

ЕМОЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЯК ЇХ ПРИБОРКАТИ І ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Чому важливо керувати емоціями під час війни?

Психологиня Оксана Єфремова у інтерв'ю для журналу Forbes стверджує, що емоції людини чергуються в такому порядку: розгубленість, тривога, страх, паніка, злість, роздратування, ейфорія, апатія, депресивні симптоми. Після фази апатії кожен із нас входить у стан стабілізації та адаптації. У цей період людина починає думати про майбутнє, розуміє, що перебуває в умовах невизначеності і намагається налагодити життя відповідно до них. У період адаптації важливо діяти раціонально, усвідомлено та більш стійко, щоб якомога швидше повернутися до нормального життя (наскільки це можливо).

Під час кризової ситуації ми маємо два варіанти розвитку подій для нашої психіки. Перший – допомагати їй відновлюватися, дбаючи про неї щодня. Другий – загнати себе в кут і звертатися до спеціалістів для подолання наслідків. Після обох ми маємо великий шанс залишитися нормальними людьми. Проте, чи варто шкодити самому собі, шляхом концентрації на негативі? Про це говорить психолог Олена Любченко у своїй колонці для медіа «Освіторія». Експертка стверджує, що психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас міцності. Але тільки від нас залежить, ким ми станемо після війни.

Як узяти емоції під контроль?

Щоб отримати контроль над емоціями, спершу варто їх усвідомити. У цьому запевняє Ірина Гадецька, юристка та медіаторка, у інтерв'ю для «Рубрики» – медіа корисних рішень. Такий підхід дає можливість проживати потужні емоції за допомогою раціонального і контролювати вплив обох чинників на прийняття рішень. Як це зробити?

1. **Помітити емоцію.** Відслідкувати усі емоції – неможливо та і не потрібно. А от ті, які організм сприймає як «ненормальні» чи «невчасні» точно варто помічати.

2. **Назвати емоцію конкретним словом.** Коли емоція названа, «викрита», то уже не така могутня. На цьому етапі раціональне допоможе нам впоратися з нею.

3. **Прийняти емоцію.** Дозволити собі відчувати її. Це дає можливість відчути, що не емоція контролює нас, а ми її.

4. **Раціоналізувати емоцію.** Задай собі питання, типу «Чому я це відчуваю?», «Чи правильно я розумію те, що відчуваю?», «Яка потреба стоїть за цією емоцією і як я можу її задовільнити?».

Анастасія Ніжнік, психотерапевтка, засновниця платформи «Хаб стійкості» стверджує, що першим кроком до контролю над емоціями є прийняття. Важливо усвідомити, що ми не маємо 100% гарантій у житті. Це дає можливість зосередитися на тих речах, які знаходяться у зоні нашого впливу. Подальшими кроками, за словами експертки є наступні:

- знайти мудрий спосіб, як проживати кожен день з користю. Наприклад, почати можна з того, щоб відкинути все, що забирає у нас сили;
- діяти на відновлення сил. Потрібно слідкувати за режимом сну, намагатися дозовано переглядати новини, спілкуватися із людьми, які приносять позитивні емоції.

Олена Любченко говорить, що узяти емоції під контроль допоможуть рутинні справи, як от прогулянка з домашнім улюбленцем чи прибирання або приготування смачної їжі. Це дасть мозку сигнал, що все добре і немає про що хвилюватися.

Як бачиш, керувати емоціями під час війни – чи не найважливіше, що ти можеш зробити для свого організму аби зберегти його здоров'я. До того ж, це не так важко, як здається. Варто спочатку усвідомити емоції – помітити їх, назвати конкретним словом, прийняти та

раціоналізувати. Також потрібно відкинути усі справи, які забирають у тебе сили і діяти навпаки – на їх відновлення.

Емоції, пов'язані з війною, та емоції під час війни як допомогти дітям

Може здаватися, що під час війни часу на емоції немає. Безумовно, трапляються ситуації, коли це справді так. Зокрема, якщо людина мусить усю свою енергію та увагу спрямувати на захист себе і своїх рідних, то, зазвичай, ані її тіло, ані її мозок не дозволяють переживати всі емоції на повну силу. Однак, коли людина перебуває у безпеці (чи принаймні у відносній безпеці), їй корисно повернутися до своїх емоцій, усвідомлено повторити їх переживання і відпустити, щоб не допустити їхнього нагромадження в організмі і поступового відсторонення людини від власних переживань і власного тіла.

Нагромадження емоцій в організмі може забирати енергію, необхідну для подальшого функціонування, а поглиблення відключення від власних емоцій може ускладнити ваше життя після війни. Життя після війни – це ваше майбутнє, майбутнє ваших рідних та України. Майбутнє – це саме те, за що воюють українці і задля чого захищають свою землю. Турбота про себе та про свої емоції в ситуаціях, коли для цього є хоча б найменша можливість, мала би стати такою ж важливою частиною боротьби за майбутнє України, як і нинішня хоробрість та бойова рішучість.

У такій екстремальній ситуації, як війна, природно, виникають емоції, схильності та думки, про які ми і не здогадуємося в мирний час.

Ви можете відчувати злість через несправедливість, на Путіна, на Росію, на далеких і близьких прихильників Кремля, а також на різні держави Заходу, які можете звинувачувати в тому, що вони не діяли вчасно чи достатньо рішуче.

Ви можете відчувати страх за себе і своїх близьких, за свою землю і своє майбутнє.

У вас може з'явитися відчуття дереалізації, за якого вам буде здаватися, що все, що відбувається довкола, – це лише фільм або сон.

Ви можете втратити впевненість, і вам може здатися, що ви позбуваєтеся власної ідентичності.

Допомога не завжди буває доступна. Ви не завжди хочете її просити. Можливо, для вас важливо впоратися зі своїми емоціями самостійно. В окремих розділах цієї брошури ви знайдете базові поради про те, що ви можете зробити для себе або для інших, щоб і зараз, і в майбутньому залишатися максимально дієздатними.

ВІДЧУТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ І ВТРАТИ ВЛАСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК З ЦИМ ПРАЦЮВАТИ?

Коли руйнується стабільність світу, до якого ми звикли, ми повинні ще більше дбати про певність і непохитність того, що ще залишається.

Шукайте підтримки одне в одному, у тих, хто поруч з вами, і в тих, хто може підтримувати зв'язок з вами на відстані. Просіть одне одного про допомогу та підтримку.

Війна призначає вам ролі та позиції, про які ви, можливо, ніколи не думали, не думали, що колись опинитеся у такій ролі чи позиції.

