



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА






Війна ділить життя на «до» та «після». Жодна з подій не залишає байдужими, ми відчуваємо велетенську палітру емоцій, більшість з яких наразі не можемо «перетравити» й екологічно прожити. Головне – пам'ятати: що б ми зараз не відчували – усе це нормально. В особливо тяжкі моменти допоможуть спеціальні вправи й техніки, що їх зібрано тут.

Піклуймося про своє ментальне здоров'я та підтримуймо тих, хто поруч. Усе буде Україна!

- Як надати швидку психологічну допомогу 2
- Як подолати панічну атаку 4
- Як заспокоїти та підтримати дитину 6
- Як пережити втрату 8
- Синдром провини вцілілого 11
- Вправи для зниження рівня стресу 14
- Безплатна психологічна допомога 18

**За матеріалами** Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України та платформи «Взаємодія».

Зауважте: цей документ містить загальні відомості довідкового характеру й не повинен розглядатися як альтернатива рекомендаціям лікаря. Якщо вас турбує стан вашого здоров'я або здоров'я ваших близьких, закликаємо звертатися до лікаря за будь-яких скарг.



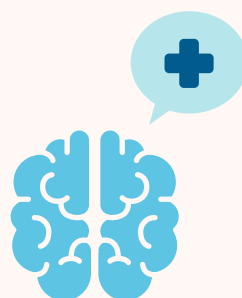
# Як надати швидку психологічну допомогу


Найдієвішим способом надати швидку психологічну допомогу є вдатися **до п'ятикрокового алгоритму дій під умовною назвою «5В»:**

- 1 Впізнати:** якщо помітили, що людина сама не своя, підійдіть до неї, висловте занепокоєння, запропонуйте розмову. Знайдіть час та місце, де ви могли б поговорити сам на сам і вашому діалогу не заважали б.
- 2 Визнати:** дайте людині зрозуміти, що ви готові без осуду вислухати, підтримати й бути поруч. Під час бесіди поцікавтеся її думками, що вона відчуває і як довго, уточнюйте, дайте людині простір, щоби виговоритися та вивільнити емоції. Запевніть, що не слід звинувачувати себе в неспроможності подолати цей стан. Натомість скажіть, що звертатися по допомогу не соромно й ніколи не пізно.



- 3** **Відреагувати:** поспілкувавшись із людиною, встановивши ближчий контакт, запропонуйте їй підтримку й допомогу. Поділіться з людиною інформацією про її стан та заохотьте до пошуку нової, розкажіть про методи самопомоги та спонукайте звернутися по додаткову поміч. Важливе завдання – допомогти людині позбутися відчуття безнадії та самотності.
- 4** **Відрядити:** якщо несприятливий стан триває довше 2 тижнів і негативно впливає на повсякденне життя, має сенс звернутися по фахову допомогу – запропонуйте це й допоможіть зв'язатися зі спеціалістом.
- 5** **Відстежити:** за можливості спостерігайте за станом людини протягом певного часу. З'ясуйте, чи зверталася вона по кваліфіковану допомогу, яким був результат, та в разі потреби підтримайте знов.










# Як подолати панічну атаку

Панічною атакою називають гострий стан із раптовим нападом сильного страху, іноді навіть безпідставного. Людині може здаватися, що вона втрачає контроль над своїм тілом або навіть помирає. Аби викоринити панічні атаки як явище, слід вчитися відпускати контроль, бути вразливим, говорити про свої переживання, давати собі право відчувати, а відчуттям – можливість бути прожитими.

Панічна атака не загрожує життю, втім вийти з цього стану самотійно досить складно.

Є декілька методів для симптоматичного подолання панічної атаки, один із таких – **граундінг або заземлення**. Ця техніка 5-4-3-2-1 ґрунтується на переключенні уваги з власних переживань на зовнішні чинники завдяки п'ятьом органам чуття. Запропонуйте людині, яка переживає панічну атаку озирнутись і знайти:

-  5 речей, які можна побачити навколо; наприклад, стіл, кіт, книга.
-  4 речі, яких можна торкнутися; наприклад, обличчя, пальто.
-  3 речі, які можна почути; наприклад, машини, музика, розмова.
-  2 речі, які можна відчути; наприклад, волога чи запах деревини.
-  1 річ, яку можна скуштувати; наприклад, жувальна гумка, кава.




