

Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти
у Рівненській області

Методичні рекомендації

**«Психологічна підтримка учасників освітнього процесу
в умовах війни»**

Руслана Кравчук методист,
Навчально-методичного центру
професійно-технічної освіти
у Рівненській області

Рівне -2023

ЗМІСТ

Щоб пережити війну.....	3
Посттравматичний стресовий розлад, його симптоми	5
Щоб впоратись з неприємними симптомами?.....	6
Як впоратись з панікою та тривогою.....	6
Ключові симптоми та методи боротьби з панікою.....	7
Як боротись з апатією? Методи подолання апатії.....	8
Як зберегти близькі стосунки.....	9
Як допомогти тим, хто паралізований тривогою.....	9
Як впоратись із почуттям провини.....	10
Розвиваємо стресостійкість	10
Список ресурсів для отримання психологічної допомоги.....	13
Список використаних джерел.....	15

Щоб пережити війну...

Повномасштабна війна, що триває майже два роки в Україні, так чи інакше вплинула на життя кожного з нас. Чимало людей зіткнулися з її наслідками особисто або опосередковано і це вплинуло як на здоров'я дітей, учнівської молоді та всіх учасників освітнього процесу.

Війна непомітно б'є по людській психіці і дуже важливо допомагати собі і своєму здоров'ю, а головне – не піддаватися психологічному саморуйнуванню. Згідно з визначенням ВООЗ ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття.

Психічне здоров'я — це стан психічного благополуччя, яке дозволяє людям справлятися зі стресовими ситуаціями, реалізовувати свій потенціал, успішно вчитися та працювати, а також робити внесок у життя своїх спільнот.

Психічні розлади – це порушення психічного здоров'я людини, які часто характеризуються певною комбінацією тривожних думок, емоцій, поведінки та стосунків з іншими. До прикладу, депресія, тривожний розлад, розлад поведінки, біполярний розлад, психоз.

Дослідження, проведене Світовим банком у 2017 році, показало – кожен третій українець протягом життя проживає той чи інший психічний розлад. Кожен восьмий дорослий має симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії. При цьому лише кожна четверта особа з імовірною депресією була про це поінформована лікарем чи медичним працівником. І ось чому. Згідно зі статистикою в Україні допомогу отримують лише 25% людей, які мають психічні розлади, зокрема алкогольну залежність. Решта зіштовхується з перешкодами у вигляді стигматизації та сорому, страху перед психіатрією, а також браку інформації та обізнаності.

Чому говорити та піклуватися про своє психічне здоров'я так важливо?

Наше ментальне здоров'я формується з дитинства. Науковці помітили, що половина всіх психічних розладів проявляються першими ознаками до того, як людині виповнюється 14 років, а три чверті розладів психічного здоров'я починаються до 24 років. Варто пам'ятати, що психічне здоров'я – це не лише відсутність розладів. Що більше ми піклуємося про нього, то легше нам жити в цьому швидкозмінному світі. І це не означає, що психічно здорова людина не може сумувати або не має жодних проблем. Навпаки, саме наявність цих проблем і те, як ми з ними справляємося, не ізолюючи себе від оточуючих і не входячи в депресивні стани, визначає, наскільки міцне психічне здоров'я ми маємо. На стародавньому Сході лікарям платили не за лікування пацієнта, а за підтримку його здоров'я на належному рівні. У контексті психічного здоров'я це означає, що життєво важливим є задовольняти потреби як людей з певними психічними розладами, так і зміцнювати психічне здоров'я кожного з нас.

У період великих потрясінь, як колективних так і персональних, навантаження на психіку є критичними. Проживання кризових ситуацій, стадій травматичного стресу – це крива, по якій ми всі рухаємось з різною швидкістю. Багато українців зараз відчують такі негативні стани, як тривожність, напругу (50%), поганий настрій (45%), погіршення сну (41%), роздратування і злість (38%), адже постійно перебувають у парадигмі високого напруження та стресу через загрозу життю, втрату майна, вимушену міграцію, «синдром уцілілого», втрату рідних, розлуку, розділення сімей, крах життєвих планів, відчуття невизначеності, хвороби, складні стосунки в родині. Війна, чи не найбільший кошмар, який можуть створити люди, увійшла в наше життя, сколихнувши усі його сфери. І усі ми відчуваємо як війна має великий вплив на психологічне життя людини. З даних досліджень і досвіду, ми знаємо, що бути учасником, чи то навіть свідком жахів війни, може призвести до того, що оті жахіття залишають свої невидимі рани на психічному стані людини, зокрема, у формі посттравматичного стресового

розладу. Отже, всі учасники освітнього процесу потребують психологічної підтримки та допомоги.

Для того аби знати як діяти в різних ситуаціях подаємо теоретичні аспекти, корисні психологічні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти собі та близьким підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

Посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР.

У кого може статись ПТСР? Посттравматичний стресовий розлад може розвинутиись у людей, які:

- втратили на війні рідних, друзів, побратимів;
- бачили вбитих;
- стріляли;
- перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;
- непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;
- почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;
- стали свідком теракту;
- потрапили в полон чи в оточення.

