

# ЯК ПСИХІЧНО ПЕРЕКОНАТИ АКТУАЛЬНУ СИТУАЦІЮ І ВПОРАТИСЯ З НЕЮ? (МАНУАЛ)

Ми знаходимося в ситуації, в якій ніколи не були, боїмося за близьких і друзів. Нормально, що це не залишає нас байдужими. **Кожна наша емоція, а також роздільна емоція когось іншого** є нормальною реакцією на конфронтацію з неочікуваної ситуації. Однак важливо, щоб ми звернули на це увагу і знали, що інші наші реакції і досвід можуть бути пов'язані з цим. .

У цьому контексті ви можете сприймати в собі або в інших:

- тяжкість концентрації і пам'яті , порушення працездатності,
- непокій, страх, тривога,
- оніміння почуттів, апатію
- відчуття перевантаження, затоплення,
- втрату або навпаки, надлишок енергії,
- відраза, безсоння,
- м'ясокість, підвищена чутливість,
- посилюються негативні думки пов'язані з майбутнім,
- фізичний дискомфорт – головний біль, напруга в різних частинах тіла.

Ми хочемо, щоб ви знали, що **ми тут для вас**. Наша команда експертів з кризової лінії довіри **Незабудка 0800 222 450** готова допомогти вам пройти через ці почуття. доступний щоденний з 13:00 до 21:00.

## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПОГІРШЕННІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ

Але ми також можемо допомогти собі. Ось короткий огляд першої допомоги в ці складні часи:

- Давайте зрозуміємо, що ці почуття є **нормальною реакцією на ненормальну ситуацію**, приймімо їх, не судіть про них ні в собі, ні в інших.
- Давайте прийнемо той факт, що така ситуація просто тут, але одного разу мине.
- Давайте спробуємо зберегти спокій, глибоко дихати. Давайте будемо добрими навіть у цей важкий час і допомагати іншим.
- Давайте залишатися на зв'язку з нашими близькими і друзями, це дає вам відчуття безпеки і знімає стрес.
- Обмежимо доступ до медій . Спостереження за новинами в нас зберігає напругу і відчуття загрози.
- Давайте шукати інформацію з офіційних джерел.
- Не будемо поширювати неперевірені новини та містифікації.
- Давайте втрутимся в допомогу суспільству.
- Страх, тривога або плач - це абсолютно нормальні і зрозумілі емоції на даний момент. Не соромтесь за це, навпаки треба поговоримо про це з близькими людьми. давайте не залишимося наодинці з нашими емоціями і почуттями. Також допоможе написання щоденника.
- Прислухаймося до наших внутрішніх потреб і дамо їм простір – це нормально висловити солідарність або взяти участь у допомозі, але і не висловлюватися а залишатися нейтральними.
- Вживання алкоголю і великих доз кофеїну може сприяти напруженості і тривоги.
- Звертайтеся до професійної допомоги з упевненістю якщо відчуваєте, що не можете впоратися з інтенсивністю негативних почуттів самостійно.

**Безкоштовно можете зателефонувати на гарячу лінію Незабудка 0800 222 450**

## **як говорити з дітьми про актуальні події?**

Діти сприйнятливі і природно хочуть бути частиною того, що відбувається, про що говорять їх дорослі. Вони слухають розмови батьків, стежать за їх реакцією, чутливо сприймають зміни в емоціях у дорослих, задають їм масу питань.

Як поговорити зі своїми дітьми про складну ситуацію ?

