

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Ольга Плетка

**ПСИХОЛОГІЯ ДЛЯ ВСІХ НА КОЖЕН ДЕНЬ
ПІД ЧАС ВІЙНИ
ПАМ'ЯТКА**

Кропивницький – 2024

УДК 159.944.4+364.628+316.485.26+615.851.8
П 38

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 11/24 від 31 жовтня 2024 року

Рецензенти:

*Г. О. Найдьонова, кандидат психологічних наук;
Н. Ф. Умеренкова, кандидат психологічних наук*

Плетка Ольга

П 38 Психологія для всіх на кожен день під час війни. Пам'ятка [Електронний ресурс] / за наук. ред. Л. Чорної / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. – 23 с.

ISBN 978-966-189-730-3

Пам'ятка, створена як путівник зі збереження психічного здоров'я, у доступній для читачів формі пояснює, як війна впливає на психіку людини, і пропонує ефективні й прості способи підтримки ментального здоров'я в кризових ситуаціях. Завдання і вправи, спрямовані на розвиток життєвої стійкості в умовах війни, дають змогу вдосконалювати навички відновлення психологічної рівноваги.

Адресується широкому колу читачів.

УДК 159.944.4+364.628+316.485.26+615.851.8

ISBN 978-966-189-730-3

© Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, 2024
© Плетка О. Т., 2024

ЗМІСТ

Вступ	4
Частина 1. Як на нас впливає війна	6
Хронічна втома.....	7
Проживання страху, відчаю, тривоги і паніки.....	8
«Замороженість» почуттів.....	10
Невизначеність в умовах війни	11
Втрати під час війни	12
Частина 2. Як проживати досвід війни і бути стійкими	15
Рутини і ритуали.....	15
Інформаційна безпека.....	16
Допомога собі та іншим	17
Комунікація.....	18
Віра і підтримка під час війни	19
Стійкість психіки в умовах війни.....	19
Короткі узагальнення.....	21
Післямова	22

ВСТУП

Війна... Вона триває вже десять років, і майже три з них – повномасштабна. Україна потерпає від усіх можливих загроз з боку російських загарбників. Оскільки війна має гібридний характер, тобто ворог використовує всі можливі різновиди зброї, зокрема й ІПСО, як для наступу на фронті, так і для терористичних атак проти цивільного населення, то громадяни нашої країни стикаються з великою кількістю випробувань, які позначаються на їхньому психологічному стані. Уміння підтримувати своє душевне здоров'я в умовах війни є важливим фактором збереження нації і дає надію на відновлення її потенціалу в повоєнний час.

Психологічна просвіта, як дієвий фактор збереження здоров'я громадян, є інструментом здобування необхідних для цього знань та формування навичок самопомоги і підтримки іншого. Психологічна обізнаність та розуміння наслідків постійного стресу, який «вмикає» режим виживання і виснажує організм, – запорука збереження ментального здоров'я кожного громадянина держави.

У пам'ятці описано основні внутрішні стани людини, властиві психіці в період воєнного стану. Завдяки пам'ятці читач зможе визначити свій стан, його ознаки та дістати рекомендації щодо поліпшення свого психічного здоров'я. Представлені в ній вправи стануть дієвою підтримкою для всіх, хто піклується про своє здоров'я, допоможуть зміцнити свою життєстійкість під час війни.

Ми вдячні нашим захисникам і захисницям за можливість жити, працювати, навчатися та будувати наше майбутнє. Завдяки їм ми можемо творити своє життя, мріяти і зберігати надію на перемогу. Проте наші сила і стійкість в умовах війни потребують підтримки, наснаження ресурсами й турботливого ставлення до власного здоров'я. Сподіваємося, що Пам'ятка стане тим необхідним ресурсом, який допоможе пережити темні часи війни та підтримає в разі потреби в період відновлення.

Для нас важлива думка читачів щодо її змісту. Із доповненнями, зауваженнями і зворотним зв'язком звертайтеся на адресу *pletkaolga@gmail.com* (з приміткою в темі: Пам'ятка) – це дасть змогу удосконалити нашу Пам'ятку відповідно до потреб читачів.

