

ЗБІРНИК КОРИСНОЇ ІНФОРМАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАПРЯМ

- Діти в екстремальних ситуаціях;
- Травма свідка;
- Провина вцілілого;
- Панічні атаки;
- Стадії прийняття неминучого;

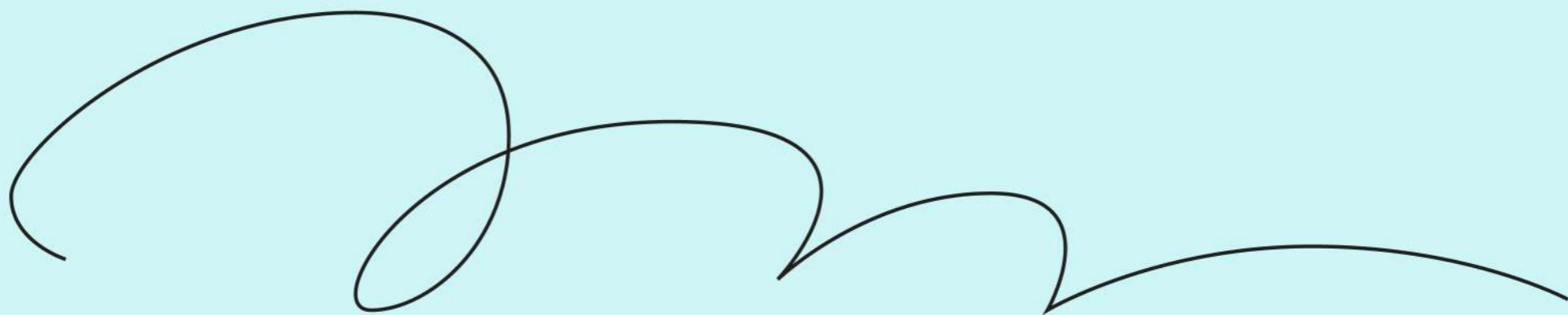


Як допомогти
дитині пережити
травматичний
досвід?

- Обговорюйте те, що тривожить дитину. Поясніть, що відчувати страх і сум зараз цілком нормально.
- Фільтруйте інформацію, яку отримує дитина.
- Допмагайте звільнитися від сильних емоцій. Якщо дитині хочеться плакати, кричати та злитися — не обмежуйте її у цьому. Ваше завдання — не заспокоїти, а дізнатися, що спричинило ці емоції. Можете говорити: «Я розумію, що тобі страшно. Я буду поряд і зроблю все, аби ми були в безпеці».



- Усі наші відчуття мають фізичний вихід. Запропонуйте дитині активну гру та фізичні вправи. Напишіть разом казку або вірш, у яких проговорите проблеми.
- У тривожних станах важливо зберігати тактильний контакт. Обіймайтеся, тримайтеся за руки, будьте поруч.
- Важливо усвідомити, що зараз ситуацію ви не зміните, але можете вплинути на умови, у яких перебуваєте.



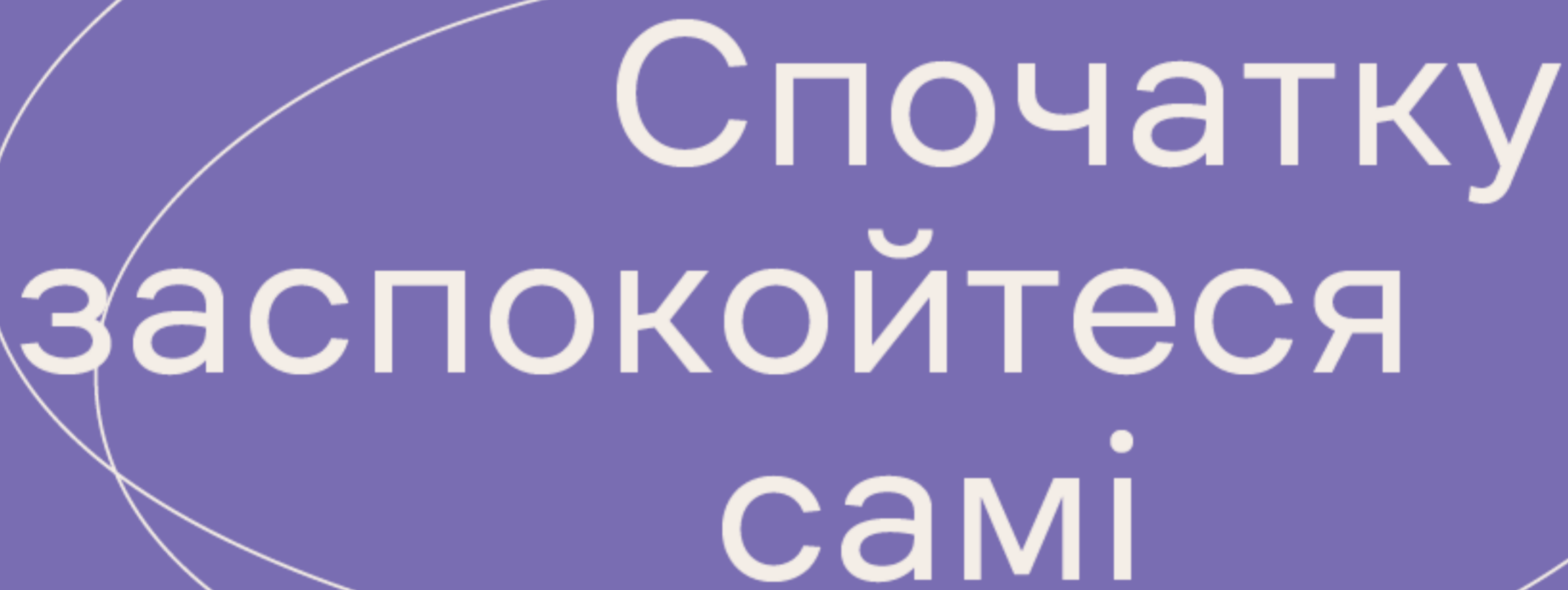


Якщо на тлі фактора, що травмує, ви транслюватимете паніку і тривогу, це вплине на дитину значно сильніше. Намагайтеся опанувати себе і спокійно допомагайте їй.

Поради психологів та корисні покликання


Як допомогти дитині пережити страх?

Далі →



Спочатку
заспокойтеся
самі

Дитина швидко переймає ваш
емоційний стан, тому вам треба
залишатися спокійними.

- ① Обійміть, пригорніть дитину до себе.
 - ② Попросіть дихати як ви:
ВДИХ — ВИДИХ.
 - ③ За можливості вмийте обличчя дитини, налийте їй води.
- 

- ④ Скажіть, що ви поруч, любите її та зробіть все, щоб захистити.

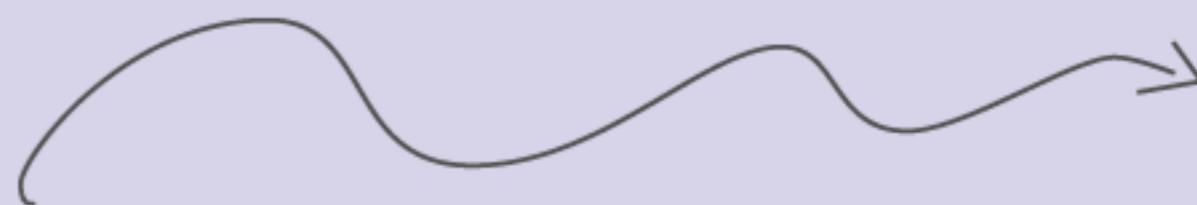
- ⑤ Залучіть до гри. У дітей дуже розвинена увага. Проста, зроблена з підручних матеріалів іграшка, допоможе дитині поринути в казковий світ.

⑥ Спробуйте відволікти казкою. У телеграм-каналі «Павлуша і Ява» є аудіоказки, які можна завантажити на телефон й слухати без інтернету.

Додаток YakaBoo надав безкоштовний доступ до електронних та аудіокнижок. Завантажити можна тут на App Store та Google Play.

Корисні покликання:

- Застосунок «Абук» з аудіокнигами.
- Тикток-канал з тематикою підготовки до ЗНО.
- Математична онлайн-платформа GIOS відкриває безкоштовний доступ для вчителів та учнів. Заповнюйте заявку для безплатного підключення.
- Розвивальні завдання для дітей, розміщені на сайті «Розвиток дитини», відтепер можна завантажити безкоштовно.



Корисні покликання:

- Відкрито 3D-уроки та всі матеріали на платформі Mozaic Education.
- Відкрито онлайн-курси з графічного дизайну від «Креативної практики».
- Академія «ШАГ» щодня проводить онлайн майстер-класи й тематичні зустрічі для дітей 7-14 років.

Любов до
наших дітей
здолає все



Як батькам
підтримати
дитину
в укритті?

Далі →



1. Розкажіть дитині про план дій

Проговоріть послідовність дій.

Складіть маршрут до укриття, намалюйте його карту. Зобразіть локації: що і де розташоване, як усе функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть рідні.

Діти краще сприймають наочну інформацію.

2. Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби

Якщо дитина впадає в стан ступору, важливо повернути її до вербальної відповіді та діяльності. Поставте 3 запитання.

Наприклад:

«Тебе звати Наталя, так?»

«Ти зараз стоїш, так?»

«На тобі червоний светр, так?»

Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, обійняти, пограти в гру, або ж дати завдання (принеси, подай, зроби).

Запропонуйте випити води, чаю, поїсти.

**Реагуйте на її потреби,
задовольняйте їх за можливості.**



Це поверне дитині відчуття
безпеки.

