

ПАНІЧНА АТАКА. Як допомогти собі та іншим.

Панічна атака (ПА) - раптовий приступ сильного страху: гучно б'ється серце, виникає відчуття задухи і ви починаєте швидше дихати, може з'явитись запаморочення, нудота, оніміння рук та ніг, тремор, вас пробирає піт і думка, що ви втрачаєте над собою контроль, відбувається щось зовсім ненормальне, страх наче покриває вас кригою і паралізує.

 хороша новина: ви не помрете від ПА

- ♦ ПА короткотривалі, зазвичай 5 хв, буває до 30 хв
- ♦ ПА посилюється, коли ми виснажені фізично чи емоційно.

Як підтримати себе?

- ♦ спробуйте глибоко дихати, не менше 6 циклів вдих-видих.
- ♦ спробуйте описати те, що ви бачите або чуєте зараз, що відчуваєте на запах, доторкнутись до чогось і сфокусуватись на цих відчуттях
- ♦ буває корисно про себе промовити вірш чи спробувати рахувати - в будь-який спосіб задіяти мислення
- ♦ якщо з вами поруч є близька людина і ви можете їй сказати про ПА - скажіть і попросіть обійняти вас, відволікти розмовою
- ♦ панічні атаки є неприємним станом, але вони минають і не несуть загрози здоров'ю

Як підтримати іншу людину?

- ♦ спокійно повільно промовляйте “я з тобою, панічна атака скоро мине”
- ♦ запитайте, чим ви можете допомогти (зазвичай корисно присісти, випити води, забезпечити потік повітря, глибоко й уповільнено подихати разом)
- ◆ якщо це близька людина - можна її взяти за руки або обійняти
- ♦ якщо ви бачите, що людина по-троху заспокоюється, можна почати розмову на нейтральну тему, розповісти про себе, подорожі тощо.
- ⊘ не бризкайте в людину водою, не трясіть її, не давайте ляпасів, не пропонуйте медикаментів

Панічна атака - це не “поломка” у вас в голові. Таке буває від надмірного емоційного навантаження та виснаження. Сон - превентивний метод №1, постарайтесь організувати ваш сон навіть якщо умови цьому зовсім не сприяють

💙💛 «Нам належить жити, скільки б небес не впало»

#що_робити #resilience_hub_ua #хаб_стійкості #12_MR #12місяцівстійкості
#підтримка #психічнездоров'я

Короткі поради для цивільних щодо виживання в умовах війни

(Кафедра медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії)

У той час, як вирує українська війна, незліченна кількість мирних жителів зазнає обстрілів, бомбардування, переселення, загибелі людей та інших негараздів, пов'язаних з війною.

Для більшості цивільних осіб зараз стоїть завдання:

- успішно пережити скруту та жахи будь-якого рівня, яких вони зазнають;
- ефективно захистити себе та оточуючих і зрештою вийти переможцями та мінімізувати втрати від війни.

Щоб зрозуміти які є способи пом'якшення стресу від війни, слід знати, що таке військовий стрес.

I. Військовий стрес

Військовий стрес має безліч різних конфігурацій: - від стресового впливу новин про війну по телебаченню, або чуток, по мірі їх появи, до втрати близьких, руйнувань, вимушеного переселення, нестачі харчів, насилля та жорстокості, смерті та зруйнованих долей.

Усі фактори військового стресу мають дещо спільне та призводять до:

- Великих, несподіваних та неминучих змін у житті;
- Втрати різних типів: втрати життя, безпеки, приналежності, соціального положення та статусу, продовольчої безпеки.

- Невизначеності щодо того, що відбувається, де взяти їжу, що відбувається з близькими, чим можуть закінчитися бойові дії
- Непередбачуваності щодо свого коротко та довготривалого існування, щодо наступних військових подій, щодо правил, положень та очікуваної поведінки вороже настроєних інших
- Вплив гротескних сцен смерті та руйнувань або через особистий досвід або через засоби масової інформації. Вплив страждань, голоду, холоду.

Хоча цей список справді лякає, особливо коли війна починається в раніше мирному суспільстві, ми не повинні бути паралізовані ним: люди не реагують на стрес пасивно — вони негайно починають чинити опір, пристосовуються і отримують ту міру контролю над військовими подіями та наслідками, яка можлива.

Матері заспокоюють немовлят і задобрюють дітей, люди швидко намагаються отримати інформацію (про джерела їжі, безпеки, шляхи порятунку), а товариства швидко гасять пожежі та доставляють постраждалих до лікувальних закладів.

Все це відбувається без наказу, спонтанно і завжди: природа людини бути стійкою і справлятися. Де б ви не були і що б з вами не трапилося, у вас негайно виникне реакція, яка частіше за все допоможе вам і вашим оточуючим. Стійкість та вміння справлятися з труднощами закладені у наших генах.

