



**ПСИХОЛОГІЧНА  
САМОДОПОМОГА  
В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

# ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ ТА БЛИЗЬКИХ



Не заражатися чужими емоціями, страхом та люттю.



Якщо ви відчуваєте, що схильні до емоційного зараження, подбайте про себе: скидайте напругу, дихайте, обирайте людей, які зараз більш стійкі, зрозумілі та адекватні.



Готуйте ваших домашніх, розкладіть шухлядки, прийміть душ, зробіть прості речі для себе. Це допоможе позбавитися стану безсилля.

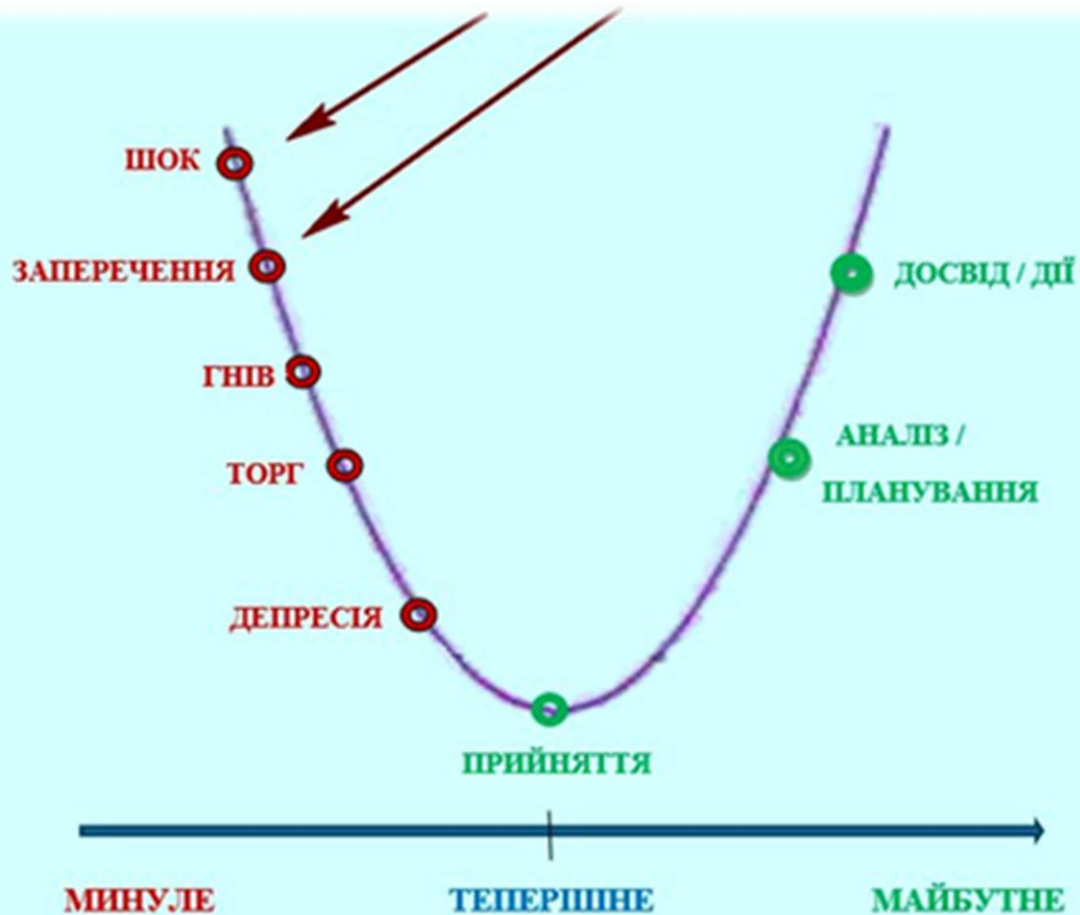


Піклуйтесь про інших, підтримайте тих, кого ви любите.



