

# Як зберігати спокій та жити далі у час війни





**Коли є загроза війни, будь-яка психічно здорова людина починає відчувати тривогу і страх.**

**Тривога та переживання у відповідь на загрозу життю та здоров'ю – це нормальна фізіологічна реакція. Якщо людина абсолютно нічого не боїться, то це, скоріше, психічне порушення, наприклад депресія або апатія. Тому, звичайно, будь-які заяви, особливо від перших осіб, привертають увагу і створюють ситуацію психологічного напруження.**

*Надмірна тривожність може призвести до психічних розладів, зокрема паніки.*

**Паніка – це дуже високий пік тривожності. Під час паніки відключається когнітивне мислення – ми не можемо аналітично думати, аналізувати; ми поведимося алогічно; може виникнути тахікардія. При паніці наша поведінка зовсім неконтрольована.**



# Поради:

1. **Менше інформації** - пам'ятайте, що від новин, від інформації можна постраждати більше, ніж від перебування безпосередньо в зоні війни.
2. **Антистресова поведінка** (тримаємо режим дня-сон, харчування, свіже повітря) - наша психіка це надбудова над фізіологією. Як тільки ми не виспані, голодні, змучені збільшується ймовірність панічних атак. Сон дає можливість відновити нервову систему, відновитися організму.



# Поради:



**3. Фізична активність** - є корисною в ситуації стресу. Вона знімає психологічну напругу і робить наш стан комфортнішим.

**4. Проводити щоденні ритуали.** Щось має бути стабільним, щоденні ритуали важливо зберігати.

# Поради:

5. **Турбуйтеся про когось.** Знайдіть об'єкт, про який ви будете турбуватися, і рівень вашої тривожності значно знизиться.
6. **Плануйте майбутнє!** Не «заморожуйте», принаймні у своїй голові, ніяких планів.
7. **Переживайте неприємності лише по мірі їх надходження.** Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності.



# Чим відрізняється паніка від страху?

Якщо ми знаходимося в ситуації небезпеки, ми бачимо небезпеку, ми розуміємо її межі і ми знаємо шляхи виходу з цієї ситуації.

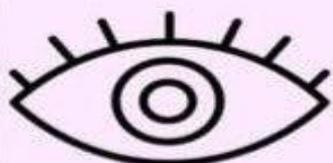
А паніка це про майбутнє, коли про це думаємо, коли ми фантазуємо. І цим самим розгортаємо емоційний фон і нам стає ще гірше. Тому важливо повертатися в той час де ми є.

Тут допоможуть методика заземлення та дихальні вправи.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

## Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



**5** речей, які  
можна  
побачити



**4** речі, яких  
можна  
торкнутися



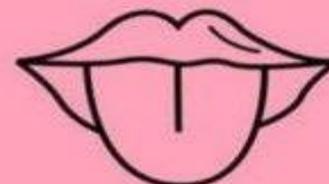
**3**

речі, які  
можна  
почути



**2**

речі, які  
можна  
понюхати



**1**

речі, яку  
можна  
спробувати  
на смак

# Нервовий зрив у близької людини на тлі останніх подій

Точно не працює – візьми себе в руки. Ми не можемо контролювати виникнення своїх емоцій. Це фізіологічний процес. Але ми можемо щось зробити з проявами цих емоцій. Якщо хтось біля нас почувається некомфортно, поводиться дивно – необхідно встановити контакт з цією людиною; необхідно проговорювати свої відчуття, людині стає легше.

# Як пояснювати дітям, що відбувається?

Розмовляти, не обманювати. Важливо пам'ятати, що діти до трьох років підлаштовуються під емоції батьків.

Якщо дитина старша з нею потрібно говорити про те що вона відчуває, не знецінювати емоції, послухати як вона думає, чого вона боїться, розповісти план безпеки.

Найбільше лякає невизначеність. Коли ми окреслюємо те що відбувається, ситуація стає зрозумілою, так вона важка, неприємна, але зрозуміла.

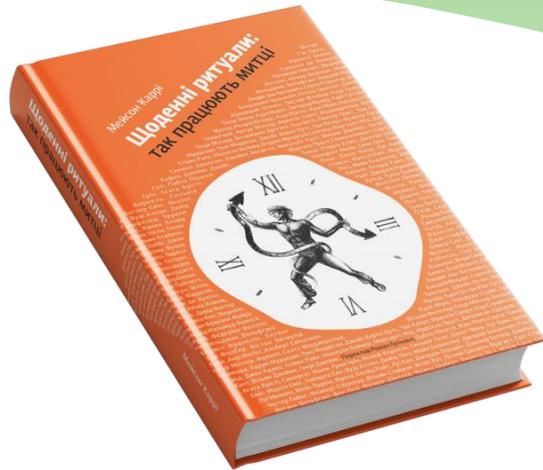


# Як про війну говорити з літніми людьми, щоб зменшити їхній стрес?

- \* Обмежувати доступ до інформації,
- \* проговорювати з ними ситуацію,
- \* скласти плани безпеки,
- \* нехай вони діляться досвідом, як тоді було, що їм тоді допомагало, що було для них ресурсом.



# Чи можливо пристосуватися до стресу? Як розслабитися?



- \* Щоденні ритуали будуть повертати нас в теперішній стан. Важливо поповнювати наші ресурси, для цього потрібно робити справи, які нам подобаються, які приносять задоволення.

# Хімічні атаки



Аміак – на 0,5л води – 1ст.л.  
лимонної кислоти.

Хлор – на 0,5л води – 1ст.л. соди.

## Радіактивна катастрофа

Дорослі – 40 капель йоду,

Діти від 5 до 14р. – 20 капель йоду,

Діти менше 5 років – йодна сітка.



# Онлайн-консультації, телефон довіри



Телефон довіри для постраждалих під час війни в Україні: **+38 089 420 18 66.**

Лінія працює цілодобово, дзвінки безкоштовні.