

## «Психологічна допомога під час війни».

Воєнні дії стали випробуванням емоційної стійкості, адже для всіх це невідомі загрозливі обставини. Під час війни діти потребують особливої уваги з боку дорослих. Вони мають правильно говорити про війну, готувати дітей до перебування в бомбосховищі, звуків сирен, щоб зменшити наслідки психологічної травми.

Пам'ятайте: діти бачать війну такою, якою ми — дорослі — їм розповідаємо, які емоції показуємо, як поведимося в загрозованих ситуаціях. Зараз діти почуваються в небезпеці, переживають стрес, страх і тривогу. Це відображається на поведінці: хтось стає плаксивим, вередує та дратується, інші — виявляють різкість, агресію. Емоції дітей — безпосередні та спонтанні, тобто прив'язані до конкретної ситуації. Діти не уявляють глобальних масштабів і наслідків воєнних дій. Вони живуть тут і зараз у ситуації, яка у них безпосередньо перед очима.

Дорослі мають допомогти дитині впоратися із сильними негативними переживаннями. Наприклад, якщо дитина збуджена чи перевтомлена, створити умови для відпочинку. Якщо не розуміє, що відбувається, — пояснити. Якщо сумує чи боїться — заспокоїти. Емоційний стан і сприйняття світу дитини залежать від того, чи є поряд надійний люблячий дорослий. Якщо батьки самі перебувають у тривожному стані, тривога в дитини посилиться. Отже, що спокійніші батьки — то спокійніші й діти.

### **Реакції дітей на травматичну подію**

Реакції дітей на загрозовані ситуації можуть бути різними. Важливо пам'ятати, що будь-який стан — нормальний у таких жахливих обставинах, і не звинувачувати себе або дитину за емоції, які виникають.

### **Пригнічення**

Дитина за прикладом батьків блокує свої негативні емоції, не виражає їх. Коли хочеться заплакати чи розсердитися, вона стримується — мама казала, що так робити не можна й сама так не робить. З часом це спровокує появу психосоматичних розладів — наприклад, біль у голові чи животі.

### **Замкнутість**

Ще одна можлива реакція — замкнутість. Вона виникає, коли дитина не має змоги вивільнити свої емоції. Наприклад, хоче виплакати чи вдарити щось, а її одразу без пояснень зупиняють. Як результат — психіка виробить захисний механізм і дитина усамітнюватиметься, коли переживатиме складні емоції.

### **Дратівливість**

Перевтома, надлишок негативних емоцій, які дитина не має змоги регулювати самостійно, робить її вередливою. Важливо усвідомити, які потреби стоять за цією поведінкою. Якщо дитина гнівається, проявляє агресію, не зупиняйте, не стримуйте її одразу. Натомість запитайте, що трапилось. Нехай вона розкаже, відреагує злістю, розпоче образую і сама поступово заспокоїться. Для того щоб дитина почала виражати емоції, дорослі повинні дозволяти це собі. Допоможіть дитині зрозуміти, що емоції, які вона відчуває, нормальні та природні.

## **Ознаки психологічної травми**

Про психологічну травму свідчить кілька ознак, зокрема таких:

- дитина апатична, мовчазна, замкнута;
- має проблеми зі сном, тривожна;
- ляклива, насторожена — боїться почутого чи побаченого;
- конфліктна;
- повернулася до поведінки, притаманної дітям молодшого віку, — смокче палець, не проситься до туалету тощо;
- не розуміє тривожності батьків і думає, що то її провина;
- незвично агресивно поводитьься; • демонструє відчуття провини чи сорому;
- виявляє ознаки швидкого дорослішання у висловлюваннях, діях.

Дорослі, які спостерігають ознаки психологічної травми, мають негайно реагувати. Зокрема, корегувати своє спілкування з дитиною з огляду на ті ознаки травм, які вони демонструють.