### Також допоможуть такі дії:

- Не повертаючи голови, дивитись якомога далі спочатку в один бік, потім прямо, потім в інший, потім знову прямо, кожен раз затримуючи погляд на 15–20 секунд.
- Лягти на спину та поворушити ногами, за можливості виконати вправу «велосипед».
- Покласти руки на ребра та відчути, як вони рухаються під час дихання.
- Розтерти точку між підмізинним пальцем і мізинцем.
- Змастити губи, промити рот водою.
- Розім'яти тіло та розтерти руки.
- Потерти кінчик носа.



### ВАЖЛИВО!

Якщо напади почастишали, слід звернутися по фахову допомогу, а також до сімейного лікаря, щоби виключити ймовірність інших проблем зі здоров'ям зі схожими симптомами.

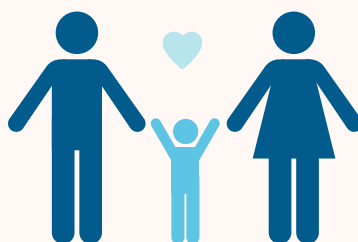



# Як заспокоїти та підтримати дитину

Дитині легше оговтатися від шоку війни, якщо поруч є люди, яким вона довіряє: батьки, вихователі чи інші значущі дорослі. Допомагають із цим також обійми, розповіді про те, що відбувається, ігри та вправи для розвитку.

Застосуйте **тактику «спостерігай, слухай, пов'язуй»**: стежте за змінами в поведінці дитини, аналізуйте їх, прислухайтеся до дитини та власним прикладом покажіть, як слід поводитися.

Якщо дитині складно заспокоїтися, спробуйте разом виконати дихальні практики. Однією з таких є **вправа «квадратне дихання»**: вдихніть – затримайте дихання – видихніть – затримайте дихання.





## Як поводитися з дитиною під час воєнних дій:

- Якщо потрібно швидко зібратися й піти в укриття, робіть це у формі гри. Наприклад, хто швидше одягнеться чи знайде потрібні речі.
- Навчайте дитину самостійності: одягнутися, взутися, зібрати речі та в разі чого самостійно спуститися в укриття. Навіть пара зекономлених хвилин нині може врятувати життя.
- Долайте бажання все робити за дитину за допомогою правила чотирьох кроків: спершу покажіть, як, далі зробіть разом, потім дозвольте дитині зробити це самостійно, водночас перебуваючи поруч, і насамкінець не сумнівайтеся, що у дитини вийде, та дайте їй можливість робити це самостійно.
- Займайте дитину іграми, казками, малюванням та іншими різновидами дозвілля. Якщо поруч є хатні тварини, спілкуйтеся з ними – це заспокоює. Чергуйте ігри з корисними заняттями.
- Діти відчувають емоційний стан своїх батьків. Заради їхнього спокою треба бути сильними й вірити в перемогу.



### ВАЖЛИВО!

Подбайте про те, щоби дитина знала своє повне ім'я та прізвище, імена батьків, домашню адресу. Навчіть її викликати швидко допомогу, рятувальників і поліцію. Якщо дитина замала, покладіть їй у внутрішню кишеню папірець з усією необхідною інформацією або прикріпіть клаптик із вашим іменем та контактами до одягу, який точно залишиться на дитині. Наприклад, до светра чи штанців, але не до рюкзака чи куртки.





# Як пережити втрату

**Скорбота** – напрочуд індивідуальний досвід, кожна людина горює по-різному, відтак немає правильного чи неправильного способу переживати втрату. Те, як ми сумуємо, залежить від багатьох чинників, зокрема від типу особистості, механізмів адаптації й особливостей нервової системи в цілому, життєвого досвіду та значущості втрати.

**Горювання** – тривалий і поступовий процес, прискорити який неможливо, натомість важливо дозволити собі відчувати весь спектр емоцій та прийняти їх. Розрізняють певні етапи проживання горя:

 →  →  →  →   
заперечення → депресія → гнів → компроміс → прийняття

Однак не слід сприймати їх буквально: порядок етапів може змінюватися, самі вони – повторюватися циклічно, не кажучи вже про те, що різні люди переживають кожен з етапів по-різному. Яким би чином це не відбувалося для вас – так правильно.