З повагою – Ольга Плетка

Частина 1

ЯК НА НАС ВПЛИВАЄ ВІЙНА

У цій частині поговоримо про основні психологічні і фізичні стани, які виникають під час війни та можуть впливати на загальний стан здоров'я людини. Невизначеність, постійні загрози життю, втрати (людські, майнові) спричинюють виникнення різних станів і настроїв: від оптимізму до відчаю, від мужності до страху, від ейфорії до тривоги і паніки. Такі коливання психологічних станів призводять до виснаження нервової системи, і людина потерпає від наслідків хронічного стресу.

Під час війни стреси, страхи, постійні загрози життю накопичуються, стають звичними; людина поступово звикає до такого ритму життя і вже не помічає його впливу, а тому стрес вона часто ігнорує. Однак вплив стресу на здоров'я людини не припиняється, що призводить до зношування організму і погіршення якості життя.

Про наявність хронічного стресу свідчать передусім такі ознаки: відчуття втоми, дратівливість, тривожність, безсоння (неможливість заснути чи короткотривалий, переривчастий сон), погіршення пам'яті та концентрації уваги тощо. У людини знижується інтерес до будь-яких занять та професійної діяльності, що може призвести до негативних зрушень в особистому житті, кар'єрі, побудові взаємин у родині і загалом комунікації. Людина стає неспроможною розвивати і зберігати стійкі тривалі стосунки з іншими людьми (у сім'ї, на роботі і в повсякденному житті).

Хронічний стрес позначається й на фізичному стані людини: знижується імунітет, спостерігається біль у м'язах і головний біль, з'являються проблеми із судинами та суглобами, проявляються захворювання серця і печінки, виникає або розвивається діабет. Усе це призводить зрештою до зниження продуктивності та працездатності.

Розгляньмо детальніше стани, які потребують пильної уваги з боку самих громадян і фахівців із психічного здоров'я. До таких станів відносять: хронічну втому, виснаження, страх, відчай, тривожність, паніку, замороженість почуттів і відчуття невизначеності.

Хронічна втома

Вона виникає на тлі війни, коли людина потерпає від фізичного, психічного та емоційного виснаження. Хронічна втома супроводжується зниженням концентрації уваги; людина не може повноцінно відпочивати, їй бракує сил для виконання навіть звичних щоденних справ.

Основні фактори виникнення хронічної втоми під час війни такі:

- √ постійний стрес, який виснажує сили, привносить невпевненість і страх у життя людини;
- √ недостатня тривалість і якість сну, які виникають унаслідок нічних повітряних тривог (переривання сну), або тривожні думки та постійне напруження, що їх супроводжує;
- √ фізичний стан, коли спостерігається або підвищення фізичної активності (на виснаження), або, навпаки, неможливість вести активне життя через апатію та депресивні стани. Тобто йдеться як про психічне, так і фізичне виснаження. Також виснаження може бути пов'язане з недостатнім харчуванням і несприятливими умовами життя (постійна небезпека, неможливість убезпечити власне життя та інші фактори, що становлять загрозу для існування людини);
- √ напруженість та емоційне навантаження, які виникають в умовах тривоги за своїх близьких, через страх втратити контроль над своїм життям і неможливість опанувати тривалу тривожну ситуацію або гнучко й швидко відреагувати на стресову ситуацію.

Важливо!

Якщо Ви відчуваєте хронічну втому, спробуйте приділити більше уваги раціональному харчуванню, фізичній активності та створенню «кола» підтримки (групи однодумців, які в різний спосіб допомагають одне одному в складній ситуації і в разі потреби). Контролюйте свій відпочинок і сон.

Вправа «Повсякденні справи». Складіть орієнтовний план на день. У ньому має бути 10-15 хвилин для відпочинку двічі-тричі протягом дня. Це може бути читання книжки, слухання музики, час для хобі і творчості, зустріч з друзями та інші активності. Особливо розслабляють практики, пов'язані з використанням дрібної моторики рук: рукоділля, створення мінімоделей техніки/архітектури, збирання пазлів, різьблення по дереву, вишивання, малювання тощо. Дотримуйтеся складеного Вами плану відпочинку.