## **Прийоми підтримки психологічного стану дитини**

### **Надійна підтримка**

Хтось із батьків завжди має бути поруч із дитиною. Пам'ятайте, дорослі — основне джерело підтримки та турботи для дитини. Через надійну прив'язаність ми формуємо базову довіру до світу. Відчуття дитиною батьківської люблячої присутності — найголовніша умова безпеки, де б ви не були: у бомбосховищі, транспорті чи в незнайомому місці. Бути поруч — означає підтримувати тілесний контакт, обійматися, цілувати дитину, усміхатися, говорити ніжні слова тощо.

Приклад поведінки Важливо показувати свою реакцію на загрозу, як ви даєте собі раду, що робите для збереження життя і здоров'я. Більшість наших дій і емоцій діти просто копіюють, тож треба свідомо регулювати свою поведінку й показувати приклад для наслідування. Обговорюйте свої дії з дітьми, пояснюйте, що й для чого ви робите, як долаєте труднощі. Не варто приховувати чи стримувати свої емоції, бо діти будуть їх відчувати.

### **Спілкування**

Комунікація — основа для того, щоб дитина розуміла, що відбувається, висловлювала свою думку та емоції. Діти мають право почути відповіді на всі свої запитання про війну, якими простими, на вашу думку, вони не були б та скільки разів не повторювалися б. Дайте дитині змогу ставити запитання, які її турбують, і чесно відповідайте.

### **Корисна активність**

Важливо надати дитині змогу більше рухатись, займатись хобі, спортом, розвиватися, навчатися, гратися. Будь-яка діяльність перемкне увагу з травматичних подій на результат.

## **Відпочинок**

Життя в час війни забирає чимало нашої психічної енергії, тому старайтеся відновлювати сили. Додайте в режим дня активності, які будуть сприяти відпочинку: сон, харчування, прогулянки на свіжому повітрі, час на захоплення, гра з домашніми улюбленцями, молитва тощо. +

Діти не обов'язково отримують психологічні травми, коли зіткнуться з випробуваннями під час війни. Але те, як вони розвиватимуться після цих подій, залежатиме від вашої підтримки.

## **Чотири опори для психологічного захисту**

**Сон** Сон — наш ГОЛОВНИЙ друг. Нестача сну = послаблення пам'яті, психічна нестабільність, колапс здорового глузду. Якщо маєте змогу, допомагайте собі заснути заспокійливою музикою та приглушеним світлом; не пийте забагато кави. Забезпечте собі настільки повноцінний сон, наскільки це можливо у ваших умовах.

### **Їжа**

Голод посилює депресивний стан та роздратованість. Зараз чимало людей ніби втратили відчуття голоду та необхідність регулярно їсти — це ілюзія. У такому випадку їжте за розкладом. Обирайте те, що легко засвоюється, — курячий бульйон, каші, сухофрукти, овочеві/фруктові дитячі пюре, печиво з горіхами або злаками.

### **Контакт з іншими**

Наші близькі — наші ліки в цей час! Обіймайтеся, тримайтеся за руки, гладьте одне одного по спині й голові. Якщо поруч немає близьких — сконтактуйте зі знайомими, сусідами. Улаштуйте спільні обіди, просто сидіть разом, шукайте приводи усміхатися — для нашої нервової системи це неймовірна підтримка.

### **Цілі та смисли**

Згадайте: хто ви? Що дає вам відчуття, що життя має сенс? Які прості дії ви можете зробити просто зараз, щоб подбати про себе та інших? Не хапайтеся щомиті за соцмережі, щоб заспокоїтися, — ця багаторічна звичка зараз не спрацює. Намагайтеся орієнтуватися на власні цінності й діяти відповідно до них.

## **Як долати тривогу та паніку під час воєнних дій**

Для того щоб контролювати свій психоемоційний стан в умовах війни, скористайтеся стратегіями психорегуляції. Також ми підготували техніки, що допоможуть вам знизити тривогу або заспокоїтися під час панічної атаки .

