# Психологічна підтримка в умовах війни

* [**Як боротися з перевтомою**](https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#fatigue)
* [**Як впоратись з панікою та тривогою**](https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#panic)
* [**Як боротись з апатією**](https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#apathy)
* [**Як зберегти близькі стосунки**](https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#relationship)
* [**Як допомогти тим, хто паралізований тривогою**](https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#anxiety)
* [**Як позбутися почуття провини**](https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#fault)
* [**Куди звернутись по психологічну підтримку**](https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#support)

Психологічний стан та психічне здоров’я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

## 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**](https://dovidka.info/zvyazok-ta-poshuk-informatsiyi-v-nadzvychajnyh-sytuatsiyah/).
* 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 не 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 налаштуйтесь “грати 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 вдохи 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 рухайтесь 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, концентруйтесь 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 заклякле тіло
* напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м’язи тіла, залишайтесь 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 зміняються 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 залишайтесь 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, піклуйтесь про себе.

## Куди звернутись по психологічну підтримку

За підтримки Національної психологічної асоціації (НПА) психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки “Як ти?” для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. За підтримкою можна звернутися безкоштовно, у будь-який час доби. Щоб отримати психологічну допомогу, [заповніть анкету.](https://forms.gle/2r3mm9hG4jYihxuE8)

“Розкажи мені” — безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв’язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини. Звернутися за допомогою можна через [вебсайт ініціативи](https://tellme.com.ua/).

Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою. Дзвінки безкоштовні: 0-800-300-155

*У створенні матеріалу допомогли:*

* *Орест Олійник, психолог*
* *Валерія Палій, психологиня, президентка Національної психологічної асоціації (НПА)*
* *офіційний вебсайт Міністерства охорони здоров’я України*

**Матеріали сайту: https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/**