Така вправа дасть змогу «легалізувати» відпочинок в умовах війни. Коротенькі перерви на відпочинок сприятимуть відновленню сил і допоможуть підтримувати витривалість та працездатність протягом дня. В Ізраїлі побутує практика «миттєвості кайфу», яка передбачає використання будь-якої можливості отримувати насолоду від життя (наприклад, під час поїздки споглядати красу природи і переживати задоволення від милування краєвидами). Це сприяє виробленню організмом необхідних для збалансованості його життєдіяльності гормонів (дофаміну і серотоніну).

Проживання страху, відчаю, тривоги і паніки

Під час надзвичайних стресових ситуацій такі реакції є нормальними. Вони можуть виникати ситуативно, а можуть стати хронічним супроводом Вашого життя. Що треба робити, щоб знизити наслідки переживання цих станів?

Отже:

- ✓ насамперед визнати, що вони Вам властиві, та прийняти їх. Дозволити собі відчути ці емоції;

- √ далі спробуйте віднайти тригери свого стану, тобто визначте, що саме викликає той чи інший стан (наприклад, які саме думки, запахи, звуки тощо). Усвідомлення впливу цих тригерів на Ваш стан сприятиме їх доланню;
- √ практикуйте фізичну активність – вона допоможе знизити рівень стресу і поліпшити настрій, врегулювати рівень адреналіну в організмі. Це може бути просто прогулянка, пробіжка або будь-які інші вправи;
- √ час від часу вдавайтеся до релаксації (медитації, дихальних вправ, прослуховування музичних творів тощо). Такі практики допомагають заспокоїти та збалансувати думки, емоції і тілесні реакції;
- √ дозвольте собі час від часу робити те, що дає задоволення, а не лише те, що вкрай необхідно. Це допомагає звільнитися від нав'язливих думок, стабілізувати настрій і відновити баланс життя;
- √ обмежте час перегляду і читання новин, зробіть інформаційну гігієну обов'язковим правилом свого життя;
- √ діліться своїми почуттями з близькими; це сприятиме полегшенню емоційного стану, зняттю напруження, і, як наслідок, імовірність отримання від них підтримки та розради зростатиме;
- √ скеруйте фокус уваги на щось приємне, позитивне саме для вас (сміх дітей на вулиці, запах кави, аромат осіннього листя тощо); відмічайте для себе ці приємні моменти, а в кінці дня згадайте їх і підбийте, як кажуть, підсумок усього того позитивного, що ви відчували, почули, побачили.

Також допомагають справлятися з реакціями страху, відчаю, тривоги і паніки техніки заземлення, які дають змогу нашому тілу відчути, так би мовити, землю під ногами, міцно тримати психіку в рівновазі. Техніки заземлення відновлюють наші психологічні опори і допомагають утримувати стійкість усередині себе. Якщо Ви неспроможні опанувати ці неприємні стани,

звертайтеся до фахівців із психічного здоров'я, психологів і психотерапевтів, які допоможуть Вам з ними справитися.

Є багато вправ на заземлення. Ось одна з них.

Вправа на заземлення «Я тут і зараз». Зручно сядьте на стілець, заплющте очі і внутрішнім поглядом «скануйте» свій внутрішній стан. Визначте, де саме в тілі Ви відчуваєте тривогу, зосередьте свою увагу на цих місцях. Уявіть собі, що Ви перебуваєте в місці своєї сили. Якщо Ви не пригадуєте такого місця, то спробуйте його уявити. Перемістіться туди в уяві та почніть глибоко й повільно дихати. При цьому на видиху промовляйте про себе: я приймаю тривогу і страх, уповільнюю їх і відпускаю. А на вдиху говоріть: я впускаю спокій і рівновагу у своє життя. Подихайте так кілька разів, поки не відчуєте зміну стану і спад напруження.