Які симптоми посттравматичного стресового розладу?

- постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них;
- відчуття постійної небезпеки;
- надмірна збудженість;
- уникнення згадок про травму;
- панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- негаразди в буденному житті;
- проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- суїцидальні думки.

- неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати.

Реакція на стресову ситуацію у кожного з нас може бути індивідуальною. Хтось буде зразу щось робити, хтось може впасти в ступор і не зможе навіть поворухнутись, хтось буде постійно плакати, хтось знайде щось над чим можна поглузувати, хтось може замкнутись та не розмовляти, хтось може постійно балакати – але треба розуміти, що це все захисні реакції організму і проявляються вони в кожного по-своєму. Враховуючи те, що стресова ситуація має пролонгований характер, основним та дуже важливим є піклування про себе, щоб вижити, бути здатним допомагати іншим та не стати жертвою хибних діагнозів

Щоб впоратись з неприємними симптомами

- Зв'яжіться з близькими, друзями, родичами, дайте їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій досвід, поділіться переживаннями та почуттями. Якщо ви боїтеся, що ваші розповіді можуть їх травмувати, запитайте в них, чи вони готові почути все, що відбувалося. Найімовірніше, ви отримаєте ствердну відповідь.
- Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід, наприклад, із сусідами. Діліться з ними цими порадами.
- Подбайте про першочергові потреби: фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну.
- Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин. Це не допоможе забути жахіття, проте є ризик, що розвинеться залежність.
- Будьте готові до змін у психічному стані: після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час.

Організму треба дати можливість відновитися!

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні

вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток.

Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість;
- озноб, тремор;
- відчуття нестачі повітря, задишка;
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки;
- нудота, біль або «вузол» в животі, запаморочення;
- відчуття відчуження, нереальності світу;
- страх здійснити неконтрольований вчинок;
- гострий страх неминучої смерті;
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках;
- безсоння.

Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих;
- ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання;
- використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтеся за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється;
- «заземліться»; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте;

- поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки;
- робіть самомасаж; торкайтеся тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте залякле тіло;
- напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше;
- дайте вихід емоціям; плачте, співайте;
- використовуйте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо;
- вмийтесь холодною водою;
- спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтесь в куток;
- не вживайте алкоголь;
- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
- якщо це хтось інший, а не ви – огорніть людину теплою ковдрою, дайте щось тепле пити, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

Як боротись з апатією?

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання.

Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний «хімічний» відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати;
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка;
- робить щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку;
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що;

- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день;
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи.

Як зберегти близькі стосунки

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям!

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога;
- завантажте себе роботою, допомогою іншим;
- дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте;
- рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки;
- обіймайтесь;
- тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть до близьких;
- пропонуйте свою допомогу;
- приготуйте наприклад страву разом і не поспішаючи поїжте;
- зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервірувати стіл, організовуйте спільне чаювання.

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

- не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт;
- зверніться до людини голосно;
- говоріть чітко і твердо;І
- спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так);
- фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчуту навколо;
- не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: «Подивись на мене» «Скажи своє ім'я», «Скажи мені, де ти», «Підведись», « Пий»!

- прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама.

Як впоратись із почуттям провини

У звичайних умовах людина має час розібратися у почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх в майбутньому. В критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, і вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність!

- не починайте звинувачувати себе; не ви розв'язали цю війну;
- в першу чергу дбайте про себе і залишайтеся в безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні – дбати про себе.
- переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз;
- станьте корисним; запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує моєї допомоги;
- складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу;
- допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається;

Токсичне почуття провини дуже непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів, піклуйтеся про себе.

Розвиваємо стресостійкість

Стресостійкість – це сукупність поведінки, думок та дій, яким усі ми можемо навчитися і використовувати. Загалом, виділяють такі фактори стійкості:

- наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як в межах родини, так і поза нею;
- здатність до складання реалістичних планів та здійснювати кроки з їх втілення;
- позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності;
- навички комунікації та вирішення проблем;

-здатність до управління сильними почуттями та імпульсами.

Разом із тим, шлях до стресостійкості у кожного свій. Створювати зв'язки. Важливими є зв'язки у родині та за її межами. І їх можна не лише мати, але активно шукати і створювати; можна доєднуватися до громадських об'єднань, груп підтримки, спільнот при церквах, або створювати свої групи.

