

Психологічна допомога.

ПРАВИЛА ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Ваше завдання – зберегти ментальне здоров'я по максимуму в тих умовах, де Ви є, тож нагадаємо правила першої психологічної допомоги собі.

1.Зверніть увагу на своє тіло:

- достатньо фізичних навантажень, фізичної активності, адже саме психічне навантаження виходить значною мірою через тіло (ходьба, розтяжка, масаж, турнік, біг, плавання, силові навантаження);

2. Найголовніше завдання, дати собі можливість відновитися між тривогами і подіями:

- через сон, їжу, відпочинок (якщо ніч минула неспокійно – спіть вдень; старайтесь не «злітати» з раціонального харчування);
- через заземлення (набір технік та дій,що заспокоюють Вас в моменті: медитація, дихальні вправи, усвідомлення та спрямування уваги на точки опори, простий рахунок+ обчислення простих математичних дій, кросворд, головоломки, готування, прибирання, робота на подвір'ї, городі);
- через обмеження кількості інформації та особистого спілкування;
- через рутину, роботу, навчання, побутові справи – переключіть увагу від тривожних думок до дій, там можна отримати заряд стабільності;
- згадуйте і мрійте (жодна війна не забере це у Вас), робіть собі маленькі приємності, коли буде відбій чи мине небезпека порадуйте себе досяжним бажанням.

3. Проживайте емоції в моменті по можливості, давайте собі шанс проявити почуття, визнати і озвучити їх.

4. Складіть алгоритм дій (краще 2-3) у разі загострення ситуації, що Ви можете зробити, щоб вберегти себе: тривожна валіза, евакуація, зв'язок з іншими людьми (чати, контакти). Подумайте який людський чи матеріальний ресурс можна задіяти. Хай буде просто план. Делегуйте те, що можна делегувати.

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
 - неуважність 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 “трати 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 (контакти додаємо нижче). 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 рухайтеся 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
 - використайте 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
- робить 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, організовуйте спільне чаювання

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою?

Якщо 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 відчути 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, піклуйтеся про себе.

Куди звернутися, якщо ви постраждали від насильства?

ПРАВООХОРОННІ ОРГАНИ (ПОЛІЦІЯ)

Ви можете викликати поліцію за телефоном **102** або звернутися особисто до райвідділу та написати заяву. Правоохоронці можуть, зокрема, винести кривднику терміновий заборонний припис, надати пораду щодо подальших дій та наявних надавачів послуг, а також скерувати вас (разом із дітьми) до убезпеченого притулку для постраждалих осіб.

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Урядовий контактний центр – **1547** (з мобільного або стаціонарного)

Інформаційна консультація, психологічна підтримка, реєстрація відповідного звернення до державних органів. Цілодобово і безкоштовно.

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства – **116 123** (з мобільного) або **0 800 500 335** (зі стаціонарного)

Цілодобово, безкоштовно, анонімно. Інформаційна, соціально-психологічна та юридична підтримка.

МЕДИЧНІ УСТАНОВИ

Якщо ви зазнали фізичного чи сексуального насильства, зверніться до лікаря для отримання медичної допомоги та документування у медичній картці ознак того, що з вами сталося. Надалі це допоможе притягнути кривдника до відповідальності, якщо ви звернетесь до правоохоронних органів.

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ | УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА (КООРДИНАТОР) З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ

Тут приймуть заяву про вчинення у Вашій сім'ї насильства та та скерують вас для отримання необхідної допомоги.

ЦЕНТРИ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

У центрі соціальних служб ви зможете отримати необхідні юридичні, психологічні, соціальні послуги та консультації. Якщо через загрозу насильства вам немає де жити, то можуть допомогти вирішити питання з місцем перебування (наприклад, скерують до притулку для постраждалих від домашнього насильства).

СЛУЖБА У СПРАВАХ ДІТЕЙ

Відповідна служба втрутиться у ситуацію та захистить ваші права та права ваших рідних.