У загрозованих ситуаціях, коли прогнозувати щось складно, наш розум одразу запускає режим тривоги або копіює дії та стани найближчих людей. Тривожитися під час воєнних дій — природньо. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм. Не варто плутати предметний короткотривалий страх і тривогу. Страх — корисна та важлива емоція, яка сигналізує нам про реальну небезпеку і мобілізує до відповідних дій самозахисту. Тривога може формувати страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушувати нас постійно переживати про загрози, які мало ймовірні й на які ми не маємо впливу. Тривожні стани забирають багато потрібної для ментального здоров'я енергії. Тому варто пам'ятати — ми

не можемо контролювати все, впливати на те, що поза зоною нашого впливу. Наприклад, дії інших людей, природні катаклізми, хід війни тощо. Проте нашому впливу добре піддаються думки, емоції, поведінка, рішення та взаємини.

Зараз на емоційну сферу сильно впливає інформаційна війна: пропаганда, фейки, паніка, колективні страхи. Людині стає ще страшніше, а тривога зі свого боку викликає масу різних реакцій: агресію, уникання, знецінювання, апатію, шок, стрес, паніку. Регулювати ці процеси надто складно, тим паче самотійно. Тривога виникає, коли ми не усвідомлюємо, що відбувається. Вона веде до неконтрольованої агресії або нападів паніки. Дозвольте собі прожити всі негативні емоції, дайте вихід агресії, навчіться приймати свою слабкість, усвідомте свій стан і проаналізуйте його. Психіка потребує часу і зусиль, щоб пристосуватися до нових умов функціонування, і ми маємо їй допомогти.

## Стратегії психорегуляції

Усвідомити та регулювати тривожні стани допомагають прості стратегії, якими може користуватися кожен.

- *Прийміть ситуацію, що склалася.* Чітко усвідомте, що є речі, які ми не можемо контролювати. Створіть умови для збереження свого життя. Складіть план дій у разі виникнення небезпечної ситуації. Знайдіть місце для укриття та перебування, забезпечте своїх близьких необхідним
- *Правильно дихайте,* щоб зняти тривожність та розслабитися. Дихайте повільно, затримуючи видих, концентруйтеся на відчуттях тіла, розслабляйте м'язи
- *Тримайте тіло в тонусі* — регулярно робіть зарядку, займайтеся фізичною активністю. Рухайтеся. Виконуйте прості домашні справи, гуляйте, присідайте, танцюйте — це допоможе підтримувати нервову систему, нормальний метаболізм
- *Оберіть собі зайнятість.* Продовжуйте працювати, якщо це можливо, допомагайте іншим, займайтеся суспільно корисною діяльністю. Це найкращий час згадати про хобі, на яке не вистачало часу.
- *Приділяйте увагу своїм почуттям та емоціям.* Усвідомлюйте та проживайте свої емоції, давайте вихід негативу, контролюйте настрій, учіться опановувати себе.
- *Аналізуйте джерела стресу.* Визначте, що саме найбільше впливає на ваш стан, і спробуйте не допускати впливу цього джерела на психіку. Навчіться регулювати небажані стани та давати їм раду.
- *Відпочивайте, достатньо спіть.* Сон і відпочинок дають змогу відновитися після виснажливих стресових подій. Намагайтеся спати, якщо не вночі, то вдень, щонайменше по декілька годин. За можливості відпочивайте в затишному місці в зручному положенні.
- *Стежте за харчуванням.* Регулярне збалансоване харчування допоможе здолати негативні відчуття й зміцнити організм, а значить — і нервову систему. Не примушуйте себе їсти, коли не хочеться, натомість пийте багато води, старайтеся не переїдати.
- *Підтримуйте позитивний настрій.* Шукайте приводи для радості щодня у дрібницях: сонячний день, усмішка близької людини, улюблений смаколик, пісня, домашній улюбленець, думка про те, що війна скінчиться. Звертайте вагу на те, що приносить радість у ваше життя.