«Замороженість» почуттів

Це захисна реакція на екстремальний чи хронічний стрес. Зазвичай людина відчуває апатію, яка не дає змоги ефективно функціонувати в умовах постійного напруження та небезпеки, або емоційну відчуженість, коли «достукатися» до своїх почуттів та відчуттів занадто складно і майже неможливо. Такий стан проявляється як:

- √ відсутність реакцій на події, втрата здатності радіти або сумувати;
- √ дистанціювання від близьких, нездатність висловлювати позитивні емоції, співчуття і любов;
- √ брак мотивації до будь-якої діяльності, що раніше давала задоволення.

Важливо!

Пам'ятайте, що це тимчасовий стан. У разі переживання «замороженості» почуттів подбайте про власне здоров'я, а саме:

- √ не залишайтеся наодинці з такою реакцією, шукайте підтримку й допомогу у фахівців;

- √ спробуйте зануритися у творчість – це допоможе виразити «заморожені» реакції;
- √ опануйте емоційну грамотність, учіться розпізнавати емоції та почуття як свої, так і інших людей; це «відкриє», як ключ, внутрішній дозвіл на прояв власних почуттів та емоцій.

Вправа «Запакований хаос почуттів». Для виконання вправи потрібні три аркуші паперу формату А4, фарби (гуаш) або кольорові олівці, кулькова ручка. Отже, візьміть аркуш паперу, намалюйте клітинки по всьому полю аркуша та «розмістіть» у них за допомогою фарб чи кольорових олівців свої почуття. Кожна клітинка призначена для одного якогось почуття. Якщо, на Вашу думку, якогось із цих почуттів порівняно з іншими багато, Ви можете об'єднати клітинки. Погляньте, наскільки «тісно» в цих клітинках Вашим почуттям. Візьміть інший аркуш паперу і, використовуючи ті ж фарби чи кольорові олівці, що й на першому малюнку, намалюйте абстрактне зображення почуттів, де кожен колір розташовується вільно. На третьому аркуші словами і за допомогою образів-символів емоцій опишіть свій стан, коли Ваші емоції (тобто кольори) вивільнилися з «полону замороженості». Назвіть і підпишіть ці емоції. Дайте собі обіцянку вільно виявляти свої емоції – звісно, у прийнятний спосіб і в комфортному просторі взаємодії. Наприклад: «Я можу проживати різні стани та емоції, проявляти їх у безпечний для себе та інших спосіб, і це є нормальною реакцією на виклики життя».

Невизначеність в умовах війни

В умовах війни неможливо заздалегідь спланувати свій час, побудувати певний алгоритм життя, визначити своє майбутнє та інші дії, бо зазвичай стабільність ритму життя зникає. В умовах миру частина нашого життя може бути спланована і реалізована. Тому невизначеність є випробовуванням, яке варто визнати. Є багато способів підтримки себе в умовах невизначеності. Насамперед потрібно:

- √ прийняти той факт, що ми можемо контролювати лише невелику частину нашого життя, тому важливо зосередитися на тому, що піддається нашому контролю;
- √ планувати свій день і мати декілька варіантів такого плану, однак цей план має стабільно спитатися на рутинні щоденні справи;
- √ включати в план свого життя фізичну активність, інформаційну гігієну (обмеження споживання новин), хобі, відпочинок та спілкування з друзями й близькими.

Вправа «Коли все може відбутися». Визначте актуальне життєве завдання і складіть план щодо його вирішення (план А). Змініть умови цього завдання і складіть план Б, який покаже Ваш алгоритм дій у разі зміни обставин. Потім знову складіть новий план – план С, і визначте терміни, коли бажаєте досягти результату. Перегляньте варіанти плану досягнення, проаналізуйте їх щодо реалістичності, за потреби відкоригуйте свої плани. Під час реалізації запланованого алгоритму дій може виникнути інший варіант плану.

Така вправа дасть змогу розвинути здатність чинити опір викликам війни, бути гнучким та адаптуватися до ситуації невизначеності в умовах війни.

Втрати під час війни

Війна призводить до безлічі втрат, які можуть бути колись відновлені, а можуть стати невідновлюваними. Це впливає на загальний стан людини, що потерпає від таких втрат. Розгляньмо детальніше основні види втрат та емоції, які їх супроводжують.

