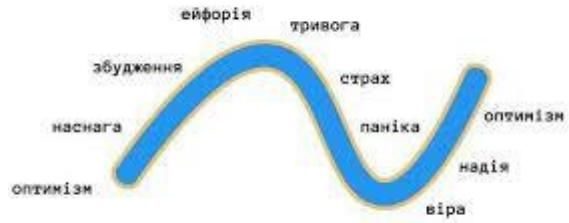


# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

## «ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ» ПІД ЧАС ВІЙНИ



Психічний стан в кризових ситуаціях війни зазвичай проходить певні етапи на шляху до адаптації і зростання сил. Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають **шок**, діють автоматично по програмі виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якось підготуватися до нього – і не може цього зробити. Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти паніка, тривога, страх, пригнічення, відчай, апатія, злість, збудження, образа, віра, надія, оптимізм тощо.

**Емоція** – почуття, душевні переживання, стан, тобто реакція на подію. Перепади емоційних станів під час війни – це нормально. Питання в тому, як ми діємо та повертаємо себе до раціонального стану.

Дуже важливо вміти контролювати свої емоції. Пропоную Вам декілька порад як керувати емоціями:

- **Аналізуйте**, що саме з Вами відбувається, які емоції та почуття ви відчуваєте.

– **Шок** – перша реакція на кризову подію. Люди в такому стані можуть бути збентеженими, втратити здатність реагувати на події, здійснюючи механічні дії. Реакція людини залежить від особистих факторів, таких як характер, досвід травм, із якими зіткнулася в минулому.

В кризовому та шоковому стані варто слідкувати за диханням. Зробіть декілька вдихів-видихів. Дихати треба рівно, стояти прямо, постаратися бути в міру розслабленим. Це найперше, що може повернути контроль і повернути до реальності. Якщо людину поруч із вами або вас самих буквально трусить

від стресу, не зупиняйте це, а, навпаки, треба потрусили руки від самого їх плеча. Так ми намагаємось витрусили стрес.

– У *випадку паніки* у людини поруч важливо з нею почати діалог: «Як тебе звати?», «Розкажи, що ти бачиш навколо?» тощо. Попросіть назвати п'ять предметів, що знаходяться в полі зору, запитати, які звуки та запахи навколо себе вона може розрізнати.

– Британська психологиня Люсі Бересфорд говорить, що відчуття *тревоги, страху і пригнічення* під час таких невизначених часів як війна є невідворотними. Страх – нормальна реакція на безпосередню небезпеку.

Американський психолог Архібальд Харт у книзі «Ліки від тривоги» стверджує, що одним із найбільш дієвих способів полегшити стан, коли людина відчуває тривогу є розмова з близькою людиною. Це допомагає визнати і обговорити свої почуття. Також можна спробувати записувати думки у щоденник. Це допомагає зрозуміти ситуацію і відчути полегшення.

В стані тривоги та страху корисним буде пити воду та спілкуватися з близькими, опанувати дихальні вправи. Для цього треба спочатку неглибоко вдихнути, напружити тіло на вдиху, затримати дихання та напругу на 2-3 секунди, а потім з видихом відпустити.

– Після страху приходить *апатія*, коли руки опускаються і сенси втрачаються. Більшість із нас зараз перебуває саме на порозі цієї фази – найгострішої і найважчої. Знайте: це скоро мине. Так працює наша фізіологія. Зараз ми входимо в фазу виснаження. Це нормально, а психіці наразі потрібна наша підтримка. Щодня, не зважаючи на хочу/не хочу, можу/не можу, ми всі маємо зробити три задачі: *спілкуватися, рухатися, вчитися*.

Краще 15 хвилин поговорити і отримати підтримку, ніж варитися в своїх негативних думках. Також нам потрібен рух – це стабілізує, приводить до тями і надає сил діяти.Хоча б три присідання або ходьба колами – будь-який активний і хоча б відносно інтенсивний рух. Вкрай важливо кожного дня щось вивчати, запам'ятовувати, здобувати нові вміння та навички.

– **Злість** – дуже сильна емоція. На відміну від страху, вона мотивує нас захищатися нападаючи, а з дилеми «бий або біжи» вибирати перший варіант. Під впливом злоби можуть відбуватися численні вчинки, про які згодом доводиться шкодувати.

У розсердженої людини в крові підвищується рівень адреналіну, частішає серцебиття (тому іноді ми червоніємо, коли злі), посилюється кровопостачання м'язів (щоб можна було битися). Злість завжди буде панувати над вами, якщо ви не візьмете під контроль свої почуття. Переосмислення, як кращий спосіб позбавити від зlostі всередині себе. Задайте собі наступне питання: чому злюся я? Коли ви знайшли подразника, а це може бути людина, ситуація, потрібно прийняти те, що відбувається. Важливо розуміти, що прийняти ситуацію – це не значить, погодитися з нею. Найбільш ефективним методом позбавлення від зlostі є заняття спортом, так як відбувається зниження м'язової напруги.

– **Образа**, це злість спрямована на самого себе. Люди часто вибирають почуття образи для того, щоб звинувачувати іншого в маніпулятивних цілях. «Раз я ображаюся, значить, ти в цьому винен, а раз ти винен, значить я правий». Таким способом, багато людей намагаються вхопити уявну перевагу над іншою людиною.

Пам'ятайте, ми всі різні, але всі адаптивні. Слід правильно працювати над своїм емоційним станом в критичній ситуації, щоб жити далі і робити крок в майбутнє.

Любов ПЛЯКА