

**12 засобів
невідкладної
психологічної
самопомоги в умовах
війни**



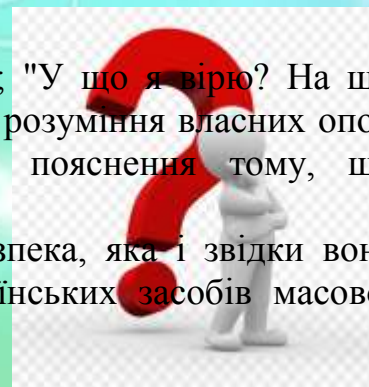
За своєю психічною організацією людина – самокерована істота, здатна робити вибір, управляти собою. Тож пам'ятаймо, – ми можемо брати свій емоційний стан під контроль і йти разом до перемоги.

Для емоційної стабілізації доцільно застосовувати такі способи:

1. Визначаємося із власною картиною світу

Час відповісти собі на екзистенційні питання: "Хто я? Де я?"; "У що я вірю? На що спираюся?"; "Що я здатний зробити, а чого не зроблю ніколи?". Чітке розуміння власних опор допоможе впоратися з гострими емоційними реакціями, знайти пояснення тому, що відбувається, побачити обрії та перспективи.

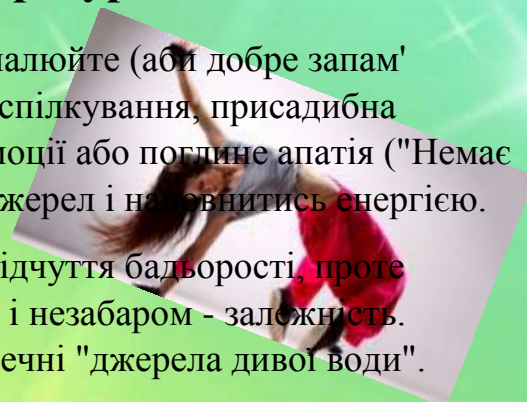
Послабити страх допомагає знання – у чому конкретно небезпека, яка і звідки вона насувається. Тому слухайте і читайте лише офіційні джерела українських засобів масової інформації.



2. Відкриваємо власні джерела енергетичних ресурсів

Перебуваючи у спокійному стані, запишіть чи навіть намалюйте (аби добре запам'ятати) джерела, що надають вам сили, як-от спорт, природа, спілкування, присадибна ділянка, хобі та ін. І в момент, коли вас раптом "накриють" емоції або поглине апатія ("Немає сил, нічого не хочу"), ви зможете припасти до одного із цих джерел і наповнитись енергією.

Пам'ятаємо: тривале сидіння в соцмережах дає химерне відчуття бадьорості, проте діє як алкоголь: спершу надмірна енергійність, потім "відкат" і незабаром - залежність. Тож подбайте заздалегідь про безпечні "джерела дивої води".



3. Не забуваємо про спілкування та відпочинок

Діліться своїми переживаннями, спілкуйтесь зі своїми близькими, за потреби – звертайтеся за психологічною допомогою. Коли випадає нагода трохи розслабитись, перепочити, – використайте її, у цьому немає нічого

осудного.

4. Залишаємося (або стаємо) фізично активними

Важливо рухатися. Крім очевидної фізичної користі (поліпшення циркуляції крові, функцій дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, зміцнення м'язів), отримуємо шанс підвищити рівень своєї життєздатності та емоційної стійкості.

Згадайте, як чудово в мирний час ваше роздратування сублімувалося у прибирання квартири чи дому. Використовуйте цей ефект.



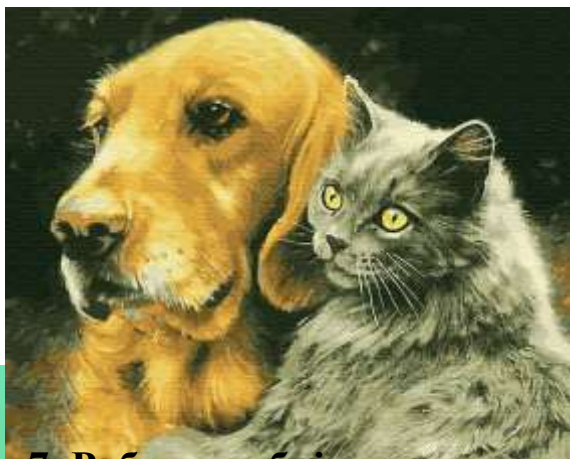
5. Власна стабільність та стабільність близьких

Спробуйте організувати, на скільки це можливо, свою стабільність і стабільність своїх близьких, підтримуючи хоча б частково розпорядок дня, сімейні ритуали, згадуємо приємні спогади, мріємо (особливо, якщо у вас є маленькі діти, брати чи сестрички).



6. Турбота про найменших

Для відновлення емоційного балансу контактуйте із природою та тваринами. Це може бути як споглядання живої природи безпосередньо, так і догляд за кімнатними рослинами, так і за домашніми улюбленцями. Надання притулку кішці чи собачці може стати потужним антистресом для як для дітей, так і для дорослих.



