



## ***Психологічна самопомога: як спосіб розвитку стресостійкості/життєстійкості в період війни***

Ми відчули єднання, ніби ми стали одним єдиним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким родичем, так відбувається, коли емоції синхронізуються. Тоді сили мобілізуються. Психологічна війна - це атака на ідентичність кожного, на базові питання:

- хто я?
- яка моя функція?
- яке моє місце, у всьому, що коїться?
- що я маю робити?

У військових з цими питаннями проблем нема, там все чітко. Інша справа – цивільне населення, яке часто не може знайти своє місце, має почуття провини: « не роблю достатньо», «не те», яку відчувають багато українців - це психологічна атака на ідентичність.

На фронті страшно, і там нема місця провини. В тилу деморалізує провини. Якщо психіку бійця захоплює страх - він залякає на місці. Якщо в тилу психіку людей захоплює провини - людина перестає нормально

працювати. Важливо не дозволяти провіні заморожувати себе в бездіяльності. Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей.

- Допомогати один одному онлайн, поширювати інформацію, вчитись, працювати - дуже важливо.
- Берегти себе і турбуватися про своє виживання - неймовірно важливо.
- Варити каву, дякувати, дзвонити друзям - усе важливо.

### **Найкращий засіб від атаки на ідентичність:**

- чітко знати свої сильні сторони та визначити свій сектор оборони.
- не намагатися тягнути все. Визначитись і робити щось одне.

Кожен зараз є важливою клітинкою в єдиному тілі. Кожен має свою функцію. Кожен має її знати та виконувати.

### **Три ключі психічної стабільності та правила психологічної допомоги самому собі (В. Горбунова)**

#### 1. Тіло: режим, фізичні навантаження та гігієна.

- Режим. Старатися лягати спати та приймати їжу в один і той самий час щодня. Це підтримає фізіологічні ритми й дозволить тілу краще орієнтуватися в часі та просторі.
- Фізичні навантаження. Хоча б мінімальні: зарядка, короткі прогулянки. Гігієнічні процедури. Окрім підтримання чистоти, це дозволяє почуватися більш бадьорими.

#### 2. Думки: як не здатися тривозі.\*

Думки не дорівнюють реальності. Найчастіше найгірше не справджується.

Зміщення фокусу. З думок про те, як все погано зараз на думки про те, що можна зробити, щоб покращити ситуацію.

#### 3. Емоції: пережити всі, але не дати собою оволодіти.\*

- Техніки релаксації. Наприклад, «обійми метелика». Обійміть себе руками за плечі й робіть ритмічні постукування долонями по плечах, так, ніби це тріпочуть крила метелика. Це зніме напругу та відрегулює гормональні викиди.

- Переживання усіх емоцій. Ненависть та злість — адекватна і енергетична реакція. Говоріть, кричіть, виписуйте, вимальовуйте свою злість на папері. Після вивільнення — перемикайтеся на обійми, теплий чай, добрі слова близьким і друзям.
- Емоційне заціпеніння. Відсутність будь яких емоцій — також нормальна реакція. Не вимагайте від себе співчуття або будь-яких інших емоцій, якщо їх немає. Не звинувачуйте себе в беземоційності — це своєрідна захисна реакція, яка за якийсь час мине.

## **Блоки формування ефективних копінг-стратегій життєстійкості в період війни:**

### **Перший блок – БЕЗПЕКА**

Бережіть себе якомога старанніше

### **Другий блок – інформаційне дозування**

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

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

### **Третій блок — дихання**

Вам потрібно відчувати своє дихання і використовувати його, щоб відновити рівновагу.

#### **ВИДИХ**

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.

### **Четвертий блок — тіло.**

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'ятий блок — когніція.**

Пошук тверджень, альтернативних вашим тривожним думкам. Такі альтернативні твердження допомагають знизити тривогу та зосередитись на виході зі складної ситуації.

У спокійний час сядьте і запишіть що вам допомагало колись в минулому, коли ви були у стресі. 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.

Ми завжди важко переносимо невизначеність. Особливо, якщо вона пов'язана з небезпекою. У стані невизначеності мозок починає працювати у режимі стресу й стає важко приймати рішення. Попри те, що невизначеність зараз є частиною нашого життя, деякі речі зробити можна і варто.

1) Скоротіть горизонт планування. Ми звикли мати плани на довгий період, і це дійсно хороша стратегія в умовах стабільності. В умовах невизначеності слід планувати свої дії на коротші проміжки — що робити протягом дня, які плани на наступні кілька годин.

2) Створіть альтернативи. Придумайте кілька варіантів навіть для короткотермінових планів за принципом «якщо.., то...».

3) Знайдіть джерела корисної інформації. Не слід намагатися дізнатися всю інформацію, охопити усі джерела. Виберіть кілька, яким ви довіряєте, і зосередьтеся на них.

4) Обговорюйте рішення. Навіть в умовах планування на кілька годин, важливо, щоб усі рішення проговорювалися і зважувалися усі «за» та «проти». Знаходьте хоча б кілька хвилин для обговорення перед плануванням.

5) **ДОТРИМУЙТЕСЬ РУТИНИ/ВІДНОВЛЕННЯ НЕПЕРВНОСТІ ЖИТТЯ.** Щоденні буденні процедури, які допоможуть втримати відчуття стабільності. Прибирання, готування їжі, догляд за собою.

6) Залучайтеся до активностей. Оберіть будь-що, що може бути корисним і що ви можете робити.

7) Не картайте себе за помилки. В умовах невизначеності критерії правильності для рішень розмиті. Почуття провини та самозвинувачення не допоможуть прийняти кращі рішення, а лише заблокують мислення. Скажіть собі таке: «Я зробив (-ла) найкраще рішення, на яке був (-ла) спроможний (-а) в тих умовах».

### **Соціальна підтримка як спосіб самодопомоги**

Часто у стресовому стані, під час сильної втоми, людям важко приймати підтримку: вони просто не можуть до кінця усвідомити свій стан і потреби.

Найкраща підтримка це та, якої людина потребує саме зараз. Тому для початку варто просто запитати: як ти? Як я можу тебе зараз підтримати?

Треба бути готовим до відмови в різкій формі. Реагуємо спокійно й даємо людині видихнути.

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.

На вискому рівні стресу ми можемо забувати про їжу. Тому можна просто запитати, коли людина востаннє їла чи пила, коли спала.

У деяких ситуаціях надавати підтримку без потреби не варто. Можемо просто заважати. Інколи найкраща підтримка — це ваша власна безпека і здоров'я.

Добрі слова, слова любові, вдячність, приємні спільні спогади — це все також може підтримати в скрутну хвилину.

Бажаю психологічної стійкості на шляху до Перемоги!!!

Практичний психолог ЧТФК- Кривохижа Тамара Василівна