Можливо, ви вже не сидите в офісі за комп'ютером, але зі зброєю в руках обороняєте свою країну або в укритті захищаєте себе та своїх близьких від повітряних нальотів чи обстрілів. Можливо, ви вже не заповнюєте полиці у крамниці, але стежите, щоб дітям, які ховаються з вами на станції метро, не було зимно. Вам може здатися, що ви вже не та людина, яка була раніше. Можливо, у вас виникли невідомі досі емоції та думки, які можуть не відповідати тому, ким ви себе вважали. Може здатися, що майже все, що ви знали раніше і що було само собою

зрозумілим, тепер втрачено у вирі війни. Іноді вам може здатися, що з приходом чужих військ ви втратили своє «Я».

Насправді ж ваша ідентичність нікуди не зникла. Вона переживає трансформацію. Саме тому важливо бути опорою для своїх рідних і берегти все важливе, на чому закладена ваша особистість, а також постійно нагадувати одне одному про ці важливі речі.

Пригадуйте одне одному, що вам одне в одному подобається, за що одне одного поважаєте, що корисного кожен з вас уміє, що ви колись одне для одного зробили.

Наприклад: «Ти завжди був тією людиною, яка могла мене розсмішити. Не знаю нікого іншого, хто би був таким дотепним, як ти». «Мої діти дуже гарно відгукуються про вас, вони завжди приходили з ваших уроків дуже натхненними і з запалом розповідали про те, що нового дізналися від вас». «Ми ніколи не були близько знайомі, завжди тільки віталися дорогою до роботи. Хто ти за професією? Що тобі у твоїй роботі найбільше подобається?»

Дуже корисно проговорювати все, що ви зараз переживаєте («Я відчуваю, що ...») і взаємно підтримувати одне одного («Оскільки у нас тепер війна, то ми думаємо про зовсім інші речі, ніж раніше. І робимо те, про що ніколи б не могли й подумати. Попри це, ми залишаємося завжди собою. Наразі ми просто в іншій ситуації»).

Постійно собі пригадуйте також і про те, що для вас означає бути українцем. З перших днів війни ми є свідками величезної мужності та рішучості українського народу, який з гідністю став на захист своєї свободи. Пригадуйте не лише собі, але й своїм дітям те, що для вас означає бути українцем. Дітям, приміром, можете розповісти народну казку, ознайомити їх з українською історією, за можливості, можете їх забавити грою, під час якої можна спробувати відтворити народні перекази та легенди. Подумайте про те, якою б ви хотіли бачити вашу країну за декілька років, у якому напрямі ви би хотіли як нація розвиватися.

ВІДСТОРОНЕННЯ ВІД РЕАЛЬНОСТІ І ВІД САМОГО СЕБЕ

Можливо, ви маєте відчуття, що все довкола вас є лише страшним сном, з якого ви не можете прокинутися. Світ, у якому ви опинилися, може вам здаватися нереальним, далеким. Або ж, навпаки, нереальним і далеким вам може здатися світ перед війною і поза нею. Суб'єктивно ви можете переживати досить неприємні стани відсторонення від себе, від своїх психічних та фізичних переживань. Неначе ви віддалено спостерігаєте за своїм життям, а ваші думки і почуття проживає хтось інший.

Це стани, які можуть виникнути в таких ситуаціях, як війна, і які можуть супроводжуватися тривогою, страхом або панікою. Зараз вам може бути важче знайти мотивацію для діяльності, яку ви раніше вважали важливою, або зрозуміти повсякденні турботи людей, яких не торкнулася війна в Україні. Що робити, якщо у вас виникли такі стани?

Описані вище стани та відчуття є звичайними в екстремальних життєвих ситуаціях. Згодом вони повинні поступово ослабнути і вщухнути.

Коли відчуття дереалізації та деперсоналізації переповнюють і паралізують вас, сприйміть це як сигнал, щоб знайти час для себе, коли ви поєднаєтеся зі своїм тілом, своїми почуттями і допоможете самі собі усвідомити, що ваші відчуття дереалізації та деперсоналізації тимчасові.

Знайдіть кілька хвилин для себе у спокійнішому місці (якщо не маєте можливості залишитися наодинці, то можете попросити тих, хто знаходяться поруч, щоб вони п'ять хвилин не розмовляли з вами). Зручно сядьте, глибоко вдихніть а потім повільно видихніть.

Спочатку зосередьтеся на відчутті дотику. Знайдіть поблизу три предмети, до яких можна доторкнутися. Під час дотику намагайтеся повністю відчути поверхню предмета і подумки його описати, наприклад:

«... він теплий, м'який і приємний на дотик».

Повторіть цю процедуру з двома іншими предметами.

Після цього перенесіть свою увагу на інше відчуття — зір. Поступово зосереджуйте свій погляд на трьох об'єктах, які є довкола вас, і знову подумки опишіть їх.

Останнє відчуття, за допомогою якого ви можете спробувати закріпитися в реальності, — це слух. Вслухайтеся в звуки довкола себе. Зосередьтеся на трьох відмінних джерелах звуку і подумки опишіть їх.

А тепер спробуйте подумки сказати:

«Неприємні стани, які я переживаю зараз, моменти, коли я відчуваю, що я не є собою, — тимчасові. З часом вони зникнуть. Поступово я знову знайду себе».

Якщо стани дереалізації та деперсоналізації або інші неприємні стани зберігаються тижнями або ускладнюють ваше життя, ви можете, якщо це можливо, звернутися до фахівця, наприклад тут: <https://bit.ly/3C1QhRe>

У разі, якщо ви володієте англійською мовою, вам також може бути корисний Ютуб-канал «Therapy in a Nutshell», який пропонує багато порад, як впоратися зі стресом, тривогою та іншими емоціями: <https://bit.ly/3pPhke3>

ЯК ПРАЦЮВАТИ ЗІ СТРАХОМ

У кризових ситуаціях, зокрема під час війни, страх — це природна емоція. Ви можете відчувати страх за себе, за своїх рідних, за свою батьківщину чи за своє майбутнє. Страх також може супроводжуватися тривогою.

Те, як ви можете боротися зі своїм страхом, щоб він остаточно вас не паралізував, звичайно ж, залежить від ситуації, у якій ви наразі знаходитесь. Деякі поради будуть для вас корисні, інші наразі, можливо, і ні, але з часом можуть вам згодитися.

Одна з речей, яку ви можете зробити, це поділитися з кимось своїми емоціями та турботами. Ймовірно, не завжди буде можливість для більш глибокого обміну переживаннями, а в багатьох ситуаціях емоції можуть здаватися обтяжливими. Проте обмін емоціями та взаємна підтримка можуть мати різні форми. У розпал кризової ситуації, на якій необхідно повністю зосередитися, місця для емоцій є дуже мало. Проте взаємне стимулювання може бути важливим.

Коли ви знову повернетесь у безпечне місце, важливо повернутися до емоцій, для яких у вас не було можливостей і які вам довелося стримувати, назвати їх і проговорити. Завдяки цьому вони не будуть нагромаджуватися у вас, що дозволить вам краще функціонувати в найближчі дні, а головне, їх нагромадження не ускладнить вам життя після війни. Життя після війни і майбутнє щонайменше так само важливі, як нинішня боротьба і нинішні перемоги.