Фізичні втрати (людські і майнові) породжують почуття смутку і відчаю. Це може бути втрата близьких і друзів, втрата дому, звичного способу життя, майна, можливості проживання на своїй території.

Емоційні втрати спричиняють зникнення почуття безпеки, стабільності, довіри до світу, що посилює відчуття страху, тривоги і депресії.

Соціальні втрати – це втрата зв'язків з друзями, родиною, Батьківщиною, це певна ізоляція, що може призводити до відчуженості, страху соціальних контактів і, в складних випадках, до стану госпіталізму, коли втрачаються навички соціальної комунікації.

Економічні втрати, як-от втрата роботи, економічної стабільності та доходу, можуть також призвести до підвищення тривожності і стресу.

Психологічні втрати (негативні зміни психіки) тягнуть за собою погіршення стану здоров'я людини і можуть набувати форми депресії, тривожних розладів, ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Важливо!

Ви маєте право на свої почуття, на прийнятні для Вас способи їх переживання. Наприклад, через фізичну активність, творчість, спілкування з близькими і за допомогою професійної підтримки психолога.

Вправа «Зала прощання». Бажано виконувати цю вправу після проживання гострого горя, тобто через пів року після втрати. Пригадайте свою болючу втрату, розкажіть про неї колезі або другові (можна написати, як лист, про втрату якійсь конкретній або уявній людині), висловіть тугу за втратою; розкажіть, чим вона була для Вас важлива. Потім знайдіть слова вдячності за те, що Ви мали змогу знати, відчувати, мати досвід взаємодії з цією втратою. Попрощайтеся з нею і відпустіть у минуле свого життя. Спробуйте прийняти те, що все має свій початок і кінець. Часто вивільнення місця в серці допомагає впустити в нього щось нове.

Отже, так чи інакше, але кожна людина потерпає в часи війни. Будь-яка емоційна реакція є нормою проживання наслідків війни і має бути, так би мовити, легалізованою в суспільстві, тобто мати легальний, а не заборонений статус вияву. Якщо раптом якась сильна емоція людини виявляється в громадському просторі, серед інших людей, то вона має бути з розумінням прийнятою присутніми. Підтримка іншого, повага до часом непередбачуваного досвіду іншого – один зі складників психологічної обізнаності людей, які

спільно переживають стресові ситуації війни. Досвід переживання емоцій спонукає до відновлення і, за можливості, до посттравматичного зростання.

Зазначте для себе, які реакції, почуття та відчуття є наразі актуальними для Вас. Визначте відтак рівень свого стресу на шкалі від 1 до 10, де 1 – мій стан жахливий, 10 – я в нормі. Якщо Ви поставили собі 1, 2, 3, то бажано звернутися по професійну допомогу до фахівців, психологів і психотерапевтів.

Частина 2

ЯК ПРОЖИВАТИ ДОСВІД ВІЙНИ І БУТИ СТІЙКИМИ

У цій частині ми розглянемо питання допомоги, самопомоги й підтримки іншого під час війни; спробуємо з'ясувати, як розвинути стійкість і поліпшити свій емоційний стан; а також торкнемося інших питань, пов'язаних з проживанням досвіду війни. Тут Ви можете знайти потрібну інформацію або цікаву для себе вправу. Ітиметься про відомі практики, як-от: рутини й ритуали, будь-яка активність, інформаційна гігієна, комунікація, допомога собі та іншим, плекання і розвиток стійкості (життєстійкості) та резильєнтності (гнучкості реагування і здатності до відновлення), а також самопідтримка й структурування життєвого часу з урахуванням можливості відпочинку.

Розгляньмо відтак більш детально вищезазначене.

Рутина і ритуали

Зберегти відчуття нормальності, стабільності та контролю за власним життям допомагає низка щоденних рутин і ритуалів. Це можуть бути звичні рутини або створені під тиском обставин. Важливо підтримувати психічне здоров'я за будь-яких обставин. Наприклад, якщо в умовах небезпеки неможливо зробити вранішню пробіжку, її можна замінити на зарядку вдома.

