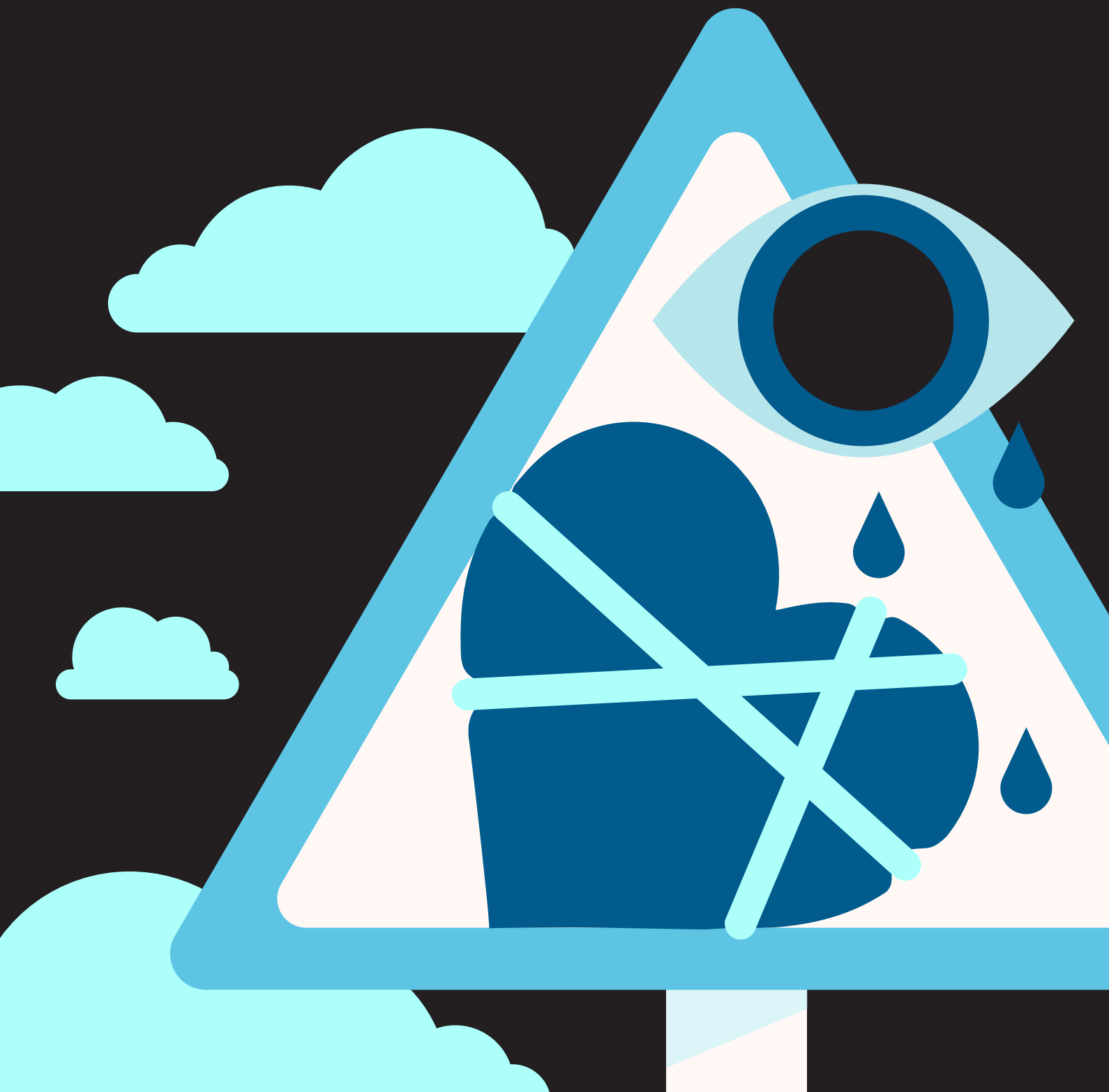




ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА






Сьогодні мільйони українців мають справу з низкою складних переживань. Головне – пам'ятати: що б ви зараз не відчували – усе це нормально. В особливо тяжкі моменти допоможуть спеціальні вправи й техніки, зібрані тут. Піклуймося про своє ментальне здоров'я та підтримуймо тих, хто поруч. Усе буде Україна!

- Як надати швидку психологічну допомогу 2
- Як подолати панічну атаку 4
- Як заспокоїти та підтримати дитину 6
- Як пережити втрату 8
- Синдром провини вцілілого 10
- Вправи для зниження рівня стресу 13
- Безплатна психологічна допомога 17

За матеріалами Центру громадського здоров'я, Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України та платформи «Взаємодія».

