***Інформація для батьків***

Майже всі війни мають свою «психологію». І більшість складаються з інформаційно-психологічних атак. Ми уже пережили всі стани діяльності психіки. І зараз у нас виснаження.

Попереднім станом — була ейфорія, яка підкріплювалася дикою злістю до ворога і невичерпною гордістю за наші перемоги. Під час ейфорії ми максимально об’єдналися, згуртувалися, зарядилися бойовим духом. Ми могли не спати, не їсти й 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.

          Ворог знає всі ці прийоми! Він на це й розраховує. Щоб у стані виснаження зламати нас повністю! Залякати. Обдурити. Знешкодити. Наш мозок потім знову включиться в режим «готовності». Але зараз йому потрібно допомогти пережити виснаження. Тому:

* За будь-якої нагоди спимо, навіть якщо для цього треба випити заспокійливе.
* П’ємо воду. Зневоднений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу.
* Робимо інформаційні паузи від читання новин.
* Виключаємо режим жалості за всім матеріальним. Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок.
* Включіться в план «що я зроблю після війни». Це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихеньке самознищення.
* Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол.
* Обіймайтеся.
* Говоріть близьким «я тебе люблю». Такі слова допомагають тримати сили.
* Не вірте, та не поширюйте не перевірену інформацію. Нас ніхто ніколи не здасть! І ми Не Здамося!

**5 вправ дорослим, щоб знизити тривогу**

**Перша вправа** — раціональна. Потрібно дізнаватися правдиву інформацію про ситуацію і вірити у свою готовність виконувати ті дії, які нам допоможуть впоратись.

Все, що нам наказують робити наші військові, тероборона чи протиаварійні організації, треба виконувати. Тримайте в голові все, що вам допомагало колись в минулому, коли ви були у стресі. Ви вже не один раз впорались зі стресом, впораєтесь і тепер!

**Друга вправа** — дихальна. Вам потрібно відчувати своє дихання і використовувати його, щоб відновити рівновагу. У цьому допоможе так зване «квадратне» дихання: 4 секунди на вдих, 4 секунди — затримка дихання, 4 секунди на видих і 4 секунди — затримка без повітря.

**Третя вправа** — обмежувальна. Обмежуйте свій інфопотік. Просто не читайте новини. Якщо щось станеться — вам скажуть сусіди чи друзі.

**Четверта вправа** — тілесна. Відчуйте ноги на підлозі. Станьте в кут, де ви відчуваєте себе захищеним. Думайте про тіло, про те, що воно відчуває. Ви пружна людина, ви гнучка людина, ви міцно стоїте ногами і опираєтесь спиною. Нормалізуйте дихання і споглядайте за м’язами. Ваші м’язи розслабляються не всі одразу. Просто називайте частини тіла, де ваші м’язи розслабляються. Покладіть руку на серце, послухайте стукіт серця, усвідомте себе живим.

**П’ята вправа** — аналітична. Ця техніка полягає в пошуку тверджень, альтернативних вашим тривожним думкам. Такі альтернативні твердження допомагають знизити тривогу та зосередитись на виході зі складної ситуації.

***Коли звертатися до фахівців***

1. Виражений дистрес та порушення функціонування
2. Критичні порушення апетиту, сну
3. Панічні стани
4. Депресивні симптоми, суїцидальні настрої
5. Неефективність профілактичних заходів та методів самодопомоги
6. Дитина не в змозі контролювати свою поведінку
7. Ознаки стресу не зникають впродовж тривалого часу
8. Дитина сама просить про допомогу (не нехтуємо цим, думаючи, що дитина таким чином ПРОСТО привертає Вашу увагу до себе)

***Як та де МОЖНА отримати психологічну допомогу у воєнний час?***

*Телефони та сайти корисних ресурсів,*

*де можна отримати допомогу професіоналів.*

1. Платформа «ВзаємоДія», створена для швидкого та легкого пошуку інформації під час війни, є розділ «Психологічна допомога»:

