|  |  |
| --- | --- |
| **Психологічна підтримка  під час війни** |  |

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. І весь цей час наша психіка перебуває у надскладних умовах, витримуючи колосальну напругу.

За таких умов ми всі, з різними особливостями, різним порогом стресостійкості, проходимо певні типові етапи на шляху до адаптації.

Дуже важливо розуміти, що з вами відбувається зараз, чого чекати далі, і головне - як давати собі раду з цим.

**Страх, гнів і зневіра**

Першою хвилею іде страх, тривога, розгубленість, паніка, істерика, ступор, напружене очікування на катастрофу, що може статися. Зазвичай на 3-5 день хвиля страху спадає, і на її місце приходить роздратування, злість, лють - сильні, яскраві емоції, що додають нам енергії боротися, активно діяти, пробиваючи все на своєму шляху силою праведного гніву. В цей же період треба бути особливо уважними до того, щоб направляти цю силу в потрібне русло і не зриватися на близьких. Але найскладніший етап настає після хвилі злості, приблизно на 8-10 день - хвиля розчарування, зневіри і опускання рук. Важливо зрозуміти  що б не сталося, які б думки не були в голові, наскільки б це не здавалося безглуздим - на цьому етапі не зупиняйтеся і не давайте опускати руки ні собі, ні близьким!

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. Продовжуйте діяти, хай і автоматично, але знайте - цей етап мине, і ви станете набагато стабільнішими після нього.



**Боятися - нормально**

По-перше, страх - абсолютно нормальна реакція, боятися в ситуації воєнних дій - природно. Варто відрізняти наш страх в цих умовах, хай він і є "занадто" і "нездраво", від панічних атак і панічного розладу. Під час війни ми боїмося реальної загрози. Боятися зараз - нормально. Страх мобілізує тіло і психіку, щоб ми змогли максимально швидко діяти і рятуватися, вмикаючи режим "бий-біжи-завмри".⠀Але страх, що зашкалює, заважає нам критично мислити і адекватно діяти, наражає нас на небезпеку замість того, щоб рятувати себе  і своїх дітей. Тож наша задача - опанувати страх, щоб діяти ефективно. Не бійтеся свого страху. Це абсолютно нормально, що він вмикається. Ви можете його відчувати, і при цьому діяти ефективно. Ви можете боятися, і робити задумане. Ви можете боятися, і управляти своїм страхом. Страх - як хвиля, що накочується на берег, але вона завжди закінчується. Але якщо вас вже сильно "штормить", то варто взятися за те, щоб стишити цю паніку.

**Штормить! Що робити?**

**1.Пам'ятайте**, ви сильніші і стійкіші, ніж ви про себе думали. Вам зараз необхідно бути в собі і діяти адекватно - для себе, близьких, країни.

**2. Дихання квадратами**

Глибоке дихання і спокійні медитації не допомагають в кризових станах! Але нормалізувати дихання, особливо з увагою до довгого видиху - дуже проста, важлива і ефективна техніка. Корисно при будь-якому прояві сильних емоцій.

Дихайте квадратом: повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, видих 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4. При цьому можете малювати очима квадрат. Або зробіть повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, і видих вдвічі довший 1-2-3-4-5-6-7-8

Якщо поруч є свої, буде краще перші 2-3 кола почути від них чіткий голосовий супровід: "Дивись на мене! Вдих два три чотири, пауза два три чотири, видих два три чотири, пауза дивись на мене! чотири..."

Коли ми повільно видихаємо, ми підвищуємо рівень СО2 і знижуємо рівень кисню, що допомагає заспокоїтись і привести серцебиття в норму. Рахунок допомагає задіяти "мисленнєві" ділянки мозку і переключитися з емоційного стану на раціональний.

**2. Заземлення - правило трьох**

Особливо дієво, коли починається відчуття "вильоту" з реальності. У всіх воно може проявлятися по-різному: шум у вухах, ватні ноги, темнішає в очах, втрата реальності і відчуття часу.

* Дайте відповіді на прості питання: Як мене звати? Де я зараз? Який зараз рік? Хто поряд?

Так ми запускаємо повернення в реальність.