В стресі нам іноді буває легше піклуватися за інших, чим за себе. В цьому випадку ми не відчуваємо страху за себе, ми діємо, ми повертаємо себе в стан «я є, я знаю, що можу зробити, я контролюю процес».

# БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ЗНАХОДЯТЬСЯ ЗАРАЗ САМЕ ТУТ



В цій стадії люди поводяться так нібито війни немає. Все постарому, що виживати ще не треба. Почувши сирену ми спускаємося до бомбосховища та сприймаємо це як тренування.

**УСВІДОМЛЕННЯ  
ВІЙНИ ВІДСУТНЄ!**



# **ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З ЛЮДИНОЮ У КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ**

**(коли опинився поруч)**





Будьте спокійним, врівноваженим, звертайтеся з повагою, говоріть відкрито і доброзичливо.



Встановіть контакт з людиною – представтеся та спитайте її ім'я, розкажіть хто ви (за професію та ін.).



Говоріть короткими фразами, не використовуйте складних висловів.



Відведіть людину у безпечне місце або убезпечте її від подальшої шкоди.



Запитайте чим ви можете допомогти, і будьте готові до того, що людина може потребувати різного (базових речей, як вода, теплі речі, інформацію про подію, місцеперебування близьких людей, наявність зв'язку з тими чи іншими службами, зокрема медичними, емоційної підтримки та заспокоєння та інше).



Надайте допомогу або за можливості залучайте людину до дій, спрямованих на опанування ситуації.



Спитайте, чи є хтось (з близьких, родичів, друзів), кому людина хотіла б зателефонувати, допоможіть налагодити зв'язок.



Спокійно сприймайте відмову спілкуватись, скажіть, що будете поруч або неподалік, і що вас можна за необхідності покликати або попросити про щось.

▶ Використання фрази «Заспокойтеся», «Не плачте», «Все добре», «Все мине» – як правило, це не втішає людину

