**Психологічна допомога під час війни.**

**Поради психолога**

 **Війна має свою «психологію», і ми все частіше будемо зустрічатися з людьми у яких присутнє психоемоційне вигорання. Такі люди постійно знаходяться в тривожному депресивному стані, у стані нервових зривів.**

 Варто пам’ятати, що наша психіка дуже сильно реагує на інформаційно-психологічні атаки.

Ми уже пережили всі стани діяльності психіки.

І зараз у нас виснаження.

 **Попередній стан** — це була ейфорія, яка підкріплювалася дикою злістю до ворога і невичерпною гордістю за наші перемоги. Під час ейфорії ми по максимуму об’єдналися, згуртувалися, зарядилися бойовим духом. Ми могли не спати, не їсти і функціонувати на всю бойову готовність.

 Але для мозку енергетично важко працювати в такому стані. Тому він включив для себе функцію захисту!

 І ми почуваємо себе тотально виснаженими. Можуть бути ознаки депресії через постійну тривогу.

 **Наш мозок потім знову включиться в режим «готовності».**

**А зараз ми маємо подбати про свої базові потреби ( сон,вода, їжа) ( піраміда потреб Маслоу** ) та **допомогти пережити виснаження, тому:**

- За будь-якої нагоди спимо, навіть якщо для цього треба випити заспокійливе;

-П’ємо воду. Обезводнений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу;

- Робимо інформаційні паузи від читання новин; інформаційні дієти ( граємо з дітьми, в комп’ютерні ігри, вишиваємо, малюємо, ліпимо…)

- Виключаємо режим жалості за усім матеріальним**.** Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок.Ми усе відбудуємо. Гроші нам на це нададуть.

- Займаємось фізичною працею, піклуємось по когось, займаємось спортом

- Будуйте плани включіться в план «що я зроблю після війни». це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихеньке самознищення; (вправа колесо фортуни)

- Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол;

- Обіймайтеся;

- Говоріть близьким «я тебе люблю». Такі слова допомагають тримати сили.

- Внесіть свій влад в перемогу наскільки ви це можете зробити. ( плетіть сітки, готуйте їжу, передайте гуманітарну допомогу, здайте кров, надавайте матеріальну допомогу, пишіть листи та дякуйте воїнам ЗСУ….)

 **Наша психіка залежить від стану нервової системи, ендокринної системи, тому ми маємо внести мараторій і ввести інформаційну дієту а не моніторити новини зранку до вечора, тому, що виникає**

 Страх, тривога та паніка А вони не виникають на порожньому місці,а тмпаче під час війни.

 Згадайте ранні події, що призводили до цих почуттів.

 Випишіть на папір, проаналізуйте, чому те, що сталося, викликало у вас негативну реакцію

 Відстежте думки та шляхи , які викликають тривог

 Згадайте позитивні події

 Залишайтеся поруч із людиною, яка потребує допомоги.

Люди в кризовій ситуації тимчасово втрачають почуття захищеності та довіри. Коли ви поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.

**Активне слухання**. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити травмуючу подію.

**Реакціями під час кризової ситуації можуть бути:**

**• страх**

 • ступор

 • плач

 • істерика

 • панічна атака

 • нервове тремтіння

 • агресія

 **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.

 **СТУПОР**

**Ознаки ступору:** різке зниження або відсутність довільних рухів та мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик);

 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»

 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 (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

 **ПЛАЧ**

**Як допомогти?**

1. Не залишайте постраждалого одного.

2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд.

3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.

4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакатися і виговоритися.

 **ІСТЕРИКА**

 **Ознаки:** надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

**Як допомогти?**

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку.

Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.

2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (дати ляпас, облити водою, різко крикнути на людину).

3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).

4. Після істерики настає занепад сил. Укладіть постраждалого спати.

 **ПАНІЧНА АТАКА**

**Як допомогти?**

• Попросіть людину сісти, опустити голову та впертись ногами в підлогу.

• Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.

• Переключіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить та чує.

 **НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ**

 Після екстремальної ситуації з’являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію).

**Як допомогти?**

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.

2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад. 3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його себе; укривати постраждалого чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він узяв себе в руки.

**АГРЕСІЯ**

**Як допомогти?**

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.

2. Дайте людині можливість випустити емоції.

3. Доручіть роботу, пов’язану з високим фізичним навантаженням.

4. Демонструйте доброзичливість.

5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

**ПАМ'ЯТКА ПРИ СТРЕСІ**

 **- ЯКЩО ЛЕГКА ЛИХОМАНКА**: накинути на себе ковдру і тісно зав'язати його спереду навхрест – дати тілу теплий і міцний каркас.

 **- ЯКЩО КАЛАТАЄ СЕРЦЕ**: злегка стукаємо по грудній клітці – один легенький раз в секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Я в порядку».

**- ЯКЩО ПІДНЯВСЯ ТИСК**: упираємо ногами в підлогу і дихаємо: рівний довгий вдих – рівний довгий видих, повторювати кілька разів.