3. Проговорюйте і проявляйте емоції

Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоюють.

Скажіть: «Я бачу / Мені здається, що ти налякана / злишся». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась сам на сам зі своїми переживаннями.

Не варто давати обіцянок, які від вас не залежать: «Все буде добре», «Нічого не станеться». Краще скажіть: «Що би не сталось, головне — ми є одне в одного».

Програйте, прокричіть, прозвучіть, промалюйте емоцію (наприклад, «Гарчи, як собака»). Так ви допоможете знизити рівень тривоги й напруги.



4. Створіть режим дня

Важливо проговорювати та відтворювати послідовність дня. Це надасть відчуття контролю над власним життям.

5. Дбайте про себе

Дитина бачить, як ви реагуєте на новини та копіює вас. Їй важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе. За можливості, поспілкуйтеся з друзями та рідними. Важливо почути голос інших — це надасть відчуття зв'язку зі світом.

6. Обережно закінчіть розмови

Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову про важливі речі, оцініть емоційний стан та рівень фізичного реагування. Спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння.

Створюйте спільні традиції дня та його завершення (обійматися, молитися, пити чай або ж співати).

Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Надавайте їй перевірену інформацію дозовано і відповідно до віку.

Джерело: [unicef.org](https://www.unicef.org)



Допомога
дітям
в екстремальних
ситуаціях

Далі →

Діти, які пережили насильство
або стали його свідками, від-
чувають ті самі почуття, що
й дорослі. **Можуть виникнути**
такі проблеми:



- страх повторення події
- втрата ілюзії справедливості світу
- відчуття безпорадності
- страх власних неконтрольованих емоцій
- почуття провини



Діти, які пережили психотравмувальну подію, часто не бачать життєвої перспективи та втрачають інтерес до речей, які раніше приносили їм задоволення. **Травматична подія навіть може стати причиною зупинки особистісного розвитку.**



Як підтримати дитину в психотравмувальній ситуації?

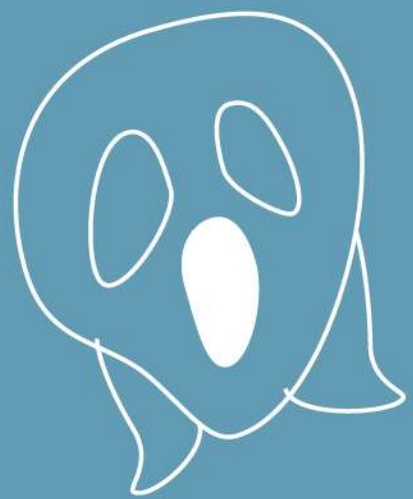


- 1 Дайте дитині зрозуміти, що **ви серйозно ставитеся до її переживань** і знаєте інших дітей, які це пережили. Наприклад: «Я знаю одну сміливу дівчинку, з якою таке трапилось».
- 2 **Створіть атмосферу безпеки:** частіше обіймайте дитину, розмовляйте з нею, грайте разом.
- 3 **Перегляньте з дитиною фотографії з ваших щасливих подій.** Це викличе приємні образи з минулого, послабить спогади, що травмують.

- ④ **Допоможіть дитині збудувати життєву перспективу. Разом поставте конкретні цілі на конкретні терміни.** Наприклад: пройти онлайн-курс за 2 місяці, опанувати нову навичку до кінця тижня, підтягнути англійську до рівня Intermediate за пів року.
- ⑤ **Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів — абсолютно нормально.**
- ⑥ **Підвищуйте самооцінку дитини: частіше хваліть її.**
- ⑦ **Заохочуйте ігри дитини з піском, водою, глиною.** Допоможіть їй винести переживання назовні за допомогою образів.