▶ Давати марні обіцянки

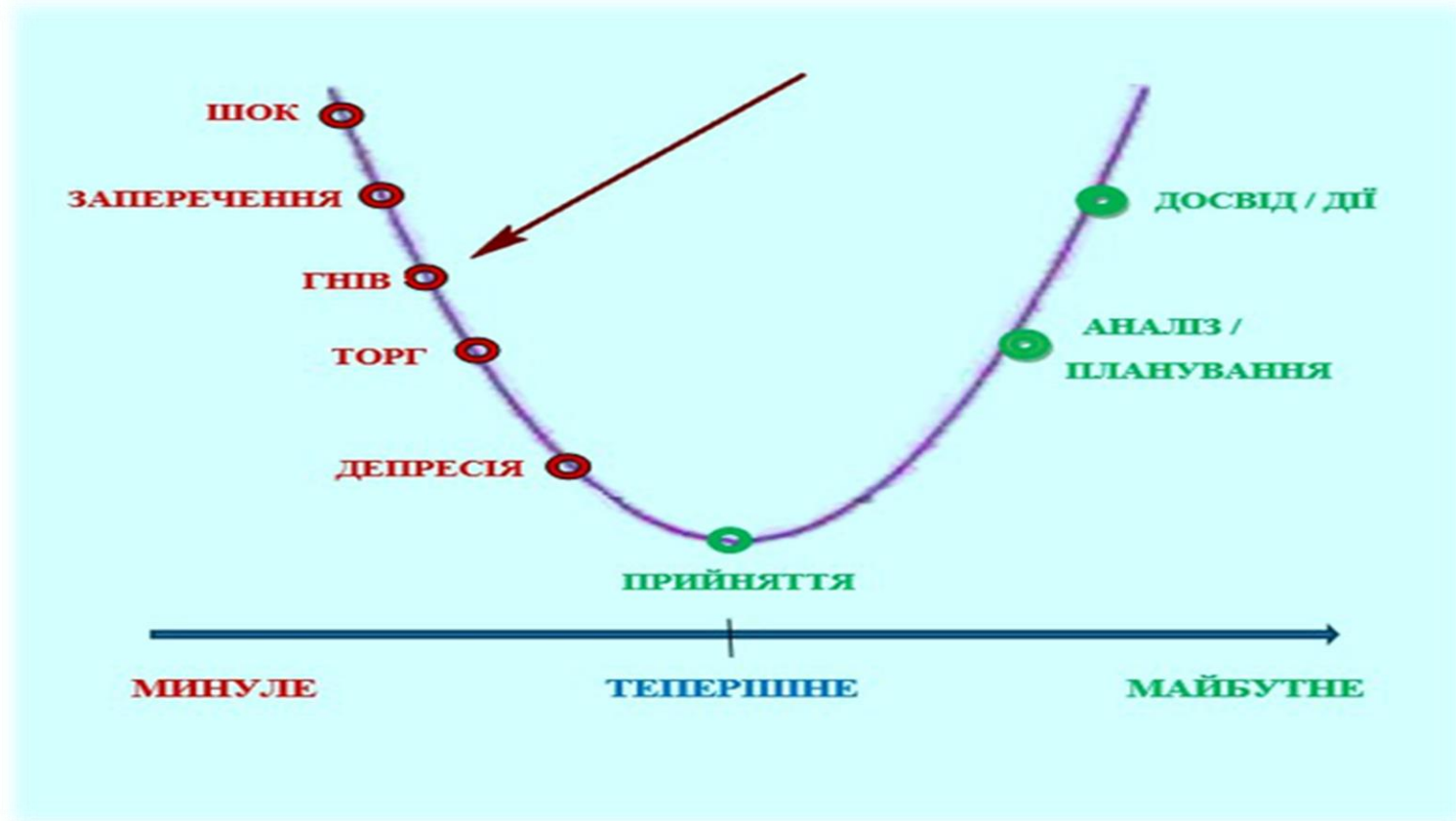
▶ **ЦЬОГО РОБИТИ НЕ ВАРТО**

▶ Якщо людина виявляє емоції/почуття або говорить про них, будьте уважним і слухачем, що підтримує, дайте людині знати, що її почуття – нормальні

▶ Краще сказати, що ви не знаєте напевно, але намагаєтеся дізнатися («Я знаю, але коли дізнаюся, то скажу вам»)

▶ **НАТОМІСТЬ**

# ІНШІ ЗНАХОДЯТЬСЯ



Витрачають цінний життєвий час на неусвідомлені прокляття у бік окупантів. Відмовляються від їжі, води, сну.

**ТОБТО ВИТРАЧАЮТЬ СВОЇ ЖИТТЄВІ РЕСУРСИ.**

# ПРАКТИКА 7 ДИХАНЬ – СКАНУВАННЯ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ



Для стресових ситуацій, налаштування на день, для того, щоб повернутись у тіло в умовах активної розумової діяльності.

Практика розслаблення та заземлення за 7 вдихів та видихів (умовних) – ви можете на кожну точку виконувати стільки вдихів та видихів, скільки вам буде комфортно.

# НАЛАШТУЙТЕ ПОЗУ ДЛЯ ПРАКТИКИ

**1 вдих** – робіть глибокий повільний вдих та увагою огорніть усе своє тіло – підлаштуйте позицію, у якій вам буде комфортно, але при цьому ви відчуватимете пробудженість.

**2 вдих** – спрямуйте увагу в зону чола, очей та навколо очей, відмітьте чи є там напруження і на видиху відпустіть його, розслабте цю зону. Якщо потрібно продихати кілька разів – не поспішайте і дайте собі цю можливість.