                                                 https://surl.li/brnja

1. Телефон довіри : 0800501212 (цілодобово, безкоштовно з мобільного).
2. Безкоштовна психологічна допомога «ВАРТОЖИТИ»: 5522 (колл-центр).
3. Українська спілка психотерапевтів започаткувала сайт безкоштовної психологічної підтримки «УкрЄдність»:

                                       http://surl.li/brnsb

1. Mindly — психологічна допомога українцям, що постраждали у війні  
   Дипломовані психологи та психотерапевти на індивідуальних сесіях:  
   – Допоможуть подолати посттравматичні стресові розлади та навчать, як подолати наслідки психологічної травматизації;  
   – Допоможуть з адаптацією після вимушеної зміни місця проживання;  
   – Допоможуть пережити втрату близької людини або родича;  
   – Навчать, як подолати тривожні почуття та розкажуть, як контролювати психологічний стан в умовах війни.  
   🌐[com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fmindlyspace.com%2F&h=AT0V5zhxA8J2KUdqKWLM-jRi5WvHookzONux9aA3iG80GEhhpvj3p2_itv6UliixIOFFevO49k0Q1g_qS2wqpfN-oIh81-_5xv53xoPZuEwuksucyNoNHelcmYtvJWKSzmWVnTBO7e9g2Zt2s6PH3uglA3buV0Pd4efQ-Yp0VdhPh5sIZw)\
2. Довідник «Де можна отримати безоплатну психологічну підтримку?» (консультативні центри, чати, боти, лікарі).  
   🌐 <https://cutt.ly/3A3hVhk>
3. Друг. Перша допомога – бот для отримання першої психологічної допомоги  
   🌐[https://lnkd.in/drxBPYGf](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Flnkd.in%2FdrxBPYGf&h=AT1R85thYNBUJ8WNMNJxR86InxT3fyfx-1AmaL6Mqe4y72BjMnPEm6mZV6cU-ZDPUyenOmtGpu4c2RiY0tM8cQWffQjC_s5yxPJi6bLlq8ea_kTiDhqz1bt1ti76sxvYXwkhAhCFeS-XB6vYT84sPeTJfopwUBo1_VNQ6awhdtQSf8O6pA)
4. Сайт Tellme: цілодобово, безплатно (залишити заявку та очікувати, звʼяжуться якомога швидше)  
   🌐[https://tellme.com.ua/](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ftellme.com.ua%2F&h=AT1iGT3yfsgKCitI16IFHphkSFIMMdyrMtx-NohXfK-1jP1R-VAUDxGFsnbKZNco_Kic58G62l7zXpe-EJgeuzXWQPbp0OVOttumKXAkVO3SW05wTsLSTGwruK3FnkGHcWIJ_3F6l-D-ARQ8lywsxQQC4_QtuiuPBR6fJbRGjX20KneWmQ)
5. Чат-бот ГІ «Марш жінок», де можна знайти психологічну допомогу 24/7  
   🌐[https://lnkd.in/dNDdMvtk](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Flnkd.in%2FdNDdMvtk&h=AT3CA1wHPBH_wjH6Ht7OyqWHzkd-0eifLLAwymmYn2I2sdgbj1YYTCj8T9bP2pk6KISX1eVKTrDr_4-wVOCFzBGC6NY_ycUJ6pHtLMPSQWpgapDJBCyeBh4An3kWH2fBw3SbtavIBwYrvsYRuRCQRolaNzBEIHrxmKEkET6RkhRmcC3N2w)

* Психологічна допомога українцям під час війни – телеграм-чат  
  🌐<https://lnkd.in/daDjqMxV>
* Чат колективної психологічної онлайн-підтримки в Telegram  
  🌐<https://t.me/yaktuzaraz>
* Асоціація психологів України. Безкоштовна онлайн-група, консультації  
  🌐[https://lnkd.in/dZJi66-z](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Flnkd.in%2FdZJi66-z&h=AT02CSOzZMAAbE5jq8YuGIeg26CDAOaaeHRFhNsAsrKD_kRzKfGjbespGngTdgVrKh2Oc6ltLQoustQ9tLCkNqmK4gri52yOEkfnqqKeFf8BunXMbQLIbzkAvoXWsyG45aBLEcY-FHyV1nvBJehN41jzOFk4h-v2R4_ZLDWRMcmElxwL0w)
* 🌐 Для підлітків створена платформа онлайн-консультацій Teenergizer, де можна отримати професійну допомогу від психологів та різних консультантів.

