



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА СТІЙКІСТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС

ПИТАННЯ ДО РОЗГЛЯДУ



СТРАХ І ТРИВОГА. НЕ
МОЖУ ПОДОЛАТИ.

Що робити?
Почуття провини того, хто
вижив.



НАШІ ДІТИ

Як підтримати дитину?



ДЕ ОТРИМАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ
ДОПОМОГУ?

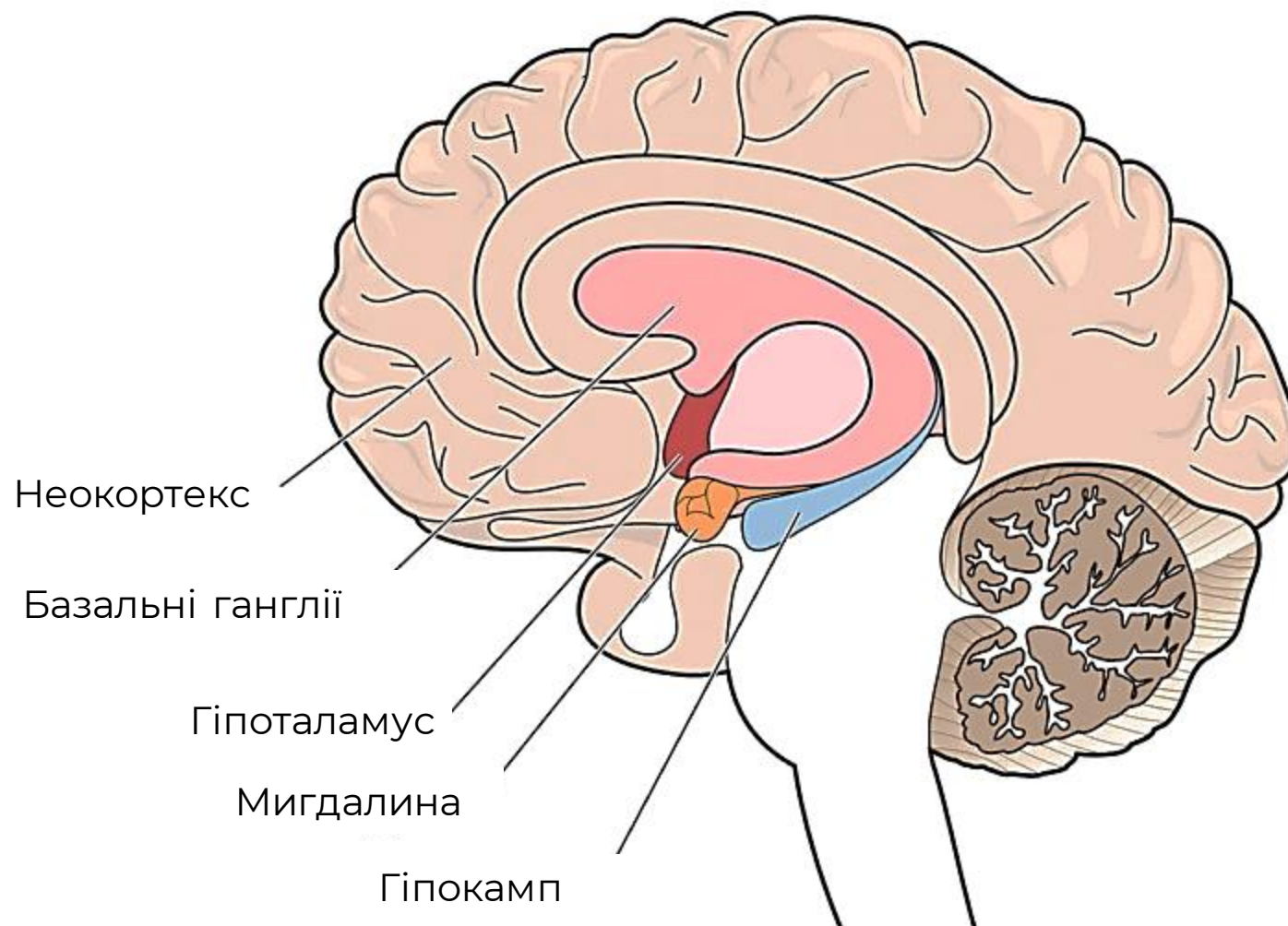
Література

Блоги

Сам собі терапевт



СТРАХ І ТРИВОГА ЧОМУ?