Не варто довго говорити про свої емоції та переживання (хоча, звичайно ж, можна). Може допомогти і те, що ви лише коротко позначите свої емоції та переживання (наприклад:

«Мені насправді було страшно»; «Мене це дуже розлютило»), з'єднаєтеся з ними і дозволите їм пройти крізь власне тіло (Коли ви кажете: «Мені було страшно», — зауважуйте, де ви у своєму тілі щось відчуваєте. Ви відчуваєте щось у своєму серці? У своїх руках? У ногах? У шлунку?). Спробуйте назвати реакцію емоції, яку ви визначили у своєму тілі («аж спазми в шлунку»).

Зосередьте свою увагу на цій частині вашого тіла й на цьому фізичному відчутті і зачекайте, поки воно поступово почне вщухати (можете собі допомогти, промовивши подумки до свого тіла і «пояснивши йому», що вже не потрібно тримати емоції. Наприклад:

«Я вже помітив цей страх, не мусиш мене про нього попереджати; так, я боявся»).

Контакт з емоціями і проговорювання їх завершіть оцінюванням себе чи свого тіла, інших людей, співпраці чи бачення майбутнього

(«Ми впоралися з цим», «Послухай, ти просто фантастичне тіло! Хто б міг подумати, що ти з цим упораєшся...», «Сьогодні ми зробили все, що могли; ми — чудова команда», «Коли це все закінчиться, я добре відпочину, поїм і буду пишатися нами»).

Впоратися зі страхом допомагає взаємна підтримка. Зі страхом, як і з іншими т. зв. негативними емоціями, найкраще боротися не намаганням «іти проти нього» і робити вигляд, що він нас не стосується, а усвідомленням того, що ми маємо страх і вчимося зі своїм страхом жити.

Відповідно до своїх сучасних можливостей можете спробувати один із нижче вказаних способів боротьби зі страхом та іншими негативними емоціями.

Спробуйте витворити собі сховок, у якому б ви почувалися безпечно. Це не обов'язково мусить бути якесь місце, це можуть бути люди, які вас оточують. Таким сховком також може бути якесь увлечення чи спогад або ж якась діяльність.

Не намагайтеся тамувати страх, адже йдеться про природну емоцію, тому дуже важливо знайти спосіб, за допомогою якого ви зможете вивільнити і виявити свій страх. Можете кричати, плакати або когось обійняти.

Якщо ви маєте якусь близьку людину поза межами України, можете її також попросити про таку допомогу. Ваші близькі за межами України можуть відчувати вину за те, що не беруть участі в захисті України. Тому багато з них будуть вам вдячні за можливість підтримувати вас хоча б на відстані.

Якщо ж ви нікого з близьких не маєте або якщо ви не можете ділитися з ними своїми проблемами, можете телефонувати на гарячу лінію, створену спеціально для вас і саме для таких потреб (+38 (050) 699 84 85). Також ви можете використати онлайн-платформи, які наразі надають безкоштовну психологічну допомогу (<https://tellme.com.ua/>; <https://bit.ly/3C1QhRe>).

Безумовно, бувають моменти, коли ви мусите свій страх на якийсь час затамувати, тому що вам необхідно зробити щось дуже важливе. У такий час намагайтеся бути дуже уважними до себе і до своїх близьких. Коли кризова ситуація минеться, зупиніться на мить і усвідомте, що те, що ви зробили і те, що ви витримали, відбулося не без страху, а, навпаки, наперекір страхам.

«Я бачив/-ла, що ти щойно зробив/-ла. Я дуже пишаюся тобою. Ти, мабуть, дуже боявся/боялася, але ти впорався/впоралася з цим. Мабуть, для страху не було часу. Якщо хочеш, можеш розказати мені, що ти відчував/-ла. Якщо хочеш, можеш поплакати, вилаятися ... або ж можу тебе обійняти чи просто побути з тобою. Щоб ти мені не розказав/-ла, це залишиться між нами. Я знаю, що інколи нам потрібно виговоритися».

Може статися так, що ви потрапите в ситуацію, коли ваше відчуття страху стане інтенсивнішим. Ви можете почати відчувати тривогу і паніку, можете мати проблеми зі сном чи вас можуть охопити почуття, з якими ви у цей момент не зможете впоратися.

У всюдисущому злі, яке вас зараз оточує, більш, ніж важливо створити власний «острівець позитивного відхилення/втєчі». Це може бути дрібничка, яка потішила вас упродовж дня, медальйон на шиї, фотографія, браслет чи, наприклад, каблучка. Все, що нагадує вам про кращі часи та людей, яких ви любите. У важкі моменти життя ви лише одним дотиком можете знайти в цих предметах силу, почерпнуту завдяки близькій людині і для неї. Торкніться цього предмета/згадайте щось приємне, пов'язане з ним, заспокойтеся, почніть глибоко дихати і на хвилину затримайтеся або сповільніться.

Сильний страх викликає також різні фізіологічні симптоми (прискорений пульс, труднощі з диханням, відчуття стиснення горла/клубка у горлі, пітливість, тремтіння/тремор...).

Однією з реакцій на кризову ситуацію є т. зв. напад тривоги. Цьому нападу можна запобігти, оскільки ви можете помітити його початок. Ви можете відчути невгамовну тривогу, що посилюється до граничної межі, коли починається сам напад, який триває, зазвичай, 30 хвилин.

Якщо ви почнете помічати у себе перші ознаки нападу тривоги, ви зможете запобігти йому поступовим зниженням рівня тривоги.

Якщо ви *відчуваєте тривогу*, можете спробувати кілька разів на день робити такі *вправи*:

1. Спробуйте оцінити рівень свого стресу за шкалою від 1 до 10 (10 – це найвищий можливий рівень стресу).
2. Глибоко вдихніть = глибоке вдихання носом, видихання через рот.
3. Плавна нахиліть голову вперед, наскільки вам дозволяє шия; потім назад; в один бік; в інший бік і поверніть її у початкове положення.
4. Підніміть одну руку над головою і сильно потрусіть нею, так, ніби хочете зняти з неї всю напругу; опустіть руку назад до тіла і все те саме повторіть з іншою рукою.
5. Станьте рівно й енергійно потрусіть однією ногою, а потім іншою.
6. Якщо під час цих вправ вам смішно, то посміхніться.
7. Випрямтеся і намагайтеся зосередити свою увагу на те, як ваші стопи торкаються землі/підлоги.
8. Тримайте свою голову прямо, а стопи притисніть на землю.
9. Дозвольте собі посміхатися, тільки злегка.
10. Потрясіть руками.
11. Вільно нахиліться вперед, ноги тримайте витягнутими, руки вільно опустіть.
12. Випрямтеся і спробуйте знову оцінити рівень свого стресу за шкалою від 1 до 10.