Зауважте: цей документ містить загальні відомості довідкового характеру й не повинен розглядатися як альтернатива рекомендаціям лікаря. Якщо вас турбує стан вашого здоров'я чи здоров'я ваших близьких, закликаємо звертатися до лікаря.



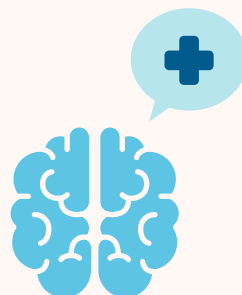
Як надати швидку психологічну допомогу


Підтримайте людину, вдавшись до **п'ятикрокового алгоритму дій під умовною назвою «5В»:**

- 1 Впізнати:** якщо помітили раптові перепади настрою, пригніченість, нехарактерні зміни в поведінці людини, підійдіть до неї, висловте занепокоєння, запропонуйте розмову. Знайдіть час та місце, де ви могли б поговорити сам на сам і вашому діалогу не заважали б.
- 2 Визнати:** дайте людині зрозуміти, що ви готові без осуду вислухати, підтримати й бути поруч. Під час бесіди цікавтеся її думками, питайте, що вона відчуває і як довго, уточнюйте, дайте людині простір, щоби виговоритися та вивільнити емоції. Запевніть, що не слід звинувачувати себе в неспроможності подолати цей стан. Натомість скажіть, що звертатися по допомогу не соромно й ніколи не пізно.



- 3** **Відреагувати:** поспілкувавшись із людиною, встановивши ближчий контакт, запропонуйте їй підтримку й допомогу. Поділіться інформацією щодо того, як впоратися із симптомами її стану, розкажіть про методи самодопомоги та спонукайте звернутися по додаткову поміч. Важливе завдання – допомогти людині позбутися відчуття безнадії та самотності.
- 4** **Відрядити:** якщо несприятливий стан триває довше 2 тижнів і негативно впливає на повсякденне життя, має сенс звернутися по фахову допомогу – запропонуйте це й допоможіть зв'язатися зі спеціалістом.
- 5** **Відстежити:** за можливості спостерігайте за станом людини протягом певного часу. З'ясуйте, чи зверталася вона по кваліфіковану допомогу, яким був результат, та за потреби підтримайте знов.










Як подолати панічну атаку

Панічною атакою називають гострий стан із раптовим нападом сильного страху, іноді навіть безпідставного. Людині може здаватися, що вона втрачає контроль над своїм тілом чи навіть помирає. Аби зменшити ймовірність панічних атак, слід вчитися відпускати контроль, бути вразливим, говорити про свої переживання, давати собі право відчувати, а відчуттям – можливість бути прожитими. Панічна атака не загрожує життю, втім вийти з цього стану самостійно досить складно.

Є декілька методів для симптоматичного подолання панічної атаки, один із таких – **граундінг або заземлення**. Техніка 5-4-3-2-1 ґрунтується на переключенні уваги з власних переживань на зовнішні чинники завдяки п'ятьом органам чуття. Запропонуйте людині, яка переживає панічну атаку, озирнутись і знайти:

-  5 речей, які можна побачити навколо; наприклад, стіл, кіт, книга.
-  4 речі, яких можна торкнутися; наприклад, обличчя, пальто.
-  3 речі, які можна почути; наприклад, машини, музика, розмова.
-  2 речі, які можна відчути; наприклад, волога чи запах деревини.
-  1 річ, яку можна скуштувати; наприклад, жувальна гумка, кава.




Також допоможуть такі дії:

- Не повертаючи голови, дивитись якомога далі спочатку в один бік, потім прямо, потім в інший, потім знову прямо, кожен раз затримуючи погляд на 15–20 секунд.
- Лягти на спину та поворушити ногами, за можливості виконати вправу «велосипед».
- Покласти руки на ребра та відчути, як вони рухаються під час дихання.
- Розтерти точку між підмізинним пальцем і мізинцем.
- Змастити губи, промити рот водою.
- Розім'яти тіло та розтерти руки.
- Потерти кінчик носа.



ВАЖЛИВО!

Якщо напади почастишали, слід звернутися по фахову допомогу, а також до сімейного лікаря, щоби виключити ймовірність інших проблем зі здоров'ям зі схожими симптомами.