Тим не менш, фактори стресу через війну можуть призвести до непереборних втрат і проблем, люди можуть запанікувати, втратити орієнтацію в часі і просторі, піддатися сильним емоціям або бути паралізованими страхом. Таким чином, хоча в кожному з нас є насіння стійкості, це насіння іноді потрібно вирощувати, активувати, захищати та підтримувати діями, рішеннями та надією.

Мета таких зусиль — «збільшити дистанцію між стресом та дистресом». Іншими словами, такі зусилля повинні допомогти нам мінімізувати вплив факторів військового стресу на нашу поведінку і оптимізувати виживання.

Як люди переживають катастрофічний стрес?

Хоча на це питання немає однозначної відповіді — оскільки катастрофічний стрес включає незліченну кількість способів впливу та потреб виживання — деякі загальні, проте корисні та дієві положення наведені нижче.

- Люди переживають катастрофічний стрес, швидко пристосовуючись до будь-якої ситуації, з якою стикаються. Справді, в це складно повірити, що в нас

раптом забирають мирне життя, постійну роботу та безпечні будинки. Ми можемо провести все життя, шкодуючи, турбуючись або розпалюючи гнів з приводу того, що ми втратили, і жаху, який ми бачили (хоча більшість із нас цього не побачать), але зараз невдалий час, щоб зациклюватися на всьому цьому. В даний час ми знаходимося в новій ситуації, стикаємося з новими викликами, у нас інші потреби і, найголовніше, ми тепер такі ж розумні та досвідчені, як і раніше, як стійкі борці за життя.

- Таким чином, незважаючи на те, що у нас все відібрали, в нас все ще є ми самі – і друзі, члени сім'ї та просто інші люди, які нас підтримують. Таким чином, ми відразу починаємо інформувати себе, захищати себе (і своїх близьких), орієнтуватися, оцінювати ресурси, розглядати альтернативи та приймати рішення.

- Звичайно, наші варіанти вибору, ймовірно, обмежені, невизначені і, зрештою, небезпечні, але в міру того, як ми вчимося і формуємо образ – чи карту – нашої нової реальності – якою б катастрофічною вона не була (наприклад, зараз ми їдемо в машині, рятуючись від бойових дій у напрямку кордону) ми знову боремося за виживання, а не морально розбиті подіями.

- І чим більш реалістичними ми стаємо, тим краще ми зіставляємо наші очікування з тим, що пропонує нова реальність нині. І коли не всі наші очікування, але лише деякі з них виправдовуються (наприклад «Я знайшов молоко в бакалійній лавці». «Люди будуть показувати шлях до наступного селища»), ми стикаємося з низкою успіхів, а не просто невдач.

- І просто під тиском ми часто приходимо до розуміння того, наскільки важливе для нас наше життя – і життя тих, хто нам небайдужий, і – за першої ж нагоди – чи то в першому теплому прихистку, ми святкуємо життя.

- Так, страх неминучий на війні, але одна річ, коли страх домінує, а інша — домінувати над страхом або, принаймні, не дозволяти йому керувати нашою поведінкою.

Безкінечна кількість досліджень показує, що крайній ступінь страху недовговічний (ми просто виснажуємо нашу здатність виробляти необхідний «адреналін»), так що ми можемо і повинні очікувати, що страх минулий і дуже часто змінюється непокорою і рішучістю.

На що нам потрібно звернути увагу?

- **Інформація: бути в курсі події** — основа виживання в умовах стресу війни. Іноді це може врятувати життя. В інших випадках це дозволяє оцінити ризики та захист. Точність та надійність інформації мають вирішальне значення, у той

час як перебільшена чи спотворена інформація є токсичною. Звертайте увагу на джерела, достовірність, правдоподібність і, саме головне, використовуйте те, що ви сприймаєте самі, і довіряйте власному аналізу та власній інтерпретації інформації.

- **Безпека:** тут мало що додати. Залишайтеся в безпеці — іноді це марна порада, тому що ви можете зіткнутися з небезпечними ситуаціями та планувати ризиковані дії. Впевніться, що ризик, на який вам, можливо, доведеться піти, виправданий, враховує вашу ціль виживання та потребу в дії. Спілкуйтесь з іншими, щоб навчатись їх власній оцінці безпеки, і дотримуйтесь правил та порад, наданих достовірними джерелами інформації.