СТРАШНО І ТРИВОЖНО ЗНИЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ

Вплив стресу на мозок

Хронічний стрес

- Недосипання
- Незбалансоване харчування
- Емоційні навантаження





ЦИКЛ ЕМОЦІЙ

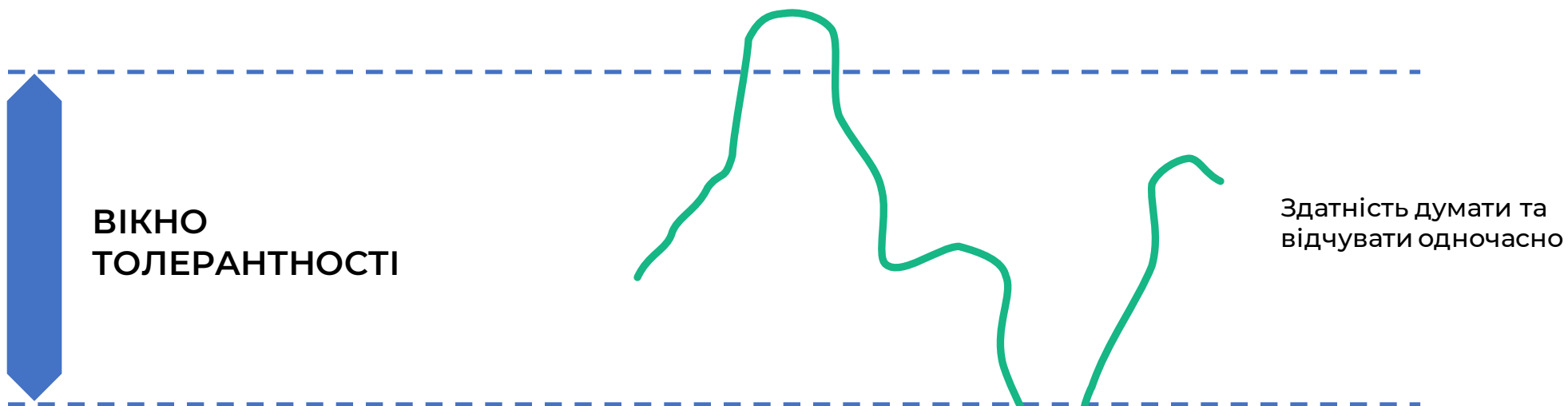




ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ

Гіперзбудження

- Гіперуважність або пильність
- Занадто швидкі реакції
- Недостатня емоційна безпека
- Захльостуючі емоції



Гіпозбудженість

- Закритість.
- Порожнеча чи пригніченість.
- Важко думати.
- Непричетність.
- Почуття сорому.
- Безвідмовність.



СИНДРОМ ВИНИ ТОГО, ХТО ВИЖИВ

Синдром провини того, хто вижив, виникає у тих, хто пережив або був свідком травматичних подій (війни, катастрофи, насильства, стихійного лиха та ін.) і вижив або постраждав менше за інших (або думає, що постраждав менше за інших).

Які прояви?

- Апатія, втрата фізичних сил
- Відсутність бажання жити
- Нав'язливі думки про те, що ви могли зробити, але не зробили
- Розлади сну, тривожний сон
- Відмова від їжі, нудота
- Небажання спілкуватися, сором
- Суїцидальні думки, самоушкодження
- Відчуття безпорадності, відчаю, постійне почуття горя



СИНДРОМ ВИНИ ТОГО, ХТО ВИЖИВ ЩО РОБИТИ?