Ось кілька порад щодо підтримки рутин свого життя:

- ✓ дотримання звичних щоденних рутин, таких як: один і той самий час підйому, вживання їжі, години навчання або роботи тощо;
- ✓ дотримання ранкових і вечірніх ритуалів, таких як: початок і завершення дня, ранкова кава, вечірнє читання, чаювання;
- ✓ виділення часу для себе, коли ти дістаєш задоволення від хобі, творчості, відпочинку;

- √ соціальні ритуали, наприклад регулярні дзвінки родичам, колегам, спільний відпочинок тощо;
- √ фізична, соціальна, інтелектуальна активність: прогулянки, налагодження і підтримка соціальних зв'язків, започаткування соціальних активностей, навчання та інтелектуальний розвиток;
- √ упровадження у своє життя вечірньої практики висловлення вдячності, коли наприкінці дня, узагальнюючи набутий протягом дня досвід, висловити/проговорити/записати вдячність тому, хто береже твоє життя під час війни і бореться проти ворога, а також вдячність усім, хто допомагає і підтримує;
- √ відведення часу на зняття напруження, наприклад виконання вправ на релаксацію.

Завдання: Проаналізуйте свій розпорядок дня і запишіть свої звичні рутини й ритуали. Подумайте, що ще важливо додати до розпорядку дня, і почніть впроваджувати цю рутину у своє життя.

Інформаційна гігієна

Використовуйте цю навичку для збереження балансу і психологічної стійкості в складні часи війни, а також для зменшення інформаційного навантаження на психіку. Дотримуйтеся таких рекомендацій:

- √ щоб не перевантажувати себе новинами, обмежте час, коли Ви їх читаєте або дивитесь (наприклад, виділіть годину ввечері для того, щоб дізнатися новини). Також обмежте контент важких для Вас новин з війни, «розбавте» їх нейтральними або позитивними новинами;
- √ час від часу влаштовуйте дні без новин і спілкування в соціальних мережах;
- √ вмикайте критичне мислення та перевіряйте інформацію, перш ніж їй довіряти і поширювати далі. Користуйтеся надійними джерелами інформації; оберіть серед них декілька, яким Ви довіряєте;

- √ намагайтеся по змозі обговорювати ті чи інші події з друзями; це допомагає побачити новину під різними кутами зору.

Завдання: Оберіть якусь новину, що викликає сильні почуття, наприклад напад гніву. Спочатку глибоко подихайте, уповільнюючи ритм дихання. Коли дихання стабілізується, спробуйте перевірити першоджерело новини, яка викликала Ваш гнів; віднайдіть схожі публікації та зробіть висновки щодо достовірності інформаційного приводу для Вашої емоції. Якщо почуття не вщухають, скористайтеся прийомом «рух човника». Переведіть свою увагу на іншу інформацію чи діяльність. Сильні почуття можуть повернутися, і Ви знову переводите увагу на щось інше, ніби віддаляючи від себе ту новину, яка викликала таку реакцію. «Рух човника» □ це прийом, коли ми ніби стоїмо на березі і споглядаємо море чи річку, де пливе човен. Він постійно рухається, і наша увага теж переводиться – то на берег, то на човен. З кожним «поверненням» уваги до човника він від нас відпливає все далі і далі. Можете обговорити свої відкриття з друзями з Вашого «кола» підтримки.

Допомога собі та іншим

Під час війни допомога є ключовим видом діяльності, який дає змогу відчувати власну силу стійкості і власне навчитися отримувати допомогу.