**Але не дозволяйте
дитині маніпулювати
вами. Не виконуйте
будь-які бажання через
почуття жалості.**

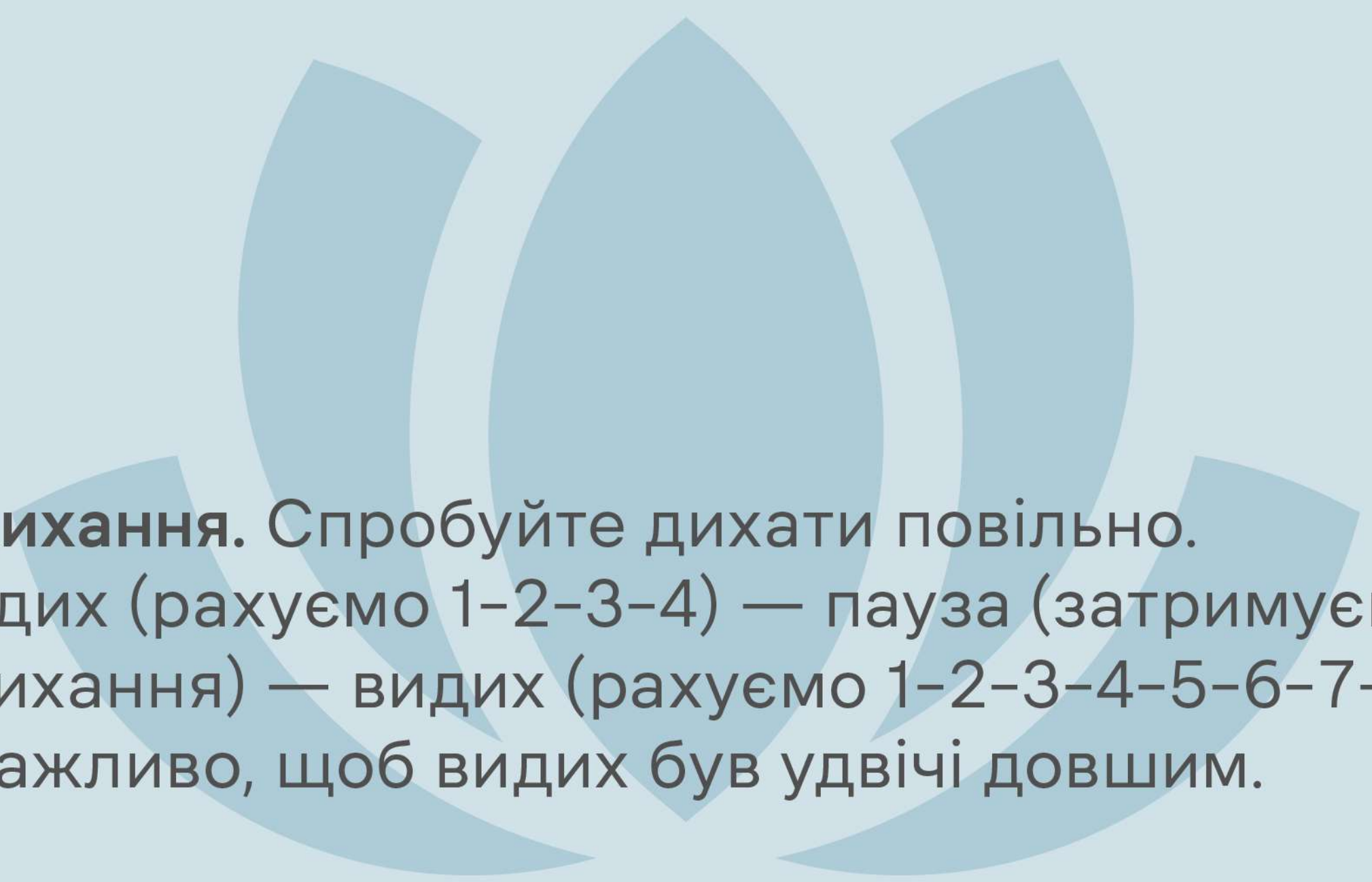


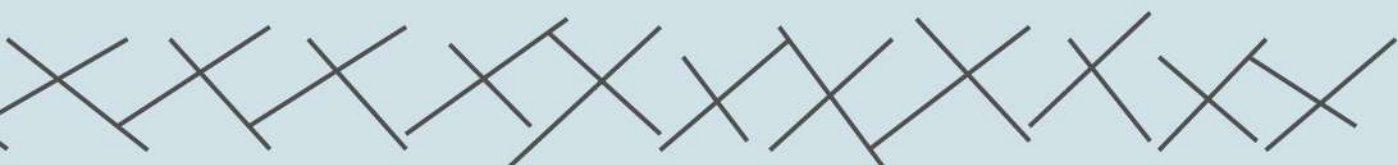


5 МИТТЄВИХ
СПОСОБІВ,
ЯК ВПОРАТИСЯ
ЗІ СТРАХОМ



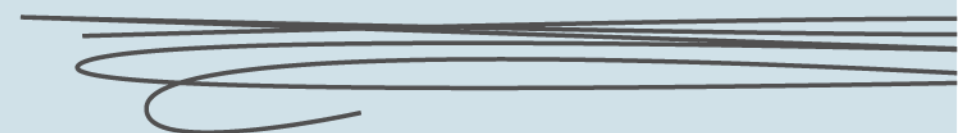
Далі →

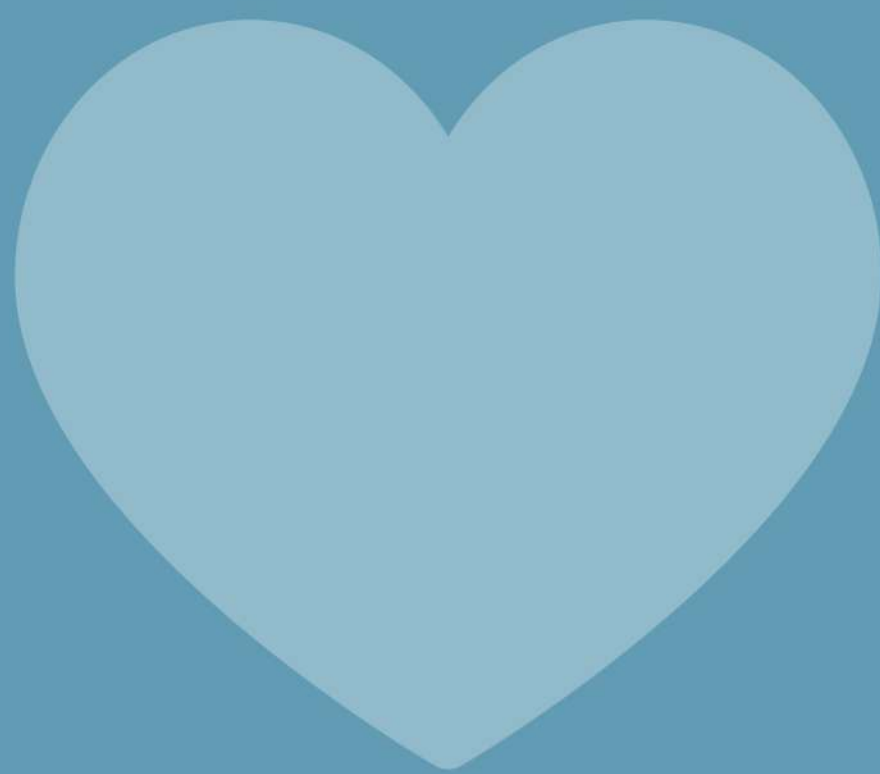
- 
- **Дихання.** Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1-2-3-4) — пауза (затримуємо дихання) — видих (рахуємо 1-2-3-4-5-6-7-8). Важливо, щоб видих був удвічі довшим.
 - **Обійми** близьких та людей, які поруч.
 - **Озвучте емоцію.** Скажіть про те, що ви зараз відчуваєте, проговоріть, що вам зараз страшно. Це допоможе «випустити» емоцію з середини і зменшити її інтенсивність.



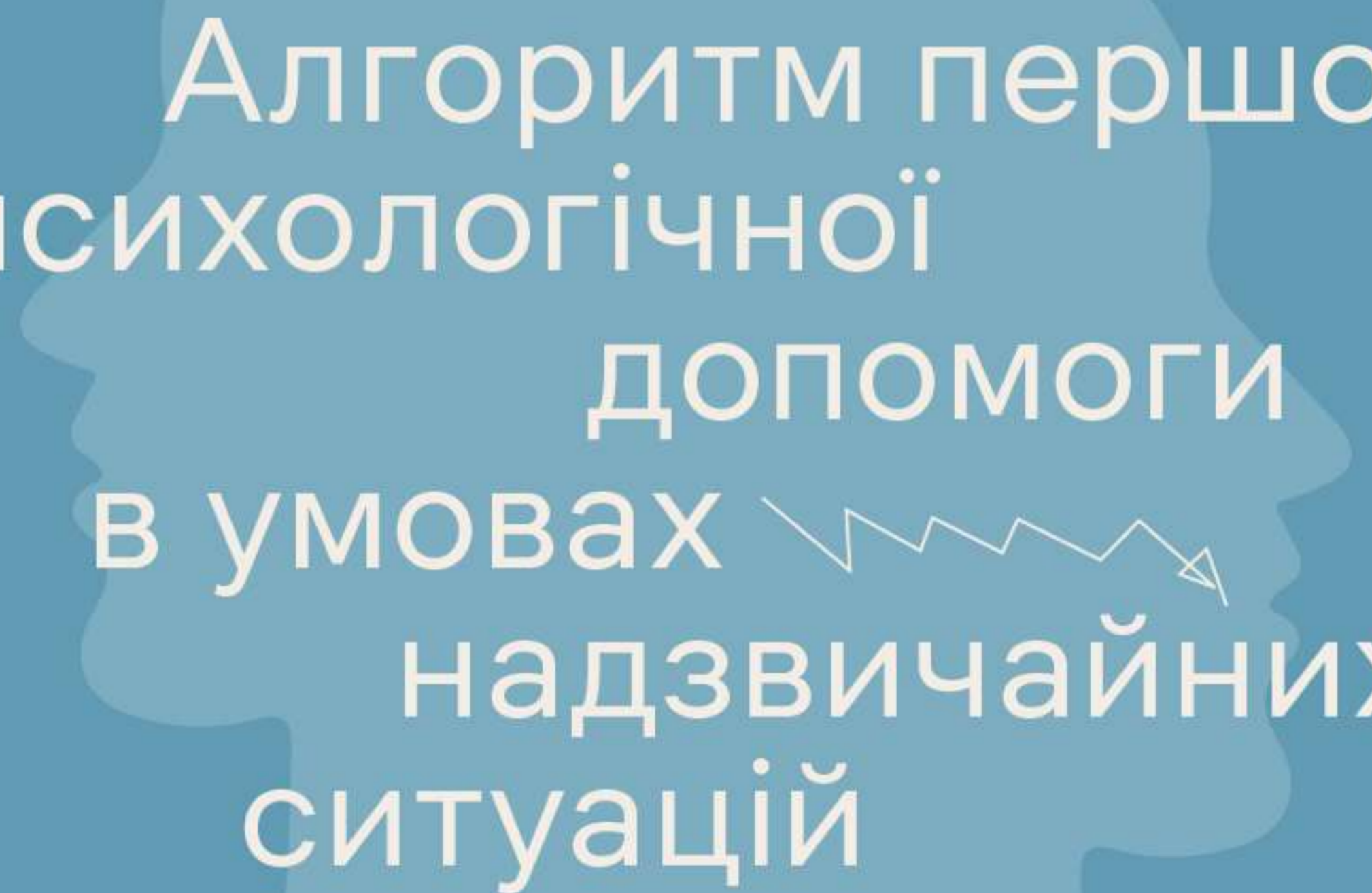



- **Уявіть безпечне місце.** Навіть якщо ви зараз у відносній безпеці, ви можете допомогти собі уявою. Змалюйте собі місце, де вам добре і безпечно, спробуйте відчутти на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.
- **Запах.** Відчуйте якийсь приємний запах. Це може бути щось, що є під рукою: пакетик чаю, шампунь чи м'ятна зубна паста. Запахи дуже швидко приводять нас в теперішнє, можуть «збити» з потоку негативних думок чи емоцій.





**Дбайте про себе,
допомагайте іншим —
зберігайте
й поширюйте допис.**



Алгоритм першої
психологічної
допомоги
в умовах 
надзвичайних
ситуацій

Далі 

Навіть якщо ви не психолог, дещо все ж можете зробити, щоб допомогти людині, яка переживає стрес. Якщо ви опинилися поряд з такою людиною і все ще здатні зберігати спокій, **використайте алгоритм надання першої психологічної допомоги.**

Підійди

(знайдіть сили, щоб підійти):

- назвіть своє ім'я та дізнайтеся, як звати потерпілого;
- запитайте, чи можна з ним поговорити;
- запитайте, чи потрібна допомога;
- поясніть свої цілі;
- пам'ятайте про мову тіла.

Підтримай:

- знайдіть безпечне місце;
- захистіть від зайвої уваги;
- допоможіть знайти опору (стіна, стілець, ваша рука);
- захистіть людську гідність (наприклад, знайдіть, чим прикрити оголене тіло);
- кажіть фрази «я з тобою», «ти в безпеці», «дихай повільніше».

Пам'ятай про реальність:

- називайте потерпілого на ім'я;
- запитайте, чи знає він, що сталося, де зараз його близькі;
- поясніть, де ви перебуваєте і що трапилось;
- попросіть називати предмети, які вас оточують;
- попросіть робити короткі вдихи та видихи.

Заохочуй:

- вислухайте уважно та зі співчуттям;
- заспокойте щодо прояву реакцій;
- не потрібно змушувати припинити плакати;
- не сприймайте агресію як таку, що спрямована на вас;
- уникайте припущень щодо переживань потерпілого;
- не припускайте, що всі травмовані — це потерпілі;
- уникайте постановки діагнозу.

Подбай

(«слухай, мовчи, піклуйся»):

- допоможіть, наскільки можете на цей момент;
- надайте медичну допомогу;
- надайте психіатричну допомогу (у разі марення, галюцинацій);
- поважайте бажання потерпілого побути на самоті, але не випускайте його з поля зору;
- запитайте про плани;
- надайте інформацію про служби, інстанції, які можуть допомогти

Передай:

- направте потерпілого до фахівця, який допоможе йому надалі.