Об'єднуйтеся та підтримуйте один одного. Навіть якщо виникає бажання «забитися в кут», намагайтеся підтримувати хоча б мінімальне спілкування з рідними та друзями.

Говоріть про власний досвід з іншими людьми. Якщо ви евакуювалися за кордон, якнайбільше розповідайте про свій досвід та правдиву інформацію про війну РФ проти України.

Займайтеся волонтерством. Це допоможе не тільки людям, які потребують вашої підтримки, але й вам знайти сенс вашого життя у цих складних обставинах. Якщо у вас є маленькі діти чи люди з інвалідністю, приділяйте їм максимальну увагу.

Кричіть, щоб випустити негативні емоції: виберіть для цього простір, де вас не почують інші.



СИНДРОМ ВИНИ ТОГО, ХТО ВИЖИВ ЩО РОБИТИ?

Дбайте про себе: намагайтеся достатньо спати, ходити на прогулянки. Сон допомагає мозку раціонально мислити та набиратися достатньо сил, щоб боротися.

Спробуйте **mindfulness-медитацію** (усвідомлену медитацію). Медитація передбачає зосередження уваги на певному об'єкті, зокрема на диханні, звуках, відчуттях і думках.

Простіть себе за те, що ви вцілили. Пообіцяйте, що ви будете берегти себе та рідних, щоб здоровими повернутися до України та відновлювати її.

Малюйте на папері те, що відчуваєте та залучайте дітей. А ще розфарбуйте друковані розмальовки.



СИНДРОМ ВИНИ ТОГО, ХТО ВИЖИВ ЩО РОБИТИ?

Слухайте улюблену музику (мобільні додатки із заспокійливою музикою).

Вправи щодо стабілізації свого стану.

Техніка заземлення: подумки або вголос назвіть 3-5 предметів/явлень, які ви бачите перед собою та 2-3 речі, які ви чуєте. Закрийте очі та зосередьте увагу на тілі.

НАШІ ДІТИ
НАШЕ
МАЙБУТНЄ

Як спілкуватися

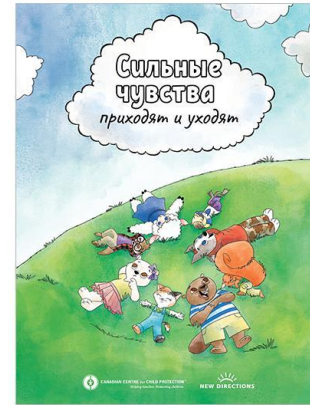




НАШІ ДІТИ НАШЕ МАЙБУТНЄ ЯК СПІЛКУВАТИСЯ



Вік: 4-9 років.
Буклет.



Сильні почуття
приходять та уходять.
PDF

Буклет розповідає дітям про реакції: **завмири, біжи і борись**, а також допомагає їм освоїти деякі основні навички саморегуляції. Розуміння цих реакцій може сприяти обговоренню того, як почувається ваша дитина і що робити, щоб допомогти їй керувати своїми сильними почуттями.

UA: <https://protectchildren.ca/en/order/product/372:en/>

RU: <https://protectchildren.ca/en/order/product/373:en/>



ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ?

Психологічна допомога

Чат – бот.