- **Рутини:** Рано чи пізно ви опинитесь в безпеці або вирішите залишитися там, де знаходитесь. Що б не сталося, намагайтесь встановити розпорядок дня, включаючи сон (і допомогу в потребі сну для близької людини), прийом їжі в певний час, управління споживанням інформації (прослуховування поганих новин весь день не допомагає) і регулярно комунікуйте з близькими людьми, які не з вами. Бути дезорганізованим і дозволити стресу і тривозі оволодіти всією вашою свідомістю не є помічним. Зберігайте організованість і спокій, наскільки дозволяє ситуація. Допомагайте і заспокоюйте оточуючих. Раптова військова ситуація часом може здаватися хаотичною, проте відчуття хаосу завжди минає, і краще дати відсіч обставинам, використовуючи всі свої психічні ресурси.

- **Ресурси.** Один із уроків ведення війни полягає в тому, як мало нам насправді потрібно, щоб вижити та наново освоїти наше нове життя. В рамках такої нової адаптації переконайтеся, що ви зберігаєте критичні ресурси та знаєте, як знайти такі ресурси, коли вони виснажуються – від їжі до зарядки мобільного телефону. Психологічні ресурси включають спілкування з близькими і збереження людяної, виваженої і добродушної позиції, незважаючи на весь цей жах навколо нас.

- **Оцінка, планування та прогнозування.** Недооціненим атрибутом мирного часу є те, що життя є досить стабільним, в значній мірі передбачуваним і не вимагає щоденної переоцінки та планування. Військові ситуації змушують нас пристосовуватись і часто робити переоцінку нашої ситуації, калібрувати наші прогнози відповідно до того, чого ми можемо реально досягти, та планувати в умовах великої невизначеності. Коли ви очікуєте того, що може бути реально досягнуто (наприклад, отримання їжі, подорож до пункту призначення, отримання новин від родичів, розрада дітей), кожне досягнення стає маленькою перемогою, і замість того, щоб постійно програвати, ви постійно досягаєте - що є благословенням.

• **Зв'язки прихильності:** Під час війни те, що відбувається з близькими людьми – сім'єю, друзями чи коханими, часто так само важливе з психологічного погляду, як і те, що відбувається з вами. Ми часто розуміємо, що ми не просто індивідууми, а скоріше

пов'язані мережею зв'язків і уподобань, які часом підтримують у нас життя, а часом наповнюють наші серця сумнівами та занепокоєнням. Наскільки це можливо, залишайтеся разом з тими, кого ви любите і про кого дбаєте. При розлуці переконайтеся, що ви знайшли способи надіслати свої новини та дізнатися, де знаходяться інші. Ви можете перетнути весь континент, рятуючись від бід, але ваші зв'язки та стосунки завжди будуть з вами - так що переконайтеся, що ви дбаєте про них, надсилайте свої новини навіть у розпал терміновості. Ви не можете розраховувати на те що поборете війну самотужки.

• **Люди навколо нас:** те саме стосується і людей навколо нас, які багато часу допомагають, рятують, орієнтують і поділяють ваші почуття. На війні ніщо більше не допомагає, ніж допомога іншим.

І як ми дізнаємося, що у нас все гаразд?

Хто знає, де і як війна вплине на кожного з нас і що може бути найбільш вдалим способом впоратися з ситуаціями, забезпечити безпеку, здійснити плани та успішно вижити?

Ми добре справляємося, тобто наші стратегії подолання ефективні, коли:

- ми ефективно робимо все, що потрібно – знаходимо їжу, знаходимо транспорт чи пишемо нотатки, документуючи наші нові реалії.
- навіть незважаючи на те, що іноді ми можемо бути переповнені емоціями, ми не повністю знаходимось під впливом власних емоцій (сум, паніка, страх, гнів).
- Хоча деякі з наших розрахунків могли бути хибними, а наші плани та спроби дій не принесли плодів, ми не повинні себе марно звинувачувати, а повинні зберігати позитивне уявлення про те, хто ми є і за що ми стоїмо.

Нарешті, ми зберігаємо здатність відчувати теплоту та значущість наших контактів з іншими, тобто посміхатися гарним жартам, обіймати та леститись до своїх близьких, відчувати їхню теплоту та ніжність.

Якщо це те, в чому ми знаходимося, то, незалежно від географії та переміщення, у нас все гаразд, і, коли сувора зима війни закінчиться, ми вийдемо назовні — можливо, зі шрамами, — але не з ранами, що кровоточать.

Мир дає нам обґрунтоване виживання. Війна пропонує гідне виживання і його можна отримати всередині нас.

