



Як зберегти своє психічне здоров'я в умовах

війни

Як підтримати нашу дитину в кризовій ситуації



Невизначеність – ось головна причина людського страху...

На жаль зараз тисячі людей відчують тривогу, страх, стрес та відчай.

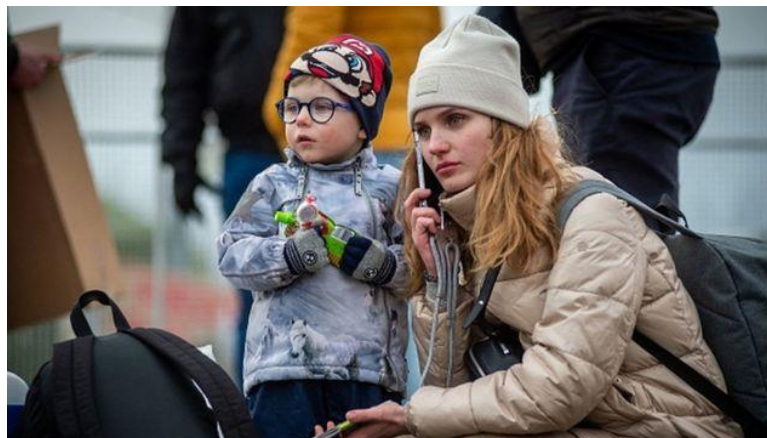
Зрозуміло, що кожен з нас хотів би відчувати себе інакше.

І виникає питання: «Як повернути собі повну минулу працездатність? Як навчитися спокійно та адекватно реагувати на те, що відбувається навкруги нас?

«Пережити війну» — це те, що нам усім треба буде зробити. А ось те, що з нами відбувається зараз — «життя у війні». Як цьому дати раду — справді велике питання.

Багато з нас відчуває, як усередині накопичилася втома, глобальна причина нашого відчаю – це війна, безвихідь і глухий кут. Як знайти у собі сили з такого, здається безвихіддя.

Усі ми різні, у нас різні долі, у кожного з нас різна сила та міцність нервової системи. Хтось відчуває безсилля, бо не може ні на що вплинути, навіть якщо віддає багато енергії й праці на добрі справи. Ще хтось бореться зі своєю скрутною ситуацією та просто виживає — громадяни, які вимушені покинути свої домівки, тимчасово переміщені особи, які здається ніколи не змиряться з тим, що втратили своє минуле звичне життя, свій налагоджений побут, цікаву роботу, що уже ніколи не буде так як раніше.



Ніхто нас не навчав, як поводитись, коли ти на межі життя і смерті. Ми налаштувалися на інше життя та вірили в іншу долю.

Але, важливо завжди пам'ятати:



Людська психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас міцності. Це закладено природою! Поряд з тим, якщо ми не можемо вплинути на багато ситуацій, які нам життя підкидає, ми все таки повинні допомогти собі відновитись, дбаючи про психічне здоров'я щодня, бо можна загнати себе в такий кут, так безжально розкачати свою психіку, що доведеться її відновлювати з допомогою спеціалістів і медикаментів.

Що допоможе нам зберегти психіку в цей складний час



1. Маленькі справи й прості завдання

Це те найголовніше, що ми можемо зробити і вдома і в підвалі, і в бомбосховищі, і за кордоном.

Річ у тім, що життя наше дуже змінилося і мозок звідусіль отримує сигнал SOS: «На мене скрізь чатує небезпека», «Я не знаю, чи вціліють мої близькі», «Тут все не так, як було в мене вдома/у моїй країні». Коли ми отримуємо таких сигналів через край — психіка потроху ламається, організм дає збій. Травма практично неминуча. І саме тому необхідно робити звичні справи й дії за будь-якої нагоди, тоді у мозок надсилатиметься сигнал: «Все добре, наскільки це зараз можливо. Я в безпеці».

Що може бути нашими щоденними опорними рутинами?

- приємне пробудження (настільки ви зможете переконати свій організм, дуже корисно прокинувшись, посміхнутися, визвати штучну посмішку);
- підготовка та проведення уроку;
- смачний сніданок з сім'єю;
- готування смачних обідів;
- вигул домашньої тварини, навіть якщо з котом ви ніколи не гуляли;
- вихід на каву в кафе, зустріч з приємною або близькою людиною.