* Знайдіть три предмети жовтого кольору навколо себе. Згадайте три види дерев. Помітьте три різних звуки довкола - голос, кроки, шурхіт. Доторкніться до трьох різних поверхонь. Відчуйте три різні запахи.

Таким чином ми запускаємо когнітивну роботу і сенсорні відчуття тіла, повертаємо себе в тут і тепер.

**3. Голос, якщо це безпечно**

Ця техніка підійде для слабкого шторму, коли багато емоцій і хочеться плакати, але ви твердо стоїте в реальності і можете більш-менш триматися докупи.

Співайте. Голосно, активно, з сильною вокальною партією. Можна Гімн України. Можна будь-що енергійне і не сумне. Спів нормалізує дихання, дасть вихід емоціям, згадування слів поверне до реальності, і підтримає ваш бойовий дух.

**4. Зняття м'язової напруги**

Зробіть звичайний не глибокий вдих і на затримці дихання по черзі напружте всі-всі м'язи тіла від пальців ніг до голови, потримайте 2-3 секунди максимально сильну напругу, і з видихом розслабтесь. Повторіть кілька разів.

Тривога - тілесна реакція, перш за все. Тож така вправа дозволяє зняти напругу з тіла і розслабити психіку.

**5. Фізичні вправи**

Ідеально для зняття стресу, коли вже основна загроза пішла, а стрес залишився.

Танцюйте, присідайте, рубайте дрова, мийте підлогу - будь-яка активна фізична діяльність.

**6. Як вийти зі ступору?**

Якщо ж ви від страху завмираєте і не можете поворухнутись, застрягаєте і "підвисаєте", спробуйте щось із цих порад, або все підряд.

* Помітивши, що ви завмерли, спробуйте поворухнути очима, язиком, пальцями. Це запустить роботу м'язів.
* Зробіть повільний видих, трохи скручуючись донизу. Зазвичай ми в таких станах хапаємо повітря, і забуваємо видихати.
* Використайте різкі запахи. Кава, кориця, цитрус, парфуми, або  щось, що має інтенсивний запах зможе швидко повернути вас з глибин внутрішнього світу і прострації в тут і тепер.
* Занурьте руки і обличчя в дуже холодну воду. Взагалі, різка зміна температури дуже швидко виводить з цього стану, тож можна зробити контрастне вмивання.

7. **Що робити коли в людини істерика?**

Її ознаки: надмірне збудження, безліч рухів, мова емоційно-насичена, швидка, не завжди зрозуміла, крики, ридання. Тому слід видалити глядачів і створити по можливості іншу атмосферу. Якщо є можливим залишитися на одинці з потерпілим. Слід вчинити дію, яка може сильно здивувати (н-д гучно плеснути в долоні, різко зосередити погляд на чомусь сильному для сприйняття). Говорити чітко, впевнено, короткими фразами (Випий води, сядь). Після істерики настає втома, втрата сил. Важливо людину покласти спати, дати заспокійливе.

**8. При агресії слід**

Звести до мінімуму людей навколо, дайте людині випустити емоції, бажано дати роботу з високим фізичним навантаженням, якщо можете спробуйте  розрядити ситуацію смішними коментаріями або діями.

**Важливо!**

Якщо накрило не вас, а людину поруч - не треба трусити чи давати ляпасів! Зверніть на себе увагу голосом, говоріть дуже чітко і директивно: "Я тут, подивись на мене, ти мене бачиш? Ти чуєш мене? Мене звати Оксана, я тут для тебе. Дивись на мене. Дихай. Візьми води. Пий". Ми не запитуємо, ми даємо чітку інструкцію. Ми не робимо замість людини те, що вона може зробити сама.

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 усіляко з нею боротися.

**ДІТИ**

У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних, близьких та особливо піклуватися про психічне здоров'я наших дітей, шукати відновлюючі ресурси.  Це життєво необхідно, тому що діти - це наше майбутнє.