[@odukraine_bot](https://t.me/odukraine_bot)

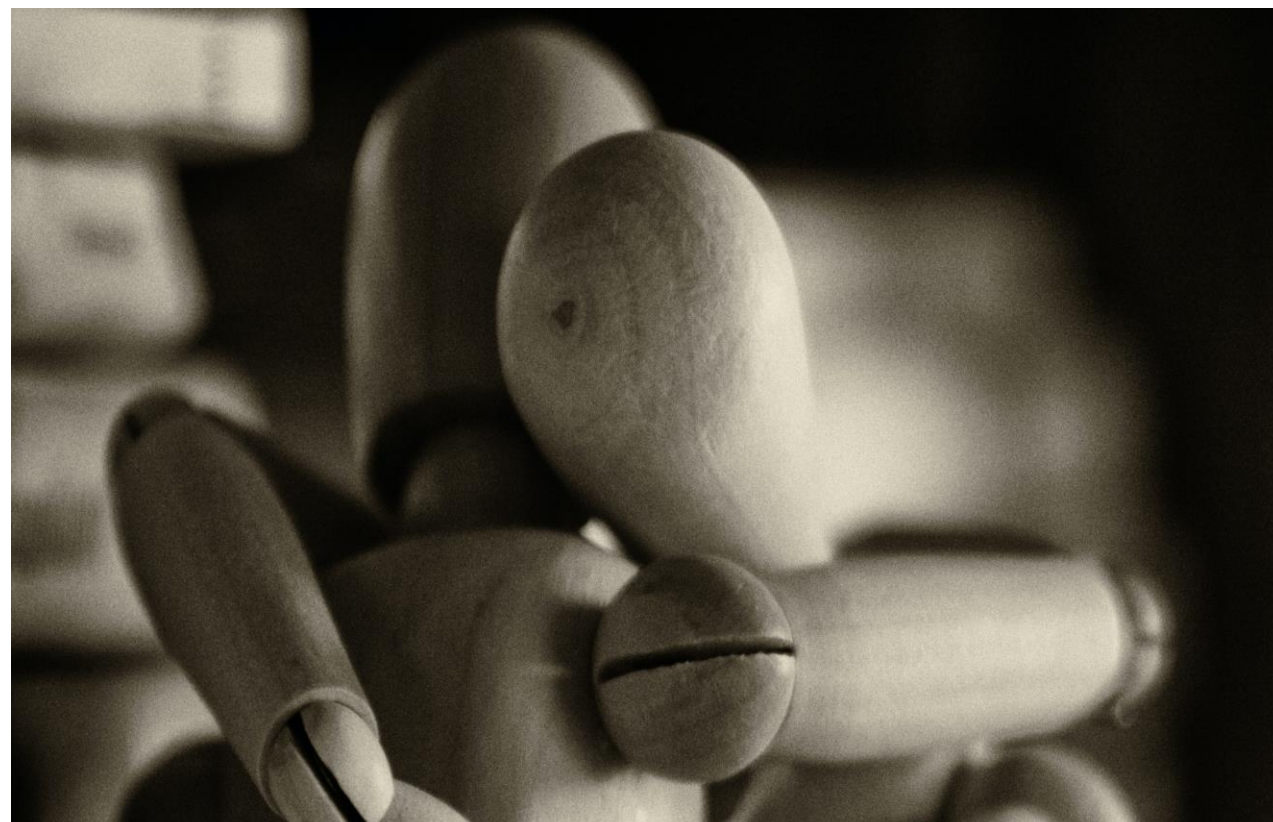
Казки для дітей

t.me/pavlushaiyava

Друг. Перша допомога.

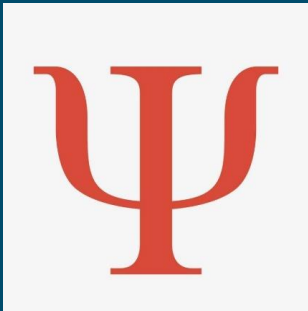
Чат-бот

[@friend_first_aid_bot](https://t.me/friend_first_aid_bot)





ЩО ПОЧИТАТИ?