- *Дотримуйтеся інформаційної гігієни.* Будьте уважними до інформації, яку переглядаєте та поширюєте. Не довіряйте всьому, що прочитали та почули. Читайте офіційні джерела. Інформаційна війна триває — неперевірені новини шкодять.
- *Підтримуйте зв'язок із близькими.* Спілкуйтеся з родичами, друзями, обмінюйтеся гарними новинами. Не панікуйте, коли хтось не виходить на зв'язок із технічних причин.
- *Розвантажуйте психіку через гумор.* Він допоможе перемкнутися на позитивне сприйняття реальності. Усмішка знімає затиски на обличчі, а відтак і тіло розслабляється.
- *Налагоджуйте контакт із тілом.* Концентруйтеся на тілесних відчуттях, дотику, смаку, запаху, болю, дискомфорту. Більше взаємодійте з тілом — обіймайтесь, тримайтеся за руки. Це дасть відчуття захищеності.
- *Звертайтеся за професійною допомогою.* Шукайте фахівців у ситуаціях, які вам не під силу розв'язати самостійно. Важливо приділяти турботі про себе достатньо часу. Адже якщо ми почуваємося зле, то не можемо допомогти іншим.
- *Повернутися до реальності* — зручно сісти спиною до стіни, поставити ноги на підлогу. Концентруватися на відчуттях тіла, зокрема, що ноги надійно стоять. Згодом відчути вагу тіла й те, що воно має опору, а отже, в безпеці.
- *Відновити дихання* — глибоко вдихнути, на чотири такти затримати подих. Усю увагу зосередити на процесі дихання, потім повільно видихнути і так повторювати хвилину або довше. Дихання має бути глибоке, рівномірне і повільне
- *Заземлитися* — роздивитись навколо, назвати п'ять предметів, які бачиш, чотири предмети, до яких можеш доторкнутись, три звуки, які чуєш, два запахи, які відчуваєш, та один продукт, який можна спробувати на смак.
- *Змінити центр уваги* — перемкнутися з негативних відчуттів на розумову активність. Наприклад, розв'язувати нескладні математичні вправи подумки, як-от: від ста відняти три, від отриманого числа відняти три тощо. Це допоможе відволікти увагу від тривожних думок.

## **Прийоми самопомоги .**

Тривале перебування в тривожному стані може спровокувати паніку або панічну атаку. Напад паніки — це раптове відчуття сильного страху разом із соматичними симптомами, коли насправді немає реальної небезпеки або загрози здоров'ю.

*Ознаки панічної атаки:* Панічна атака – це раптовий напад неконтрольованого страху, який супроводжується погіршенням самопочуття. Тремор кінцівок, пітливість, пришвидшене серцебиття, задуха, запаморочення, страх смерті. Панічні атаки є наслідком тривалого стресу та нервової напруги, отже в умовах війни можуть траплятися частіше. Найскладніше тим, у кого така атака трапляється вперше – через незнання що робити й страх за своє життя. Від панічних атак не помирають. Головне – знати, як діяти, аби не травмуватися. Панічна атака розвивається за кілька секунд і може тривати близько 10-20 хвилин. Головна задача – відволіктися від страху й перенести свою увагу на будь-що інше: дихання, оточуючий світ, своє тіло. Упоравшись з атакою, необхідно звернутися за психологічною допомогою, якщо це можливо, щоб виключити ймовірність рецидиву.

## **Фрази, що допоможуть підтримати людину з ознаками паніки:**

- Тривожитися і боятися — це нормально
- Дозволь побути з тобою
- Я ціную і люблю тебе в усіх станах
- Ти можеш на мене розраховувати
- Можеш мені нічого не пояснювати
- Я співчуваю тобі й розумію, як зараз складно