

# ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ВІЙНИ



(ЗА МАТЕРІАЛАМИ УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІНИ СВІТЛАНИ РОЙЗ)

# ШВИДКІ ДІЇ, ЯК ВПЛИНУТИ НА СПОКІЙ:

**ВАЖЛИВО СПАТИ І**



**ШВИДКІ ДІЇ, ЯК ВПЛИНУТИ НА  
СПОКІЙ:**

**ПАМ'ЯТАЙТЕ - ТРЕБА ПИТИ  
ВОДУ**



**ТРЕБА ЇСТИ ЧИ ПРИНАЙМНІ  
ЖУВАТИ**



## Швидкі дії, як вплинути на спокій:



**СЛІДКУЙТЕ ЗА ТИМ АБИ ВИ ХОДИЛИ В  
ТУАЛЕТ**



**ВІЗЬМІТЬ У ЛІВУ РУКУ ЯКИЙСЬ  
ПРЕДМЕТ І ВІДЧУЙТЕ ЯКИЙ ВІН НА  
ДОТИК**

# ПРАВИЛА НАШЕГО ЧАСУ

1. НЕ ПІДХОДИТИ ДО ВІКОН
2. КОНТАКТУЙТЕ ІЗ СУСІДАМИ
3. ПІДТРИМУЙТЕ СВОЇ ЕМОЦІЇ
4. СПІВАЙТЕ, КРИЧІТЬ, ГОВОРІТЬ ГОЛОСНО, СЛОВО «ПАУ»
5. СЛІДКУЙТЕ ЗА ДИХАННЯМ
6. ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ “ПОТУПИТИ”
7. ВИКОНАТИ ДІЇ, ЯКІ МАЮТЬ ХОЧ ТРОХИ КОНТРОЛЮ
8. КРАЩЕ ЙТИ ПЕРЕХРЕСНО
9. *ТУРБУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ. ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ: “МОЯ ДІВЧИНКО (МІЙ ХЛОПЧИКУ), ЩО Я МОЖУ ЗАРАЗ ДЛЯ ТЕБЕ ЗРОБИТИ?”*

# ПРАКТИКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СТАБІЛІЗУВАТИСЯ



# КОНТРОЛЬ СТОП, СПИНИ, ОЧЕЙ І РУК

- **Перше** — це стопи. Подивіться зараз на ваші стопи. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої стопи. Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися.



# КОНТРОЛЬ СПИНИ

- **Друге** — спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика.





# КОНТРОЛЬ ОЧЕЙ

- **Третє** — очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним / нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо “у мене в очах потемніло”, тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об’єктів. Буває, усе “пливе” перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися.



# КОНТРОЛЬ РУК

- **Четверте** — руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально “випітаємо” з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.
- Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку — на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечу. Це допомагає повернути “контейнер” нашому тілу.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

## Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



**5** речей, які  
можна  
побачити



**4** речі, яких  
можна  
торкнутися



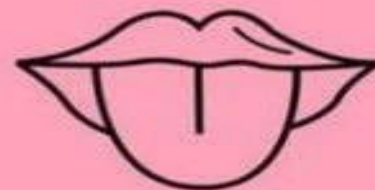
**3**

речі, які  
можна  
почути



**2**

речі, які  
можна  
понюхати

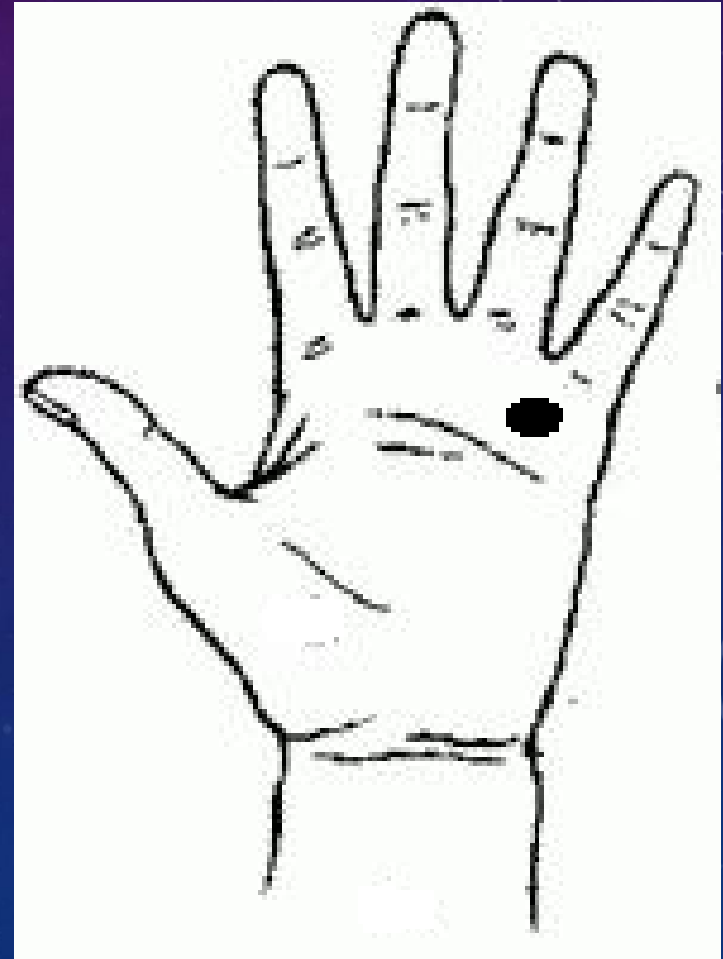


**1**

речі, яку  
можна  
спробувати  
на смак

# ТОЧКА ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПАНІКИ

- Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.



# ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА

- Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: *“Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це”*. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття



# ОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА «ПОТЯГУШКИ»

- Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вгору.
- Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.



# ГРИМАСИ



- Скорчить гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи



# КОНДИЦІОНЕР ПЕРЕВАНТАЖЕНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

- Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.







## ОЧІ В РІЗНІ БОКИ

- Рухайте очима в різні боки: подивіться вгору, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді — знову прямо.
- Ця вправа залучатиме “блукаючий нерв”, аби ми розслабилися.



# КОРІНЕЦЬ ЯЗИКА



- Корінець язика пов'язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. Висуньте язик у напрямку грудної клітини, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім — стіни й підлогу.
- А ще імітуйте полоскання горла.



# ВВІМКНІТЬ ЛОГІКУ

Аби ввімкнулася логіка, треба відповісти на запитання:

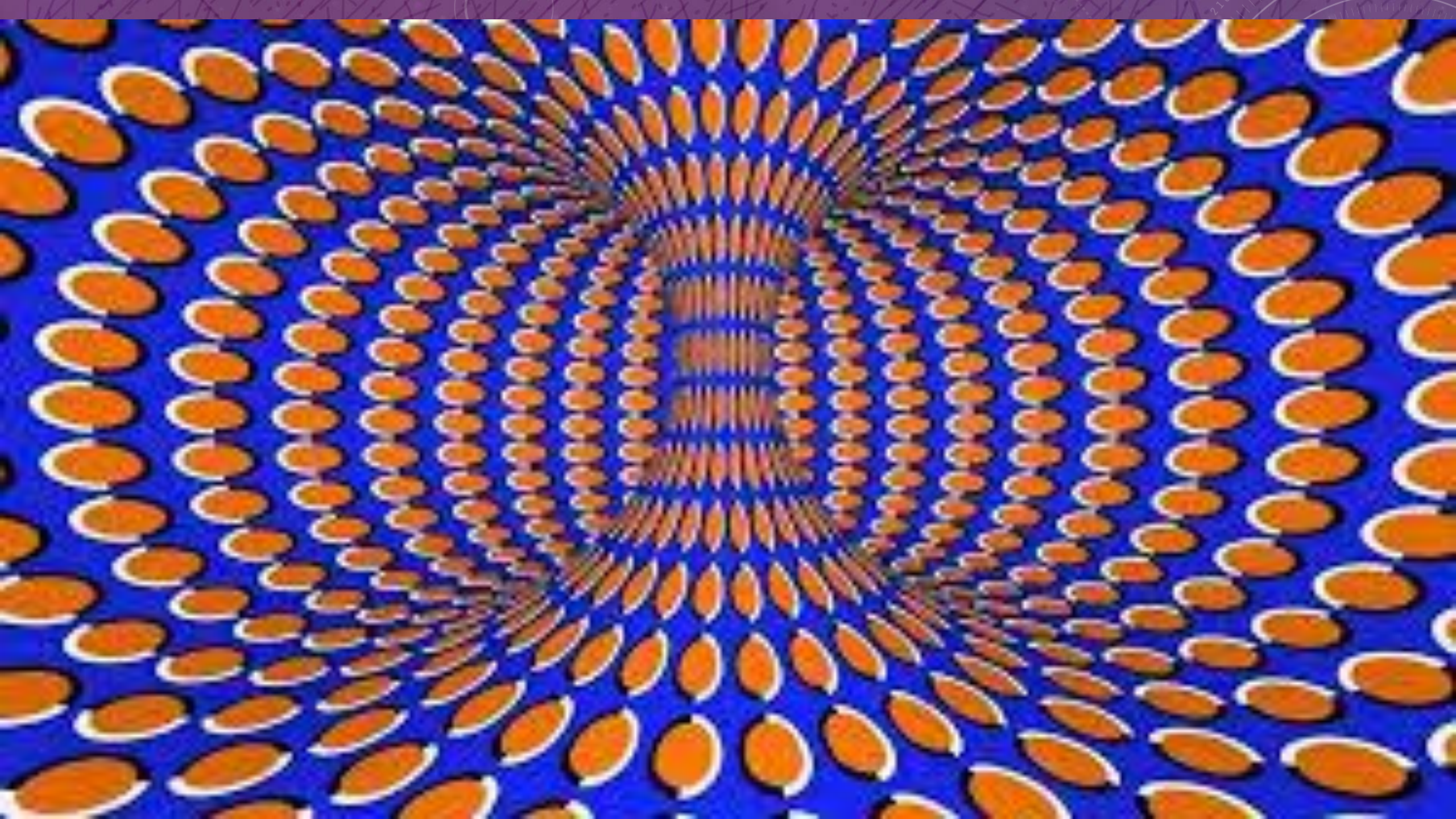
- Коли реагувати? (Треба реагувати на інформацію з перевірених джерел, якщо звучить сирена або чути гучні вибухи треба шукати безпечне місце.)
- Як? Що робити? (Зараз є багато методичок із конкретними діями: куди треба пересуватися.)
- Де мої речі й безпечні місця?
- Кому? Кому телефонувати, до кого можна звернутися за підтримкою?



Запам'ятайте: корабель не тоне на воді,  
він тоне, коли вода потрапляє всередину  
нього. Тому не так важливо, що ззовні,  
важливо — що ми впускаємо всередину.  
Опікуйтеся своїм психологічним  
здоров'ям.

# АРТ-ТЕРАПІЯ «БУДИНОК ПІД ВЕСЕЛКОЮ»







***ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!***

- **БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ І БЛИЗЬКИХ!**