7. Робимо добрі справи

Отримали ресурс від значущої для вас людини - передайте далі, станьте опорою для інших. Добрі справи можуть бути різними: це і благодійна допомога, і волонтерство, і прихисток тварин, і молитва за тих, хто перебуває на передовій або у скрутних умовах.



8. Наповнюємось українським контентом

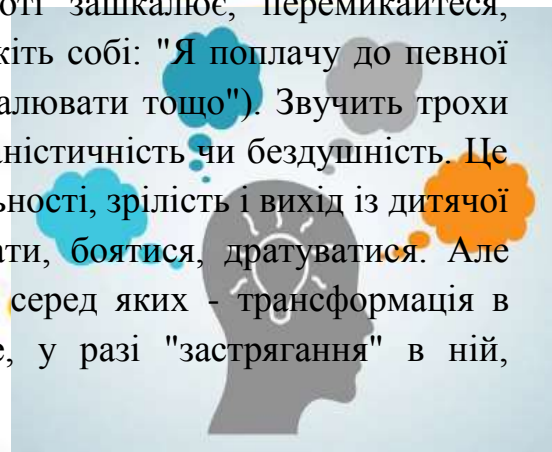
Свій внесок у Перемогу кожен з нас може зробити тим, що говоритиме українською, переглядатиме українські фільми, читатиме вітчизняних письменників,



слухатиме музику українських виконавців, відкриватиме по-новому історію Батьківщини. Крім того, це слугуватиме ефективним засобом "перемкнутися", відпочити від тяжких думок, а також усвідомити власні поведінкові прояви та емоційні реакції. Мистецький світ слугує своєрідним амортизатором, що пом'якшує емоційні коливання і психологічні удари.

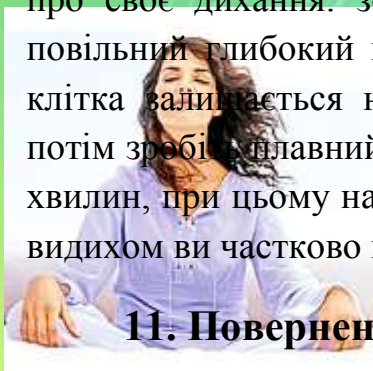
9. Усвідомлюємо власні емоції

Візьмімо за звичку спостерігати за проявами в собі різних емоцій. добре спрацьовує прийом "Стоп"(відчувши, що рівень люті зашкалює, перемикайтеся, виходьте з "новинного простору") або "Таймінг" (скажіть собі: "Я поплачу до певної години, а потім устану і піду - працювати, гуляти, малювати тощо"). Звучить трохи ніби дикувато - люди ж не роботи! Але це не про механістичність чи бездушність. Це про здатність до саморегуляції, про почуття відповідальності, зрілість і вихід із дитячої позиції. Так, ми даємо собі право гніватися, лютувати, боятися, дратуватися. Але також пам'ятаємо про можливі наслідки цих емоцій, серед яких - трансформація в якість характеру (так-так, тотальна ненависть може, у разі "застрягання" в ній, зрештою стати частиною нашої натури).



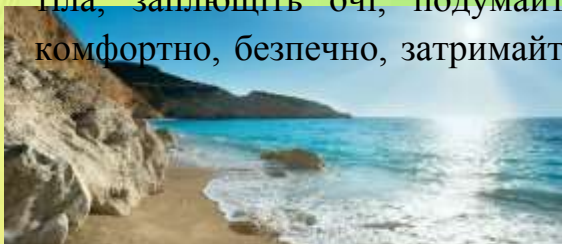
10. При загостренні ситуації

Для зняття сильного хвилювання дайте відчути собі «опору» – обіпріться на стійкий об'єкт (стіну, стілець, поручні, підлогу тощо), зосередьте свою увагу на відчутті опори, які виникають при цьому; зробіть неквапом кілька ковтків води, зосереджуючи свою увагу на тілесних відчуттях, які виникають при цьому. Подбайте про своє дихання: зосередьте свою увагу на диханні, на рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний глибокий вдих через ніс (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка залишається нерухомою), на наступні чотири рахунки затримайте дихання, потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4. Повторюйте такий цикл протягом 3-5 хвилин, при цьому намагайтесь увити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтесь стресової напруги.



11. Повернення почуття безпеки

Для опанування себе та мобілізації власних сил допоможіть собі повернути почуття безпеки, заручившись підтримкою своєї уяви: прийміть зручне положення тіла, заплющіть очі, подумайте про те місце, де ви відчували себе найбільш комфортно, безпечно, затримайте цей образ у своїй уяві, подумки простежте усе, що



наявне в цьому місці, звернуть увагу на ваші почуття під час таких уявлень, запам'ятайте їх. Цей образ безпечного місця – у вашій свідомості, він може виникати тут за вашого бажання і ви можете повертатись до нього, коли відчуєте необхідність повернути почуття, пов'язані з ним.

12. Живемо тут і зараз

Нікому не відомо, що нас чекає і скільки це все триватиме. Тому маємо навчитися жити в поточному моменті. Не тужити за минулим, не боятися майбутнього (і не поринати у рожеві мрії також), а спробувати адекватно оцінити і прожити той досвід, який пропонує нам життя.

Тримаймося, разом ми все здолаємо!