

# ПАМ'ЯТКА

## для учнів, вчителів, батьків

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД (ПІДТРИМКА)

### В УМОВАХ ВІЙНИ

- Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР)
  - Як боротися з перевтомою
  - Як впоратись з панікою та тривогою
  - Як боротись з апатією
  - Як зберегти близькі стосунки
  - Як допомогти тим, хто паралізований тривогою
  - Як позбутися почуття провини
- 

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Нижче зібрані корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

---

#### Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР)

Посттравматичний стресовий розлад — це порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР.

#### У кого може статись ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад може розвинутись у людей, які:

- втратили на війні рідних, друзів, побратимів;
- бачили вбитих;
- стріляли;
- перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;
- непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;
- почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;
- стали свідком теракту;
- потрапили в полон чи в оточення.

#### Симптоми посттравматичного стресового розладу

- постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сні про них;
- відчуття постійної небезпеки;
- надмірна збудженість;
- уникнення згадок про травму;
- панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- негарзди в буденному житті;

- проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- суїцидальні думки.
- неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати

### Як лікується ПТСР

Перш за все, пам'ятайте: ПТСР – це розлад, який лікується. І після курсу лікування ви знову зможете жити буденним життям, проявляти емоції, відчувати радість і почувати себе захищеним. Лікування передбачає психотерапію та медикаментозну допомогу. У разі появи симптомів ПТСР:

- **Зверніться до сімейного лікаря, психіатра або фахівця з психічного здоров'я.**
- **Подбайте про першочергові потреби:** фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну. Дайте знати про свої потреби державним структурам та гуманітарним організаціям, щоб вони могли вчасно забезпечити вас необхідним.
- **Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин.** Це не допоможе забути жахіття, проте є ризик, що розвинеться залежність.
- **Зв'яжіться з близькими, друзями, родичами, дайте їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій досвід, поділіться переживаннями та почуттями.** Якщо ви боїтеся, що ваші розповіді можуть їх травмувати, запитайте в них, чи вони готові почути все, що відбувалося. Найімовірніше, ви отримаєте ствердну відповідь.
- **Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід, наприклад, із сусідами.** Діліться з ними цими порадами.
- **Будьте готові до змін у психічному стані:** після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час. Організму треба дати можливість відновитися.
- **Зупиняйте почуття провини.** Ви можете відчувати злість та ненависть, огиду тощо. Усі негативні емоції, спрямовані на ворога й окупанта, є природними і мають право на існування. Те, що з нами зробили, заслуговує на ненависть і злість. Утім, якщо ви маєте почуття провини, варто його зупиняти. У тому, що з вами сталося, винен ворог. Саме на нього й треба спрямовувати почуття.

### Швидкі способи самопомоги при ПТСР

Ці техніки можуть бути корисними як для особистого використання, так і під час роботи з людьми з ПТСР.

#### Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- Де я?
- Який сьогодні день?
- Яке сьогодні число?
- Який сьогодні місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

**Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8** Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) — пауза (затримуємо дихання — на 1–2) — видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.

#### Інтелектуальне заземлення

Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця...»).

- Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).
- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
- Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

#### Фізична стабілізація

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
- Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.
- Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).
- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

**Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»** Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчутти на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

## Як боротися з перевтомою

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

#### Основні ознаки перевтоми:

- відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції
- неухважність та погіршення концентрації
- погіршення пам'яті
- уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення
- зниження цікавості до роботи
- підвищена дратівливість
- нервозність
- порушення сну
- перманентна сонливість
- підвищення тиску та частоти пульсу
- головний біль
- зниження апетиту
- емоційна спустошеність

#### Методи боротьби з перевтомою:

- Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
- Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки **перевіреним джерелам інформації**.
- Регулярне харчування.
- Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.
- Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.

Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.

- Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе на день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
- Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.
- Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.
- Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
- Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.
- Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтеся “грати в довгу”.
- Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
- Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів. Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

## Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

### Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість
- озноб, тремор
- відчуття нестачі повітря, задишка
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- нудота, біль або “вузол” в животі, запаморочення
- відчуття відчуження, нереальності світу
- страх здійснити неконтрольований вчинок
- гострий страх неминучої смерті
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- безсоння

### Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих
- ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання
- використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється
- “заземліться”; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте

поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки

- робіть самомасаж; торкайтеся тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте залякле тіло
- напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше
- дайте вихід емоціям; плачте, співайте
- використовуйте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо
- вмийтесь холодною водою
- спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтеся в куток
- не вживайте алкоголь
- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
- якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

## Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний “хімічний” відкат після сплеску гормонів стресу.

### Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка
- робіть щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи

## Як зберегти близькі стосунки

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям.

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога
- завантажте себе роботою, допомогою іншим
- дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте
- рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки
- обіймайтесь
- тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть
- пропонуйте свою допомогу
- приготуйте страву разом і неспішно поїжте
- зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервірувати стіл, організуйте спільне чаювання

## Як допомогти тим, хто паралізований тривогою

До ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

- не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт
- зверніться до людини голосом
- говоріть чітко і твердо
- спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так)
- фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчутти навколо
- не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: "Подивись на мене. Скажи своє ім'я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий"
- прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама

## Як позбутися почуття провини

У звичайних умовах людина має час розібратися у почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх в майбутньому. В критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, і вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

Як впоратись із почуттям провини:

- не починайте звинувачувати себе; не ви розв'язали цю війну
- в першу чергу дбайте про себе і залишайтеся в безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні — дбати про себе і не створювати зайвого клопоту Збройним Силам, зменшити навантаження на них, щоб вони могли повною мірою виконувати свій обов'язок
- переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз
- станьте корисним; запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує моєї допомоги
- складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу
- допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається

Токсичне почуття провини дуже непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів

**ПКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ!**

**ПКЛУЙТЕСЬ ПРО РІДНИХ ТА БЛИЗЬКИХ!**

**ПКЛУЙТЕСЬ ПРО ОТОЧУЮЧИХ!**

**МИ ВСЕ ПОДОЛАЄМО!**

**СЛАВА УКРАЇНІ!!!**