Кризові ситуації також можуть призводити до розвитку *панічних атак*. Вони менш передбачувані і часто виникають раптово. Панічна атака триває до 10 хвилин. Вона виникає через парадокс, коли страх породжує боязнь того, що ви маєте страх. Це замкнене коло, яке потрібно розірвати. Для того, щоби впоратися з панічною атакою, необхідні подальші/дещо інші процедури, ніж для боротьби з нападом тривоги.

Якщо ви помітите, що починаєте «крутитися» у своєму страхові або ж починаєте боятися того, що у вас може бути панічна атака, мусите це коло розірвати.

Якщо ви потрапили у таке зациклення, скажіть собі: *«Мені зараз неприємно, але це безпечно»*. *«Ходи сюди, страху, покажи, що ти можеш»*. *«Так, я боюся, але я впораюся з цим»*.

Вам також може допомогти, якщо всі вияви страху ви візьмете до своїх рук. Ви можете свідомо і цілеспрямовано працювати з ними.

Ви можете сказати собі, приміром, таке: *«Це чудово, що я дихаю так швидко»*.

Ви можете самі спробувати якийсь час дихати швидше і впевнитися, що ви це осилите і що ваше тіло під контролем. Ви можете не лише прискорювати дихання, але й сповільнювати його.

(порада: Щоб заспокоїти ритм свого дихання, ви можете спробувати подумки, наприклад, наспівувати якусь мелодію або рахувати чи називати якісь слова між окремими подихами.)

Подібним чином ви можете знімати напругу в тілі. Спробуйте свідомо і цілеспрямовано на мить напружити всі м'язи, які тільки можете, і так сильно, наскільки можете. Почекайте хвилю. Потім м'язи розслабте.

ЯК ПРАЦЮВАТИ З ГНІВОМ

Можливо, ви завжди думали про себе, що ви пацифіст. Ви ніколи не думали, що візьмете до рук зброю. Проте тепер ви можете несподівано виявити в собі почуття гніву, ненависті, прагнення помсти чи подібні почуття, про які ви ніколи не думали і навіть не підозрювали, що можете їх мати.

Зокрема, коли ви перебуваєте в зоні бойових дій, може статися так, що вам буде важко контролювати свій гнів. І навіть ті з вас, хто не перебуває в зоні бойових дій, можуть мати проблеми з контролем свого гніву. Ваша схильність до агресії може виникнути як реакція на стрес, погані новини, зустріч із прихильниками Путіна або тими, хто не сприймає ситуацію в Україні достатньо серйозно.

Гнів — це природна реакція, але тенденціям до непотрібної агресії необхідно протистояти.

З перших днів війни ми бачили приклади дуже хороброї поведінки українського народу. Не лише в захисті України та сміливості в називанні ситуації, але й у боротьбі з власними емоціями та у виявах людяності в ситуаціях, у яких до таких виявів людяності ми не дуже звикли.

Увесь світ бачить, що українці можуть зберігати людяність у ставленні до російських солдатів та їхніх родин. Лише справжні герої здатні припинити боротьбу з ворогом у момент, коли той зазнає поразки чи потрапляє у полон (<https://t.co/QpAiKo0rW2>). Лише справжні герої здатні виявляти людяність до російських військових, організовуючи гарячу лінію для їхніх родин чи закликаючи Червоний хрест забезпечити повернення тіл загиблих на їхню батьківщину (<https://bit.ly/3pkVjkk>). Такими вчинками українці стають прикладом не лише для себе і своїх дітей, але й для цілого світу.

Недостатньо просто вірити, що в кризовій ситуації ви зможете контролювати свій гнів. Адже в моменти відчаю, втоми або відчуття великої несправедливості чи страху помста і «покарання» когось можуть вам здатися логічною поведінкою, на яку ви маєте право.

Для подібних ситуацій важливо мати план.

Домовтеся з людьми, які є поруч з вами (сім'єю, друзями, бойовими побратимами), про те, як ви можете підтримати одне одного в кризових ситуаціях, включно із ситуацією, коли вас переповнить нестримний гнів (щоб легше було розпочати розмову, ви можете запропонувати їм цю брошуру).

Як сказати одне одному про те, що вам потрібна підтримка в обміні емоціями та емоційному регулюванні (чи відпочинку) або що ви потребуєте уповільнити певні агресивні тенденції?

Щоб впоратися з будь-якими емоціями, потрібно їх назвати, висловити і поділитися ними. Домовтеся, що, коли емоції будуть переповнювати вас, ви зможете ділитися ними одне з одним.

Іноді може допомогти узгоджений сигнал (пароль, жест) для таких ситуацій: щоб інші знали, що зараз той час, коли вам потрібно кричати, плакати, скаржитися чи просто бути почутим.

У більш звичних/буденних ситуаціях, як правило, достатньо усно висловити емоцію від першої особи – *мене це страшенно дратує; я розлючений/-а* тощо.

Однак у таких екстремальних ситуаціях, у яких ви перебуваєте зараз, лайка, крик або жбурляння речей цілком доречні. Доречно все, що заспокоїть вас і водночас не зашкодить іншому.

Будь ласка, не варто недооцінювати безперервну вентиляцію емоцій. Надзвичайно важливо протистояти нагромадженню емоцій, яке може призвести до нападів некерованої агресії.

У цей емоційно напружений час, витворений наслідками військового вторгнення та пов'язаний із відчуттям загрози, дуже важливо домовитися з іншими, щоб вони стали помічниками у боротьбі з агресією. Зокрема, якщо ви перебуваєте в зоні бойових дій, вам потрібен хтось, хто допоможе запобігти вашій агресії, якщо ви не зможете контролювати її самотійно.

У військових конфліктах, окрім безпосередньої загрози життю, існує також ризик порушення особистої порядності/чесності людини через поведінку, яка занадто відрізняється від її справжнього характеру. Війна колись закінчиться. У цій війні ви виборюєте своє майбутнє, в якому ви заслуговуєте на добре життя. Якщо ви у найважчі моменти зможете допомогти одне одному контролювати непотрібну неконтрольовану агресію, після війни вам буде легше

впоратися з тим, що ви пережили, і з собою. Вам буде легше знову витворити добре життя і просто жити. Тому дуже важливо, щоб ви подбали один про одного зараз, у моменти, коли один із вас не зможе впоратися з власною агресією.

