

Як побороти тривожність під час війни.

Поради психолога

З 24 лютого Україна чинить збройний та інформаційний опір російським окупантам. У містах і селах країни лунають сирени та вибухи, люди ховаються в укриття, надходять повідомлення про втрати серед військових та цивільних. Як у таких умовах зберегти психічне здоров'я.

Дихайте

Зробіть декілька глибоких вдихів; спробуйте дихати "на чотири" в розміреному темпі: 1-2-3-4 - вдих; 1-2-3-4 - видих. Або на 1-2-3-4 - вдих, на 1-2-3-4 - затримайте дихання, на 1-2-3-4 - видих і на 1-2-3-4 - затримайте дихання. Таких циклів має бути вісім. Одночасно з цими вправами пийте воду маленькими ковточками. Випийте до 300 мл води.

Не сидіть

- Відтисніться від стіни або підлоги;
- ходіть кімнатою, рухайтесь;
- робіть фізичні вправи.

Змістіть увагу

- Назвіть чотири властивості будь-якого предмета;
- скажіть прості фрази: "мене звати...", "мені стільки-то років", "я перебуваю в кімнаті", "стіни такого кольору", "сьогодні... число", "ось шафа, вона біла...", "оце диван - він м'який"; називайте будь-що, що бачите перед собою, аби повернутися в ситуацію "тут і тепер".

Проведіть тактильні вправи

- Спробуйте масажувати пальці: натискати на нігтьову пластину кожного пальця, ніби розгладжуєте її. Коли сильніше натиснете, відчуєте неприємні відчуття і тоді повернетесь до реальності;
- Обійміть самі себе руками та спробуйте зробити масаж (правою рукою масажуйте ліве передпліччя до шиї й назад, теж саме — з лівою рукою);
- Масажуйте ноги, щоб відчувати: "я тут є, тут є моє тіло, я його торкаюся";
- Покладіть руку собі на живіт (біля сонячного сплетіння), іншу - на груди й спробуйте відчути, як рухається ваш живіт, коли ви дихаєте;
- Складіть руки навхрест (праву руку - на ліве плече, ліву - на праве) і постукуйте себе по плечах. Дайте собі зрозуміти, що ви є, що ви живі, що ви - тут.

Що робити, коли панікує хтось інший

Найперше треба уникати фраз на зразок "заспокойся", "візьми себе в руки", "ти мене чуєш?". Це не працює: якщо це - близька вам людина, підійдіть і притуліть її до себе; якщо людина незнайома, то не варто цього робити. Але треба підійти, щоб людина подивилася вам у вічі, і сказати, хто ви, що ви допомагаєте, що ви знаєте, що треба робити. Запропонуйте вправи, описані вище; але спочатку дайте склянку води, з'ясуйте, яка у людини зараз є потреба. Може їй потрібно лягти, можливо, щось інакше.

"Правило одне - налаштувати контакт, з'ясувати потребу або допомогти зараз і вже вправами на само опанування, які приведуть людину до стабільного психологічного стану. Можете казати: "Разом дихаємо, ідемо пити воду".

Беріть людину за руку, ходіть разом, якщо це - дитина, то найкраще - гратися з нею. До прикладу, разом задувати свічку (видих), а потім нюхати квіточку (вдих). Так у дитини нормалізується дихання, і це допоможе трохи заспокоїтися; у жодному разі не кричіть.

З іншого боку, інколи різкіший тон може також стабілізувати психічний стан людини. Достатньо наказово сказати (але не кричати): "Роби це, тому що я знаю, що я кажу", "Я знаю, що тобі (або нам) це допоможе". Коли ви себе "приєднуєте" до людини, показуєте, що ви разом - це те, що може зламати бар'єр; найважливіше - озвучуйте ті почуття, які ви зараз маєте. Кажіть: "Я дуже боюся", "Я тривожуся", "Мені страшно". Коли ви це озвучуєте і дозволяєте озвучувати іншим, рівень цього почуття знижується.