**3 вдих** – зона плечей, лопаток.

**4 вдих** – живіт та попереk.

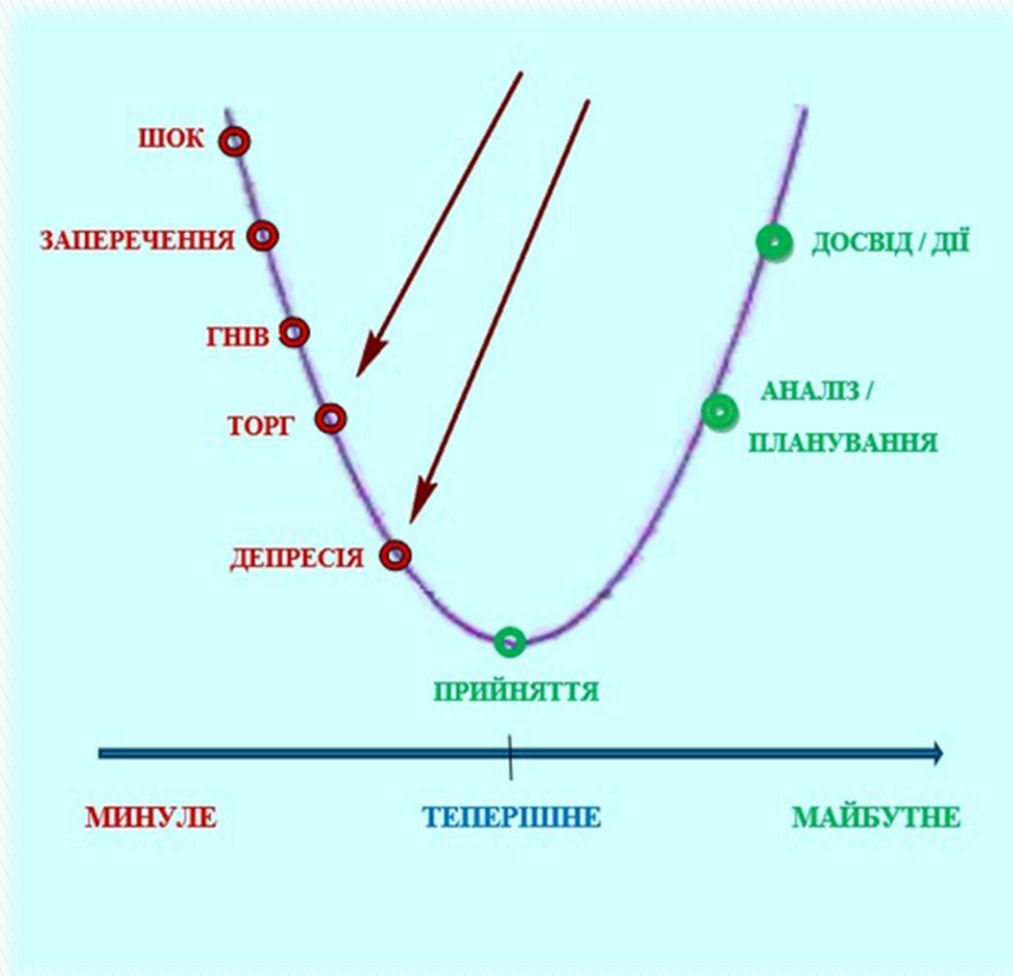
**5 вдих** – стегна та промежина.

**6 вдих** – ноги, коліна і ступні.

**7 вдих** – повністю все тіло знову.

Кожного разу все більше відпускайте напруження у цій зоні й, залежно від доступного вам часу, ви можете залишатись у ній стільки, скільки вам потрібно – до напружуючи та відпускаючи м'язи та відмічаючи спокій, який приходить на місце напруження.

# ДЕЯКІ ЛЮДИ ПРОСУНУЛИСЯ СЮДИ ТА СЮДИ



- ▶ **Торг** – сприйняття, що бойові дії зараз закінчатся. Ну, налякають нас та й годі. Ну, це ж не кінець?
- ▶ **Депресія** – психічний розлад, основними ознаками якого є знижений – пригнічений, тужливий, тривожний, боязкий або байдужий – настрій і зниження або втрата здатності отримувати задоволення.