Може статися так, що в напружених ситуаціях ви не зможете контролювати свою агресію без сторонньої допомоги. До способів, якими хтось може допомогти вам чи якими можете комусь допомогти ви, належать такі:

- фізичне запобігання агресії - між людиною, керованою гнівом, і метою її агресії поставити перешкоду (наприклад, себе) або якимось іншим чином фізично перешкодити їй бездумно діяти в пориві гніву

- силоміць відвернути людину від мети її агресії та відвести її геть
- встановити візуальний контакт, покласти руки на плечі або ж обійняти
- словесно провести людину її гнівним нападом:

перший крок – назвати агресивні тенденції: «ти хочеш зробити йому боляче, я бачу, що ти хочеш бити його...» тощо

другий крок – назвати емоції, які викликають схильність до агресивної поведінки: «ти страшенно розгніваний/-а...», «ти відчуваєш, що він/вона заслуговує на це за те все, що сталося»

- наступний крок – спонукати висловити емоції: «кричи, кричи на мене чи на нього, кричи, як сильно тебе це все дратує»

- коли той, кому ви допомагаєте боротися з агресією, буде здатен хоч щось сприймати (тобто після того, як ви принаймні викличете в нього найбільший сплеск емоцій), висловіться проти агресії та допоможіть йому повернутися до своєї ідентичності

- «я не дозволю тобі завдати йому болю, тому що ти не такий, ти добра людина» - якщо ви краще знаєте людину, то можете додати щось конкретне, чому ви вважаєте її доброю; якщо ж ви людину знаєте погано, то можете сказати: «ти злишся, можеш кричати, але ми залишимося добрими людьми» і т. д.

Може статися так, що під час пориву вашої люті поруч не буде нікого, хто б міг вас зупинити. Під час сильного гніву на іншого (якщо інший не загрожує вам безпосередньо або вже припинив загрозувати) спробуйте зробити таке:

- відійдіть на кілька кроків, щоб здійснення фізичної агресії було для вас складнішим
- замість того, щоб справді спричинити шкоду іншому, просто кричіть йому про те, що хочете з ним зробити («Ти мене так дратуєш, що мені зараз хочеться зробити з тобою...»)
- коли накричитесь, додайте, що ви цього не зробите; можете також додати вказівку на те, хто ви і яким ви є: «...але я не зроблю цього, тому що перед тим, як захищати свою землю, я був звичайним програмістом; залишаюся ним і зараз і цього не роблю».

Згадайте приклади всіх українців, які в найнапруженіші моменти зуміли стримати свою агресію та виявили людяність до свого ворога. Спробуйте виявити подібну відвагу у боротьбі з власною агресією.

СПРОБУЙТЕ НЕ УЗАГАЛЬНЮВАТИ

Сучасна ситуація, безумовно, є для вас надзвичайно складною, і дуже легко може статися так, що ви будете спрямовувати свій гнів проти росіян. Це зрозуміло, але ми б хотіли закликати вас, щоб ви спробували не узагальнювати. Дуже важливо розуміти різницю між Путіним і росіянами: вони не відповідають за війну, багато з них проти війни, деякі відважні навіть протестують проти неї всупереч великому ризику, на який себе цим наражають.

Своїм дітям також пояснюйте, що росіяни не несуть колективної вини за війну. Однак можливо, що в нинішній напруженій ситуації ви не завжди зможете відкоригувати свої погляди і

будете звинувачувати всіх росіян у війні та військових злочинах. Не звинувачуйте себе, але як тільки вам вдасться «охолоннути», поверніться до ситуації і поясніть її своїм дітям.

«Знаєш, іноді я говорю щось, хоча насправді так не вважаю; так стається тому, що мені дуже сумно/я розгніваний. Я хочу, щоб ти знав, що у цій війні винні не росіяни, а Путін. Росіяни такі ж, як і ми. Серед них є різні люди. Деякі погані. Але є й багато добрих. Багато росіян у розпачі, що їхній уряд завдає нам болю, а деякі також бояться свого уряду і бояться за свої родини так, як боїмося ми. Багато росіян виступають проти війни і відважно протестують, хоча можуть бути заарештовані за це».

Ви можете злитися не тільки на Путіна, але й на держави Заходу. Ви можете подумати, що вони повинні були реагувати швидше або жорсткіше, або що для вас ціннішою була б інша форма допомоги, ніж та, яку ці держави можуть вам надати. Те, що ви так усе сприймаєте, цілком зрозуміло. Ситуація серйозна, і тепер ви можете сприймати багато речей гостріше та по-іншому. Корисно не тамувати в собі всі ці емоції.

Не соромтеся вилаяти Путіна, життя, несправедливість, Захід, Росію. Якщо вам це допоможе, викриknіть у голос або просто скажіть про себе те, що вас дратує, а також те, що вам би хотілося і що потрібно. Наприклад:

«Я б хотів, щоб інші країни бачили/розуміли/робили...».

Коли пройде найбільша хвиля емоцій, спробуйте знову усвідомити, що стратегічні та політичні рішення знаходяться в руках керівництва країн або вищих наднаціональних органів. Вплив окремих осіб на ці рішення насправді мінімальний. Не можна за державні рішення звинувачувати пересічних громадян. Це звичайні люди, які мають дуже обмежений вплив на рішення своєї країни.

Потім спробуйте подумати, що ви можете зробити. Намагайтеся робити все, що має для вас сенс. Можливо, ви зможете повідомити людям за межами України про несправедливість, яку ви відчуваєте.

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ

Усі емоції, які відчуваєте ви, можуть також переживати і ваші діти. Незалежно від віку вони відчувають, що в їхньому оточенні відбуваються зміни.

Новонароджені діти та немовлята реагують лише на навколишню атмосферу, на зміни в емоціях людей, що їх оточують, і, звичайно ж, на зміни в розпорядку дня. Останні можуть бути пов'язані, наприклад, з необхідністю піти з дому, перебувати у сховку тощо.

Зі зміною, особливо такого масштабу, як війна, втрачається відчуття захищеності та безпеки. Тому необхідно намагатися хоча б своєю добротою, чуйністю, розумінням, любов'ю і турботою зберігати в дітей відчуття захищеності та безпеки. Головне джерело захищеності та безпеки – це ви, дорослі, особливо батьки.

Втрату безпеки та повсякденного режиму важливо замінити новими звичками та ритуалами. Для немовляти це може бути колискова пісня, яку ви будете неодноразово співати йому в ситуаціях, коли ви з ним і можете на деякий час зосередитися на ньому.

Старшому малюкові можете розповісти казку і придумати кілька ігор, в які можна пограти разом з ним, навіть якщо у вас немає іграшок; наприклад, ритмічно плескати по різних частинах тіла, плескати одне одному в долоні і т. д. За допомогою нескладних повторюваних ритуалів на зразок казки перед сном, молитви перед їжею чи спільної гри в той час, коли ви можете принаймні кілька хвилин зосередитись на своїй дитині, ви можете їй допомогти отримати хоча б якусь впевненість і відчуття безпеки.

Дошкільнята набагато глибше сприймають навколишню ситуацію, тому їм необхідно пояснити все, що відбувається. Намагайтеся хоча б через день знаходити час, щоб відповідати на запитання дитини.