Психологічний журнал
<https://www.facebook.com/psychojournal>



Світлана Ройз
<https://www.facebook.com/svetlanaroyz>



Дитячий психолог
<https://www.facebook.com/dytyachyjpsyholog>

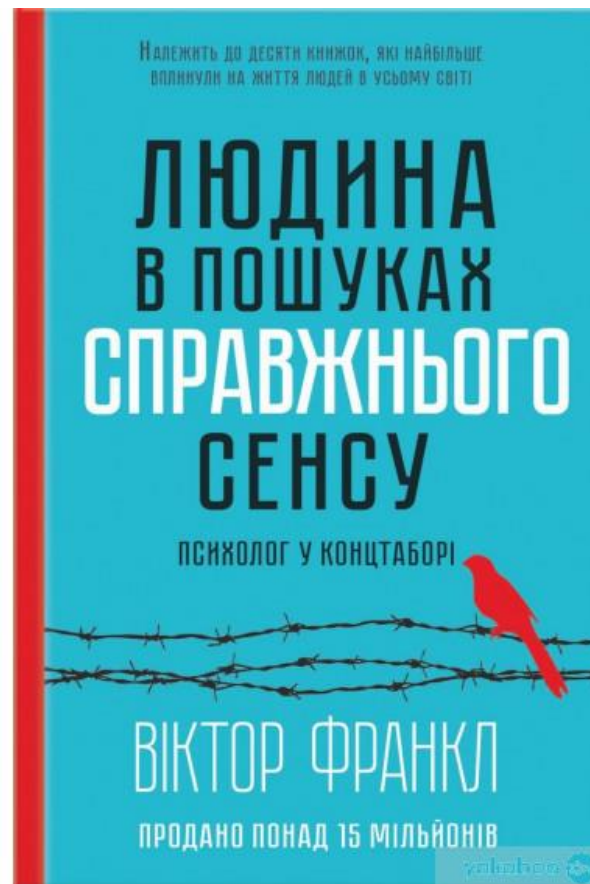
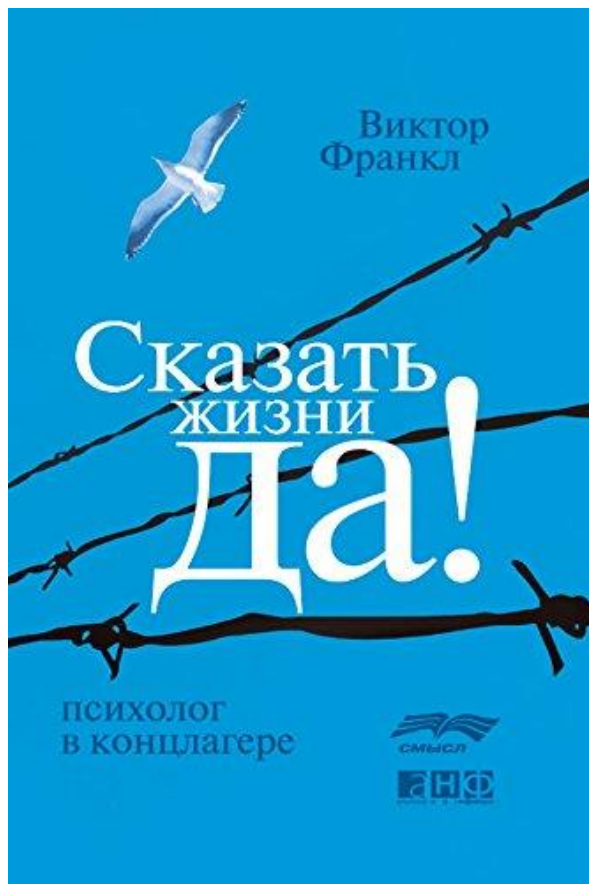


Буклет UNICEF. Чим зайняти дитину у надзвичайній ситуації.