Уникати погляду на кризи як на нездоланні проблеми. На жаль, ми не можемо змінити того факту, що певна подія сталася. Але можна спробувати змінити розуміння і реакцію на неї. Можна подивитися у майбутнє, на те, як обставини можуть хоча б трішки покращитися. Як мінімум, подумати про те, як зміниться самопочуття, коли ситуацію буде подолано. Прийняти те, що зміни є частиною життя. Деякі цілі внаслідок складних обставин можуть стати недосяжними. Прийняти, що дещо змінити неможливо, може допомогти звернути увагу на те, що змінити можна. Рухатися до своїх цілей. Піклуватися про себе. Звертайте увагу на свої потреби і почуття. Долучайтесь до активностей, які вам подобаються. Займайтесь фізичними вправами. Турбота про себе дозволить вам тримати психіку і тіло у тонусі для зустрічі із ситуаціями, які вимагають стійкості. Шукати додаткових шляхів до зміцнення своєї стійкості. Деякі люди пишуть про свої глибокі переживання, пов'язані із травмами чи стресами. Корисними можуть бути медитації. Духовне життя також може стати тим, що побудує стосунки та відновить надію. Групи підтримки, книги, онлайн ресурси для самодопомоги – це те, що можна використовувати. І потрібно не забувати про підтримку фахівців у сфері психічного здоров'я.

Окремо варто наголосити на ролі релігії, віри та релігійних практик. Так, є докази щодо позитивного впливу релігії на психологічну стійкість. Підсумовуючи тему психологічної стійкості, зазначаємо, що стресостійкість є радше нормою, ніж виключенням. Вона розвивається, оскільки є не рисою, а сукупністю думок та дій, процесом. Їй можна навчитися підтримувати, а фахівці психологічної служби відіграють важливу роль у цьому важливому процесі, але не ключову – більшою є роль самих людей та спільноти. Разом з

чим, роль донесення просвітницької інформації до спільнот є важливою і неocenенною підтримкою.

В умовах війни та у післявоєнний час ментальне здоров'я буде у фокусі уваги з боку роботодавців і вже потребує відповідних дій на рівні держави. Понад 80% роботодавців ще ніколи не працювали з ветеранами, але готуються до найму колишніх військових. Перебування на війні – це екстремальна ситуація, коли людина постійно відчуває надсильний психоемоційний стрес, долаючи його вольовими зусиллями. Платити за це, як правило, доводиться дуже високу ціну: практично у всіх учасників бойових дій неминуче відбувається зміна у фізичному та психоемоційному стані.

Незалежні дослідження підтверджують, що робота в одному колективі з людьми, які брали безпосередню участь у бойових діях, буде в новинку. Вже сьогодні роботодавці повинні готуватися до нових реалій та дбати про психоемоційний стан своїх працівників. Психосоціальна підтримка співробітників має стати пріоритетною частиною загальної політики безпеки і здоров'я на роботі. До складових сервісу психологічної підтримки співробітників належать:

інформаційна розсилка про ментальне здоров'я, анкетування щодо емоційного стану за допомогою анонімних опитувань, зустрічей та спостереження; індивідуальні сесії з психологом; групова психотерапія; тренінги та консультації для менеджерів; організація тематичних тренінгів, воркшопів, вебінарів для всієї команди; рекомендація методів пристосування до складних ситуацій; створення служби підтримки психологічного здоров'я.

Переживання військових подій надзвичайно шокує та впливає на психологічне самопочуття людини, але все ж більшість людей після кризи долають труднощі та відновлюють добре емоційне та фізичне здоров'я. Іноді люди можуть навіть відчувати так зване посттравматичне зростання, коли шокуючі переживання викликають в житті позитивні зміни, наприклад, людина починає цінувати стосунки, піклуватися про себе тощо. Всі кризи і війни рано чи пізно закінчуються. Важливо зберігати надію, піклуватися про себе та людей які нас оточують! І щоб у той оспіваний «день, коли

закінчиться війна» – а вона таки колись закінчиться – ми могли – як у пісні – обійняти один одного, зцілити усі видимі й невидимі рани війни, відродитись та продовжувати жити!

Список ресурсів для отримання психологічної допомоги:

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені О.О.Богомольця: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTSCLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiymOM4pA6RQ/viewform
2. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY та залишити свою заявку і контактну інформацію.
3. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.
4. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чатбот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.
5. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога»: <https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>.

6. Онлайн-програма «Бути батьками ангела» для батьків, яких торкнулась смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них. Зареєструватися можна за посиланням:

<https://angelscare.org.ua/freeregistration>.

7. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово, звернутися за допомогою можна зателефонувавши на гарячу лінію за номером **7333** або написати повідомлення за посиланням: <https://lifelineukraine.com/contact>.

8. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером гарячої лінії центру: **(044) 222 90 94**.

9. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» покликана [надати всім українцям психологічну допомогу](#) та навчити навичок самодопомоги. Її мета - довести, що звертатися по таку допомогу – не слабкість, не забаганка й не соромно, а відповідально.

Список використаних джерел:

Перша психологічна допомога. Інститут психічного здоров'я України
«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації».

Безпечний простір, Онлайн-курс EdEra про організацію безпечного психосоціального освітнього простору для вчителів і дітей, <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/636>

Центр здоров'я і розвитку Коло сім'ї. Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги під час війни.

Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12799/Resilience_Manual_for_Trainers.pdf?sequence=

Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war>