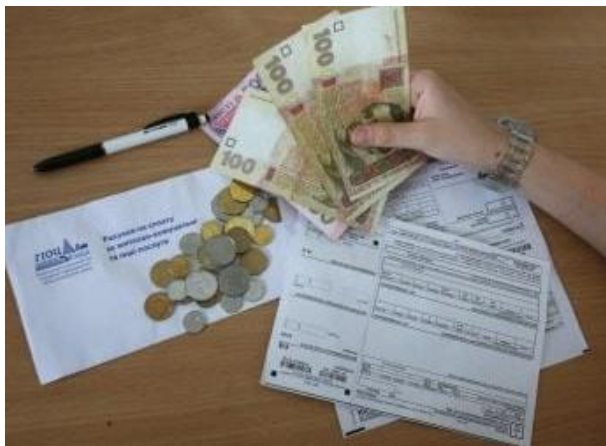
Корисно фіксувати все, що ви робите протягом дня: «Ось я прокинулась і поснідала, нагодувала дитину», «Як добре я провела урок», «Була погана явка на уроці, зараз зателефоную класному керівникові», «Зателефонувала рідним, впевнилась, що у них усе добре» та інше.

Робити це необхідно з радістю. Психіка буде вам вдячна бо така фіксація для неї — це як знак: «Я справляюсь з усіма труднощами».



2. Ревізія ресурсу

«На скільки в мене вистачить грошей?» — нормально ставити собі це питання. До прикладу, у вас є сума грошей, якої вистачить до зарплати чи може треба заощадити. Ви можете сказати собі: «Цього місяця я займаюсь тим, щоб «зберегти» себе і відновитись», «Я дбаю про здоров'я, гуляю з дітьми», «Необхідно зробити манікюр чи відвідати перукарню», «Чи ще ж треба придбати подарунок подрузі, у неї день народження».



«На скільки в мене вистачить їжі?» — теж важливе для багатьох запитання. Можна двічі на день подивитися в холодильник, «Може треба зробити невеликий запас» або навпроти, «Треба ще це доїсти», І це дуже добре — робіть це і переконуйтеся, що ви захищені бо це базові речі, вони нейтралізують страх.

3. Коло спілкування

Що стосується спілкування то часто буває так, що начебто щиросердно спілкуються з вами знайомі, друзі, але вам стає важко підтримувати спілкування. Ви можете відчувати, як втрачаєте енергію. Що робити? Не треба соромитись, намагаючись «видавити» із себе інтерес чи підтримувати активно бесіду, де вам намагаються співчувати, давати поради. Навіть у комунікаціях зараз все відбувається за законами воєнного часу. Ваші знайомі повинні розуміти ваш стан, та небажання продовжувати бесіду. Як кажуть «НІЧОГО ОСОБИСТОГО»



Одна з найпоширеніших історій, коли нам наполегливо радять наші знайомі «Що ж ти там сидиш? Якнайшвидше виїжджай! Я так хвилююся за тебе. У новинах щодня такі жахи, це ж неможливо». Так, люди роблять це з внутрішніх міркувань піклування. Але це сильно розхитує внутрішній стан співрозмовника.

Я хочу вас запевнити, що дуже важлива цінність всередині людини: вміння зберігати внутрішній спокій. Наскільки ми вміємо зберігати внутрішній спокій — настільки ми працездатні, активні, здатні робити користь для себе і оточуючих.

Отже, найдорожчий ресурс, який нам можуть подарувати інші люди — не ліки й не продукти, а нормальний врівноважений стан. Тож люди, на яких ви можете опертись у цьому розумінні — ваш безцінний ресурс.

А якщо людина — у геть поганому, панічному стані, важливо розуміти, що не має потреби продовжувати спілкування з такими людьми.

4. Не концентруватися на втратах

Дуже багато людей люблять постійно говорити про те, скільки всього ми втратили за цей час війни. Хочеться сказати: «Та ми все життя втратили». Наші втрати багато в чому неосяжні. Нас переповнює страх, розпач, розгубленість, невизначеність долі наших дітей.