                                       https://teenergizer.org/uk/consultations/

Все безкоштовно і конфіденційно.

Головне зараз – не боятися говорити про те, що турбує. Бо знайти відповіді на здавалося б складні питання, зазвичай, зовсім не важко.

* «Довідник безбар’єрності»: [https://bf.in.ua](https://bf.in.ua/) (розділ «У воєнний час» – у правому верхньому кутку. Розділ оновлюватиметься відповідно до викликів, які щодня ставить перед нами війна)

Тут поради та інструкції для тих, кому найважче: сімей з дітьми, людей старшого віку та їхніх близьких, людей з інвалідністю.

***Які реакції на стрес у дітей 6-11 років можуть виникати, чи які ви вже могли помічати***

* Тривожність (може проявлятися в страху можливих травм або смерті близьких в майбутньому…)
* Порушення сну, апетиту
* Незвична (агресивна чи деструктивна ) поведінка (часті різкі зміни настрою, плач…)
* Відчуття провини чи сорому (можуть звинувачувати себе в діях…)
* Сумніви, що про них піклуватимуться
* Заперечення події, яка відбулася
* Багаторазове повторення типових запитань
* Уникнення контакту, відмова спілкуватися
* Порушення когнітивних процесів (увага, сприйняття, пам’ять, уява, мислення)
* Психосоматичні порушення (симптоми захворювання, які розвиваються в рамках реакції організму на стрес)

***Як МОЖНА допомогти впоратися зі стресом дітям 6-11 років:***

* Уважно слухаємо, спостерігаємо, приділяємо час для розмов з дитиною
* Відповідаємо на питання дитини коротко, без деталізації, але чесно!

Дитяча психіка – найвразливіша. Діти добре відчувають будь-які зміни в поведінці своїх батьків, навіть якщо ті вдають, що нічого не відбувається. Ні в якому разі не приховуйте правди, будьте відвертими, не вигадуйте свої варіанти подій, а головне – запевніть їх у тому, що зробите все, аби їх захистити.

* Дотримуйтеся старих традицій спілкування (Вітання. На добраніч. Що цікавого? Чим можу допомогти?) Робіть це все в звичному режимі (наскільки це можливо)
* Обмежте доступ до новин в інтернеті, по телебаченню, тощо
* Залучати дітей до діяльності, до допомоги, до піклування про інших
* Заохочуйте дітей пізнавати, вивчати щось нове…можете навіть особистим прикладом…
* Акценти робіть на позитиві, на ресурсі, на скільки це можливо…

***Які реакції на стрес у дітей 11-16 років можуть виникати, чи які ви вже могли помічати***

* Підвищена збудливість, спалахи гніву або навпаки – апатія
* Зниження самооцінки
* Порушення когнітивних процесів
* Порушення сну, жахітливі сновидіння
* Різка зміна міжособистісних стосунків. Відсторонення від батьків. Недовіра до всього світу
* Різке «дорослішання»
* Психосоматичні реакції на критичні події
* Обсесивно-компульсивні прояви (тривалий розлад, що характеризується неконтрольованими, повторюваними думками, які можуть змусити людину здійснювати повторювані дії, що заважатимуть в повсякденній діяльності) наприклад: часта потреба в перевірці своїх речей, надмірне прибирання або миття рук, упорядкування предметів певним, точним способом, неодноразове перевіряння, чи дверцята заблоковані, і т.д….
* Нехтування навчанням, звичними обов`язками
* «Бунтарська поведінка», ризикова поведінка

