

Як допомогти собі впоратися та знайти ресурс: поради для батьків

Авторка – Вікторія Янковець

У кризових чи надзвичайних ситуаціях, в тому числі під час військових дій, дорослі також почувають себе вразливими і часто можуть переживати різні емоції.

Що ви можете відчувати:

- ви можете легше засмутитися або розізлитися, ніж раніше, настрій може раптово змінюватися;
- відчувати занепокоєння та бути знервованими;
- підвищена турбота за інших членів сім'ї, друзів та інших важливих людей та родичів;
- відчувати пригнічення, втому, розчарування, бути в стані розгубленості.

Усе це впливає також і на можливість піклуватися про дітей, яких ви доглядаєте. Скористайтеся цими порадами, щоб попіклуватися про себе:

- **Прийміть, що час війни – складний, але вірте – ви з усім впораєтесь.**

Прийміть ситуацію невизначеності та те, що все змінилося. Використайте свій досвід, навички та ресурси, якими користувалися, коли поставали перед труднощами в інші моменти свого життя. Намагайтеся зберегти конструктивну та обнадійливу атмосферу і залишатися позитивними.

- **Ви не одні у тому, що відчуваєте.**

Багато людей також відчувають те ж саме, що і ви. Обмінюйтеся ідеями та планами того, що будете робити, коли все закінчиться.

- **Дозвольте собі прояв власних емоцій.**

Якщо, наприклад, ви хочете поплакати – зробіть це. Намагайтеся прийняти те, що відбувається зміни у вашому самопочутті, адже це природна реакція на те, що відбувається і як ви це переживаєте.

- **Намагайтеся піклуватися про себе.**

Відпочиньте, коли це можливо. Якщо поряд є інші дорослі, яким ви довіряєте – розділіть з ними обов'язки по догляду за дітьми.

- **Складіть розклад дня та дотримуйтеся його.**

Рутини (сталий розпорядок дня та передбачуваність дій щодня) дають нашому мозку сигнал, що все гаразд, все стабільно. Це, своєю чергою, знижує напруження, тривогу та стрес. Почніть з найпростішого, наприклад, робіть розминку вранці та вчасно лягайте спати. Якщо є можливість вийти на прогулянку на свіжому повітрі, зустрітися з приємними вам людьми чи долучитися до нової діяльності – зробіть це.

- **Знайдіть того, кому довіряєте, щоб обговорити свої турботи.**

Ви також можете скористатися можливістю поспілкуватися з психологами, звернувшись до служби підтримки. Не варто говорити з дітьми про те, що вас засмучує.

- **Уникайте будь-якої деструктивної (шкідливої) поведінки.**

У стресовій ситуації ми можемо робити неконструктивні дії: чи то переїдати, більшу частину часу проводити у гаджеті тощо. Це навпаки підвищує рівень стресу та надалі тільки погіршить ситуацію. Важливо навчитися «перемикати» стресові переживання на фізичну активність, що допоможе зняти тілесне напруження і «відпрацювати» адреналін, що виділяється у стресових ситуаціях.

Ефективними можуть бути такі дії: подихати – глибоко та сконцентровано, виконати релаксаційні вправи, зробити зарядку тощо.

Пам'ятайте, що піклування про себе допоможе зробити вас сильнішими та здатними піклуватися про важливих для вас людей.