

СИМПТОМ **ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ**

ЩО З ЦИМ
РОБИТИ?



СИМПТОМ
**ФАНТОМНОЇ
СИРЕНИ**

СТАН:

коли я у повній тиші - я **чую**
сирени. сирени, **яких нема**.
перевіряю повідомлення.
вікно. **здалося**.
це сирена моєї тривоги.

що з цим робити?

ПОРАДИ ВІД ПСИХОЛОГА

ПЕРЕВІРКА РЕАЛЬНОСТІ ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ. **ЩО РОБИТИ:**

- **поговорити** про стрес з близькими
- вимити обличчя або руки холодною водою
- **доторкнутися до тіла**, сісти, перелічити предмети, які бачиш у кімнати
- важливо **повернути себе** через тіло **до реальності**

ПОРАДИ ВІД ПСИХОЛОГА

ЗАКРИТИ БАЗОВІ ПОТРЕБИ:

- спробувати заснути за можливості
- поїсти тепле та зробити гарячий чай
- випити води
- обійняти того, хто поруч
- залишати собі в день **час без новин** та телефону, попросивши заздалегідь зателефонувати близьких у випадку тривоги

ПОРАДИ ВІД ПСИХОТЕРАПЕВТА

УПОВІЛЬНЮЄМО:

- рухи
 - реакцію
 - розмови
- коли немає **реальної загрози**

НА РІВЕНЬ ТРИВОГИ ВПЛИВАЄ:

- невизначеність майбутнього
- відсутність контролю над ситуацією

ВИРІШЕННЯ:

домовитися з сусідами та друзями як діяти під час екстреної ситуації:

- зробити чергування
- розкласти необхідні речі на місця, які **легко знайти** у будь-якому випадку

ПОРАДИ ВІД ПСИХОТЕРАПЕВТА

КОНТРОЛЬ:

- 1** написати **покроковий план**, що робити, якщо тривога справжня
- 2** **поділити обов'язки** з близькими, щоб всі чітко знали - хто вимикає газ, хто бере речі
- 3** **підготувати** одяг під рукою в певному місці, котрий треба одягати на себе під час евакуації до укриття

СИМПТОМ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ

ВИСНОВОК:

- поки стрес залишається хронічним, ми всі у пастці дереалізації
- з цим наша **психіка впорається**, якщо хоч трохи закривати наші базові потреби
- зараз - мінімізуємо симптоми, щоб лишатися в тонусі і реагувати по ситуації