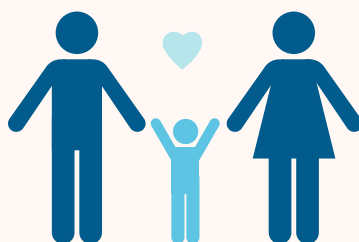



Як заспокоїти та підтримати дитину

Дитині легше оговтатися від шоку війни, якщо поруч є люди, яким вона довіряє: батьки, вихователі чи інші важливі для неї дорослі. Допомагають прийти в себе також обійми, розповіді дорослих про те, що відбувається, ігри та вправи для розвитку.

Застосуйте **тактику «спостерігай, слухай, пов'язуй»**: стежте за змінами в поведінці дитини, аналізуйте їх, прислухайтеся до дитини та власним прикладом покажіть, як слід поводитися.

Якщо дитині складно заспокоїтися, спробуйте разом виконати дихальні практики. Однією з таких є **вправа «квадратне дихання»**: вдихніть – затримайте дихання – видихніть – затримайте дихання. Кожну дію виконуйте протягом 3 секунд.





Як поводитися з дитиною під час воєнних дій:

- Якщо потрібно швидко зібратися й піти в укриття, робіть це у формі гри. Наприклад, хто швидше одягнеться чи знайде потрібні речі.
- У критичній ситуації важливо діяти швидко, тому навчайте дитину самостійно виконувати базові дії: одягатися, взуватися, збирати речі та самій спуститися в укриття.
- Долайте бажання все робити за дитину за допомогою правила чотирьох кроків: спершу покажіть як, далі зробіть разом, потім дозвольте дитині зробити це самостійно, водночас перебуваючи поруч, і насамкінець не сумнівайтеся, що у дитини вийде, та дайте їй можливість робити це самій.
- Займайте дитину іграми, казками, малюванням та іншими різновидами дозвілля. Якщо поруч є хатні тварини, спілкуйтеся з ними – це заспокоює. Чергуйте ігри з корисними заняттями.
- Діти відчувають емоційний стан своїх батьків. Заради їхнього спокою треба бути сильними й вірити в перемогу.



ВАЖЛИВО!

Подбайте про те, щоби дитина могла назвати власні ім'я та вік, домашню адресу, імена батьків. Навчіть її викликати швидко допомогу, рятувальників і поліцію. Якщо дитина замала, покладіть їй у внутрішню кишеню папірець з усією необхідною інформацією або прикріпіть бейдж із вашим іменем та контактами до одягу, який точно залишиться на дитині. Наприклад, до светра чи штанців, але не до рюкзака чи куртки.








Як пережити втрату

Скорбота – індивідуальний досвід, кожна людина горює по-різному, відтак немає правильного чи неправильного способу переживати втрату. Те, як ми сумуємо, залежить від багатьох чинників, зокрема від типу особистості, механізмів адаптації й особливостей нервової системи в цілому, життєвого досвіду та значущості втрати.

Горювання – тривалий і поступовий процес, прискорити який неможливо, натомість важливо дозволити собі відчувати весь спектр емоцій та прийняти їх.

Розрізняють певні етапи проживання горя:

 →  →  →  → 
заперечення → депресія → гнів → компроміс → прийняття

Однак не слід сприймати їх буквально: порядок етапів може змінюватися, а самі вони – повторюватися циклічно, не кажучи вже про те, що різні люди переживають кожен з етапів по-різному. Яким би чином це не відбувалося для вас – так правильно.



Коли йдеться про скорботу, пам'ятайте:

- Процес переживання втрати й подальшого загоєння потребує часу та є суто індивідуальним: для однієї людини може тривати тижні, для іншої – роки. Важливо протягом цього періоду підтримати себе емоційно й фізично чи звернутися за підтримкою до небайдужих людей, розділивши з ними переживання.
- Один зі способів зменшити біль від втрати – зіткнутися з горем та переживати його прояви, а не ігнорувати і приховувати біль.
- Почуття суму, страху, розгубленості чи самотності є нормальною реакцією на втрату.
- Плакати, коли сумно – нормально! Плач не є проявом слабкості. Втім не плакати та певний час не відчувати нічого – так само нормально. Цілком можливо, що людина, яка не дає волю сльозам, відчуває біль так само глибоко.
- Повертатися до звичного життя не означає забути про втрату. Живіть далі, зберігаючи пам'ять про когось чи щось, що ви втратили, вчіться радіти і здобуйте новий досвід.



ВАЖЛИВО!

Звичайно, втрата – це не лише про близьких людей. Багато з нас втратили домівку, звичний спосіб життя та плани на майбутнє. Це також серйозні випробування для психіки. Будь ласка, не знецінюйте свої переживання та не порівнюйте їх із втратами інших.



