

САМОДОПОМОГА В ЧАС ВІЙНИ.



Усе, що відбувається в час війни, має вплив на нас та наше ментальне здоров'я. Фази реакцій на стрес змінюються або можуть подовжуватися і накладатися одна на одну.

Після паніки починається **перша фаза** – так звана **героїчна фаза**, в яку особливо включаються ті, що надають допомогу. Люди в цей час об'єднуються і починають допомагати один одному. Мінімальна увага приділяється собі і відбувається максимальна концентрація на тих, що потребують допомоги. Під час бойових дій ця фаза **може тривати впродовж днів та місяців**.

Після героїчної фази **настає так звана фаза "медового місяця"**. У цю фазу суспільство дуже сильно об'єднується.

Третя – це фаза розчарування та втрати ілюзій. Психоемоційна напруга може змінюватися підвищеною втомлюваністю та апатією.

Четверта фаза – фаза реконструкції, коли відбувається розбудова нового фундаменту в суспільстві. **Ця фаза може тривати роками**.

Застрягання на будь-якій зі стадій може призвести до виникнення "синдрому героя", або "синдрому жертви".

Тому, щоб втриматися, пройти усі фази і не "вигоріти" завчасно, усім нам **важливо турбуватися** не тільки про інших, але й **про себе**. Це так, як усвідомлювати, що упродовж дня ми активні, але в темну пору доби ми гарантовано маємо відведений час на сон, на відновлення. Це закономірність. І ми знаємо, що відпочинок потрібен, для того, щоб наступного дня ми знову могли повертатись до звичних справ, виконувати свої обов'язки і просто жити.

В час війни те саме: маємо турбуватись про себе, щоб надалі могли турбуватись про ближніх та допомагати фронту.

Коли ми проживаємо травматичні події, нам потрібен хтось, хто буде нас підтримувати, і хтось, хто зможе нас стабілізувати і давати чіткі вказівки, коли це буде необхідно. **От тим "хтось" можемо іноді бути і ми самі для себе.**

Перше: варто чітко і впевнено сказати собі, а ще краще, написати і прикріпити на видному місці: *"Я роблю і буду робити все, що в моїх силах для допомоги ЗСУ. І для того, щоб мати на це сили, я маю переводити подих, дихати і відпочивати для того, щоб не "вигоріти", не зламатись. Щоб вистояти і перемогти. Крапка"*. Це одне нагадування.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НОВИНИ «ВИБИЛИ» ВАС ІЗ ЗОНИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ?



- **зробіть декілька дихальних вправ або використайте інші техніки заспокоєння**
- **проаналізуйте, що саме викликає у вас найбільші емоції та тривогу**
- **проаналізуйте, що реально зміниться у ситуації, в якій ми вже перебуваємо**
- **використайте техніку «безпечного місця» та йдіть далі працювати**
- **вірте в наші ЗСУ, вони вистояли в лютому, тому зараз сильніші ніж коли-небудь**



Друге: можна написати список того, що допомагає нам відновлюватись та поповнювати свій ресурс. І тримати його в полі зору, щоб мати нагадування,

коли це буде необхідно. Наприклад, фізичні вправи, контрастний душ, релаксація, прослуховування музики, смачна їжа, або приготування їжі, час та розмова з друзями, обійми рідних, хобі і так далі.

Коли ми перебуваємо в хронічному стресі, нам часто **потрібні прописані нагадування з переліком найважливішого:**

1. Які справи нам сьогодні потрібно вирішувати.
2. До кого маємо подзвонити.
3. Що потрібно купити чи приготувати.
4. Що нас відновлює, коли нам зовсім кепсько.

Піклуйтесь про себе! Звертайтеся за потребою!

Мій телефон +380501456378