

Наразі зіткнулась з тим, що багато людей потребують дієвих рекомендацій, як зберегти своє психічне здоров'я у складних сьогоденних обставинах. Проаналізувавши рекомендації видатних психологів, спробувала з'єднати їх в єдиному переліку.

Якщо Ви знаходитесь вдома, немає прямої загрози життю і здоров'ю, не лунає сирена.

1. Спробуйте відволікатись роботою.

Це може бути волонтерська робота:

- збирання і сортування гуманітарної допомоги, приготування їжі для військових і переселенців, плетення маскуючих сіток;
- поцікавтесь, чим ви можете бути корисні у лікарні, магазині або центрах прихистку для переселенців;
- якщо є авто – допоможіть з перевезеннями (гуманітарки для переселенців, ліків, допомоги армії) і підвезенням людей (особливо медичних працівників, працівників стратегічних підприємств). Багато хто з них не може дістатися роботи в зв'язку з тим, що обмежено пересування транспорту.
- допоможіть літнім людям і сім'ям з маленькими дітками з придбанням ліків і харчів. Зараз багато жінок залишились сам на сам з маленькими дітками, тому що чоловіки пішли захищати Україну. Також багато одиноких літніх людей. Зрозумійте, їм зараз дуже важко вистоювати великі черги за продуктами і шукати необхідні ліки по всім аптекам;
- не залишайтеся осторонь людей з особливими потребами і сімей з особливими дітками. Якщо поруч є такі люди, спитайте чим Ви можете бути корисним. Допоможіть їм облаштувати сховище, або спуститися у сховище.

Ні в якому разі не звинувачуйте себе, якщо не можете допомогти фізично, морально чи матеріально! Найкраща допомога – це Ваш спокій, дисциплінованість і відповідальність за свої дії. Пам'ятайте! Весь цей жах закінчиться, а відновлювати психічне здоров'я доведеться ще дуже довго!

Це може бути елементарна хатня робота:

- наведіть лад у шафах, підвалах, погребях, на горищах. Можливо, серед непотрібних Вам речей знайдеться те, що так необхідне військовим або переселенцям. Спитайте у волонтерів, у знайомих, у соцмережах, куди це може знадобитись;
- приготуйте їжу. При можливості поділіться нею з тими, хто поруч (мами з дітками, літні сусіди, люди з особливими потребами);
- приберіться в домі. Вам може здатися це непотрібним, зайвим у сьогоденних умовах, але така робота відволікає, дисциплінує, створює відчуття комфорту і впевненості.

2. **Не забувайте про гігієну** (чистіть зуби, мийте тіло і волосся, розчісуйтесь). Елементарні гігієнічні процедури дисциплінують, заспокоюють, відволікають.

3. **Зробіть дихальні вправи.** Найпростіша – це дихання по квадрату. Це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза.

4. **Зробіть фізкультхвилинку.** Найпростіші вправи, знайомі нам з дитинства (присідання, наклони, кругові рухи руками). Приведення м'язів у тонус заспокоїть, допоможе зняти затиски і напруження.

5. **Спробуйте відволіктись будь якою творчою роботою.** Пишіть вірші, пишіть оповідання, малюйте, вишивайте, в'яжіть, зробіть поробку з дитиною.

6. **Не бійтеся просити допомоги, не бійтеся попроситись до когось.** Якщо з якоїсь причини ви залишились наодинці і відчуваєте страх, занепокоєння, зверніться до родичів, колег, друзів, сусідів. Поясніть їм, що Вам дуже важко знаходитись на самоті.

7. **Не забувайте, що поруч з Вами дітки і літні люди.** Не гнівайтесь на них, якщо вони дещо неадекватно реагують на небезпеку (можуть зовсім не сприймати небезпечну ситуацію, або навпаки дуже сильно хвилюватись, аж до істерики). Заспокоюйте їх, відволікайте:

- читайте та розповідайте казки, цікаві історії із життя;
- пригадайте веселі та щасливі моменти, плануйте життя після війни (куди поїдете, що зробите, що придбаєте);
- співайте разом пісні, малюйте, подивіться позитивний фільм, мультфільм, казку;
- пограйте в будь які ігри (крокодил, хто я?, міста, слова на одну літеру). Можете разом придумати якусь гру зі своїми правилами;
- зробіть їм масаж, або разом зробіть дихальні вправи, найпростіші рухові вправи.

8. **Не вживайте алкоголь і сильні заспокійливі препарати** (останні тільки у разі призначення лікарем). Алкоголь і заспокійливі пригнічують пильність, увагу, змінюють сприйняття, створюють ілюзію самовпевненості і спокою.

9. **Залишайтеся на зв'язку з друзями і рідними.** Намагайтеся ділитися і обговорювати лише хороші новини. Не розповсюджуйте неперевірену інформацію, фейки, інформацію, яка може зашкодити військовим. Дотримуйтесь цифрової гігієни.

10. **Чітко і відповідально виконуйте інструкції** міської влади і уповноважених осіб щодо переміщення до сховищ, виконання правил у комендантську годину, правил світломаскування.

Якщо є пряма загроза життю і здоров'ю (лунає сирена, ви опинились в зоні бойових дій):

1. Негайно перейдіть до сховища і не залишайте його, доки не мине загроза.
2. У сховищі дотримуйтеся правил поведінки, не забувайте бути людяним, чемним, відповідальним. При можливості запропонуйте свою допомогу для облаштування комфортних умов у сховищі.
3. Роздивіться навколо. Можливо саме зараз комусь із присутніх потрібна допомога (медична, психологічна, моральна підтримка). Якщо з якоїсь причини не можете допомогти самі, зверніть увагу інших. Не соромтеся просити про допомогу для себе, якщо відчуваєте, що не можете самі впоратись.
4. Намагайтеся спілкуватися на нейтральні теми. Знайдіть нейтральну тему, яка вас об'єднує. Заспівайте пісень.
5. При можливості допоможіть сім'ям з дітками. Розкажіть їм казки, поговоріть з ними, організуйте їх, пограйте з ними. Мама будуть Вам дуже вдячні!
6. Якщо є можливість, відпочиньте, спробуйте поспати. Не забувайте, що фізичний відпочинок необхідний для збереження фізичного і психічного здоров'я.
7. Обійміть дитину, обійміть літню людину. Обійми сприяють виробленню окситоцину – гормону щастя і любові. Обійми не бувають зайвими, особливо якщо це стосується дітей.

Якщо з якоїсь причини Ви не можете бути волонтером або допомогти фізично, матеріально чи морально, якщо вам страшно, Ви відчуваєте невпевненість, занепокоєння, страждання, ні в якому разі не звинувачуйте і не «гризіть» себе! В такій ситуації – це нормально для будь кого з нас! Найкраща допомога – це ваш спокій, дисциплінованість, організованість і людяність! Чітко виконуйте інструкції задля збереження життя і здоров'я, залишайтеся на зв'язку з рідними і друзями, не панікуйте. Пам'ятайте! Паніка – це друг нашого ворога! Віримо у себе! Віримо у ЗСУ! Віримо в Україну!

За нами правда! За нами Бог! Слава Україні!

© З Україною в серці! Федченко Оксана Валеріївна, 2022.