

## **Дванадцять засобів невідкладної психологічної самопомоги в умовах війни**

---

За своєю психічною організацією людина – самокерована істота, здатна робити вибір, управляти собою. Тож пам'ятаймо, – ми можемо брати свій емоційний стан під контроль і йти разом до перемоги.

Для емоційної стабілізації доцільно застосовувати такі способи:

### ***1. Визначаємося із власною картиною світу***

Час відповісти собі на екзистенційні питання: «Хто я? Де я?»; «У що я вірю? На що спираюся?»; «Що я здатний зробити, а чого не зроблю ніколи?». Чітке розуміння власних опор допоможе впоратися з гострими емоційними реакціями, знайти пояснення тому, що відбувається, побачити обрії та перспективи.

Послабити страх допомагає знання – у чому конкретно небезпека, яка і звідки вона насувається. Тому слухайте і читайте лише офіційні джерела українських засобів масової інформації.

### ***2. Відкриваємо власні джерела енергетичних ресурсів***

Перебуваючи у спокійному стані, запишіть чи навіть намалюйте (аби добре запам'ятати) джерела, що надають вам сили, як-от спорт, природа, спілкування, присадибна ділянка, хобі та ін. І в момент, коли вас раптом «накриють» емоції або поглине апатія («немає сил, нічого не хочу»), ви зможете припасти до одного із цих джерел і наповнитись енергією. Пам'ятаємо: тривале сидіння в соцмережах дає химерне відчуття бадьорості, проте діє як алкоголь: спершу надмірна енергійність, потім «відкат» і незабаром – залежність. Тож подбайте заздалегідь про безпечні «джерела живої води».

### ***3. Не забуваємо про спілкування та відпочинок***

Діліться своїми переживаннями, спілкуйтесь зі своїми близькими, за потреби – звертайтеся за психологічною допомогою. Коли випадає нагода трохи розслабитись, перепочити, – використайте її, у цьому немає нічого осудного.

### ***4. Залишаємося (або стаємо) фізично активними***

Важливо рухатися. Крім очевидної фізичної користі (поліпшення циркуляції крові, функцій дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, зміцнення м'язів), отримуємо шанс підвищити рівень своєї життєздатності та емоційної стійкості.

Згадайте, як чудово в мирний час ваше роздратування сублімувалося у прибирання квартири чи дому. Використовуйте цей ефект.

### ***5. Власна стабільність та стабільність близьких***

Спробуйте організувати, на скільки це можливо, свою стабільність і стабільність своїх близьких, підтримуючи хоча б частково розпорядок дня, сімейні ритуали, згадуємо приємні спогади, мріємо (особливо, якщо у вас є маленькі діти, братики, сестрички).

### **6. Турбота про найменших**

Для відновлення емоційного балансу контактуйте із природою та тваринами. Це може бути як споглядання живої природи безпосередньо, так і догляд за кімнатними рослинами, так і за домашніми улюбленцями. Надання притулку кішці чи собачці може стати потужним антистресом для як для дітей, так і для дорослих.

### **7. Робимо добрі справи**

Отримали ресурс від значущої для вас людини – передайте далі, станьте опорою для інших. Добрі справи можуть бути різними: це і благодійна допомога, і волонтерство, і прихисток тварин, і молитва за тих, хто перебуває на передовій або у скрутних умовах.

### **8. Наповнюємось українським контентом**

Свій внесок у Перемогу кожен з нас може зробити тим, що говоритиме українською, переглядатиме українські фільми, читатиме вітчизняних письменників, слухатиме музику українських виконавців, відкриватиме по-новому історію Батьківщини. Крім того, це слугуватиме ефективним засобом «перемкнутися», відпочити від тяжких думок, а також усвідомити власні поведінкові прояви та емоційні реакції. Мистецький світ слугує своєрідним амортизатором, що пом'якшує емоційні коливання і психологічні удари.

### **9. Усвідомлюємо власні емоції**

Візьмімо за звичку спостерігати за проявами в собі різних емоцій, добре спрацьовує прийом «Стоп» (відчувши, що рівень люті зашкалює, перемикайтеся, виходьте з «новинного простору») або «Таймінг» (скажіть собі: «Я поплачу до певної години, а потім устану і піду – працювати, гуляти, малювати тощо»). Звучить трохи ніби дикувато – люди ж не роботи! Але це не про механістичність чи бездушність. Це про здатність до саморегуляції, про почуття відповідальності, зрілість і вихід із дитячої позиції. Так, ми даємо собі право гніватися, лютувати, боятися, дратуватися. Але також пам'ятаємо про можливі наслідки цих емоцій, серед яких – трансформація в якість характеру (так-так, тотальна ненависть може, у разі «застрягання» в ній, зрештою стати частиною нашої натури).

### **10. При загостренні ситуації**

Для зняття сильного хвилювання дайте відчути собі «опору» – обіпріться на стійкий об'єкт (стіну, стілець, поручні, підлогу тощо), зосередьте

свою увагу на відчутті опори, які виникають при цьому; зробіть неквапом кілька ковтків води, зосереджуючи свою увагу на тілесних відчуттях, які виникають при цьому. Подбайте про своє дихання: зосередьте свою увагу на диханні, на рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний глибокий вдих через ніс (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка залишається нерухомою), на наступні чотири рахунки затримайте дихання, потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4. Повторюйте такий цикл протягом 3-5 хвилин, при цьому намагайтесь увити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтесь стресової напруги.

### ***11. Повернення почуття безпеки***

Для опанування себе та мобілізації власних сил допоможіть собі повернути почуття безпеки, заручившись підтримкою своєї уяви: прийміть зручне положення тіла, заплющіть очі, подумайте про те місце, де ви відчували себе найбільш комфортно, безпечно, затримайте цей образ у своїй уяві, подумки простежте усе, що наявне в цьому місці, звернуть увагу на ваші почуття під час таких уявлень, запам'ятайте їх. Цей образ безпечного місця – у вашій свідомості, він може виникати тут за вашого бажання і ви можете повертатись до нього, коли відчуєте необхідність повернути почуття, пов'язані з ним.

### ***12. Живемо тут і зараз***

Нікому не відомо, що нас чекає і скільки це все триватиме. Тому маємо навчитися жити в поточному моменті. Не тужити за минулим, не боятися майбутнього (і не поринати у рожеві мрії також), а спробувати адекватно оцінити і прожити той досвід, який пропонує нам життя.

***Тримаймося, разом ми все здолаємо!***