

Психологія воєнного часу. Самопідтримка.

Під час воєнних дій війна оселяється всередині кожного з нас. Настрій людей у цей непростий час дуже важливий, адже від нього залежать настрої в тилу та підтримка наших захисників.

Під час війни настрої населення постійно змінюється – від оптимізму та натхнення до страху та паніки. Коли стається щось жахливе, люди діють по програмі виживання. Вони діють швидко та планують своє життя лише на кілька годин. Після того, як шок проходить та повертаються базові емоції, людина може піти у страх та відчай, або ж відчувати сильну ейфорію.

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Війна — це насамперед психологічне знуцання з людей. Навіть ті, хто зараз перебувають у безпеці, живуть у стані тривоги та стресу. Щоб працювати на перемогу й бути корисними іншим, ми маємо бути сильними. Тому навчитися надавати підтримку собі — особливо важлива навичка під час війни.

Самопідтримка — це вміння:

- створювати для себе відчуття безпеки;
- піклуватися про свої базові потреби;
- обирати більше «хочу», ніж «треба»;
- виділяти час на хобі;
- дякувати собі за те, що ви є.

Ситуація, у якій ми всі сьогодні опинилися, не є типовою. Психологи одноставні в тому, що в ненормальній ситуації кожна реакція є нормальною. Через індивідуальні особливості психіки кожна людина реагує на стрес,

пов'язаний із війною, по-своєму. Тому важливо розуміти себе, відстежувати свої стани та вміти їх контролювати.

ПРАКТИКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СТАБІЛІЗУВАТИСЯ:

Контроль стоп, спини, очей і рук

Сядьте стійко, наскільки це можливо. Якщо ви опираєтеся на стінку стільчика, опирайтеся. Відчуйте, як щільно “вм'ялися” в стільчик. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Точка екстреної допомоги під час паніки

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

Психотерапевтична практика.

Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: “Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це”. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Обов'язкова вправа .

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вгору. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз. Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу.

Кондиціонер перевантаженої нервової системи.

Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.

Очі в різні боки.

Рухайте очима в різні боки: подивіться вгору, униз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді — знову прямо.

Ця вправа залучатиме “блукаючий нерв”, аби ми розслабилися.

Я — океан.

Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, країни, військових, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку.

«Заземлення». Щоб зупинити потік негативних думок і повернутися в реальність, можна давати собі відповіді на прості питання: хто я? де я? що я роблю? як я собі допомагаю? хто може мене підтримати? кому я можу допомогти?

«Через п'ять років після війни». Подумайте про мирне майбутнє. Опишіть, що ви зробите або чого досягнете за п'ять років мирного життя.