Як не збожеволіти від стресу: шість порад від відомого психотерапевта Олега Чабана

Дивіться повне інтерв'ю тут: youtube.com/watch?v=bm0Q67MWj-E

***Зібрали у вільному доступі на OLL.TV аудіоказки
українською https://oll.tv/uk/kids_audio-tales, а нижче –
декілька порад батькам від психологів у цей непростий час.***

- ✓ Кажіть дітям правду, пояснюйте, що відбувається. Заспокоюйте тим, що ви разом і обов'язково попіклуєтесь та захистите їх. Діти точно почують правду від інших, тож обман лише похитне їх довіру.
- ✓ Для інформування обирайте відповідну форму: школярі зрозуміють правду, а дошкільнятам краще загорнути її у казку, показати на іграшках, що означає напад однієї іграшки на іншу, але обов'язково з перемогою добра у фіналі.
- ✓ Пам'ятайте: головне навіть не те, що ви кажете, а як. Будьте впевненні та спокійні – діти добре зчитують емоційний стан, тембр голосу та переймають його. Олексій Арестович вам у приклад.
- ✓ Побільше тактильного контакту у цей непростий час – дотики, обійми, поцілунки – вони заспокоюють дитину та надають відчуття безпеки.
- ✓ Діти обов'язково мають рухатися, кричати, бігати, гратися, навіть якщо це створює деякий дискомфорт у схованці для інших. Так діти вивільнюють свою напругу та позбавляються стресу.
- ✓ Продумайте для дитини графік та намагайтесь його максимально дотримуватись – сон, гігієна, ігри, їжа, фізичні вправи, читання чи прослуховування казок.
- ✓ Якщо ви займаєтесь корисними справами, наприклад, заплітаєте маскувальні сітки – залучіть і дітей. Можлива їх допомога буде мінімальною, але вони відчуватимуть свою причетність до чогось великого, а дрібна моторика розвантажить мозок.
- ✓ Якщо при обстрілах дитина впадає в паніку, спробуйте зіграти у гру «свічка-квітка». Суть – за вашою командою спробувати повільно задмухати уявну свічку, а після цього треба максимально вдихнути носом аромат уявної квітки. Концентрація на диханні відволіче та заспокоїть дитину.

Бережіть наше майбутнє – бережіть наших дітей!  

Як на вас може впливати травматичний досвід

Відчуття страху

Травматичний досвід показав вашому розуму і тілу, що можуть відбуватися неприємні події. Відчувати страх або тривогу через деякий час після того – нормально. Ви можете помітити, що ваше серце б'ється сильніше, ви пітнієте або тремтите.



Флешбеки (болісні спогади)

Спогади про ваш травматичний досвід можуть «виникнути» — небажані — у вашій свідомості. Може здатися, що це повторюється саме зараз. Спогади можуть бути про побачене, звуки, запахи, смаки або фізичні відчуття.



Постійне очікування небезпеки

Ви можете виявити, що дуже швидко помічаєте щось або когось, що може заподіяти вам біль. Після травматичного досвіду ваш мозок «запрограмований» залишатися пильним на випадок, якщо щось може зашкодити вам.



Труднощі з довірою до людей

Після того, як вам хтось завдав болю, вам може стати дуже важко довіряти комусь, навіть якщо це не ті люди, які завдали вам болю. Ви можете відчувати себе некомфортно в оточенні інших людей.



Бажання уникнути небезпеки

Після того, як вам завдали болю, ви можете намагатися уникати речей, які нагадують вам про те, що сталося:

- Люди
- Місця
- Думки
- Спогади



Звинувачення самого себе

Багато людей звинувачують себе в тому, що з ними трапилось, хоча це явно була не їхня провина. Ви можете «зловити» себе на думці про те, як ви могли б запобігти цьому.



Розлад особистості

Розлад особистості означає відчуття дивної відокремленості від свого тіла чи світу. Під час травматичного досвіду ваше тіло може автоматично замертти (заспокоїтися), а ваш розум може «піти в інше місце» (відключитися). Таке може відбуватися і після травматичного досвіду.



Почуття злості

Ви можете виявити, що ви легко розчаровуєтесь або втрачаєте самовладання. Ви можете відчувати роздратування через поведінку інших людей, або ви можете розсердитися на себе.



Нічні жахи і поганий сон

Погані сни або жахи про ваш травматичний досвід є звичайним явищем. Немає нічого незвичайного в тому, щоб обмочитися в ліжку. Вам може бути важко заснути, або ви можете прокидатися вночі.



Фізичні відчуття

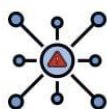
Ви можете відчувати виразні фізичні відчуття:

- Головні болі.
- Болі у шлунку.
- Незрозумілі болі.
- Відчуття, які ви пережили під час травматичного досвіду.



Проблеми з зосередженням

Будь-яка з проблем, перерахованих на цій сторінці, може ускладнити концентрацію та увагу. Чи знаєте ви, які з них впливають на вас найбільше?



Сум

Ви можете сумувати через те, що з вами сталося. Ви можете відчувати безнадійність щодо свого майбутнього. Ви можете відчувати сум, навіть не розуміючи - чому.

