

Психологічна допомога та підтримка під час війни: добірка порад та рекомендацій

Війна виснажує нас фізично та психологічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психологічне.

Для вас зібрали добірку порад від профільних організацій та психологів, які допоможуть триматися та зберігати спокій.

Як допомогти собі?

Щоб допомагати своїм близьким та країні, важливо самому залишатися в ресурсі. Щоб зберігати життєву енергію, вам необхідно:

- достатньо спати (якщо треба, приймаємо заспокійливе),
- п'ємо воду,
- робимо паузи від новин,
- відкидаємо жаль за втраченим майном, ми обов'язково все відбудуємо,
- не перестаємо мріяти й планувати, що зробимо після війни,
- знижуємо стрес обіймами та гумором, взаємодіємо з тваринами,
- підтримуємо близьких словами «Я тебе люблю».

Як пережити кризу та зберегти спокій

Міністерство охорони здоров'я України опублікувало низку рекомендацій щодо того, як діяти під час кризових станів.

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**

Ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

Як допомогти?

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

Photo: МОЗ

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Панічна атака**

Як допомогти?

- 1.** Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу
- 2.** Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно
- 3.** Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує

Photo: МОЗ

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Нервові тремтіння**

Ознаки

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію)

Як допомогти?

- 1.** Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко трясіть протягом 10-15 секунд
- 2.** Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад
- 3.** Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки

Photo: МОЗ

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Страх**

Як допомогти?

- 1.** Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один
- 2.** Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі
- 3.** Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
- 4.** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла

Photo: МОЗ

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**

Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного
2. Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд
3. Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися

Photo: МОЗ

Як пережити кризу та зберегти спокій. «Істерика»

Ознаки:

- надмірне збудження, безліч рухів
- мова емоційно насичена, швидка
- крики, ридання

Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями)
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном
4. Після «істерики» настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати

Photo: МОЗ

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Агресія**

Як допомогти?

- 1.** Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості)
- 2.** Дайте людині можливість випустити емоції
- 3.** Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням
- 4.** Демонструйте доброзичливість
- 5.** Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

Photo: МОЗ

Як допомогти та підтримати дітей

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

Говоріть з дитиною

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

Будьте поруч

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

Контролюйте себе

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

Не забувайте про режим

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

Не забувайте про ігри

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

Підтримуйте один одного

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

Психологія воєнного часу

Під час воєнних дій війна оселяється всередині кожного з нас. Настрій людей у цей непростий час дуже важливий, адже від нього залежать настрої в тилу та підтримка наших захисників.

Під час війни настрої населення постійно змінюється – від оптимізму та натхнення до страху та паніки. Коли стається щось жахливе, люди діють по програмі виживання. Вони діють швидко та планують своє життя лише на кілька годин. Після того, як шок проходить та повертаються базові емоції, людина може піти у страх та відчай, або ж відчути сильну ейфорію.

Втім, ейфорія не може тривати довго, адже ресурси психіки обмежені, тому настрої поступово починає погіршуватися. Якщо ви знаєте про коливання настрою та циклічність цих коливань, вам простіше буде переживати емоційні ями, під час яких особливо гостро відчувається страх та відчай.

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Photo: з вільних джерел

Психологи зазначають, що будь-який стан не може тривати вічно. Організм не може занадто довго переживати страх чи тривогу, тому буде шукати можливість впоратися з цим. Важливо пам'ятати, що почуття провини, яке ще називають «синдромом вцілілого» притаманне багатьом людям, які зараз перебувають у безпеці. Провина здатна сильно деморалізувати суспільство, тому треба усіяко з нею боротися. Адже, коли в тилу затоплює провинна, людина перестає нормально працювати, і не може допомагати оточуючим.

Хто може відчувати провину?

- Ветерани війни
- Евакуйовані
- Медики, що надавали первинну допомогу, але пацієнт помер
- Батьки, що пережили своїх дітей
- Діти, що не змогли евакуюватись разом з батьками
- Важко травмовані, але одужуючі
- Будь-хто під час воєнних дій

Photo: з вільних джерел

Провина має фізичні симптоми:

Нудота, проблеми з травленням й апетитом, безсоння, тремтіння. Може здаватися, що болить у грудях чи геть усе тіло сповнене болем.

Психологічно проявляє себе у нав'язливих думках, апатії, панічних нападах, відсутності радості від порятунку.

При важких випадках відбувається селфхарм.

Photo: з вільних джерел

Як допомогти собі в цьому стані:

1. Ви маєте право на сум, дозвольте прожити це горе.
2. Робіть заспокійливі ритуали з минулого звичного життя.
3. Будьте корисними навіть за кордоном (займайтеся волонтерством, консультируйте, інформуйте та допомагайте).
4. Ставте нові цілі (нова робота, виховання дітей, отримання нових знань).

Чого робити не можна:

1. Топити біль в алкоголі або наркотиках.
2. Обмежувати себе у їжі або переїдати.
3. Нехтувати своїми зусиллями для порятунку.

Варто зазначити, що будь-який біль чи горе рано чи пізно мине. Кожен переживає втрату в своєму темпі, та з часом зможе жити без болю.

Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен має робити те, що вмiє найкраще, і допомагати так, як може.

Очікування

Розчарування, страх та відчай виникають тоді, коли не здійснюються очікування. Психологи радять не очікувати, що війна завершиться швидко. Найкраще для психіки – звикнути до нових реалій. Якщо ж постійно чекати швидкого завершення цього жаху, можна впасти у відчай.

Найкраще, що можуть зробити українці, - вірити в перемогу, але не чекати її, а працювати і жити далі.

Щоб підготуватися до можливих втрат, треба на декілька хвилин уявити найгірше, що може трапитися. Уявіть свої емоції та подумайте, що будете робити в цьому випадку. Навчитися приймати жахливе не так просто, однак це допоможе в майбутньому пережити ці втрати.

Спеціалісти закликають: «Продовжуйте жити!».

Заведіть традиції та виконуйте щоденні рутинні справи. Це допомагає справлятися зі стресом та відволікатися від того, що відбувається у країні.