**Як МОЖНА допомогти впоратися зі стресом дітям 11-16 років**

* Слухати, прислухатися, спостерігати, говорити
* Допомогти зрозуміти, що те, що дитина відчуває – нормально (нормалізація)
* Дозволяти емоціям бути, не забороняти емоції, не критикувати за це
* Спільно переглядати фільми, читати книги
* Планувати час. Планувати майбутнє
* Дотримуватися розпорядку дня, звичної рутини (за можливістю)
* Долучати підлітків до допомоги іншим
* Заохочувати спілкування з однолітками
* Робити акценти на позитиві, на досягненнях дитини, знаходити ці досягнення в дитині
* Не заставляти дитину розмовляти, але давати зрозуміти, що вона завжди може до вас звернутися!

***Як підтримати близьких та друзів, які знаходяться в зонах бойових дій?***

          Наші серця зараз сповнені болем через тривогу за друзів та близьких, які перебувають у зоні бойових дій та не можуть дістатися безпечних місць. Насправді ми можемо зробити багато важливого, навіть на відстані.

* Будьте на зв’язку. Домовтеся зі своїми близькими, як їм краще тримати зв’язок з вами та використовуйте саме цей канал. Окрім основного, домовтесь про додаткові канали зв’язку. Дізнайтесь як часто і в які проміжки їм краще дзвонити та писати. Уточнюйте час, коли вони намагаються відпочити – не турбуйте в цей час ні дзвінками, ні повідомленнями. В жодному випадку не намагайтеся додзвонитися в моменти оголошення повітряної тривоги (стежте за такими оповіщеннями в спеціальних каналах) – це може сповільнити рух до укриттів та створити додаткову небезпеку. Домовтесь про систему швидких відповідей на ваші повідомлення, наприклад одне слово чи емоджі, яке свідчить про «я в безпеці», чи «в укритті». Пам’ятайте, що у ваших близьких не завжди є можливість для повних відповідей.
* Слухайте. Якщо є можливість телефонного зв’язку або аудіоповідомлень в месенжерах – просіть говорити і слухайте. Один зі способів зниження тривоги – говорити та виражати емоції – плакати, кричати… Дайте можливість зробити це, не вмовляйте заспокоїтись, не докоряйте за прокльони, не переконуйте в тому, що нічого поганого не станеться. Просто слухайте і говоріть про свою любов та підтримку. Не навантажуйте непотрібною інформацією про події на фронті, вибухи та обстріли, особливо, якщо вас про це не запитують.
* Будьте джерелом критичного мислення. Оскільки життя перевернулось з ніг на голову, то люди потребують умовних якорів, які б заземляли їх і створювали відчуття стабільності та розуміння, як діяти. Запитайте своїх близьких та обговоріть з ними плани дій в різних ймовірних ситуаціях – повітряна тривога, а вони далеко від укриття; потреба в медикаментах; необхідність поповнити продуктові запаси тощо. Маєте проговорити базові життєві ситуації та найраціональніший план дій в них. Також допоможіть з розбудовою мережі соціальної підтримки – до кого вони можуть звернутися за допомогою на місці та як це зробити якнайшвидше. Не навантажуйте непотрібною інформацією.
* Візьміть на себе дітей та тих, хто потребує постійного супроводу. Ви можете допомогти своїм близьким тим, що візьмете на себе дистанційну взаємодію з дітьми, літніми людьми, особами, що мають складнощі з психічним здоров’ям. В такий спосіб ви трохи звільните простору для прийняття рішень та рутинних дій. Дітям можна почитати книжку через телефонний зв’язок або пограти в якісь ігри, зайняти їх історіями, планами на майбутнє чи спогадами про те, як ви проводили час разом. Літніх людей можна просто вислуховувати, співати з ними пісні, молитися разом.

***Разом ми сильні!***

***Все буде Україна!***