Наша давня колега, психолог, психотерапевт, а також мати Ханка Шевчікова має наступні рекомендації для батьків, вчителів або вихователів:

- Не поспішайте в цю темряву, не робіть вигляд, що нічого не відбувається.
- Поговоріть зі своїми дітьми відповідно до їхнього віку, вашою спільною мовою.
- Назвіть те що відбувається так, щоб ваші діти це зрозуміли.
- Ви можете спілкуватися близькою вам мовою – грою, картинками, книгою, казкою.
- Не бійтеся говорити з дітьми про те, що відбувається несправедливість.
- Висловіть свою солідарність з народом України або покажіть дітям, якщо і як у ваших силах допомогти цим страждаючим людям. Це може бути уроком людяності і співчуття до них.
- Дайте простір своїм емоціям.
- Висловлюйте свої почуття, страхи, але не дозволяйте їм заповнити вас під час спілкування з вашою дитиною.
- Зробіть так, щоб дитина відчула, що вона в безпеці.
- Розмовляйте про надію своїми словами.
- Дайте місце іншим темам, про які не потрібно говорити весь час вдома.

## **Як підійти до людей, ЯКІ РЯТУЮТЬСЯ ВІД ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Цей текст написаний в рамках ініціативи «Хто зможе в Україні». Він призначений для всіх тих, хто перебуває або буде контактувати з людьми, особливо з дітьми та матерями, які рятуються від війни в Україні. Це можуть бути люди з муніципального керівництва або волонтери, які допомагають з транспортом, або люди, які забезпечують житло.

## 1. Через що проходять люди, які рятуються від війни?

Біженці несуть з собою стрес і травми навколишнього середовища, з якого вони тікають – втеча від небезпечних для життя ситуацій, втрата членів сім'ї, стресова подорож. Вони налякані і вразливі в своєму житті. Невизначеність соціального забезпечення в новій країні, невизначеність нового правового статусу, життя в поганих умовах, нестача ресурсів, продовольства також можуть сприяти їх стресу.

### **Що є посттравматичний стресовий розлад**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним з психологічних розладів, які виникають в результаті психологічної травми.

Симптоми ПТСР включають:

**Повторне переживання** спогадів про травматичну подію.

**Уникнення** – людина намагається уникнути всього, що нагадує йому про це.

**Підвищене пробудження** – людина постійно напружена і насторожена, має порушення сну і пов'язану з цим відсутність.

**обміни емоціями** – дратівливість, гнів, агресія,

**зміни в мисленні і настроях** – безнадійність, нездатність відчувати позитивні емоції.

## 2. Яку травму відчувають діти і як вона проявляється?

Травма - це досвід загрози, який пов'язаний з посиленням страху, з яким дитина не може впоратися. Цей травматичний досвід має глибокий вплив на виживання дитини, його ставлення та реакції . Тому реакції травмованих батьків на інші загальні подразники непропорційні (навіть невеликий стимул спровокує бурхливу реакцію). Це відбувається тому, що після травми ці діти мають чутливу систему стресових реакцій, або стимул нагадує їм щось схоже на травматичний досвід (сильний вибух може нагадати їм про вибух бомби).

Нав'язливі думки можуть виникнути, коли розум повертається до пережитих подій. Дитина може замкнутися в собі, боїться людей, сильних звуків. Плаче, агресивна, або навпаки, можуть тримати емоції глибоко всередині і не спілкуватися. Дитина відчуває, що весь світ зламався, і вона не може собі уявити, що буде далі. Для біженців війни, давайте врахуємо, що вони пережили величезні травми, рятуючись від небезпечного середовища .

### Як ми можемо допомогти дитині , яка переживає травму?

- дитині необхідно відновити почуття безпеки . Ви можете сказати їй такі речення, як *"Я тут для тебе зараз"* або *" Ти можеш звернутися до мене, коли тобі потрібно"*.
- Переконайтеся, що дитя в порядку з великою кількістю емоцій і підтримайте його. *"Це нормально, що ви відчуваєте це почуття зараз"*. *"Ви робите дуже добре."*
- Не змушуйте дитину до контакту. Боротьба з травмою може проходити індивідуально. .
- Зробіть йому безпечний куточок (намет, з подушками) - місце, де він може сховатися, заспокоїтися.
- Не підштовхуйте його швидко відновитися, щоб довіряти вам. Деякі діти розповідають про свій досвід травми, а деякі ні. Важливо те, що вони знають, що можуть про це говорити.
- Звільнити дитину від виконання обов'язків. Не дозволяйте їй зазнати невдачі. В ситуації гострого травматичного досвіду впливає раціональна та інтелектуальна частина нашої системи.