Бажано:

- √ по змозі робити все необхідне для себе в сенсі самообслуговування. Заняття своїми справами і задоволення власних потреб – неодмінний спосіб самопідтримки, коли Ви не втрачаєте здатності керувати власним життям, що є профілактикою виникнення станів безсилля і безпорадності;
- √ приймати пропонувану Вам допомогу. Більшість людей: друзі, рідні, сусіди, волонтери, знайомі і незнайомі, перехожі – готові допомагати в разі потреби. Уміння просити про допомогу врятує Вас від можливості опинитися в скрутній ситуації;

- √ допомагати по змозі тим, хто цього потребує. Зверніть увагу, що важливо надавати допомогу тоді, коли Ви самі перебуваєте в профіциті сил. Дефіцит власних сил, коли Ви намагатиметеся допомогти іншим, лише виснажить Вас і не буде достатнім для тих, хто потребує Вашої підтримки;
- √ за складних обставин ніколи не втрачайте надію на краще майбутнє – це допоможе пережити негаразди і впоратися із ситуацією;
- √ завжди тримайте під рукою список спеціалістів і номери гарячих ліній допомоги, щоб у разі потреби звернутися до фахівців по допомогу.

Завдання: Проаналізуйте ситуацію на фронті і відшукайте якусь потребу військових, яку Ви повністю або частково можете задовольнити. Зверніть увагу на благодійні акції, у яких Ви можете взяти участь. Визначте суму, яка буде необтяжлива для Вас і може стати в пригоді іншим. Якщо Ви готові надати моральну підтримку, то поміркуйте, як саме Ви можете це зробити. Реалізуйте складений план і зверніть увагу на свої почуття до, під час і після допомоги. Намітьте план подальшої посильної допомоги іншим.

Комунікація

У складні часи комунікація стає інструментом підтримки під час взаємодії, а також способом інформування одне одного. Комунікація допомагає здійснювати підтримку, надає відчуття єдності і колективної сили її учасникам.

Отже, важливо:

- √ залишатися на зв'язку, спілкуватися через різні соціальні мережі, щоб не втрачати зв'язок і бути в курсі подій як у родині, так і в громаді;
- √ розвивати емпатію, що допомагає розуміти емоції та стани інших, отримувати чи надавати необхідну підтримку;
- √ обмінюватися достовірною, перевіреною інформацією;

✓ приймати спільні рішення під час обговорення важливих питань, уникаючи конфліктів і таким чином обмежуючи негативний вплив ситуації.

Завдання: Подумайте, яким чином Ви можете організувати якийсь захід, щоб надати допомогу конкретній людині, яка її потребує. Це може бути, наприклад, відвідування дитячої лікарні, де лікують постраждалих від війни дітей. Зв'яжіться з тими, хто може приєднатися до Вас, обговоріть план дій і, якщо можна, реалізуйте його.

Віра і підтримка під час війни

Зберігати надію, підтримку силою спільноти допомагає віра в людей, у гуманізм і справедливість, які є спільними цінностями для більшості людей і становлять ядро більшості їхніх релігійних переконань. Вислів «на війні немає атеїстів» яскраво демонструє силу підтримки та опори, яку може отримати людина завдяки вірі в себе, у людей, у Бога. Віра дає духовну підтримку, зміцнює моральну стійкість і надію на майбутнє, допомагає знайти сенс у випробуваннях, прийняти втрати війни.

Завдання: «Вірю в ЗСУ» – поясніть, який, на Вашу думку, основний зміст цього твердження.

Стійкість психіки в умовах війни

Основні якості, які допомагають адаптуватися до складних умов війни і підтримувати психічне здоров'я, – це стресостійкість (показує силу опірності людини, її здатність вистояти) і резильєнтність (говорить про здатність до відновлення, посттравматичного зростання).

Для розвитку цих якостей потрібно:

✓ бачити й адекватно сприймати реальність, визнавати її – це дає змогу

- √ підтримувати в собі позитивне, оптимістичне налаштування; використовувати гумор для зниження напруження і тривоги;
- √ пам'ятати, що самоаналіз і навчання допомагають розуміти свої стани та зберігати розум активним і гнучким;
- √ підтримувати можливість спілкуватися з родиною про етнічні/культуральні/ способи підтримки, наявні в українському суспільстві;
- √ знати, що підтримка близького оточення і спільноти знижує відчуття ізоляції та зберігає психологічну рівновагу;
- √ звертати увагу на свої досягнення, помічати їх як ресурс;
- √ розширювати діапазон власних способів підтримки; знайти в громаді тих, хто потребує допомоги, і надавати її, якщо для цього є ресурси, і запрошувати (залучати) до такого способу життя дітей і підлітків;
- √ практикувати фізичну активність і релаксацію;
- √ знайти свою соціальну групу, яка займається тим, що подобається Вам і корисне для країни (наприклад, клуб психологічної просвіти, коло жінок/чоловіків, які плетуть маскувальні сітки для наших військових тощо), у тому місці, де ви зараз опинились

Завдання: Виконайте дихальну вправу, яка допоможе опанувати тривогу.