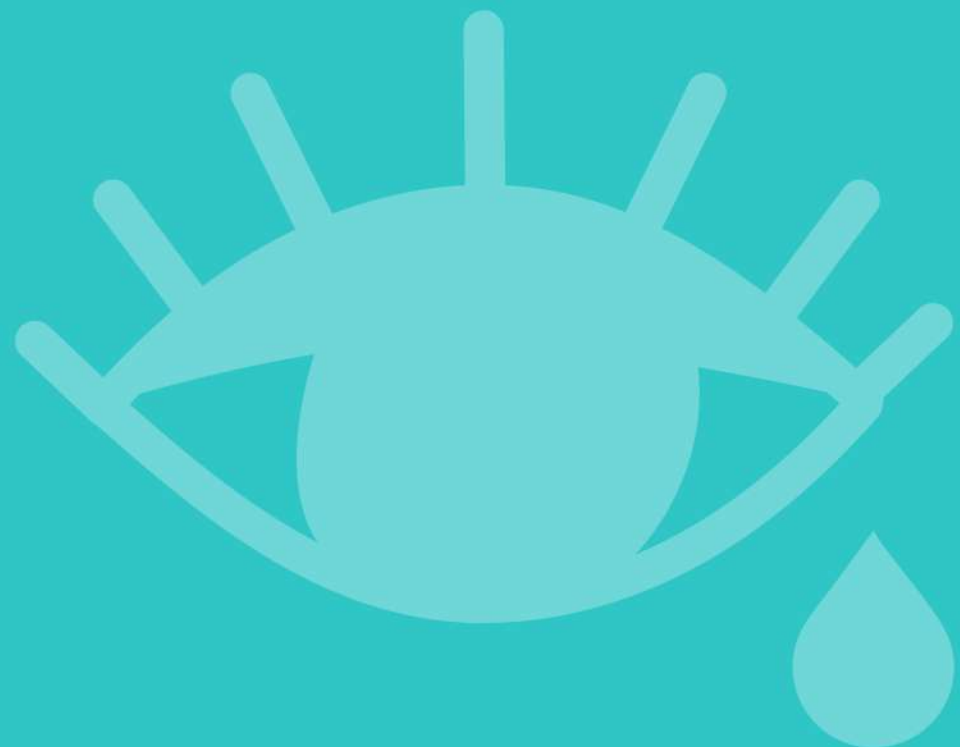




Травма



свідка

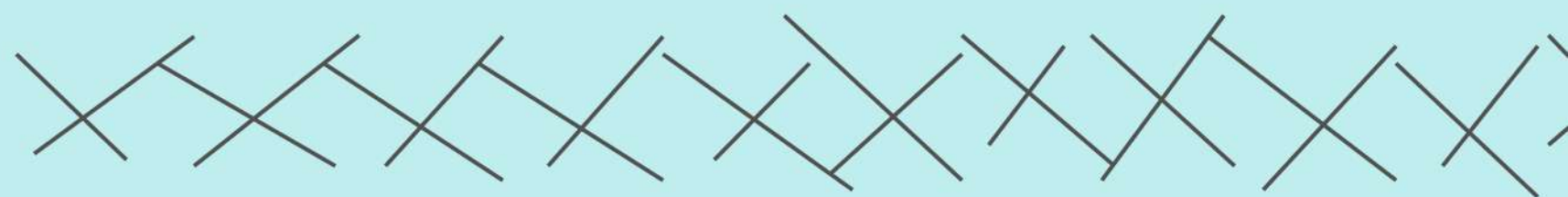


Далі 



Травма свідка — це

стан, коли людина не постраждала фізично, проте залучена емоційно і продовжує переживати подію. Після цього поведінка дітей та підлітків змінюється: підвищується реактивність або, навпаки, починається затяжне мовчання.

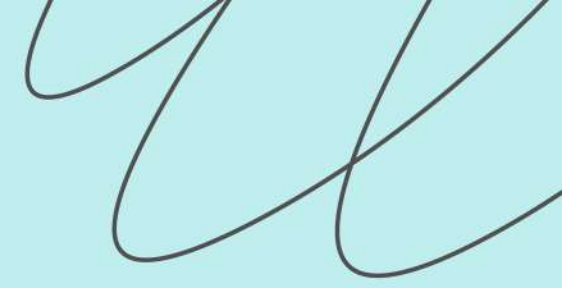


Що відбувається в нашому організмі?

Ми зіштовхуємося подією,
що травмує.

Організм виробляє багато
кортизолу (гормону стресу)
та адреналіну


Гормони не повертаються
до попереднього рівня
(так буває, коли ми налякані),
а будь-яке нагадування
про травматичну подію знову
спричиняє сплеск стресу.




Як говорити з людьми, що стали свідками страшних подій?

- Не потрібно говорити про емоції. Важливо залучати інші зони мозку. Уникайте фраз на кшталт «Заспокойся, усе минеться».
- Представтеся, запитайте ім'я людини.
- Наше мовлення з потерпілими має бути трохи сповільнене, спокійне й чітке. За потреби голосно скажіть: «Подивися на мене. Ти мене бачиш?».
- Запитайте, куди людина йшла. Що робила, коли завила сирена? Почалася травмувальна подія?
- Повторіть без емоцій усе, що людина сказала.
- Якщо людина в ступорі, потрібно підвищити голос. Він має бути чітким. У руки можна дати щось контрастне (лід, дерево, землю).





Вправи, що допоможуть відволіктися в момент травмувальної події та після неї

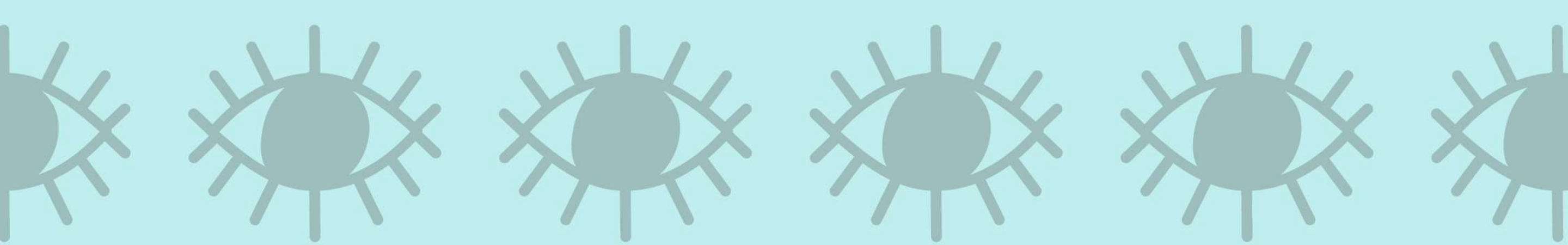
- Подивіться, хто біля вас, порахуйте скільки вас.
 - Запитайте імена тих, хто поруч, представтеся самі. Перевірте, чи зручний на вас одяг.
 - Дайте собі відповідь, де є найближче безпечне місце.
 - Дайте собі відповідь, що вам може зараз надати сил: їжа, музика, фільм, час з улюбленцем, якщо він із вами.
 - Якщо можете, в уяві або на аркуші намалюйте своє безпечне місце.
 - Подумки чи на аркуші пропишіть план дій на сьогодні. Наприклад, почистити зуби, поїсти, прочитати одну сторінку, зробити фізичну вправу, нагодувати кота.
- 



«Я бачив/-ла фото з Бучі і не знаю, як із цим жити. Що робити?»

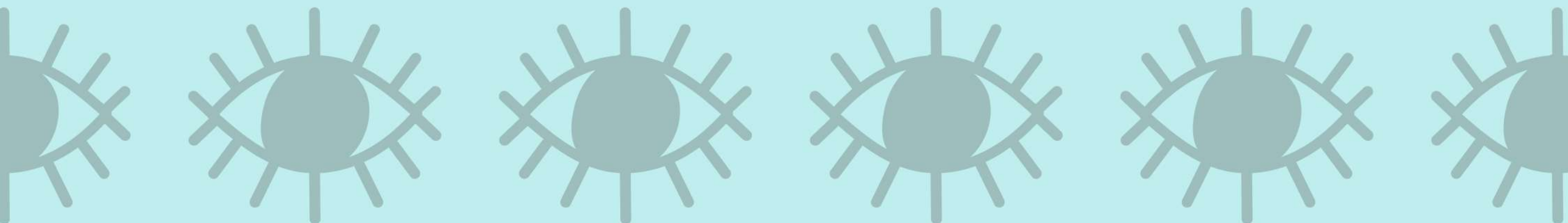
- Не розповсюджуйте фото на особистих сторінках. Якщо ви не працюєте в медіа або не публічна людина. Імовірно, що багато людей вже бачили ці фото в різних пабліках. Якщо вони вже бачили кадри, що шокують, та отримали травму, своїми діями ви підсилите ефект. Якщо ні — ваш пост може стати причиною травматичного досвіду.
- Піклуйтеся про себе: після перемоги ви можете раптово знову побачити подібний контент і переживати весь жах знову.





Як повернутися до життя, коли ви в безпеці?

- Під час травматичної події може бути сильне відчуття самотності й безпорадності. Важливо повернути відчуття єдності. Говорити людині, що постраждала, «Ми разом, я з тобою».
- Намагатися знайти ресурс. Прогулянка із собакою, розмови з близькими, улюблені хобі. За можливості зробіть усе, що раніше допомагало вам почуватися краще.
- Розробіть режим дня, плани на найближчий час. Піклуйтеся про когось. Наприклад, про домашнього улюбленця.



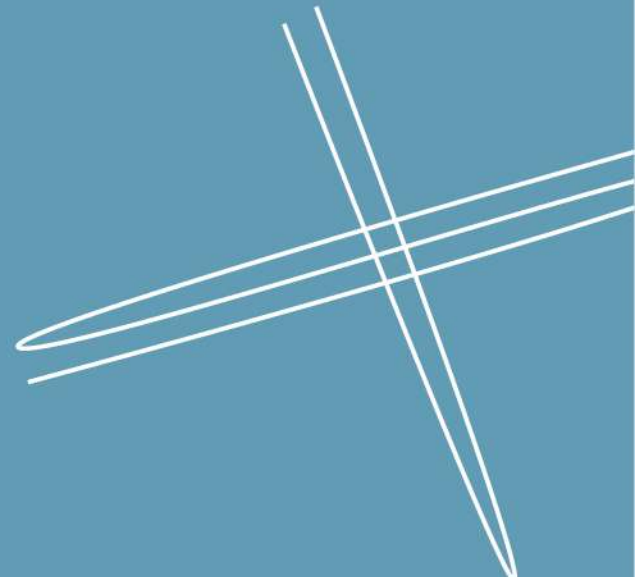


Не з усіх травм розвивається ПТСР.
Лише у 30 % випадків потрібна допомога психотерапевта. Людина може відновитися самостійно або з допомогою рідних. Проте дітям та підліткам краще індивідуально попрацювати з психологом.

