***Поради психолога під час війни***

Для відновлення психіки після стресу під час війни і зокрема переїздів потрібен час, проте привести себе до ладу можна швидше: носити комфортний одяг, готувати улюблені страви, спілкуватися про звичні речі.

Про етапи сприйняття війни, методи заспокоєння, надання психологічної допомоги дитині в період війни, та як повернутися до звичного життя, яке було до війни.

Спочатку в людей було дуже сильне загострення. Нерозуміння, невіра в те, що відбувається, що це буде тривати довгий час. Потім люди дуже емоційно, психологічно і навіть фізично групувалися і думали про те, що «я буду перемагати, буду допомагати усім родичам, близьким"». Наступний етап – це апатія. Просто хочеш лягти на ліжко і щоб ніхто не чіпав. Четверта – це після апатія.

В людей є позитив. Тому що, якщо людина психологічно зріла, його (позитиву) не може не бути. Він був просто відтиснений на певний час, але позитив від цього не являється менш реальним. Нашим людям потрібен позитив для балансу. Ми дуже страждаємо, дуже тривожимося, дуже переживаємо. Але для того, щоб збалансувати психіку, необхідна й інша сторона медалі. У нас повинен бути баланс. Якщо цього балансу не буде, наша психіка елементарно постраждає, тому що ми не зможемо потім повернути сонячний настрій. Ми не зможемо повернути ту радість в житті, яку ми відчували в дитинстві, до війни. Використовуйте дихальні вправи, які через мозок розслабляють. Багато вдихів, видихів. Треба розуміти: наша психіка, ми її даємо сигнал: війна. Вона розуміє – тривога. Як наша психіка працює? Її можна заспокоювати. Тобто отримувати задоволення від простих речей. Якось зварив борщик, який ти варив вдома. Щось прибираєш. Десь ходиш. Головне не лежати тому що через м’язову енергію відпрацьовуються наші страхи, наші тривожності. І це дуже важливо.

*Як надати дитині першу психологічну допомогу, якщо дитина стала свідком вибуху? Як у цій ситуації повинен себе поводити дорослий чоловік, батьки цієї дитини?*

Перше – при дітях ми не говоримо по те, що відбувається. Дітям не потрібно це знати. Тому що в них ще психіка не сформована. Друге – якщо ви думаєте, що ви десь телефоном тихенько про це розмовляєте, в дітей великі вуха. Вони чують більше, ніж ви. Тому що в них ще дуже активна уява і вони вдвічі більше накрутять собі те, що ви описали. Це дуже важливо. Третє — найважливіше. Поки дитина з вами, вона проектує на вас це до підліткового віку десь до 15 років, дитина все одно проектує на вас збалансованість своєї психіки. Якщо ви бігаєте з кута в кут і кричите «який жах», дитина несвідомо розуміє, що її ніхто захистити не може. Візьміть себе в руки і при дитині будьте адекватними. Тоді ваша дитина заспокоїться і не буде реагувати навіть ні на які сирени. Про сирени ви можете просто розповісти, що «зараз йде війна, є сирени. Є правила воєнних дій. За цими правилами ми або спускаємося в бомбосховище або ми виїжджаємо. Тата залишаємо, бо він може знадобитися нашим військовим. Все буде добре. Ми зустрінемось. Просто такий час зараз. Головне і найважливіше говорити про це спокійно, без зривів. Не плакати.

*Як дорослим зберігати у собі адекватність ? Як себе опанувати дорослому, якщо ти сам переживаєш за це все ?*

Існують різні категорії. Не будемо говорити про тих людей, які втратили близьких. В яких були дуже складні ситуації. Тут окремі підходи.

Дуже багато запитань про почуття вини. Діти кажуть: «Я в безпеці, але мені дуже погано, коли я читаю про дітей з Маріуполя». Тут дуже складний незбалансований, емоційний момент з точки зору психології. Можу сказати, що поки живі — ви повинні радіти за всіх, в кого це не вийшло. За всю ситуацію, яка зараз відбувається.

*Як впоратися з синдромом свідка, синдромом людини, що вижила?*

Необхідно розуміти, що повинен пройти час. Не буває по клацанню ми раптом стаємо щасливими. Дуже важлива підтримка близьких. При чому це не та підтримка, коли говоряться слова, які не сприймаються: все буде добре, ти справишся, життя продовжується. Треба просто бути поруч. Принести чай, поставити і піти. Людина дає собі звіт, що вона одна, але поруч є хтось з близьких. Це найголовніше. Друге — якщо у вас сталася така ситуація з близькими людьми. Не порушуйте їхні границі переживання про горе. Воно повинне бути. І це горе буде пережите. І потім людина відновиться емоційно. Але це та реакція, яка необхідна нашій психіці.