Синдром провини вцілілого

Провина вцілілого – це почуття людини, яка пережила небезпечну для життя травматичну подію, коли іншим це не вдалося. Наприклад, вижила внаслідок обстрілу чи перебуває в безпеці у той час, коли інші гинуть на війні. Людина може також картати себе через те, що вона б могла чи мала зробити, аби змінити ситуацію на краще.

Симптоми провини вцілілого:

- Апатія та соціальна ізоляція
- Почуття безпорадності
- Нав'язливі думки про подію
- Нудота чи біль у животі
- Головні болі
- Труднощі зі сном
- Агресія та гнів
- Зміна апетиту




Якщо почуття провини переростає в тривогу, спершу опануйте своє тіло:

- ✓ Видихайте довше, ніж вдихаєте.
- ✓ Відчуйте опору: ходіть, тупотіть, зіпріться спиною до стіни.
- ✓ Пийте більше води, адже коли слизові пересихають, мозок подає сигнал, що людина в стресі.

Як і чим зарадити, поки переживаєте синдром провини вцілілого:

- * Дозвольте собі сумувати й відчувати провину. Це нормальні емоції, які не означають, ніби ви скоїли щось погане.
- * Поверніться до вашої основної ролі. Наприклад, якщо ви відповідальні за дітей чи маломобільних близьких, зосередьтеся на цьому. Так само важливо працювати й тримати економічний фронт.
- * Допомагайте звідти, де ви є нині. Підтримуйте інших, координуйте, станьте волонтером інформаційної війни. Разом долати труднощі легше.
- * Пам'ятайте, що війну розпочала росія, і вашої провини в цьому немає. Зміщення уваги на зовнішні чинники дасть змогу менше звинувачувати себе.

- 
- * Практикуйте самопрощення. Це допоможе вам рухатися далі й відновити життєствердний світогляд.
 - * Віднайдіть свою реакцію на стрес у минулому досвіді. Для цього запитайте себе: «Як мені вдавалося впоратися з потрясіннями раніше?». Адже кожен має специфічну і властиву лише йому реакцію: хтось мовчить, хтось лається, хтось метушиться. Важливо пам'ятати, що в стані стресу всі реакції – нормальні.



ВАЖЛИВО!

Тривале переживання почуття провини може бути одним із симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Якщо вам не вдається подолати це почуття самостійно, слід звернутися по допомогу. Водночас на синдром провини вцілілого можуть страждати як люди з ПТСР, так і без нього.





Вправи для зниження рівня стресу

Стрес, який ми переживаємо під час війни, є хронічним. Завдання кожного – полегшити його симптоми та прояви, аби залишатися в тонусі й бути в змозі адекватно та вчасно реагувати й ухвалювати рішення.

Розрізняють два типи стресу:



Еустрес – «хороший». Короткотривалий та конструктивний, мобілізує ресурси організму, допомагає вижити в небезпечних ситуаціях.



Дистрес – «поганий». Довготривалий і виснажливий, позбавляє сил і підриває механізми адаптації людини.



Аби зменшити рівень «поганого стресу», виконуйте такі вправи:



Таємний тапінг. Великим пальцем постукуйте по останніх фалангах пальців руки, стимулюючи нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність мигдалеподібного тіла або амігдали – мозкового центру, що асоціюється з тривожністю. Постукуйте у зручному для вас темпі, поки не відчуєте, що заспокоїлися.



Метелик. Покладіть кисті одна на одну в формі метелика долонями наверх і зчепіть великі пальці. Притисніть долоні до грудей та легко й ритмічно постукуйте пальцями по ключицях. Через внутрішні вібрації ви чутимете ці звуки як гучне серцебиття – це і заспокоюватиме. Виконуйте вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося. Мигдалеподібне тіло зменшує активність, натомість активізується префронтальна кора, і мозок переходить у більш адаптивний режим.



Протитривожне дихання. Зосередьте погляд на будь-якому квадратному чи прямокутному предметі: дверях, стіні, будинку тощо. Вдихайте на чотири рахунки: на «раз» ведіть погляд із першого кута на другий, на «два» – з другого на третій, на «три» – з третього на четвертий, на «чотири» – з четвертого на перший. Повторіть той самий алгоритм тепер із видихом. Штучне уповільнення дихання сигналізує мозку, що ви в безпеці та можна розслабитися.



ВАЖЛИВО!

Наступні вправи виконуйте, перебуваючи у відносній безпеці, там, де ви зможете без страху заплющити очі та гранично відволіктися від усього, що відбувається навколо. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.



