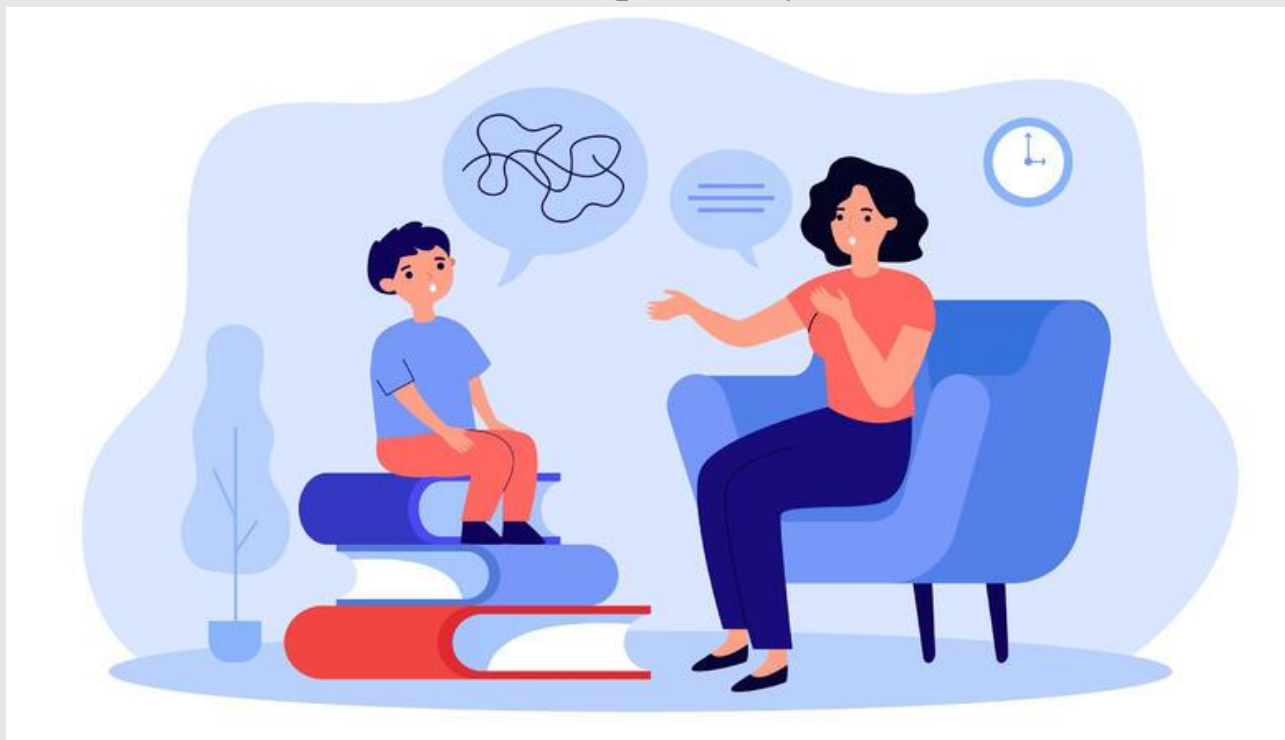


Психологічна підтримка в умовах війни



Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

Як боротися з перевтомою

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

Основні ознаки перевтоми:

- ✓ відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції;
- ✓ неуважність та погіршення концентрації;
- ✓ погіршення пам'яті;
- ✓ уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення;
- ✓ зниження цікавості до роботи;
- ✓ підвищена дратівливість;
- ✓ нервозність;
- ✓ порушення сну;

- ✓ перманентна сонливість;
- ✓ підвищення тиску та частоти пульсу;
- ✓ головний біль;
- ✓ зниження апетиту;
- ✓ емоційна спустошеність.

Методи боротьби з перевтомою:

➤ Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.

➤ Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки **перевіреним джерелам інформації**.

➤ Регулярне харчування.

➤ Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.

➤ Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.

➤ Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.

➤ Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, тому визначте 3–5 головних задач для себе на день і дозвольте собі не робити нічого додатково.

➤ Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.

➤ Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.

➤ Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.

➤ Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.

➤ Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться, вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь.

➤ Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.

➤ Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів. Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала, попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

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» у 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, 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, рухайтесь 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, торкайтесь долонями ніг, масуйте вуха, ніс, долоні;
- напружтесь, займіть незручну 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;
- умийтесь холодною водою;
- спрямуйте паніку у безпечні дії: якщо вам хочеться бігти – біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток – забийтеся 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 тепле питво, 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 нетривалими, але вони також потребують опрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний «хімічний» наслідок 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;
- робіть 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 складним 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;
- пропонуйте свою допомогу;
- приготуйте страву разом і неспішно поїжте;

➤ зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо, у поточних умовах: читайте книжки, сервіруйте стіл, організуйте спільне чаювання.

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою

- Не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт;
- зверніться до людини;
- говоріть чітко і твердо;
- спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так);
- фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчутти навколо;
- не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: «Подивись на мене. Скажи своє ім'я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий»
- Простежте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама.

Як позбутися почуття 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 у майбутньому. У критичних умовах опрацювати провину доволі складно, вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

Як впоратись із почуттям провини:

- не починайте звинувачувати себе;
- у першу чергу дбайте про себе і залишайтеся у безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні – дбати про себе і не створювати зайвого клопоту Збройним Силам, зменшити навантаження на них, щоб вони могли повною мірою виконувати свій обов'язок;
- переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз;
- станьте корисним, запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння можуть принести користь тим, хто залишився поряд, і тим, хто потребує допомоги;
- складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу;
- допоможіть, 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.