*Як людям перейти до свого життя, яка в них було до цього?*

Коли людина приїхала звідкись, вона дещо ідеалізує своє повернення, простір в який вона приїжджає. Тому що там людина була щаслива. Як не крути, але все одно десь там не так, як вдома. Але людина приїжджає і цього не бачить. Чому? Тому, що наша психіка так швидко не переключається. Ви умовно кажучи, возили свою психіку. То там жили, то тут адаптуємося. То до нашого будинку ми теж адаптуємося. І наша психіка теж. Щоб психіка зрозуміла, що ви більше нікуди не поїдете, робіть звичні речі, які ви робили, коли були вдома. Зваріть борщ, одягніть той одяг в якому ви ходили, коли вам було комфортно. Поговоріть з сусідами про побутові речі. Не про складні моменти. Застеліть постіль, зробіть генеральне прибирання. Ці всі не значні сигнали скажуть вашій психіці «Вгамуйся вже, не потрібно мене тривожити. Ми вдома».

***10 СПОСОБІВ ВІДНОВИТИ РІВНОВАГУ***

1. **Здорове харчування**

      Перша порада для підтримки психічного балансу полягає у дотриманні здорового харчування.

      Загалом, раціон має забезпечувати ваш організм поживними речовинами та білками, які дають змогу виконувати щоденні дії.

1. **Заняття спортом.** Фізичні спортивні вправи дадуть вам енергію та подбають про ваше тіло.
2. **Достатньо відпочинку**

      Нам усім колись доводилося засиджуватися допізна через роботу або навчання. Однак, якщо це стає щоденною звичкою, це погіршить ваше здоров’я. Важливо регулярно спати від 7 до 8 годин на день.

Коли ми спимо, наш мозок працює і виконує такі завдання, як:

* регенерація клітин;
* регулювання температури;
* виведення токсичних речовин;
* відновлення енергії.

Таким чином, і тіло, і розум відпочивають.

1. **Все в міру.**

     Хоча дійсно варто їсти фрукти та овочі, це не означає, що ви більше ніколи не зможете їсти солодощі або нездорову їжу. Проте все має бути в міру.

1. **Насолоджуйтесь хобі.**

     Хобі нас захоплюють. Вони приносять нам задоволення у вільний час. Отже, ми не витрачаємо цей час на проблеми або турботи.

Так ми можемо тримати тіло і розум зайнятими тим, чим ми насолоджуємося.

Є багато варіантів для хобі. У будь-якому випадку, ви завжди повинні щось вивчати, робити та досліджувати. Ви навіть можете виявити таланти, які заховали глибоко всередині.

1. **Проведіть час з іншими людьми**

     Контакт з іншими людьми необхідний для підтримки психічної рівноваги, особливо з тими, кому ми близькі. Якщо ми обмеженні у цьому, знайдіть час поспілкуватися через телефон або відео зв’язок. Близькість до родини та друзів допомагає звільнити напругу. Розповідь про проблеми навіть допомагає знайти рішення та знімає емоційний тягар з наших плечей.

1. **Розвійтеся від рутини**

     Намагайтеся робити щось спонтанне якомога частіше. Оберіть дії, які не вкладаються у вашу програму. Це може бути нелегко, коли ви керуєтеся певними обмеженнями часу або грошей. Однак, коли це можливо, позбудьтеся своєї рутини.

1. **Плани на майбутнє**

     Встановлення цілей і малих проектів також допоможе вам відновити рівновагу. Це служить мотиватором для переходу від проблем. Це також дає вам віру в себе.

1. **Уникайте негативних думок**

     Дуже важливо не піддаватися негативу. У кожного є проблеми; ніхто не вільний від них. Однак це не означає, що потрібно наповнити розум гнітючими думками і жалем до себе. Пам’ятайте, що для кожної проблеми є рішення. Наприкінці кожного шторму завжди приходить спокій. Підтримувати позитивне мислення і почуття гумору дуже корисно для вашого здоров’я. Якщо потрібно, зверніться за допомогою до сім’ї, друзів або психолога.

1. **Слухайте і допомагайте іншим**

     Фізичний і психічний баланс також можна підтримувати, допомагаючи іншим.

     Це допоможе вам почуватися краще стосовно оточення і себе, може навіть показати вам, що ви не єдині, хто стикається з проблемами, і тому ви побачите свої проблеми з інших кутів зору. Ви повинні вірити в себе, в те, що ви робите, і в те, що ви хочете досягти в майбутньому.