Деяким дітям (від дошкільного віку) важливо знати, що у вас є план для різноманітних кризових ситуацій. Ви можете заспокоїти дитину, коли своїми планами поділитися з нею. Дитина, яку заспокоює наявність планів на випадок непередбачених обставин, зазвичай сама розпитує про різні кризові сценарії (вона може ставити запитання на зразок: «А що, якщо ..?»). Така дитина не заспокоїться, якщо їй сказати, що кризової ситуації не буде. Вона буде значно спокійнішою, коли ви їй покажете, що ви здатні усвідомлювати ризики і захищати себе та дитину від загрози. Навіть від загрози, яка є невідомою чи малоймовірною.

Для інших дітей, навпаки, плани на випадок непередбачених обставин можуть бути неприємними/викликати тривогу. Тому, щоб підготуватися до кризових ситуацій, таким дітям давайте лише вказівки, які необхідні для їхнього виживання, і не переобтяжуйте їх детальними кризовими планами. Переконайте дитину, що ви або інший дорослий подбаєте про все інше.

Дитина ніколи не повинна захищати дорослих. Деякі діти можуть мати схильність брати на себе роль захисника у складних життєвих ситуаціях і приховувати власні страхи. Зокрема, діти, які відчувають, що дорослі розгублені, можуть мати тенденцію залишати свої турботи собі й оберігати дорослих від своїх проблем. Поясніть дітям, що роль підтримки та захисника належить вам:

«Я бачу, що ти дуже сміливий/-а і хочеш захистити інших. Але діти не повинні захищати дорослих. Навпаки, дорослі тут для того, щоб захистити дітей. Мені було б шкода, якби ти думав/-ла, що маєш мене захищати. Але я бачу, що ти маєш велику відвагу, тому вірю, що коли ти будеш дорослим/-ою, ти будеш добре захищати свою сім'ю. Але поки що я буду тебе захищати. Можливо, ти зараз чогось боїшся. У дорослих іноді теж таке буває. Але навіть якщо ми, дорослі, чогось боїмося, ми однаково можемо подбати про страхи наших дітей. Я буду радий/-а, якщо ти завжди будеш мені про них розповідати».

Не виключено, що будуть ситуації, в яких дитині потрібно буде бути сміливою, не плакати, мовчати. Коли ви знову будете в безпеці, необхідно повернутися до такої ситуації і похвалити дитину за те, що вона з нею впоралася. Потім дозвольте дитині поплакати. Заохотьте її притулитися до вас (навіть, якщо дитина вже «доросла» і ви більше не обіймаєтеся) і нагадайте їй, що хоча зараз є багато ситуацій, у яких дитина має бути сміливою, вона не мусить бути відважною завжди.

«Ти був/-ла дуже сміливим/-ою. Я пишаюся тобою. Ти чудово пристосувався/-лася до того, що я від тебе вимагав/-ла. Тепер ми можемо разом видихнути, викричатися, виплакати від усього, що нам довелося зараз подолати. Я з тобою».

Але спочатку важливо подбати про себе. Щоб подбати про емоції ваших дітей, вам потрібно переконатися, що ви до цього здатні. Доречно подумати, коли у вас є сили щось пояснити дитині й наразитися на її емоції, а коли краще подбати про дитину лише в найнеобхіднішому, а розмову відкласти на потім.

«Я бачу, що тебе щось турбує і тобі потрібно про це поговорити. Я спробую тобі все пояснити, але наразі мені потрібно трохи заспокоїтися/пройтися. Ми поговоримо, наприклад, за годину. Тим часом ти можеш подумати, про що б ти хотів/-ла запитати. Ти зможеш розповісти мені повністю про все, що тебе турбує. Не звертай на мене уваги. Саме тому зараз мені потрібна хвилинка для себе. Я наберуся сили і вислухаю все, що тобі потрібно. Дуже важливо, щоб ти мені все розповів/-ла, тому що, можливо, я не помітив/-ла чогось, що тебе турбує».

Спробуйте дитині пояснити і назвати все, що може статися через страх. Поясніть дитині, що страх може супроводжуватися такими фізіологічними виявами, як серцебиття, прискорене дихання, пітливість, “клубок” у горлі. Діти можуть не знати, що з ними відбувається, і можуть, наприклад, думати, що у них серцевий напад. Тому добре назвати страх і дозволити відбутися реакції на нього.

«Можливо, з тобою тепер таке траплялося, що раптом твоє серце почало битися частіше або ти відчував/-ла, що не можеш дихати. Це тому, що ти боїшся. У мене теж таке буває, коли я боюся. Це нормально».

Якщо дитина тремтить, запропонуйте їй разом дістати енергію з тіла. Наприклад, можна разом трясти руками і ногами, стрибати на місці, бігати. Якщо дитині важко дихати, спробуйте дихальні вправи, які знімають занепокоєння. Маленьким дітям також може допомогти фізичний контакт.

«Коли твоє сердечко сильно заб'ється (також інші відчуття, описані вище), ти можеш підійти і обійняти мене».

Долаючи страх, ви можете ознайомити дітей із захисним заклинанням із фільму та книги про Гаррі Поттера, яке називають патронусом (заступником). Ви можете пояснити дитині, що йдеться про особистого патрона/захисника, якого викликають чарівники, коли їм страшно. Якщо у вас є можливість, покажіть дитині уривок з фільму «Всі заступники – Гаррі Поттер 1-8» (All Patronuses - Harry Potter 1-8) або прочитайте уривок з книги. Дитині так буде легше уявити, про що йдеться. Якщо у вас немає такої можливості, ви можете описати дитині патронуса.

«Кожний з нас має у себе такого патрона, свого захисника. Патрон завжди має вигляд тварини».

Ви можете спробувати з дитиною пограти в уяву. Запропонуйте їй лягти на підлогу або вам на коліна і заплющити очі.

«Спробуй заплющити очі та уявити якусь тваринку, яку ти дуже любиш. Уявив/-ла? Спочатку ти бачиш навколо неї лише синій туман, але згодом він займається яскравим блакитним світлом».

"Уявив/-ла? Добре, а тепер спробуй уявити, як ти посилаєш свого патрона проти всього сірого й потворного, що викликає у тебе страх. Ти відчуваєш енергію патрона і бачиш, як все довкола поступово роз'яснюється, яскравішає і довкола нас стає світло і приємно».

Ви також можете розповісти дитині про свого патрона/покровителя. Ви можете лягти на землю поруч з дитиною і дати їй змогу з заплющеними очима уявити, як ваш заступник з'являється поруч з її патроном. У разі розлуки патрон може допомогти дитині розслабитися і може стати чимось таким, що буде дитині нагадувати вас.

Може статися так, що іноді про вашу дитину піклуватимуться інші люди. Ймовірно, це буде лише на кілька годин, але може також виникнути ситуація, коли буде необхідно заховати дитину у безпечному місці на більш тривалий час і залишити її людям, які безпосередньо займаються доглядом за дітьми. У таких ситуаціях корисно, щоб дитина (незалежно від віку) мала якийсь предмет, який би нагадував їй про вас – фотографію, предмет одягу, браслет. Якщо у вас немає можливості забрати речі з дому, таким предметом може стати будь-яка дрібничка, з допомогою якої ви витворите дитині певні спогади (наприклад тим, що ви завжди під час ваших розмов будете давати цей предмет дитині до рук).