**- ЯКЩО КРУТИТЬСЯ ГОЛОВА**: уважно дивимося на свої ноги, поки не зрозуміємо, що маємо під ногами міцний грунт.

**- ЯКЩО ОЗИВАЄТЬСЯ ДУША**: згадайте свою найяскравішу подію, любу людину. Уявіть майбутню ситуацію детально.

**- ЯКЩО НАКОЧУЄТЬСЯ ПАНІКА:** швиденько використовуємо техніку заземлення:

знайти навколо себе 5 речей однакового кольору,

 знайти чотири речі, яких можна торкнутися,

 знайти три речі, які можна почути,

 знайдіть дві речі, які можна понюхати,

 знайти одну річ, яку можна покуштувати

**Що робити при тривозі та паніці**:

 **Тіло**

Не стримувати тремтіння, а навпаки встати, потрясти тіло, поприсідати масажувати мочки вух, стискати і розтискати долоні - це дасть роботу м'язам і допоможе знову відчути своє тіло, для того щоб задіяти смакові рецептори покладіть в рот льодяник,

для тактильних відчуттів – перебирати буси, чотки, дрібні предмети у руках, нажимати бульбашки у клейонці, ліпити, малювати…

Це включить моторику і дозволить заспокоїтися.

 **Дихання**

 У будь-якій ситуації необхідно нормалізувати дихання. Це дозволить вашій вегетативній системі прийти в норму.

Зосередьтеся на диханні

Зробіть кілька швидких вдихів та видихів (як дихає собака під час бігу) Потім вдих, максимальна пауза, видих, максимальна пауза

 Відчуйте удари серця**.** Це дасть Вам можливість переключити мозок, при цьому:

 **Мозок**

Пишіть на папері свої почуття та переживання

Малюйте хоча б каракулі та в них шукайте малюнок

Читайте, слухайте музику

Запустіть улюблену ГРУ

 Будуйте плани на ближче майбутнє

 **Харчування**

 **При страху та тривозі виробляється кортизол (гормон стресу),** який мобілізує організм А також адреналін та норадреналін (гормон зайця та лева) для реакцій бий або біжи

Наше завдання вивести надмірний кортизол:

Пийте більше води, чорного та зеленого чаю

Їжте банани, темний шоколад, рослинні волокна, квашену капусту та йогурт (пробіотики), печену картоплю із салом

**Уникайте кофеїну у другій половині дня**

Нюхайте щось свіже, запах свіжості заспокоює і допомагає розслабитися (будь-який запах цитрусових, *на крайній випадок свіжовипрана білизна)*

**І наостанок**:

Ізраїльські психологи розробили низку протоколів, які допомагають швидко повернутися до дійсності у кризових ситуаціях. Це прості техніки, які можуть здатися дещо примітивними, але насправді є дуже дієвими.

1. Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів)

2. Випийте склянку води маленькими ковтками, або хоча б змочіть ротову порожнину.

3. Торкніться будь-якої поверхні

Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

4. Назвіть 6 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури

Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі

5. Порахуйте від 20 до 0 вголос При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку, але будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед початком лічби треба видихнути.

6. Оцініть температуру приміщення та власного тіла Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури

7. Притисніть руки або спину до стіни Це допомагає заземлитися і відчути зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги або «позабивати цвяшки п’ятами»

 8. Зробіть вправу «Метелик». Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й почергово постукуйте ними

**Також відновити спокій допомагають**:

- спів або мугикання

- масаж очних яблук подушечками долонь

- почергове напруження і розслаблення різних частин тіла (особливо, якщо ви довго сидите в одній позі й не маєте можливості порухатися)

- Не менш важливо дозволяти собі жити звичайним життям, коли ви перебуваєте у відносній безпеці. Для нормалізації психіки потрібне відчуття, що ви можете контролювати хоча б якусь частину свого побуту.

- Тому не можна відмовлятися від звичних дій та щоденних ритуалів:

✔ приймайте душ, як тільки випадає можливість, щоб «змити» з себе тривогу і стрес

✔ спіть, коли це можливо

✔ плачте, коли хочеться, це допомагає скинути напругу

✔ лайтеся, якщо це допомагає вам випустити агресію і заспокоїтися (але потурбуйтесь, щоб поруч не було людей, яких це може налякати)

✔ виконуйте хоча б мінімальні фізичні вправи, щоб підтримувати тіло в тонусі

✔ по можливості, займайтеся буденними речами: готуйте їжу, дивіться фільми, грайте з дітьми в ігри (чи навіть з дорослими, наприклад, у монополію) тощо

✔ дотримуйтеся інформаційної гігієни, читайте новини декілька разів на день, а не кожні 5 хвилин

✔ жартуйте, переглядайте гумористичні дописи та меми на злобу дня. Гумор - прекрасний захисний механізм психіки

✔ Найважливіше зараз — робити свій стрес експертним. Стрес стає експертним, коли ви розумієте, як можна з ним боротися і функціонувати далі

**Кожного українця, де б він зараз не знаходився, розривають суперечливі думки та почуття. Ми щодня маємо приймати доленосні рішення,** . **Це і безпека рідних, і патріотизм, і відчуття свого призначення, і ненависть до окупантів, і наявність ресурсів, і багато-багато іншого але алгоритми, за якими ми діяли в мирний час не працюють.** **Як визначитись з рішенням у кризових умовах .**

**Відразу зазначимо, що в ситуаціях невизначеності та неможливості прогнозу подій правильних чи кращих рішень не існує. Існують лише рішення прийняті вами. Що б ви не вирішили - це краще рішення. Ви маєте навчитися опановувати себе в стресових ситуаціях, щоб залишатися підтримкою для своїх близьких і продовжувати працювати на благо України.**

