

П'ЯТЬ НАЙЧАСТІШИХ ЗАПИТІВ ПСИХОЛОГІЧНІЙ СЛУЖБИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ІНСТРУКЦІЯ З САМОДОПОМОГИ

1. «НЕ МОЖУ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРАХОМ, ПАНІКОЮ ТА ІНШИМИ СИЛЬНИМИ ЕМОЦІЯМИ»

Перший і найпростіший спосіб знизити рівень емоцій – робота з диханням.

Техніка "квадратне дихання": 4 секунди вдих, 4 секунди пауза, 4 секунди видих, 4 секунди пауза. І так кілька разів по колу. При напрузі діафрагми стимулюється нерв, що уповільнює серцебиття.

Для встановлення контролю над почуттями використовуються **техніки «заземлення»**:

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки;
- Візьміться за своє крісло, настільки міцно, наскільки зможете;
- Торкайтеся різних предметів навколо: ручки, ключів, вашого одягу, стіни;
- Втисніть п'яти в підлогу, буквально "заземливши" їх! Зверніть увагу на напруження, зосереджене у ваших п'ятах, коли ви це робите;
- Стисніть і розтисніть кулаки;

2. «БОЮСЯ І ПОСТІЙНО ЧЕКАЮ, ЩО ПОЧНЕТЬСЯ ПОВІТРЯНА ТРИВОГА, БОМБІЖКА І ОБСТРІЛ»

В умовах воєнного часу виникають дуже сильні відчуття безпорадності, відчаю та безсилля. Дуже важливо визначити життєві сфери, які залежать від нас, які підвладні нашому контролю!

- Намагайтеся дотримуватися звичного режиму дня: достатня кількість сну, повноцінне харчування;
- Виконуйте якнайбільше звичних справ: прибирання, прання, приготування їжі. Таки дії психіка сприймає як щось, що стосується світу стабільності.
- Дбайте про своє тіло, виконуйте звичні гігієнічні процедури. Це збереже відчуття самоцінності.
- За минулий тиждень у кожного з нас уже виробилася стратегія поведінки під час «Повітряної тривоги»: одягнутися у заздалегідь підготовлений одяг, взяти зібрану сумку з найнеобхіднішими речами, переміститися в укриття

чи зайняти безпечне місце у квартирі. Це дає почуття впевненості та позбавляє непотрібних імпульсивних дій;

- Якщо Ви боїтеся пропустити сигнал тривоги, встановіть спеціальний додаток у телефоні, який звуковим сигналом проінформує Вас про необхідність пройти в укриття.

3. «ВІДЧУВАЮ ПРОВИНУ, ЩО РОБЛЮ НЕДОСТАТНЬО, НА ВІДМІННІСТЬ ВІД ІНШИХ»

Багато українців зараз почуваються винними — дорікають собі, що перебувають у більшій безпеці, ніж інші. Не можуть вибачити собі, що не тримають зброю в руках, не патрулюють вулиці тощо. Всі ці переживання паралізують, приковують до стрічок новин, занурюють у потік самодокорів.

- Якщо Ви в відносній безпеці і у Вас є бажання та ресурси для допомоги, Ви може приєднатися до спільнот: надавати підтримку нашим захисникам, біженцям та всім, хто її потребує.
- Якщо у Вас немає ресурсів та можливості займатися громадською діяльністю, то бути далеко від місця подій, піклуватися про себе та свою сім'ю, забезпечувати базові потреби: сон, їжу, гігієну – цього вже достатньо!

4. «МЕНІ ДУЖЕ СТРАШНО! Я ХОЧУ ЇХАТИ З КРАЇНИ І ПОЧУВАЮ СЕБЕ ВИНУВАТОЮ ЧЕРЕЗ ЦЕ!»

Боятися, рятуватися, панікувати та тікати – наші природні реакції на небезпеку, пов'язані з інстинктом виживання. Вони спрацьовують першими. Це нормально! Чим менший у ЗСУ ризик зашкодити мирному населенню, тим більше можливостей розгорнути бойові дії без загрози заподіяння шкоди населенню.

5. «ВЕЛИКИЙ СТРАХ ПЕРЕД МАЙБУТНІМ.ЩО МЕНЕ ЧЕКАЄ?»

Турбуватися про своє благополуччя – це нормально! Мозок людини влаштований таким чином, що навіть за відсутності реальної загрози для тривожного стану досить просто думати про погане. Нервова система не відрізняє потенційну та реальну загрозу. А знаходячи загрозу, наш мозок малює найгірший результат подій – катастрофічний сценарій.

- Вибирайте лише достовірні джерела інформації;

- Збирайте якнайбільше інформації про позитивний результат у тих, хто стикався з подібними труднощами;
- Заручитись підтримкою близьких людей. Оточіть себе позитивно налаштованими людьми;
- Пам'ятайте, що сили ЗСУ та територіальна оборона роблять все можливе, щоб захистити країну від загарбників та звільнити Україну!

Якщо, не дивлячись на наші рекомендації, Вам не вдається впоратися з почуттям страху або панікою, звертайтеся до нас за телефонами:

093-703-33-93 - Оксана Володимирівна; 067-732-49-52 - Лілія Вікторівна