Одну руку покладіть на живіт. Повільно вдихайте повітря, надуваючи живіт. Затримайте подих. Потім повільно видихайте, ніби через соломинку, підтискаючи живіт. Зробіть це декілька разів, поступово збільшуючи час вдиху і видиху. Коли відчуєте зміни у своєму стані, можете зняти контроль над процесом дихання.

Короткі узагальнення

Коли відчуваєте тривогу, попитайте маленькими ковтками воду.

Коли не можете опанувати страх, на вдиху напружте кулаки і на видиху їх розслабте.

Коли охоплює паніка, знайдіть опору і намагайтеся контролювати дихання, уповільнюючи його.

Щоб зменшити тиск невизначеності, зберігайте рутину життя.

Вірте в себе і підтримуйте позитивний погляд у майбутнє.

Знайте, що поруч завжди є люди, у яких можна попросити про допомогу.

Допомога собі і допомога іншим – основні точки опори в проживанні досвіду війни.

Плекайте свою стійкість, розвивайте пружність.

Налагоджуйте соціальні зв'язки і комунікацію.

Якщо потребуєте допомоги, звертайтеся в місцеві психологічні центри, центри реабілітації або на гарячі лінії.

ПІСЛЯМОВА

Життя під час війни ускладнюється через численні виклики і випробування, від яких потерпають і дорослі, і діти. Важливо пам'ятати, що прості правила життя, увага до своїх внутрішніх душевних станів, емоційна грамотність дають змогу утримувати психологічну рівновагу і здатність до відновлення.

У нашій Пам'ятці розкрито специфіку низки таких станів людини під час війни і запропоновано ефективні способи відновлення психологічної рівноваги й збереження психічного здоров'я. Наведені в Пам'ятці рекомендації і поради, вправи і завдання, спрямовані на психологічну самодопомогу та підтримку інших, можуть стати в пригоді у стресових і кризових ситуаціях воєнного часу.

І, насамкінець, хотіли б ще раз звернути увагу шановних читачів на основні положення Пам'ятки.

1. Зберігайте рутину життя, дотримуйтеся режиму дня.
2. Підтримуйте фізичну, соціальну та інтелектуальну активність.
3. Не нехуйте інформаційною гігієною.
4. Спілкуйтеся з людьми, налагоджуйте взаємини з оточенням.
5. Отримуйте задоволення від діяльності.
6. Підвищуйте свою емоційну грамотність.
7. Практикуйте самоаналіз, техніки релаксації.
8. Підтримуючи інших, допомагайте собі.
9. Не відмовляйтеся від допомоги і звертайтеся в разі потреби до фахівців.
10. Живіть своє Життя – його не можна поставити на паузу навіть під час соціальних зрушень і війн.

З повагою – Ольга Плетка

Виробничо-практичне видання

Плетка Ольга

**ПСИХОЛОГІЯ ДЛЯ ВСІХ НА КОЖЕН ДЕНЬ
ПІД ЧАС ВІЙНИ
ПАМ'ЯТКА**

*За науковою редакцією
кандидата психологічних наук Лідії Георгіївни Чорної*

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Е-mail: info@ispp.org.ua

Сайт: <https://ispp.org.ua>

Підписано до друку 26.12.2024 р. Формат 60x84 1/16.
Гарнітури Times New Roman. Авт. арк. 0,8.
Електронне видання

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000 р.
25006, м. Кропивницький, вул. Декабристів, 29.
Тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
Е-mail: marketing@imex.net