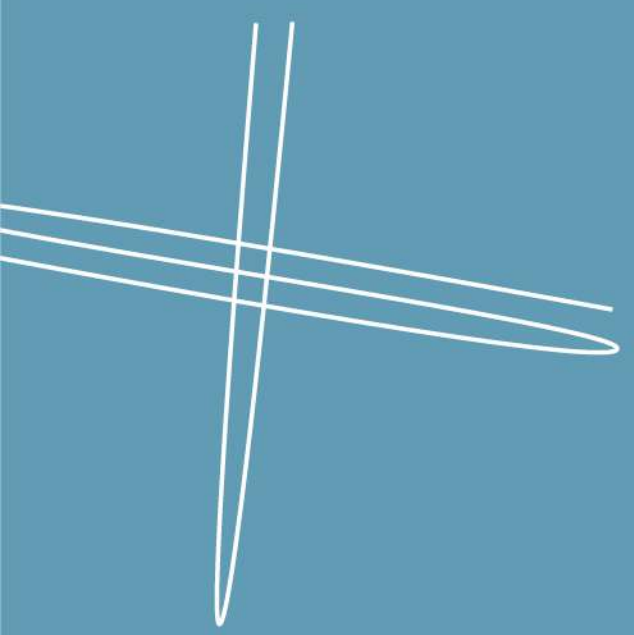
Цей матеріал підготовлений у рамках проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», що впроваджується ІСАР Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст цього документа є виключною відповідальністю студії онлайн-освіти EdEra і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу»



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

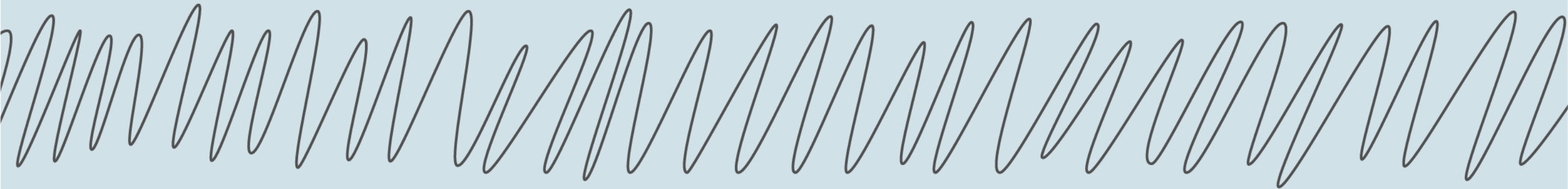


Як не зірватися
на оточення
і що робити
з емоціями
на війні?



Далі →

Нам страшно, ми плачемо, сміємось і відчуваємо сором за свій сміх. Сьогодні це — нормально. Ми можемо відчувати великий спектр емоцій.

- 
- Від глибокої любові до людей поряд до лютої ненависті до тих, хто прийшов на нашу землю.
 - Від щастя, дивлячись на дитину, й до горя, переглядаючи стрічку новин.
 - Від спокою за чашкою чаю до страху, чуючи звук сирени чи вибухів.
 - Ви можете в одну хвилину казати слова любові та турботи близьким, а в іншу кричати та вживати нецензурну лексику.
 - Ви можете сміятися, побачивши новий мем, а потім раптово плакати, бо час зараз складний.

Як проживати емоції?

Ви не можете
контролювати почуття,
але можете
їх аналізувати
і правильно реагувати.



- Не спрямовуйте люті на рідних: вона викликана не ними.
- Коли злитесь і лютуєте — поясніть рідним, що думаєте саме зараз.
- Коли вам страшно, скажіть про це вголос, попросіть вас обійняти чи поговорити з вами.
- Якщо відчуваєте, що збільшується паніка, поясніть собі, що саме зараз на це вплинуло. Сядьте, дихайте, подивіться, що є навколо. Подумайте, що найменше ви можете для себе наразі зробити.



Складіть собі
персональний перелік того,
що допоможе вам почуватися
більш безпечно,
більш спокійно.

Виконуйте це.

Пам'ятайте!



- Не соромно боятися.
- Не соромно плакати.
- Не соромно почуватися нормально.
- Не соромно відчувати, що б ви не відчували.
- Не порівнюйте свої реакції а рішення з поведінкою інших.
- Кожна людина реагує по-своєму, і це — нормально.



Бережіть себе
і дбайте
про близьких.

Як впоратися
з втратою
та пережити
горе?



Далі →

На жаль, тут немає конкретного алгоритму та рекомендацій.

«Розслабтеся та порахуйте до 10» — не працює.



Але варто спробувати змістити фокус уваги на підвищення активності та допомогу іншим людям.

Поки ми зайняті, ми менше сфокусовані на негативних факторах. Немає нічого кращого, ніж турбота про себе та можливість зберегти те, що є.

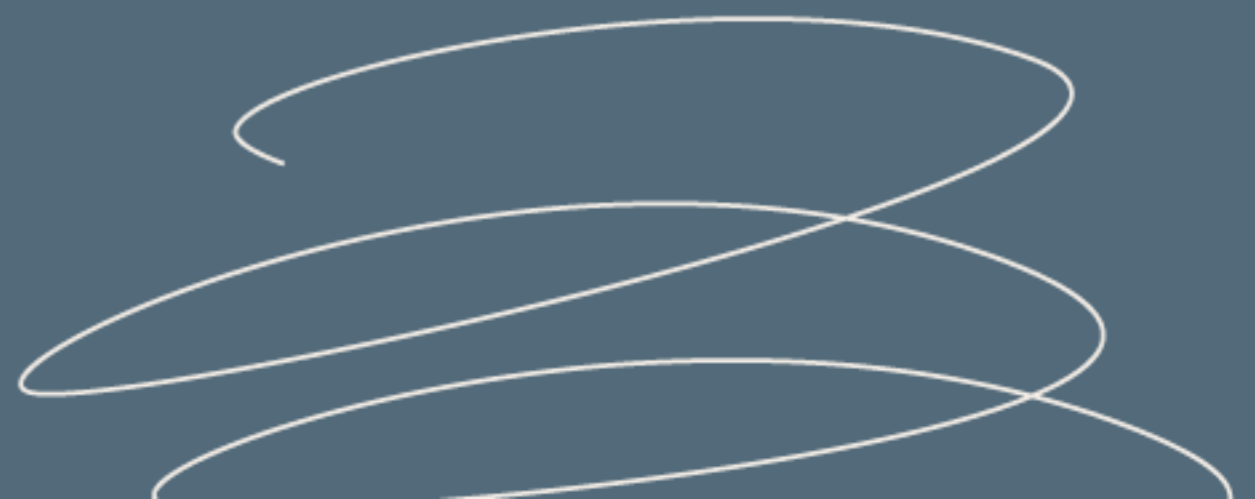


Найгірше — піддаватися паніці.

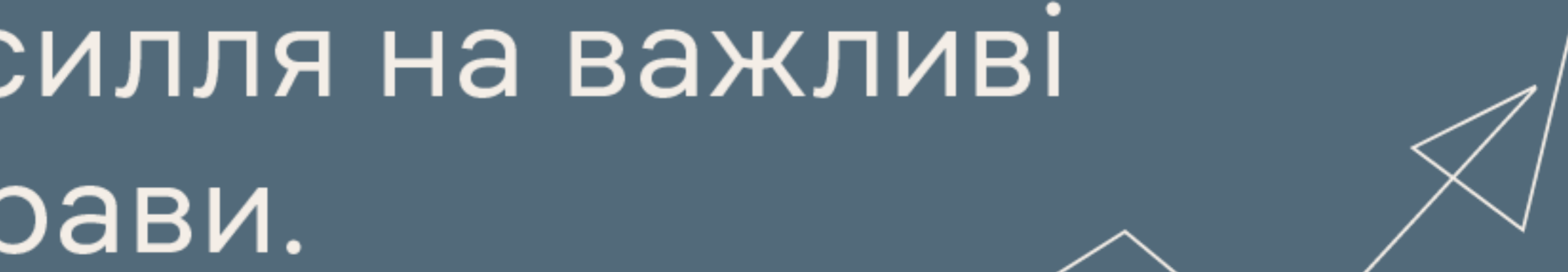


Можна скористатися практиками

- «Відкласти на потім». Ви можете сказати собі: «Так, у мене трапилося лихо, я обов'язково поплачу, подумаю й переживу цю ситуацію, але пізніше».
- Виділіть собі час, щоб посумувати. Це можуть бути 5–15 хвилин на день, щоби подумати про погане, поплакати та пожуритися.



Відчувати емоції — це нормально. Головне — не давати їм нас контролювати. Давайте емоціям правильний вихід. А ще пам'ятайте, що корисніше як для себе, так і для вашого оточення — не піддаватися паніці та спрямовувати зусилля на важливі справи.



Цей матеріал підготовлений у рамках проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», що впроваджується ІСАР Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст цього документа є виключною відповідальністю студії онлайн-освіти EdEra і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу»



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ



Як позбутися
синдрому
«провини
вцілілого»?