Безпечне місце. Заплющте очі та уявіть у деталях місце, де вам комфортно й затишно. Почуйте звуки, що лунають звідти, відчуйте запахи тощо.



Сканування тіла. Зосередьте увагу на тілі та відчуттях у ньому від потилиці до п'ят. Заплющте очі, відчуйте чоло, ніс, губи, шию, плечі, руки – і так до самого низу.



Прогресивна м'язова релаксація. Вдихніть та на затримці дихання напружте всі м'язи й утримуйте їх у цьому стані. На видиху різко розслабте все тіло. Коли відбувається викид гормонів стресу, вегетативна нервова система активізується для їхнього регулювання. У цей процес залучені й м'язи, тому може боліти спина, затискає шию, з'являється м'язовий дискомфорт. Цю вправу краще виконувати наодинці в спокійному місці чи перед сном.


Ознайомтеся з технікою виконання вправ
на Youtube-каналі проекту «Психея»



ТИЦЬ



* Спецпроект «Психея» від НГО ARC.UA під керівництвом Уляни Супрун присвячено ментальному здоров'ю.



Частими наслідками травми війни є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) чи дереалізація. Остання проявляється, зокрема, й у вигляді **синдрому фантомної сирени**, коли людина чує звук сирени, якої насправді немає. Цей синдром минає поступово та не потребує втручання.

Втім, аби полегшити симптоми, можна діяти так:

- Поверніть себе до реальності, вдайтеся до техніки «заземлення» (див. розділ про подолання панічної атаки). Поговоріть про стрес із близькими, вмийте обличчя та руки холодною водою, подумки перелічіть предмети в кімнаті.
- Подбайте про базові потреби: забезпечте повноцінний сон, поїжте та випийте щось тепле, обійміть тих, хто поруч, залишайте собі час без новин.




ВАЖЛИВО!

Виробіть для себе графік і щоденну рутину та дотримуйтеся їх.

- Проаналізуйте, наскільки реальною зараз є загроза. Якщо здається цілком реальною, домовтеся з близькими про план дій під час екстреної ситуації, поділіть обов'язки та обговоріть зони відповідальності кожного.

За можливості спілкуйтеся з рідними та друзями, ведіть щоденник. Занотовування думок допомагає краще розуміти ситуацію та власні емоції і приносить полегшення.



Безплатна психологічна допомога









Телефони волонтерів:




«Стоп, паніка» – безплатна гаряча лінія фахової психологічної допомоги.

- Олена +(380) 980-486-775
- Ліза +(380) 663-578-315
- Ірина +(380) 972-094-508
- Тетяна (+380) 689-884-808
- Юрій +(380) 509-342-880
- Ольга +(380) 934-688-601
- Наталія +(380) 972-417-419
- Юлія +(380) 508-743-495
- Елла +(380) 677-733-920
- Станіслав +(380) 950-810-982
- Андрій +(380) 677-624-259
- Віталіна +(380) 637-104-274

Корисні ресурси:

-  **@yaktuzaraz** – чат колективної психологічної підтримки «Як ти» від психологів платформи онлайн-психотерапії TreatField та волонтерів.
-  **@friend_first_aid_bot** – бот швидкої психологічної допомоги.
-  **@trymayspokiy_bot** – бот «Тримай спокій» з антистрес-звуками й мелодіями на різні випадки.
-  **0800-602-019** – безплатна медична консультація контакт-центру МОЗ із залученням психологів, терапевтів, кардіологів, пульмонологів, гінекологів, хірургів і педіатрів.
-  **0800-307-305** – безплатна цілодобова лінія психологічної підтримки Львівського міського центру соціальних служб.
-  **+(380) 935-473-773, +(380) 971-124-591** – порадня Української спілки психотерапевтів. Скеровують до психологів та психотерапевтів, готових безоплатно проконсультувати, надати психологічну та психотерапевтичну допомогу в кризовому стані як очно, так і онлайн. Також надають інформацію щодо прихистку в містах України.
-  **+(380) 674-438-777** – дитячий психолог у Львові.
-  **5522 (lifecell, Vodafone), +(380) 931-707-219 (Kyivstar)** – «ВАРТОЖИТИ», безплатна лінія психологічної допомоги для онкопацієнтів, їхніх близьких і всіх, хто потребує підтримки під час війни.



Допоможіть нам зробити контент іще кориснішим!

Нам важливо поширювати корисну та актуальну інформацію, аби допомагати людям в Україні.

Якщо ви знаєте, як покращити цей poradnik, щоб урахувати потреби більшої кількості українців, залиште відгук.

ТИЦЬ



Залишити відгук