# ДИХАННЯ НА ДОЛОНІ

Невеличка вправа для перезавантаження оперативної пам'яті у вашому мозку

**Крок 1.** Помістіть вказівний палець однієї руки на зовнішню сторону мізинця іншої руки. Під час вдиху проведіть до кінчика вашого мізинця, а на видиху проведіть по внутрішньому боці мізинця.

**Крок 2.** На наступному вдиху проведіть по зовнішній частині безіменного пальця, а на видиху – по внутрішній частині безіменного пальця.

**Крок 3.** Вдихніть і промалюйте зовнішню частину середнього пальця; видихніть і простежте увагою всередину середнього пальця.

**Крок 4.** Продовжуйте палець за пальцем, поки не прослідкуєте разом із диханням кожен.

**Крок 5.** Зробіть вправу у зворотньому порядку.

**Дихання на долоні** – це чудово, оскільки воно об'єднує одночасно кілька ваших почуттів. Ви дивитесь і відчуваєте пальці, поки звертаєте увагу на своє дихання. Це вимагає не лише усвідомлення кількох почуттів, але усвідомлення кількох місць у вашому тілі (ваших двох пальців, двох рук і легенів).

Коли ви зможете використати свою оперативну пам'ять із мультисенсорною та мультилокаційною інформацією, ви можете забути, про що турбуєтесь, навіть якщо це на кілька хвилин. Роблячи це, ви також заспокоюєте свою фізіологію, тому, якщо ці думки повернуться, вони не будуть такими переконливими, бо не матимуть такого сильного емоційного тону.

Без цього збудження вони мають менше ваги за собою, і їх легше відпустити чи не реагувати.

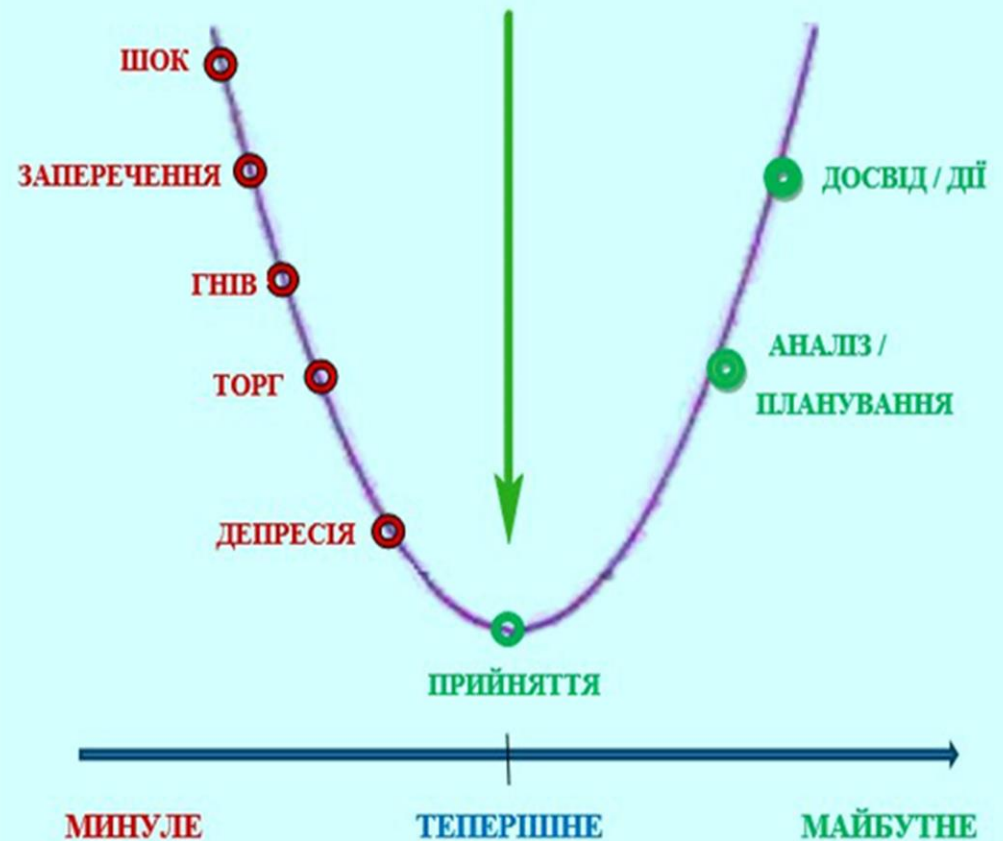
Якщо у вашому житті є діти, я закликаю вас навчити їх дихання на долоні. Ви можете практикувати разом. Це можна робити перед кожним прийомом їжі, перед школою чи роботою, перед сном або під час інших перехідних пунктів протягом дня.