ЩО ПОЧИТАТИ? ЛИТЕРАТУРА

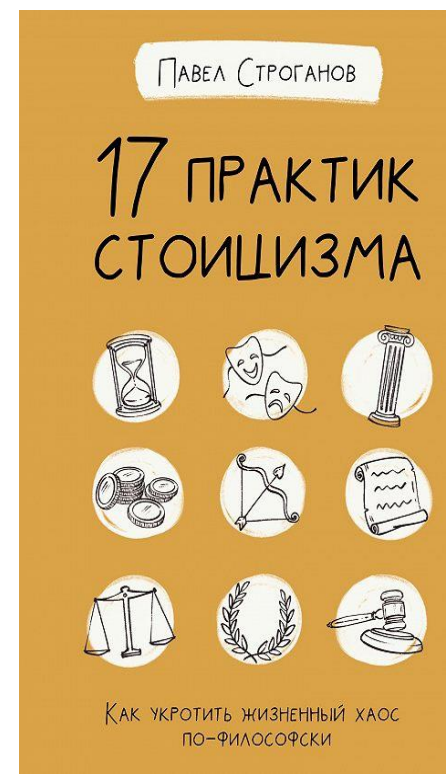
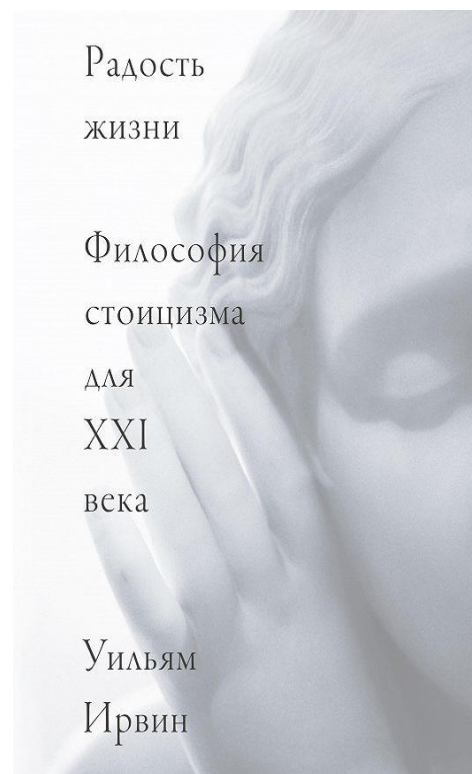
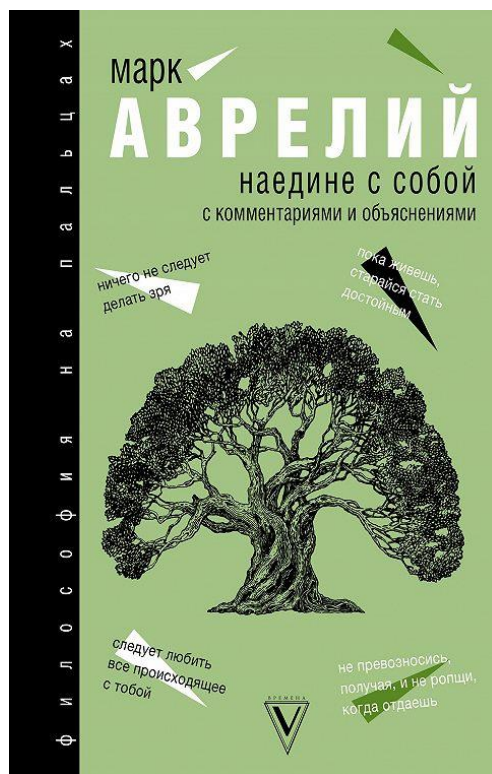
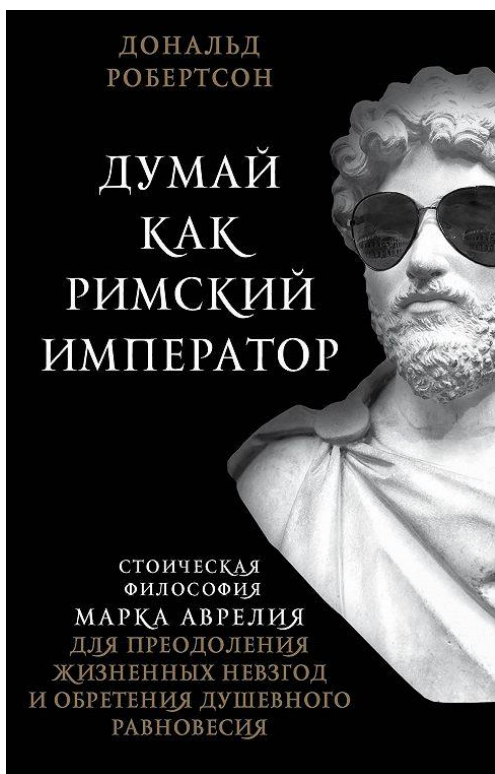
«Якщо людина знає, навіщо живе,
то їй під силу витримати будь-яке
«Як?»».
(Ф. Ніцше)