***Як вберегти психічне здоров’я дітей під час війни?***

* ***Проводьте алегорії з улюбленими казками***. Коли збираєте дитину в укриття, поясніть, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадайте улюблені казки вашої дитини та які там були випробовування. Це допоможе малечі зрозуміти не унікальність ситуації, а допоможе запустити механізми адаптації, зменшить тривогу.
* ***Вигадуйте нових фантастичних персонажів***. Звісно, під землею у підвалах та укриттях холодно, тісно, темно і лячно. Але в нас є уява! Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигадаємо щось кольорове, щось дивне, тепле, щось з вушками, та інше» - персональний тотем-захисник, як Патронус у Гарі Поттера. Так ми зможемо зменшити вплив депривації від замкнутого простору (*депривація - це психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі свої основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу. Тобто йдеться про втрату чогось такого, що необхідно індивіду для задоволення певних важливих потреб. Це призводить до різних моральних і психологічних відхилень у поведінці та діяльності.*)
* ***Розказуйте про янголів, які захищають***. Коли лунають вибухи та постріли, але ви в безпечному місці та захищені, можна з дитиною уявляти великі крила Янголів, що боронять наших солдатів та допомагають їм нас захищати. Так ми допоможемо малечі відчути себе в безпеці.
* ***Малюнки захисникам***. Коли у дитини виникають питання, що ми можемо зробити для допомоги, — малюйте з малечею малюнки підтримки та сміло викладайте їх у соціальні мережі. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.
* ***Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом***, вивчення нових слів з іноземної мови. Так ми допомагаємо стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації воєнним станом.
* ***Просто малювання фарбами***, восковими олівцями або те що є під руками. Важливо щоб дитина проговорила що вона намалювала або хотіла намалювати, як вона це бачить, що відчуває, чи хотіла б щось додати ще в малюнок, де хоче його на даний момент розмістити, ін..
* ***Розмова 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, клеїть 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, читайте дітям казки перед сном.
* ***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.

**Як допомогти собі?**

Війна та хронічний стрес мають сильний вплив на нашу психіку. Після перших сирен багато українців тепер дослухаються до кожного звуку. Що робити, коли довкола вас тиша, а ви чуєте сирени? Синдром фантомної сирени – це стан, коли людина чує звуки сирени, хоча насправді їх немає. Поява цього синдрому є цілком природною реакцією нашої психіки на хронічний стрес. Головна задача – мінімізувати симптоми,  спробувати повернутися до реальності та знайти ресурси щоб діяти, приймати правильні рішення, зберегти життєву енергію. Тому необхідно:

* достатньо спати (якщо треба, приймаємо заспокійливе),
* п’ємо воду,
* робимо паузи від новин,
* відкидаємо жаль за втраченим майном, (це  можна відбудувати і придбати) здоров'я – найважливіша цінність,
* не перестаємо мріяти й планувати, що зробимо після війни,
* знижуємо стрес обіймами та гумором, взаємодіємо з тваринами,
* підтримуємо близьких словами «Я тебе люблю», «Я тебе обіймаю», «Я тебе ціную».

Ворог вкрав наш мир та спокій, не дамо зруйнувати душі наших дітей війною.

Слава Україні!

Використана література у підборі матеріалу:

* [Первинна психологічна допомога під час війни (pedrada.com.ua)](https://www.pedrada.com.ua/article/3039-pervinna-psihologchna-dopomoga-pd-chas-vyni-pravila-y-printsipi)
* [МОН запускає інформаційну кампанію про те, як заспокоїти дітей під час війни | Міністерство освіти і науки України (mon.gov.ua)](https://mon.gov.ua/ua/news/mon-zapuskaye-informacijnu-kampaniyu-pro-te-yak-zaspokoyiti-ditej-pid-chas-vijni)
* [Психологічна допомога та підтримка під час війни: добірка порад та рекомендацій | Діти в місті Україна (dityvmisti.ua)](https://dityvmisti.ua/blog/6727-psykhologichna-dopomoga-ta-pidtrymka-pid-chas-viiny-dobirka-porad-ta-rekomendatsii/)
* МОЗУ  [Рекомендації з психологічної допомоги (moz.gov.ua)](https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi)

**КОНТАКТ ПСИХОЛОГА ШКОЛИ ВОЛИНЕЦЬ ОЛЕНА ВІКТОРІВНА 0935977508**