Далі 



Крок 1

Усвідомте: страх за власне життя та життя найближчих, паніка, втеча з епіцентру небезпеки — це перші природні реакції. Вони автоматичні та забезпечують біологічне виживання на інстинктивному рівні.



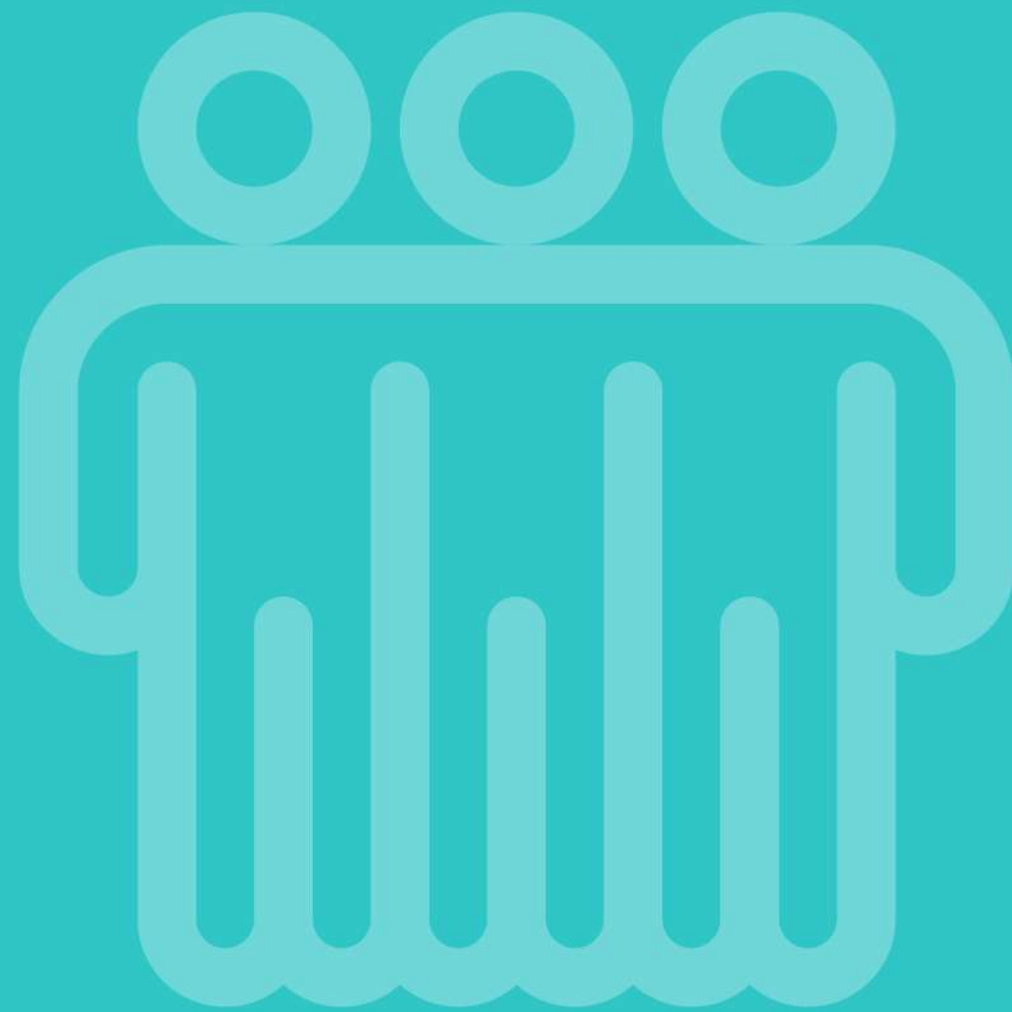
Крок 2

Збагніть, що перебуваючи в безпеці, ви вже приносите користь. Ви опора для тих, хто від вас залежить: діти, люди похилого віку, домашні улюбленці. Поки ви живі й більш-менш спокійні, ви допомагаєте закрити їхні базові потреби: сон, їжа, вода, здоров'я.



Крок 3

Заспокоївшись, ви здатні поступово розширити свій вплив. Приносити фізичну допомогу і надавати психологічну підтримку тим, хто поруч (родина, сусіди, друзі, підписники у соціальних мережах).




Крок 4

Якщо маєте змогу, об'єднайтеся з однодумцями. Долучіться до якоїсь діяльності: волонтерської, інформаційної, фізичної, гуманітарної. Це можуть бути біженці, самотні старенькі, діти, родини, що поблизу вас і потребують допомоги.


**Залишайтеся опорою
для себе і свого
найближчого оточення.**



**Поступово ви знайдете, чим
будете корисні, та побачите
тих, кому потрібні.**



Сила
суспільства —
у силі
кожного
та кожної!



Як
ДОПОМОГТИ
ЛЮДИНІ
при панічній
атаці?

Далі →

Що таке панічна атака?



Це раптовий напад сильної тривоги з відчуттям, що має статися щось жахливе, який триває від кількох секунд до годин.

За чим впізнаємо панічну атаку?

- Брак повітря, задуха або «клубок» у горлі
- Пришвидшене серцебиття, тахікардія, завмирає серце
- Відчуття жару або навпаки ознобу
- Біль у грудині
- Запаморочення
- Підвищене потовиділення
- Поколювання, лоскіт, печіння шкіри

Зовні це часто схоже на серцевий напад.

Залишайтеся поруч



У такі хвилини це дуже важливо!



Виконайте практики дихання разом із людиною



Зосередьтеся на глибоких вдихах і видихах через рот. Повільно вдихніть, на секунду затримайте дихання, а потім видихніть, дорахувавши до чотирьох.

Змістіть фокус та підтримайте



Спробуйте перевести увагу на щось інше. Говоріть простими, короткими реченнями. Візьміть людину за руку або обійміть.



Налаштуйте на хвилю спокою



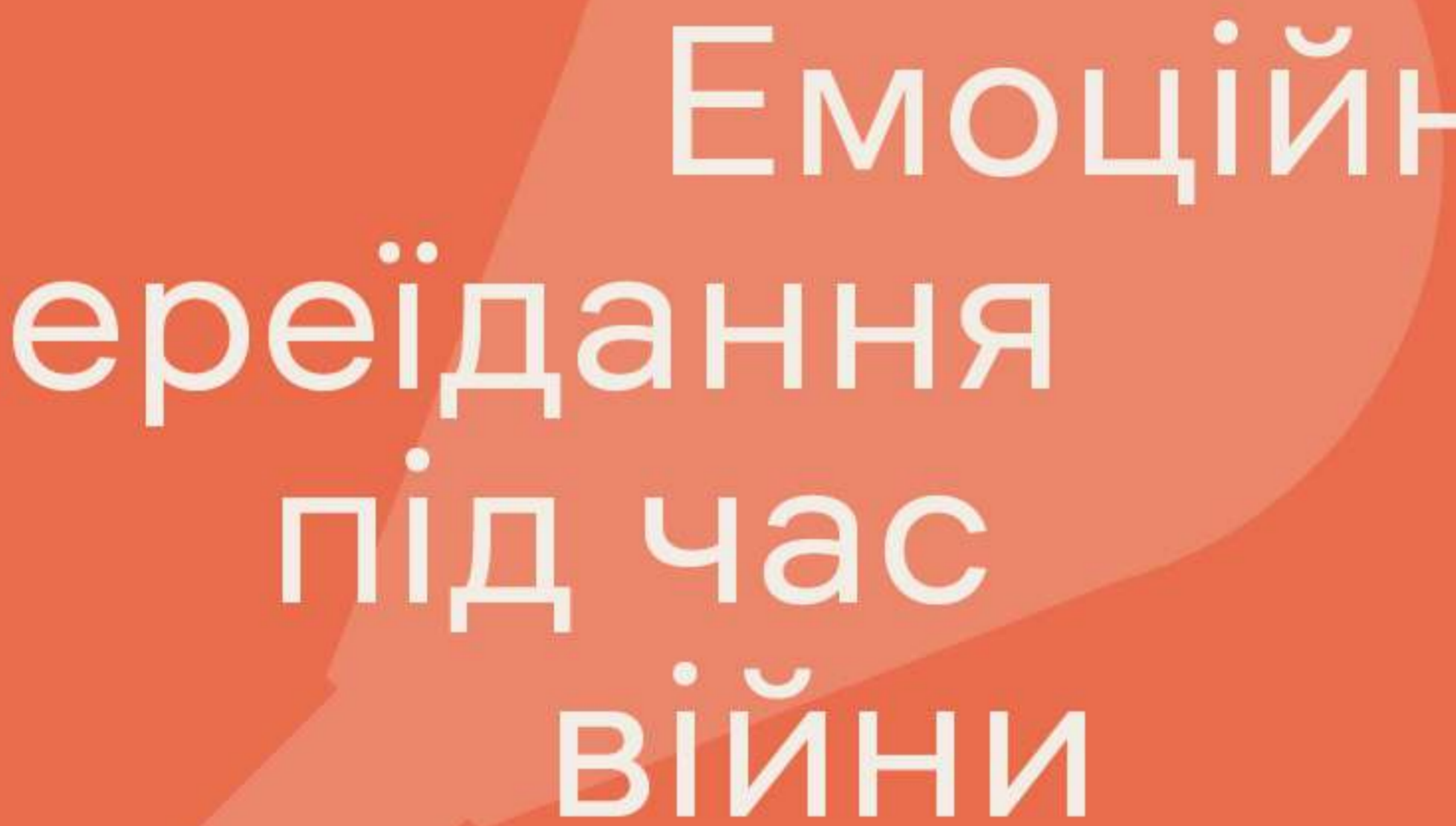
Попросіть людину уявити щасливе місце, сконцентруватися на деталях, відчуттях.