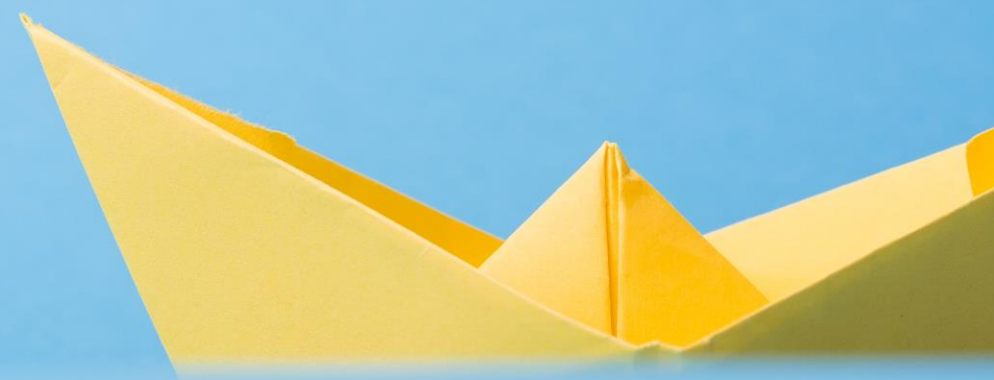
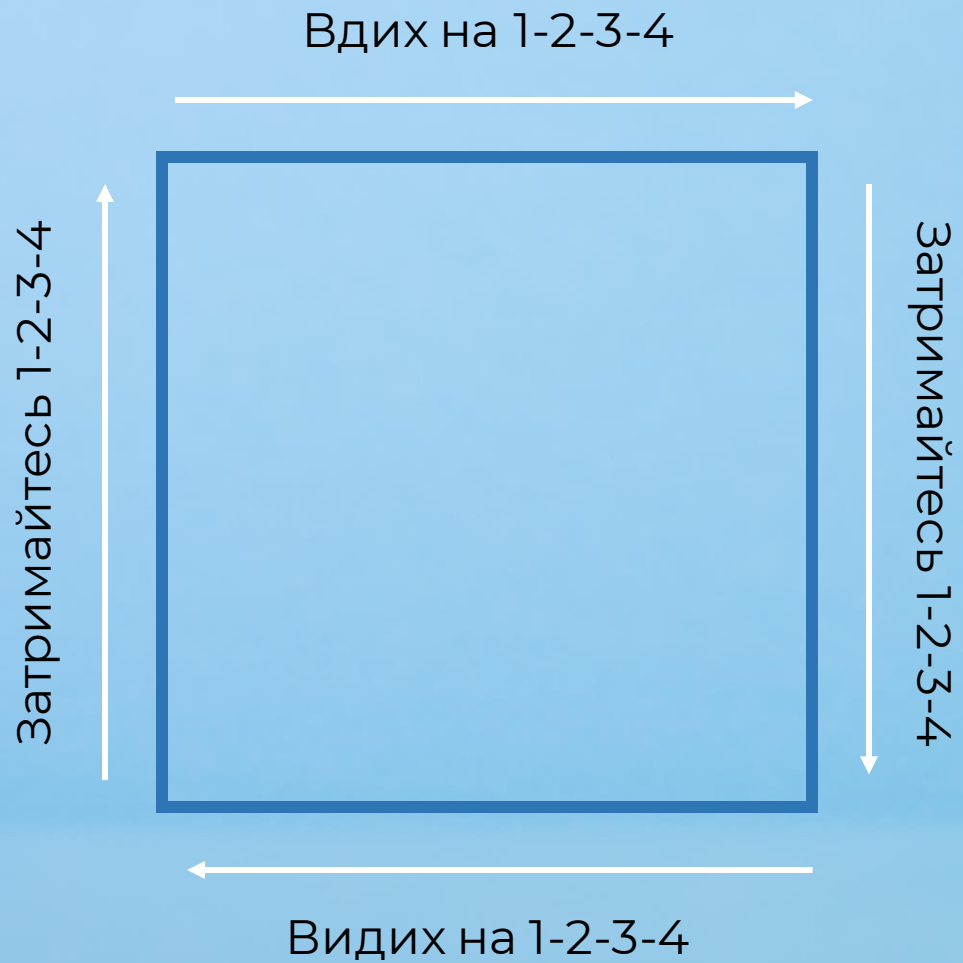
ЩО ПОЧИТАТИ? ЛІТЕРАТУРА