- Станьте поруч з дитиною в моменти гострих емоцій. Плач, гнів, тремтіння - це сильні емоції, пов'язані з травмою. Переконайтеся, що те, що дитина переживає, - це нормально, що вона може плакати і має право злитися. Покажіть їй розуміння. *"Я бачу, як ти плачеш. Ти переживаєте щось, що важко, і що змусило тебе плакати. "*
- Ставтеся до дитини з повагою, а не з позиції влади.

### 3. Як проявляється травма у дитини різного віку?

Маленькі діти часто реагують на травму, заперечуючи, що вона може проявлятися так, ніби нічого не відбувається, і як ніби вони справляються добре і з проникливістю. Тим не менш, може бути, що вони просто не мають в будинку засобів для боротьби з важкими емоціями, в яких була викликана травма, і таким чином, здається, " відокремлюється " від них емоційно. Іноді трапляється так, що забуває про травматичні обставини, але це також часто просто захист від того, що вони не можуть обробити самотійно.

Діти часто реагують на травми з різними психосоматичними труднощами. Це означає, що замість того, щоб відчувати страх і смуток, вони відчують болі в животі або голові, відчують втрату апетиту, не можуть спати, кошмари вночі або починають змочувати себе.

Діти також можуть висловлювати свої емоції прямо і сильно – плачем, панікою, страхом, дезорієнтацією, безпорадністю.

#### Маленькі діти (1-5 років)

Можливі реакції:

- нічні кошмари, нічний плач, плач про допомогу уві сні ,
- новий страх темряви або тварин,
- надмірне липнуття на батьків, страх за них,
- втрата контролю над вигуком,
- сечовипускання, запори ,
- мовна проблема (заїкання, утримання мовлення)

- втрата апетиту або підвищення апетиту
- нерухомість (супроводжується тремором або переляканим виразом),
- дезорієнтація, біг без мети,
- Страх самотності,
- Страх перед незнайомцями.

### Як допомогти?

- Підтримайте - це вираження емоцій через гру і творчі чесноти.
- Заспокойтеся і дайте йому фізичну втіху.
- Зверніть пильну увагу на дитя.
- Дайте дитині спокійний графік сну.
- Постеліть дитині в кімнаті з батьками, поки вона не зможе повернутися в свою кімнату.

## Школярі 5 - 11 років

### Можливі реакції:

- регресія в поведінці , смоктання великого пальця, дратівливість,
- турбота про безпеку, тримання батьків,
- агресивна поведінка,
- конкуруючи з братами і сестрами за увагу батьків,
- нічні чуми, страх темряви,
- віддаленість від друзів,
- втрата уваги, погана концентрація,
- фізичні прояви: головний біль, болі в животі, ознаки дитячої депресії.

### Як допомогти?

- Будьте терплячими і толерантними.
- Створіть можливості для дітей грати з друзями.
- Спробуйте поговорити зі своїми дітьми.
- Вчасно зменште вимоги до продуктивності.
- Постарайтеся створити конструкцію для дитини, але не перевантажуйте її.