# А ПОТІМ ПРИХОДИТЬ СТАДІЯ ПРИЙНЯТТЯ

## В-І-Й-Н-А

Тут і зараз, у вашому будинку, вже, це небезпечно, це можливо закінчиться не скоро.

**ЦЕ НОВА  
РЕАЛЬНІСТЬ!**



# ПРАКТИКА ЛЮБЛЯЧОЇ ДОБРОТИ ДО СЕБЕ

- ▶ Ця практика включає мовчазне або вголос повторення фраз, які нагадують тобі про хороші якості й те, що в тобі подобається і радує, побажання добра собі.
- ▶ Ви можете почати із практики налаштування на медитацію – дихання квадратом або просто 5-6 глибоких вдихів та видихів.
- ▶ Побудьте у моменті спостереження і відмітьте, що саме зараз з вами відбувається – які відчуття в тілі, що у думках. Можете зробити коротку практику ноутингу відчуттів.
- ▶ Потім м'яко повертаючи увагу до себе, пригадайте себе в моменті, коли ви почувалися добре, тепло і затишно.
- ▶ Можливо це спогад, де ви зробили щось добре для інших чи для себе, і це принесло радість людям і вам.

- ▶ Потім ви можете повільно і вдумливо повторити фрази, які вас заспокоюють і дадуть відчуття доброти до себе. Повторюйте фрази з достатньою кількістю простору і тиші між ними, у своєму темпі. Направляйте свою увагу на одну фразу за раз та дозвольте собі побути із нею.
- ▶ Кожного разу, коли ви помічаєте, що ваша увага заблукала, будьте ласкаві до себе і плавно поверніть увагу до повторення фраз. Не засуджуйте і не зневажайте себе за відволікання.

- ▶ Традиційні фрази:

*Нехай я буду в безпеці. Нехай я буду щасливою. Нехай я буду здоровою. Нехай я буду в мирі із собою. Нехай я буду вільною від страждання. Нехай в мене буде більше легкості та свободи.*

- ▶ Якщо вам складно говорити якісь фрази, просто повторюйте те, що не викликає дискомфорту або уявляйте тепло, яке розливається по тілу.

# ВКЛЮЧАЄМО СВІЙ МОЗОК, ЩОБ ВИЖИТИ У НОВІЙ ДІЙСНОСТІ І ЗНАХОДИМИ ВІДПОВІДІ:



1. Що я можу зробити сьогодні, щоб дожити до завтра?



2. Що я буду робити кожного дня, щоб зберегти тверезий розум та здорове тіло, щоб дожити до завтра?



3. На чому я буду концентруватися, щоб не втратити віру та бажання жити?



4. Що для мене важливо в цьому житті та що я зараз робитиму кожний божий день?



5. Що я особисто буду робити, щоб закінчити цю війну для всіх?

# Коливання настрою в умовах війни – це НОРМАЛЬНО