«Живи так, ніби ти зараз маєш попрощатися з життям, начебто час, залишений тобі, є несподіваним подарунком».
(Марк Аврелій)





ШПАРГАЛКИ САМОДОПОМОГИ





ШПАРГАЛКИ САМОДОПОМОГИ



Оцініть за шкалою від 0 до 10 рівень стресу, який ви зараз відчуваєте. Якщо він більший 6, виконайте всі кроки, наведені нижче. Якщо він менший 6, перейдіть до кроку 4.

КРОК 1



Обійми метелика: схрестіть руки на грудях і покладіть долоні на плечі. Поплескайте 25-30 разів по черзі відкритими долонями плечі, і ви відчуєте себе спокійніше. Зробіть перерву, зробіть кілька вдихів і повторіть вправу.

КРОК 2



Основне заземлення: міцно поставте ноги на землі, аби відчути опору землі. Озирніться навколо і назвіть 10 різних предметів одного кольору, потім 10 предметів різної фактури або форми. Ця вправа відновлює вашу здатність орієнтуватися і когнітивні функції кори головного мозку.

КРОК 3



Заспокоєння і регуляція: Покладіть одну руку на груди, а другу на живіт. Слідкуйте за своїм диханням. Ця вправа стабілізує ваше дихання і принесе заспокоєння.

КРОК 4



Заспокоєння: Зверніть увагу на відчуття у вашому тілі. Зверніть увагу на одне відчуття за раз. Не поспішайте. Спостерігайте з цікавістю, не осуджуючи те, що ви відчуваєте. Полегшення з'явиться спонтанно, таке як глибоке дихання, Позіхання, поколювання, тепло, піт, мурашки по шкірі, сміх або плач.

КРОК 5



Ресурси: Аби зміцнити відчуття спокою, подумайте про щось приємне, про те, що зміцнює або заспокоює вас. Це може бути близька особа, щось, що ви любите, якесь місце, образ або духовна істота. Зверніть увагу на заспокійливу дію цього ресурсу.

Пам'ятайте, стрес, який ми відчуваємо, впливає і на людей навколо нас. Перш, ніж будете використовувати ці інструменти, пам'ятайте, що спочатку потрібно заспокоїти себе, а потім надати підтримку іншим. Це покращить навички подолання та витривалості і може запобігти ланцюговій реакції страху. Знаючи ефективність цих п'яти кроків, ви зможете вирішувати самі, чи використовувати їх усі, чи лише частину, щоб заспокоїтися.

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!