправи, медитація, арттерапевтичні й вокальні техніки тощо. Окрім цього, важливими є щоденні ритуали, завдяки яким ви посилюєте чи відновлюєте турботу про себе. Не чекайте кращих часів, щоб турбуватися про себе



3. Адаптація

Людина має великі адаптивні можливості. Організм і психіка рано чи пізно починають пристосовуватися до обставин та змін. Адаптація відбувається у всіх по-різному, насамперед тому, що всі люди по-різному реагують на травмівну подію. Ми все одно продовжуємо відчувати тілом стрес. Хтось може бути гіперактивним, а хтось — гіпоактивним, наче стан виснаження не закінчується. На етапі адаптації наша увага до зовнішньої ситуації може стати більш вибірковою, можуть включатися захисні реакції. Ми можемо почати уникати інформації, конфліктів та розмов, менше стежити за новинами, більше фокусуватися на вирішенні нагальних завдань. Може виникнути відчуття, що ми починаємо повертатися до попереднього життя. Але насправді це не так.



Це надзвичайно важливий етап. З одного боку він працює на відновлення сил та психіки. З другого — на цьому етапі є всі шанси закріпити та посилити ті стресові відлуння, які залишилися в нашому тілі. Тож організм буде жити «на підвищених обертах» або в режимі гіпоактивації. Якщо ви **знайшли якийсь прийнятний рівень напруги** — продовжуйте з ним жити та працювати. Упоралися трохи з сильними емоціями — було й минуло, усе добре — живемо далі.

Якщо помічаєте за собою щось подібне, це хороший знак — йде процес подолання стресу. І водночас важливо пам'ятати, що саме в такому стані потрібна підтримка. Потрібно продовжувати різні практики відновлення, турбуватися про себе. Також може знадобитися звернутися до фахівця — психолога, психотерапевта.



Від людини, яка перебуває на етапі адаптації, можна почути фрази на кшталт «Тепер я вже ОК», «Мені вдалося відновитися, працюю», «Вийшло повернутися до нормального життя». Утім, важливо звертати увагу на тіло й рухи, а також на те, що сказала людина до або після фраз про «все гаразд». Чому важливо співвідносити такі показники? Ознаки тілесного напруження, згадки про нестачу сил, проблеми зі сном, роздратування або тривогу — усе це засвідчує, що все не зовсім «ОК».

На цьому етапі, як і на етапі виснаження, залишаються важливими прийоми, що допомагають регулювати нервову систему. Це відновлення сну, прогулянки, рух, природа, теплі взаємини, по змозі — перерозподіл дій і завдань, зниження наявного навантаження і турбота про себе.

Також на цьому етапі буває корисним згадати про цінності та смисли. У ситуаціях, подібних до поточної, наші цінності та смисли опиняються під загрозою — навіть, якщо ми про них ніколи не думали. Те, на що ми звикли спиратися, вибили з-під нас, ми залишилися без опори. Війна торкається найглибших екзистенційних рівнів людини. Тому потрібна додаткова увага, підтримка і часом зусилля, щоб відновити те, що важливо.

Адаптація — не дорівнює відновленню. Якщо на цьому етапі зупинитися, то надалі замість відновлення є всі шанси закріпити цей безперервно підвищений стресовий відгук. Тобто почнеться формування психологічної травми, яка стане новою «нормою»



4. Нова «норма»

До цього етапу ми дістанемося, ймовірно, ближче до кінця року або пізніше. Для того щоб механізми адаптації до складних обставин трансформувалися у стійку модель життя та функціонування нервової системи, потрібен час. Варто враховувати, що ці моделі у нас так чи інакше вже присутні: у когось через особисту історію, майже у всіх — через колективну історію, та й досвід пандемії ще свіжий. Це загалом значно полегшить адаптацію до тяжких і змінених умов життя — просто додасться ще один чинник, що зафіксує травматичні моделі, які вже існують.

Як це може виявлятися? Насамперед у проблемах зі здоров'ям. Зокрема, слід бути уважним до серцево-судинної системи. Стонюваність та зниження працездатності. Завмирання та зниження чутливості або байдужість до того, що відбувається. Емоційна нестійкість: лікарі вже фіксують загострення депресій та збільшення кількості панічних нападів. Можна припустити, що далі буде не менше.

За якими показниками можна побачити «нову норму»? Є кілька основних проявів:

завмирання й оніміння — людина ніби втрачає чутливість до зовнішніх стимулів, часто їй буває складно на щось наважитися або ж вона демонструє байдужість;

підвищена чутливість і роздратування — сильні емоційні реакції, вразливість, прискіпливість, тривожність;

внутрішнє напруження, м'язове напруження, які явно помітні в поведінці, рухах, діях людини. Протилежний прояв — відчуття «відсутності в тілі» — також може бути ознакою «нової норми».

Якщо не вдалося раніше хоча б трохи збалансувати нервову систему або звернутися до фахівця, коли ознаки травматизації наростали, то надалі ці ознаки закріплюватимуться та посилюватимуться. Відтак рано чи пізно виникатимуть хвороби. Отже, сили і можливості обмежуватимуться, а функціональна ефективність знижуватиметься.

На цьому етапі важливо отримувати допомогу фахівців. А також, наскільки можливо, організувати такий спосіб життя, при якому кількість стресових чинників буде трохи меншою, ніж зараз. На жаль, зменшення стресових чинників швидко не станеться, тому звернення до фахівця вже зараз і увага до відновлення — це те, що може нам реально допомагати знизити майбутні втрати і збитки

1. Шок
2. Виснаження
3. Адаптація
4. Нова «норма»

*Підготували **Тетяна Гурковська**, психолог-консультант, головний редактор журналу «Практичний психолог: Дитячий садок» та **Олена Мойзріст**, науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*