

Як пережити кризу та зберегти спокій

Міністерство охорони здоров'я України опублікувало низку рекомендацій щодо того, як діяти під час кризових станів.

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**



Ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

Як допомогти?

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Панічна атака**

Як допомогти?

- 1.** Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу
- 2.** Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно
- 3.** Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Нервове тремтіння**

Ознаки

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію)

Як допомогти?

- 1.** Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко трясіть протягом 10-15 секунд
- 2.** Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад
- 3.** Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Страх**

Як допомогти?

- 1.** Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один
- 2.** Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі
- 3.** Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
- 4.** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**

Як допомогти?

- 1.** Не залишайте постраждалого одного
- 2.** Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд
- 3.** Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
- 4.** Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися

Як пережити кризу та зберегти спокій. «Істерика»

Ознаки:

- надмірне збудження, безліч рухів
- мова емоційно насичена, швидка
- крики, ридання

Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями)
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном
4. Після «істерики» настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Агресія**

Як допомогти?

- 1.** Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості)
- 2.** Дайте людині можливість випустити емоції
- 3.** Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням
- 4.** Демонструйте доброзичливість
- 5.** Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

Як допомогти та підтримати дітей

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

Говоріть з дитиною

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

Будьте поруч

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

Контролюйте себе

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

Не забувайте про режим

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

Не забувайте про ігри

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

Підтримуйте один одного

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.