Якщо у вас є можливість, знайдіть час, щоб записати особисту інформацію, важливу для особистості вашої дитини. Окрім звичайної основної важливої інформації та важливих контактів (навіть за кордоном), можна записувати чи наговорювати на диктофон у мобільному телефоні дитини якісь особисті спогади про ситуації та речі, які до війни відігравали важливу роль у житті дитини.

Під час записування ви можете поговорити з дитиною про важливі речі та спогади. Це може допомогти вашій дитині і вам зміцнитися в сім'ї та особистій ідентичності, а розмови можуть стати вашим новим щоденним ритуалом, вашим спільним острівцем повернення до нормального життя. Очікування спільних розмов може допомогти вашій дитині і вам пережити важкі часи.

Інформацію, яку ви запишете чи награте під час ваших розмов, зберігайте у безпечних місцях або безпечних віртуальних сховищах (бажано в кількох місцях, також надсилайте її електронною поштою своїм близьким за кордоном). Навчіть дитину, як отримати інформацію (або залиште інформацію на аркуші паперу, який дитина завжди матиме при собі). Якщо трапиться так, що дитині доведеться перебувати без вас довше, ніж ви очікували чи ніж ви домовлялися, подібна інформація чи записи можуть допомогти дитині створити відчуття безпеки, довіри та надії.

Почніть з того, що є зараз. Потім можете згадати, як це було в минулому. Ось кілька порад:

- Яке звертання до дитини подобається їй і чому? Розкажіть дитині, як ви вибирали їй ім'я і чому вибрали саме те ім'я, яке зрештою їй дали.

- Що допомагає дитині, коли вона нервується чи боїться? Що ви кажете своїй дитині, коли намагаєтеся їй допомогти? Які страхи дитина вже змогла подолати в житті? Чого боялася дитина в дитинстві, і як ви як батьки їй допомагали?

- Яка її улюблена пісня/фільм/книга? Чому? Яку казку чи пісню дитина, коли була молодшою, постійно хотіла від вас чути або яку казку/фільм дитина постійно хотіла дивитися, коли була маленькою?

- Яка якість вам найбільше подобається у вашій дитині? У неї це від когось із родини?

- Ким би хотіла бути ваша дитина хоча б раз у житті? Що вам подобається в її планах?

- У які подорожі/відпустки ви коли-небудь їздили всією сім'єю? Де вам сподобалося найбільше? Куди б ви хотіли поїхати після війни?

Якщо ви матимете можливість і бажання, можете також говорити про минуле вашої родини і створювати разом з дитиною сімейну хроніку. Ви можете говорити, наприклад, про таке:

- Що ви відчували, коли ваша дитина народилася, коли вона вперше посміхнулася, зробила свої перші кроки? Як це все відбувалося?

- Яким був перший жарт вашої дитини? Яким був її перший день у школі?

- Що ви пам'ятаєте з власного дитинства?

- Ким ви працюєте? Що вам подобається у вашій роботі?

- Якими були ваші батьки? Що про них має знати дитина?

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ІНШИХ

Якщо трапилося так, що ви мусите доглядати за дитиною, чиї батьки воюють або зникли безвісти, поранені чи загинули, ви можете скористатися всіма наведеними вище рекомендаціями для батьків. Зверніть увагу на роботу з емоціями. Якщо дитина відчуває страх, смуток чи злість, намагайтеся підтримувати її та супроводжувати в усіх її емоціях і фізіологічних реакціях на них. Не змушуйте дитину почуватися або поводитися по-іншому.

Кожна дитина має різні механізми подолання стресу, і дехто потребує багато часу, щоб емоції пройшли крізь нього. Ви допоможете дитині, якщо поважатимете її особливості та темп і не створюватимете у ній відчуття, що вона має почуватися інакше, ніж почувалася.

Якщо ви отримали від батьків якусь інформацію про дитину, може бути корисно запитати у дитини, чи можете ви називати її так само, як її називають батьки. Якщо дитина не дозволить, поважайте її бажання. Однак ви можете запропонувати дитині, щоб вона розповіла (якщо захоче) вам про своїх батьків і про те, як вони придумали їй ім'я і якими ще іменами її називали.

Сумна або налякана дитина, ймовірно, не зможе відповідати на запитання. Проте вона може трохи краще реагувати на пропозиції, гіпотези та можливості того, як вона може спілкуватися або як може відмовитися від спілкування.

«Можливо, тобі зараз не хочеться говорити. Але мені здається, що ти сумний/-а. А може, ти чогось боїшся. Коли зможеш, спробуй розповісти мені про те, чого ти боїшся».

«Я думаю, що тобі зараз важко говорити. Може, ти хочеш, щоб я допоміг/допомогла тобі поговорити. Чи, може, навпаки, тобі потрібно, щоб я залишив/-ла тебе на деякий час у спокої. Зараз я візьму тебе за руку. Я буду говорити різні речі, а ти завжди можеш стиснути мою руку на знак згоди чи незгоди. Одне стискання означатиме “ні”, два стискання означатимуть “так”, три стискання означатимуть, що ти не знаєш, яке рішення прийняти».

«Зараз у мене є час, щоб поговорити з тобою. Ось моя рука, щоб тобі було легше мені відповідати; пам'ятаєш, як ми домовлялися з тим стисканням? Одне стискання означатиме “ні”, два стискання означатимуть “так”, три стискання означатимуть, що ти не знаєш, яке рішення прийняти. Тож... мені зараз цікаво, чи ти хочеш, щоб я продовжував/-ла зараз розмовляти з тобою. Ага, ти кажеш “ні”. добре. Але я ще запитаю тебе, чи ти хочеш, щоб я просто був тут з тобою. Ага. “Так”. Чудово. Тоді я буду тут з тобою. А ти хочеш, щоб я тобі прочитав/-ла казку? Ти не знаєш. Нічого. Я спробую почати читати, а якщо тобі не сподобається, ти знову стиснеш мою руку».

Якщо дитина вам дозволить, ви можете поговорити з нею про її батьків, сім'ю та майбутнє. Зокрема, ви можете скористатися структурою, згадану вище у рекомендаціях для батьків. Але майте на увазі, що дитина повинна мати можливість у будь-який момент припинити розмову. Можливо, знову ж таки простим стисканням руки.

СЛАВА УКРАЇНІ

Кожен з вас надзвичайно важливий. Хтось бореться. Хтось піклується про інших людей чи їхніх дітей. Хтось забезпечує лишень, здавалося б, дрібниці. Але дрібниці є основою функціонування системи. Ті люди, у яких зараз може не вистачати сил або яким здається, що вони не здатні зробити щось вагоме, можуть бути дуже важливими у якійсь ситуації згодом.