Та таке нескінченне важке горювання відбирає немислимо багато сил. Рекомендую наплакатись досхочу, наридатись. Якщо накриває злість — можна кричати в подушку, гарчати. Але не затискати в собі ці емоції — вони потім перетворюються в тілесну напругу, а там і психосоматичні хвороби поруч.



5. Приємні емоції під час війни та пошук вдячності

Глибина переживання простих насолод у час війни — дуже висока. Ви зовсім по-іншому можете сприймати смак ранкової кави, смак свіжого хліба, обійми рідних. Знаходьте те, за що ви можете подякувати новому дню. Смійтеся, не стримуйте себе. Це не соромно! Це зараз ліки для нас. Сміх не лише знижує

напругу, а й допомагає відсторонитися від гірких і важких думок. Це як сльози, тільки інший «заряд» розрядки.

6. Відмова від «накручування»

Сильний стрес визиває почуття безпорадності та нездатність вплинути на події. Тому корисно прийняти для себе ПРАВИЛО «Є речі на які я можу вплинути, а є речі які від мене не залежать» Те що я можу робити, я буду робити а те на що я вплинути не можу- прийму як ФАКТ.

Тривога та страх під час війни – нормальна реакція на небезпеку. Це емоційний стан з постійним очікуванням негативних подій. Всі , абсолютно всі люди проходять три стадії стресової реакції:

1. *Тривожність* — потрясіння всього організму. Відбувається тоді, коли виникає загроза існуванню та продовжується до 48 годин.

2. *Стійка адаптація* — коли стадія тривоги зникає, організм здатен чинити опір переключається на турботу про себе та близьких.

3. *Виснаження* — після довготривалого впливу стресора адаптивна енергія може бути вичерпана. В цей час можуть виникнути незворотні симптоми тривоги.

Так що ж необхідно зробити, щоб, зберегти психічне здоров'я та бути працездатним?

Рекомендую прості дихальні вправи:

- Повільно та глибоко вдихніть через ніс і так же повільно та глибоко видихніть через рот;
- Інший варіант — вдихати та видихати на п'ять рахунків або просто заплющити очі та сконцентруватися на подиху;
- Сядьте зручно, закрийте очі. Просто дихайте та спостерігайте за своїм подихом або відчуттям в тілі або звуками навкруги вас 10-20 хвилин.

Домовтесь із собою: «Що б не було — упораюсь! Яюсь я із цим упораюсь!».

Дітям старшого віку зараз дуже важко, адже вони дуже вразливі, уже розуміють, що відбувається, але ще не мають достатньо життєвого досвіду, щоб ефективно боротися зі своїми емоціями та почуттями



Отже, під час війни та непростих життєвих ситуацій, які вона провокує, по відношенню до підлітків необхідно:

Говорити і слухати. Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчують і думають. Роз'ясніть відомі вам факти та надавайте дітям правдиву інформацію (з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема.

Дозволити емоціям бути. Психологи радять не приховувати від підлітка свої справжні почуття, бо він все одно здогадається про них і буде відчувати себе обманути. Тож переживати і плакати перед дитиною старшого віку – абсолютно це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо. Проте не варто робити це дуже часто, бо така поведінка може спровокувати депресію: як у вас, так і у дитини. Варто дозволити емоціям вийти, а потім спробувати налагодити рутинне життя.

Плануйте майбутнє. Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.

Обіймайтеся. Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.



Подивіться разом улюблені фільми. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок. Нагадуйте дитині, що після війни обов'язково знову буде нормальне життя.

Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини. Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.

Заохочуйте спілкування дитини з однолітками. Через стрес дитина може стати закритою і не бажати спілкуватися з однолітками. Та це шкідливо для її психіки і розвитку. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Тож варто усіляко сприяти цьому і використовувати будь-який шанс на спілкування дитини з друзями. Оптимально, щоб це було спілкування офлайн, але якщо немає такої можливості, онлайн-спілкування теж буде корисним, не варто йому перешкоджати, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.



Долучайте підлітків до допомоги іншим. Але робіть це за умов максимальної безпеки. Розкажіть дитині, як саме можна допомогти, підтримати інших, долучайтеся до допомоги разом з нею. Водночас поясніть дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека.



Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться за онлайн-консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння. Пам'ятайте, ви незамінна людина в житті дитини. Ви для неї опора та острівець безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.