Спробуйте повернути людину до реальності



Під час нападу може виникнути відчуття відірваності (дереалізація та деперсоналізація). Допоможіть людині зосередитися на фізичних відчуттях. Це може бути дотик до землі, погладжування й називання різних текстур тощо.

Бережіть себе та своїх близьких!



Емоційне переїдання під час війни

Далі 

Емоційне переїдання — це спроба заглушити незручні емоції.

Воно виникає, бо наш організм захищається! Свідомість чіпляється за ланцюжок: мені тривожно → я щось з'їдаю → на якийсь час стає краще

З часом цей процес перетворюється у звичку.

Щоб перевірити наявність ЕП, дайте відповідь:

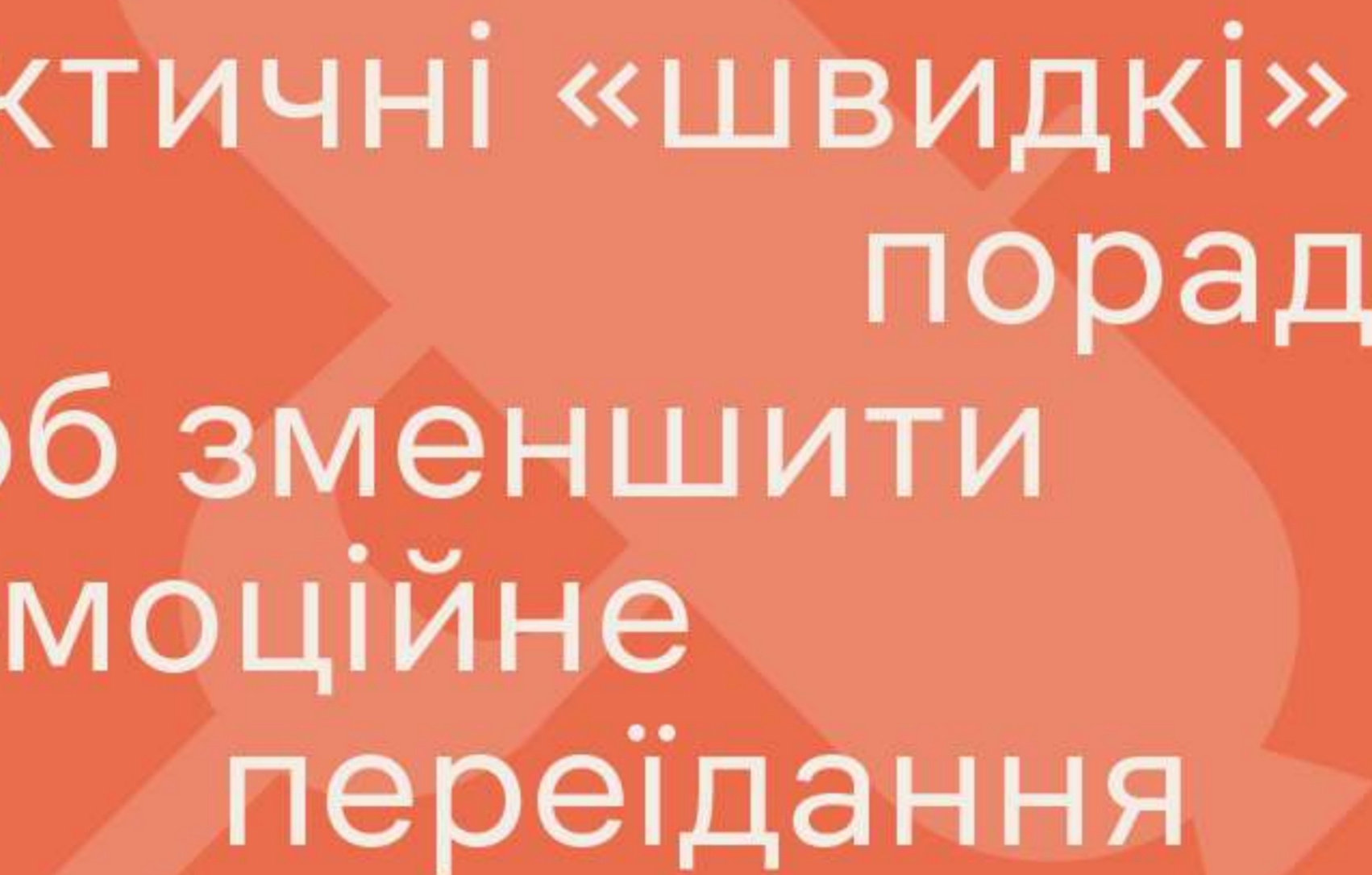
- ① Чи їли ви менше або взагалі не могли їсти у перші дні?
- ② Чи спите ви значно менше, ніж зазвичай?
- ③ Чи зменшилася звична фізична активність?
- ④ Чи складно вам зупинитися, коли відчуваєтеся ситість / наповненість шлунку?
- ⑤ Чи наїдаєтеся ви до різкого болю і сильного дискомфорту?

Якщо у вас **щонайменше два «ні»**, найпевніше, емоційного переїдання немає. Організм віддав багато резервів, які зараз намагається поповнити. Це **норма**.

Як розпізнати емоційне переїдання, з яким варто працювати?

Перевірте, чи дієте ви за такою схемою.

- ① «Триггер» — відбулася якась подія, і ви отримали емоцію.
- ② «Емоція» викликає сильне непереборне бажання їсти незалежно від того, голодні ви чи ні.
- ③ Бажання веде до вживання їжі. Ви їсте все підряд: солодке вперемішку з жирним та солоним. Часто без відчуття смаку, текстур, розуміння того, що відбувається.
- ④ Вживання їжі призводить до поганого самопочуття згодом і відчуття сильної провини.
- ⑤ Ви не можете зупинитися. Часто за один раз з'їдаєте денну норму.



Практичні «швидкі»
поради,
щоб зменшити
емоційне
переїдання



Правило 15 хвилин



Спробуйте на 15 хвилин відволіктися від їжі. Увімкніть відео (не новини), погортайте старі фото, подзвоніть комусь. Якщо через 15 хв бажання щось з'їсти не мине, поїжте.

Їжа для радості



Після кожного основного прийому їжі поласуйте чимось улюбленим. Це можуть бути чипси, печиво, цукерки. Але важливо, щоб це було після.

Хочу щось, а не знаю що



Відчуття «хочу щось, а не знаю що» означає, що у вас не задоволені сенсорні відчуття. Вам треба не їжа, а її фізичні характеристики. Спробуйте щось холодне (заморожені фрукти), щось хрустке (чипси), щось невеличке (сушені ягоди чи горішки), щось в'язке (молочні продукти).

Щось пожувати



Якщо голоду немає, а просто хочеться щось пожувати, надайте перевагу продуктам, у яких менше калорій, але більший об'єм.

Динаміка
емоцій
під час війни,
або
що нас чекає
далі?

Далі →

Реакція організму

Стається щось жахливе і неочікуване —

ШОК

дієте автоматично
за програмою виживання

перебираєте варіанти майбутнього

плануєте лише на кілька годин.



Підключаються емоції

Вихід із шоку



повертаються базові емоції



ЦИКЛІЧНІСТЬ



Цикл настроїв




Зараз коливання
настрою — це
НОРМАЛЬНО



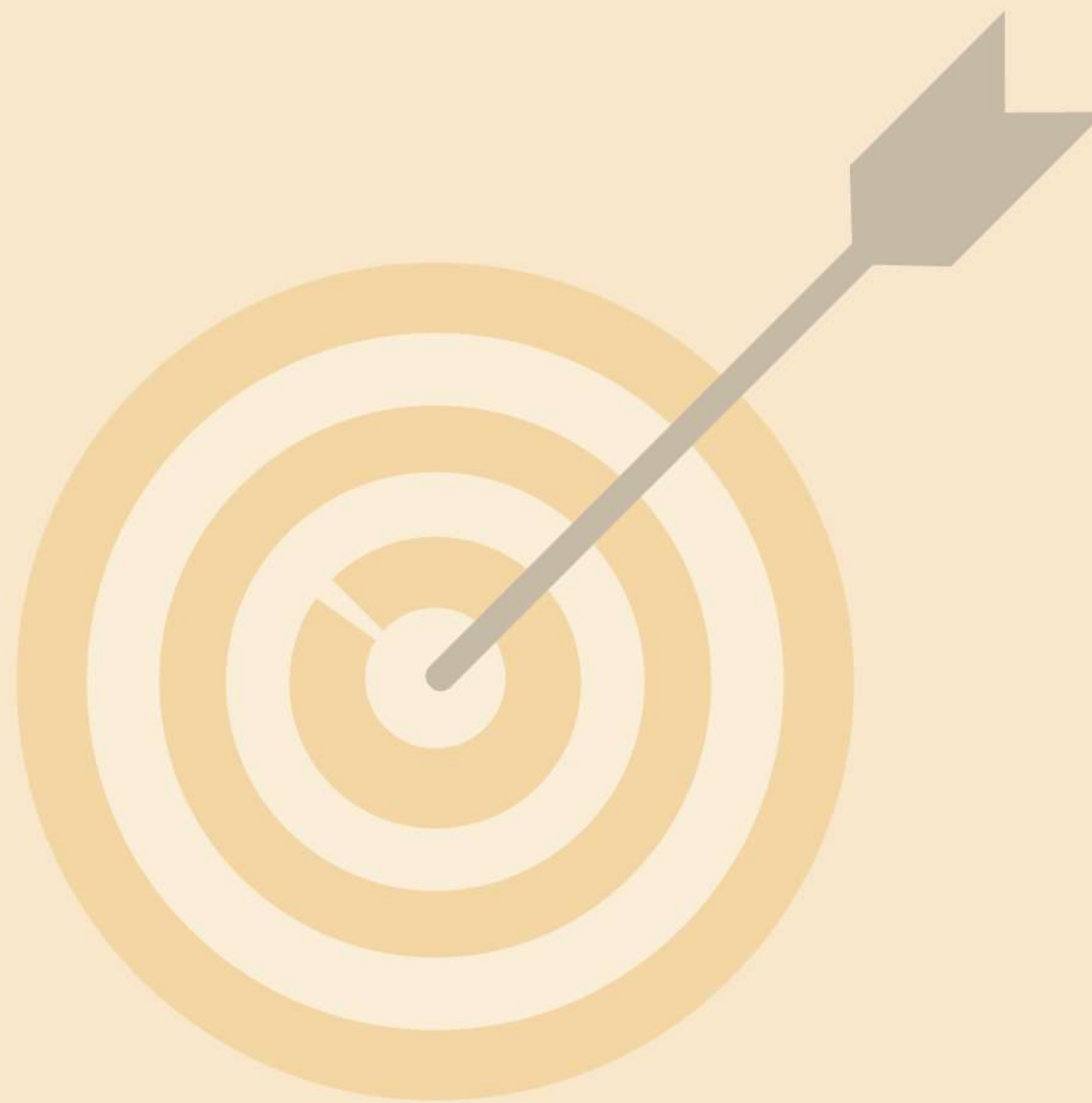
Коли ви розумієте, що з вами
відбувається, — ви починаєте
це контролювати!