Масариків університет
Факультет соціальних досліджень
Кафедра психології

Емоції під час війни

У такій екстремальній ситуації, як війна, природно, виникають емоції, схильності та думки, про які ми і не здогадуємося в мирний час.

Може здаватися, що під час війни часу на емоції немає. Безумовно, трапляються ситуації, коли це справді так. Зокрема, якщо людина мусить усю свою енергію та увагу спрямувати на захист себе і своїх рідних, то, зазвичай, ані її тіло, ані її мозок не дозволяють переживати всі емоції на повну силу. Однак, коли людина перебуває у безпеці чи принаймні у відносній безпеці, їй корисно повернутися до своїх емоцій, усвідомлено повторити їх переживання і відпустити, щоб не допустити їхнього нагромадження.

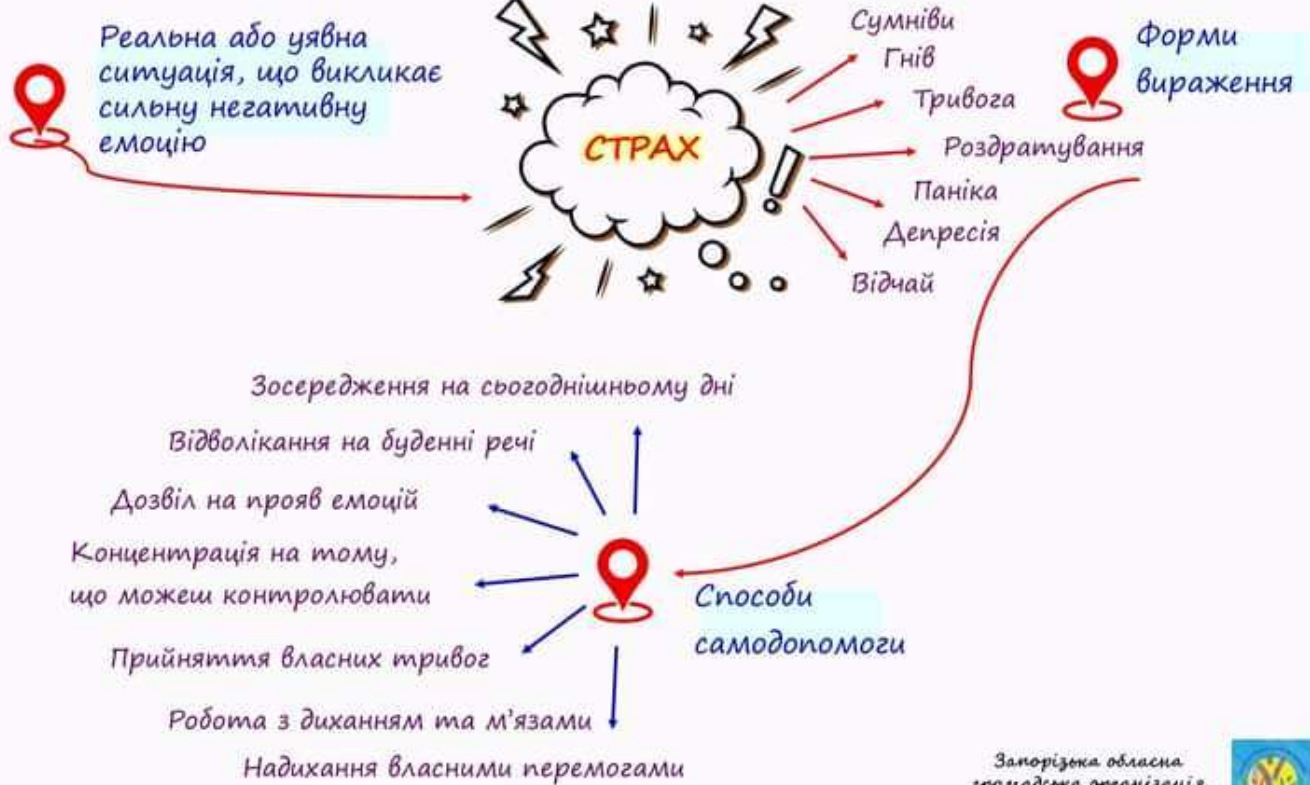
Нагромадження емоцій може забирати енергію, необхідну для подальшого функціонування, а поглиблення чи відключення від власних емоцій може ускладнити наше життя після війни.

Щоб отримати контроль над емоціями, спершу варто їх усвідомити. Такий підхід дає можливість проживати потужні емоції за допомогою раціонального і контролювати вплив обох чинників на прийняття рішень. Як це зробити? Алгоритм дій наступний:

- 1. Помітити емоцію.** Відслідкувати усі емоції – неможливо та і не потрібно. А от ті, які організм сприймає як «ненормальні» чи «невчасні» точно варто помічати.
- 2. Назвати емоцію конкретним словом.** Коли емоція названа, «викрита», то уже не така могутня. На цьому етапі раціональне допоможе нам впоратися з нею.
- 3. Прийняти емоцію.** Дозволити собі відчувати її. Це дає можливість відчутти, що не емоція контролює нас, а ми її.
- 4. Раціоналізувати емоцію.** Задай собі питання, типу «Чому я це відчуваю?», «Чи правильно я розумію те, що відчуваю?», «Яка потреба стоїть за цією емоцією і як я можу її задовільнити?».

Для того щоб відстежити та зафіксувати власні власні емоції пропоную Вам спробувати вести **Щоденник емоцій**.

Робота зі страхом



Запорізька обласна громадська організація «Флоренс»



Контроль за диханням

Робіть повільні вдихи та видихи, паралельно рахуючи. Вдих може бути коротшим (на 1-2-3-4), а видих має бути вдвічі довшим (на 1-2-3-4-5-6-7-8).



Зняття м'язової напруги

На 2-3 секунди максимально напружите все тіло, з видихом розслабтесь. Повторити кілька разів.



Швидке подолання тривоги



«Правило трьох»

Знайдіть навколо себе три предмети одного кольору, згадайте три імені на одну літеру, доторкніться до трьох різних поверхонь тощо.



Почуйте свій голос

Якщо це безпечно, назвіть своє ім'я, улюблену страву, улюблене місце тощо. Проговоріть власні відчуття. Співайте, розповідайте вірші, веселі історії...

Запорізька обласна громадська організація «Флоренс»





Розкажи мені | Institute of Cognitive Modeling

Прості практики, які допоможуть знизити тривожність

1. Сканування тіла. "Пройдіться" внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п'яток. Що я відчуваю прямо зараз?
2. Фокус на предметах в кімнаті. Зверніть увагу на предмети, які вас оточують, й опишіть їх.
3. Кокон безпеки. Обійміть себе руками або загорніться в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуйте їх.
4. Продуктивне дихання. Глибоко вдихніть, затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихніть так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.
5. Двері. Подивіться на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і скажіть: "Дивись, вихід є!".
6. Виговоріться. Іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.