10 порад, як підтримувати близьких під час війни

Психологічна підтримка близьких у воєнний час надзвичайно важлива, адже всім нам необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

- Під час високого рівня стресу ми можемо забувати про базові потреби. Тому розпитайте, коли людина востаннє їла, пила…

- Якщо людина дуже збуджена чи злякана, її потрібно заспокоїти, повернути до рівня схвильованості, адекватного ситуації. Потрібно демонструвати спокій. Говорити спокійним і впевненим голосом: «Зараз безпечно», «Все в минулому».

- У кризовому стані людина дезорієнтована, їй необхідно допомогти зорієнтуватися, повернутися в реальність, у стан «тут і тепер». Для цього потрібно: дати чітку інформацію про ситуацію, місце і час; чітко відповідати на всі запитання; уважно, не перебиваючи, вислухати.

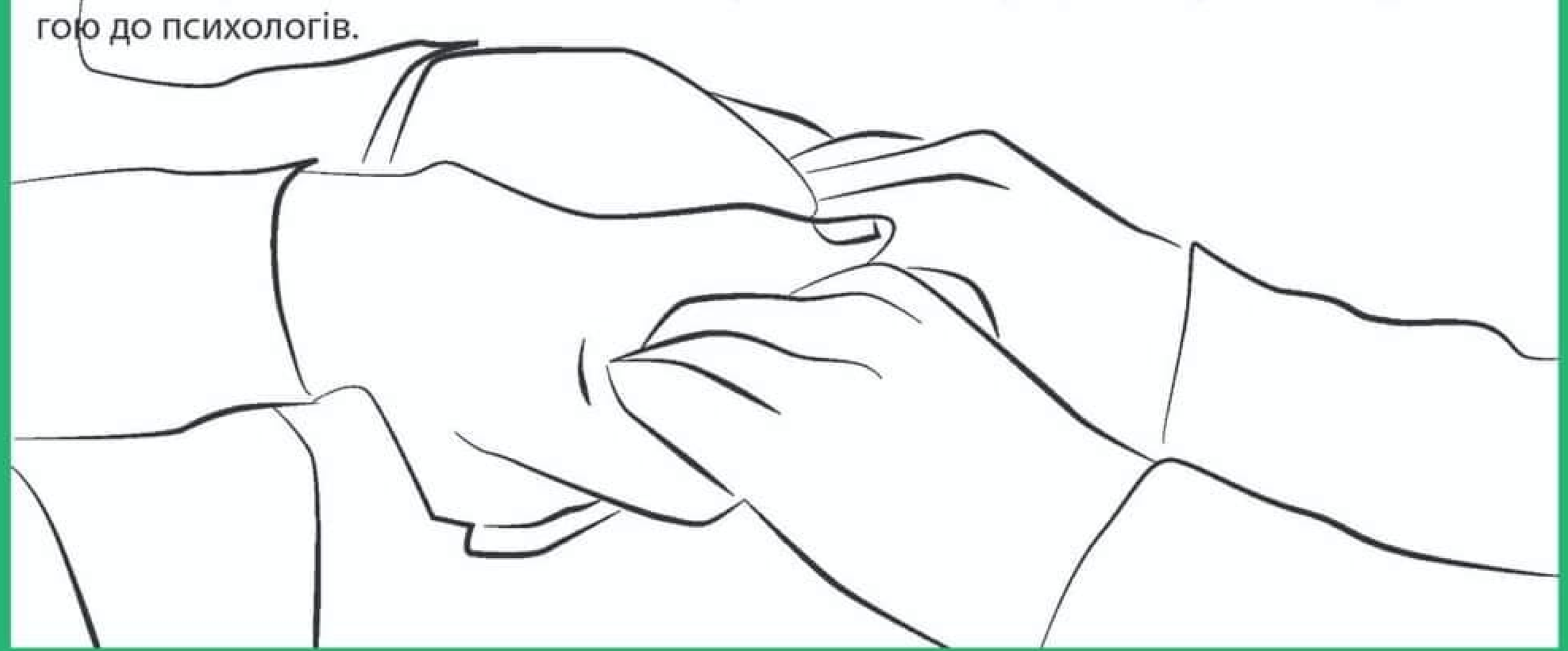
- Роздратування може бути маркером того, що людина вже не може толерувати емоції, які її переповнюють. Можна поділитися власним досвідом вивільнення негативних емоцій і запропонувати спробувати.

- Добрі слова, слова любові, подяка, приємні спільні спогади. Такі дії допомагають утримувати сили та підтримати у скрутну хвилину.

- Потрібно сприяти активізації ресурсів, щоб запустити механізми подолання негативних емоцій і станів. Це відновлює почуття самокомпетентності.
Наприклад: тілесний контакт – дотик/обійми можуть допомогти «заземлитися» і врегулювати свій стан; доберіть музику, таку, що буде заспокоювати саме цю людину, і запропонуйте її послухати (наприклад, звуки природи); домашні тварини – найкращі "психотерапевти".

- Іформаційні паузи від перегляду/читання новин.

- "Дивлячись у майбутнє" – складіть список «що я зроблю після війни».

- Гумор рятує від психологічного напруження. Хороший спосіб отримати емоційну розрядку.

- Якщо вам психологічно тяжко справлятися з ситуацією, зверніться за допомогою до психологів.