Як
ухвалювати
рішення
в час війни?

Інструкція
від Уляни Ходорівської



Далі 

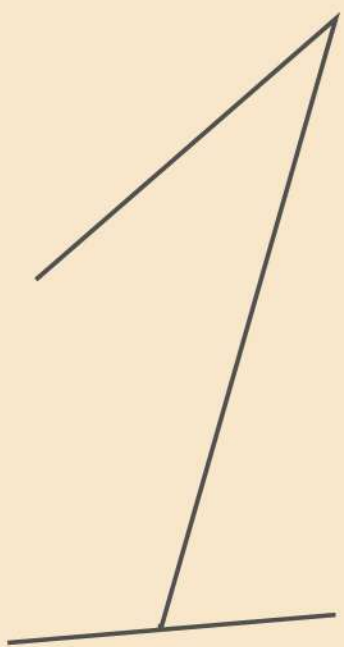


Визначити стратегічні пріоритети на найближчий час.

Наприклад, подбати про власне життя, захист країни / дітей / батьків чи збереження майна.

Якщо ви самі, то визначайте пріоритети для себе персонально.

Якщо з родиною, то групою, з людьми, які ухвалюють рішення.




Подумайте про стратегічні пріоритети на рік.


Наприклад, повернутися в Україну, зберегти психічне здоров'я. Такий «дальній приціл» варто додати, адже вибір лише на основі короткострокової стратегії може бути панічним й нервовим.

На основі довгих і коротких пріоритетів ухвалюйте рішення.

Тоді ви не будете губитися, а зважено обиратимете евакуацію / вступ до територіальної оборони / гуманітарну допомогу.



Чому зараз
не хочеться
їсти і як
підтримувати
свій організм?



Далі 

**Стрес, який ми переживаємо
зараз, — фізіологічний.
Є пряма загроза життю.**

Фізіологічний стрес = виділення гормонів
у кров, щоб:


- мобілізувати тіло (активізувати м'язи, серце і дихання)
- зробити швидшою реакцію для виживання

Що робить організм при стресі?

1. Витягує всю глюкозу з резервів (з м'язів, з печінки) і кидає у кров, щоб мати швидке «пальне».
2. Скеровує кров у нижні кінцівки (часто кажуть «серце в п'яти»), щоб втікати.



У цій ситуації не до їжі. Це окей.



Природа придумала так, що після хвилювання настає втома, відновлення і зростання апетиту

Головне для розуміння тепер

1

Ми відчуваємо фізіологічний стрес БЕЗ пауз. У цьому стані немає нічого хорошого і природне регулювання голоду «ламається».

2

Організм бере швидку енергію із «запасів», які треба поновлювати.

Що їсти у такому випадку?

Основне правило на період «нічого не лізе»: обрати продукти, які дадуть **БАГАТО** глюкози (швидкої найдоступнішої енергії) у **НЕВЕЛИКІЙ** кількості їжі та зроблять нас ситими надовго.



Вуглеводи (крупяні і все з борошна): на них робити основний акцент



Овочі \ фрукти (пюре): для роботи кишечника



Продукти, що містять жир: це збільшить ситість



Піклуйтеся про себе!

**Нині допомога
і турбота про себе =
допомога і турбота
про Україну**



Стадії
прийняття
неминучого

Далі →

Війна безцеремонно увірвалася в наше життя, як вриваються усі страшні та неочікувані події.

Емоції та їхній градус кожна людина відчуває по-різному, але спектр емоцій однаковий. Спершу ми відчуваємо шок, який згодом так чи інакше мусить перерости у прийняття.

Існує 5 стадій прийняття неминучого або 5 стадій горя, які переживає наша психіка:



Декілька днів тому ви могли відчувати ейфорію, яку підкріплювала дика злість до ворогів та невичерпна гордість за наші перемоги. Згодом цей стан міг минути, бо мозку важко працювати весь час у такому режимі. У вас могло з'явитися почуття відчаю або страху. **Це нормально! Нормально, навіть якщо ви відчуваєте такі коливання емоцій протягом дня.**

Якщо ж ви відчуваєте, що занадто довго перебуваєте в піковій нижній точці — депресії (відчуваєте відчай, безсилля), то ось дієва вправа, яка допоможе вам вибратися з цього стану і продовжити жити.

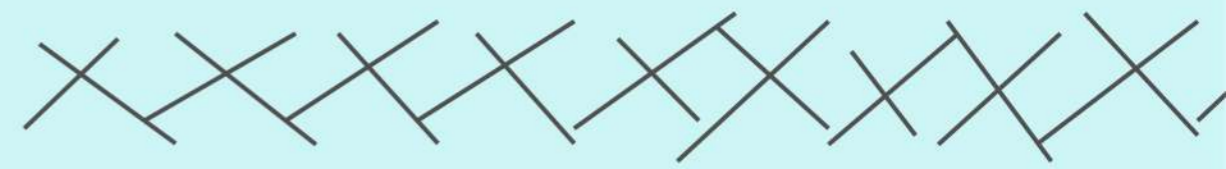
Буддистські монахи щодня медитують на смерть. Цей ритуал називається «maraṇasati». Він допомагає примиритися зі смертю і жити щохвилини повним життям. Важливо чітко візуалізувати себе в ситуації, що лякає.

На 5 хвилин уявіть, що сталося найгірше: чітко опишіть або візуалізуйте ваше найстрашніше (втрата близьких, руйнація будинку, ваша особиста загибель). Заглибтеся в емоції, знайдіть для цієї ситуації слова й опис.

Уявивши і буквально проживши ваше найгірше, ви зможете подолати свій найголовніший страх в уяві та перестанете так хвилюватися про те, щоб його уникнути.

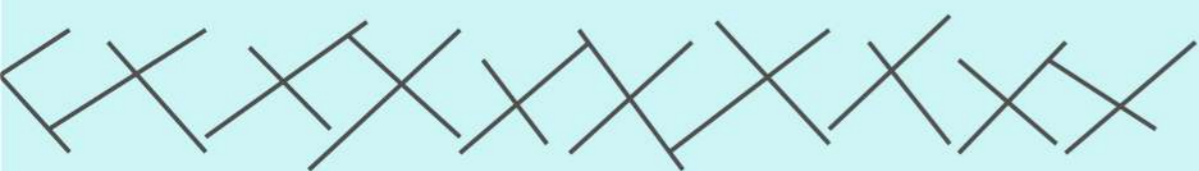
Як спілкуватися
з рідними,
що залишилися
в гарячих
точках?

Далі →



**Незалежно від того, перебуває
людина в гарячій точці
чи в тихому безпечному місці,
війна в країні — це травматичний
досвід для психіки.**

**Якщо ваші рідні чи близькі
залишилися в зоні бойових дій,
а ви виїхали, варто дотримуватися
кількох правил у комунікації**





Домовтеся про зв'язок.

Наприклад, уранці та ввечері. Намагайтеся не розпитувати в подробицях, як минули день або ніч. Це буде травмувати.



Збережіть контакти друзів, сусідів рідних.

Це допоможе підтримувати зв'язок у разі екстрених ситуацій.



Не впадайте в паніку, якщо ваш абонент поза зоною.

Нерідко причина у проблемах покриття. Для спокою спробуйте зателефонувати сусідам чи друзям рідних. Коли вдасться зв'язатися, говоріть спокійно, без надмірних емоцій.

**Говоріть про буденні справи,
настрій, відчуття.**



Запитайте про плани та поділіться своїми.

Кажіть слова підтримки та любові.



Попри всі сумні новини, у ваших розмовах
має бути щось хороше.

**Нагадуйте, що варто бути зібраними
та не впадати у відчай.**



Спробуйте дотримуватися режиму дня
та займати мозок справами.

**Зберігайте
спокій і оптимізм.**

**Нашим близьким
зараз дуже потрібна
підтримка**