## Старші діти 11 - 14 років

### Можливі реакції:

- фізичні прояви стресу: головні болі, болі в животі, невизначений біль, шкірні висипання,
- розлади сну, розлади харчування,
- непропорційна модель авторитету,
- уник поведінки, відмовляючись від зобов'язань,
- агресія, дистанціювання, втрата інтересів, ексцентрична поведінка ,
- Втрата інтересу до спілкування з друзями.
- 

### Як допомогти?

- Вчасно зменшіть вимоги до працездатності дитини.
- Дайте їм спільні діяльності , спрямовані на відновлення вашого повсякденного життя.
- Заохочувати їх участь у одноранговій діяльності.
- Заохочуйте групові дискусії, присвячені виживанню в разі стихійних лих.
- Домовтеся про структуровані, але не вимогливі обов'язки.
- Бережіть дітей, будьте уважним, не напружуйте їх.
- 

## Підлітки 14 - 18 років

### Можливі реакції:

- психосоматичні симптоми: висипання, проблеми з травленням, астма, головні болі,
- Депресія, агресивна поведінка,
- сплутаність свідомості, погана концентрація уваги,
- ізоляція, байдужість,
- втрата друзів,
- розлади сну і прийому їжі,
- надлишок або нестача енергії,
- безвідповідальність,
- Апатія.
- 

### Як допомогти?

- Заохочувати участь підлітків у громадській роботі.



- Підтримайте їх в залученні в суспільне життя.
- Підтримайте дітей в обговоренні видатності ситуації, допоможіть їм вижити емоції.
- Вчасно зменшуйте свої очікування щодо ефективності .
- Поговоріть з дитиною-підлітком про свій страх.

## 4. Як спілкуватися з людьми, які пережили травму?

Основою спілкування з людьми, які пережили травму, є чітке, чуйне і максимально спокійне спілкування. Його мета полягає в тому, щоб інформувати нужденних людей, що відбувається і що станеться, направляти їх через ситуацію з відчуттям, що вони знають, що відбувається, і що ситуація може бути частково передбачуваною для них. Необхідно спілкуватися з людьми правдиво, але відповідно до їх віку.

## 5. Як спілкуватися невербально, якщо ми не говоримо однією мовою?

Необхідно зробити акцент на тому, щоб зробити нашу невербальну мову спокійною і найбільш зрозумілою. Необхідно постаратися використовувати універсальні слова і жести, діяти доброзичливо і безпечно. Коли наша мова спокійна і стабільна, вона позитивно впливає на людей, з якими ми спілкуємося, це допоможе заспокоїти їх і полегшити їх тривогу.

## 6. Що найважливіше забезпечити для полегшення травми?

Непереконлива мета полягає в тому, щоб забезпечити умови, які принесуть відчуття безпеки і передбачуваності як контраст з травматичними обставинами, пов'язаними з властивою загрозою і невизначеністю. Члени сім'ї повинні бути разом і мати можливість спілкуватися один з одним. Важливо , щоб вони були інформовані

про те, що відбувається і що станеться, щоб вони мали доступ до основної інформації, щоб звести до мінімуму негативний вплив на людину, яка перебуває під владою обставин. Знаючи, де я перебуваю, що далі, як у мене є можливість впливати на ситуацію, допомагає відновити відчуття контролю і впливу на ситуацію, що має великий вплив на подальше відновлення. Треба забезпечити основні потреби, тобто доступ до гігієнічних потреб, їжі та рідин. Важливі умови для відпочинку, людський підхід і психологічна підтримка.

## 7. Яке середовище слід створити?

Навколишнє середовище має бути максимально безпечним – тобто має забезпечувати тепловий комфорт, базове гігієнічне обладнання. Людина в нужді повинна мати з собою близьких, а також предмети, які підвищують його почуття безпеки. Все, що відбувається навколо нього, повинно бути передбачуваним і добре поясненим для нього, щоб зрозуміти ситуацію, в якій вона опинився. Ми повинні співпереживати її ситуації і уявити, як ми пережили б її на своєму місці. Це часто показує нам, як краще реагувати.

## 8. Як ставитися до сімей, які вони зібрали разом?

Поки це тільки можливо, сім'ї повинні залишатися разом. Якщо необхідно розділити членів сім'ї (наприклад, якщо одному з них потрібно надати термінову медичну допомогу), інші повинні бути проінформовані про те, що станеться, і заспокоїти, щоб найменше боятися один одного. Наступний контакт повинен бути зроблений якомога швидше.