## Коли йдеться про скорботу, пам'ятайте:

- Процес переживання втрати й загоєння потребує часу та є суто індивідуальним: для одної людини може тривати тижні, для іншої – роки.
- Єдиний спосіб зменшити біль від втрати – зіткнутися з горем та переживати його прояви, боротися, а не ігнорувати і приховувати біль.
- Почуття суму, страху, розгубленості або самотності є нормальною реакцією на втрату.
- Плакати, коли сумно, нормально! Плач не є проявом слабкості. Втім не плакати – так само нормально; цілком можливо, що людина відчуває біль так само глибоко.
- Продовжувати життя не означає забути про втрату. Живіть далі, зберігаючи пам'ять про когось або щось, що ви втратили, вчіться радіти і здобуйте новий досвід.



### ВАЖЛИВО!

Втрата – це, звичайно, не лише про близьких людей. Багато з нас втратили домівку, звичний спосіб життя та плани на майбутнє. Це також серйозні випробування для психіки. Не знецінюйте свої переживання та не порівнюйте їх із втратами інших.

## Аби пережити втрату близької людини:

- Визнайте, що вам боляче.
- Сприймайте будь-які емоції як нормальну реакцію на втрату.
- Шукайте підтримки в небайдужих людей.
- Підтримуйте себе емоційно, піклуючись про себе фізично.





# Синдром провини вцілілого

**Провина вцілілого** – це різновид провини, яку відчуває людина, що вижила внаслідок травматичної події. Наприклад, пережила обстріл або перебуває в безпеці у той час, коли інші гинуть на війні. Люди також картають себе через те, що вони б могли або мали зробити, аби змінити ситуацію на краще.

## Симптоми провини вцілілого:

- Апатія та соціальна ізоляція
- Почуття безпорадності
- Нав'язливі думки про подію
- Нудота чи біль у животі
- Головні болі
- Труднощі зі сном
- Агресія та гнів
- Зміна апетиту




## Якщо відчуття провини переростає в тривогу, спершу опануйте своє тіло:

- ✓ Видихайте більше, ніж вдихаєте.
- ✓ Відчуйте опору: ходіть, тупотіть, зіпріться спиною до стіни.
- ✓ Пийте більше води, адже коли слизові пересихають, мозок подає сигнал, що людина в стресі.

## Як і чим зарадити, поки переживаєте синдром провини вцілілого:

- \* Дозвольте собі сумувати й відчувати провину. Це нормальні емоції, які не означають, ніби ви скоїли щось погане.
- \* Поверніться до вашої основної ролі. Якщо ви несете відповідальність за дітей чи, наприклад, маломобільних рідних або близьких, це основне ваше завдання. Окрім того, важливо також працювати й тримати економічний фронт.
- \* Допомагайте звідти, де ви є нині. Підтримуйте інших, координуйте, станьте волонтером інформаційної війни. Разом боятися легше.
- \* Пам'ятайте, що війну розпочала росія, і вашої провини в цьому немає. Зміщення уваги на зовнішні чинники дасть змогу менше звинувачувати себе.

- 
- \* Практикуйте самопрощення. Це допоможе вам рухатися далі й відновити життєствердний світогляд. Віднайдіть свою реакцію на стрес у минулому досвіді. Для цього запитайте себе: «Як мені вдалося впоратися з потрясіннями раніше?». Адже кожен має специфічну і властиву лише йому реакцію: хтось мовчить, хтось лається, хтось метушиться. Важливо пам'ятати, що в стані стресу всі реакції – нормальні.



### **ВАЖЛИВО!**

Якщо впродовж тривалого часу вам не вдається подолати відчуття провини самостійно, слід звернутися по допомогу. Це може бути одним із симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас на синдром провини вцілілого можуть страждати як люди з ПТСР, так і без нього.





# Вправи для зниження рівня стресу

Стрес війни є хронічним. Завдання кожного – полегшити симптоми та прояви, аби залишатися в тонусі й бути в змозі адекватно та вчасно реагувати й ухвалювати рішення.

## Розрізняють два типи стресу:



Еустрес – «хороший». Короткотривалий та конструктивний, мобілізує ресурси організму, допомагає вижити в небезпечних ситуаціях.



Дистрес – «поганий». Довготривалий і виснажливий, позбавляє сил і підриває механізми адаптації людини.



## Аби не дати еустресу трансформуватись у дистрес, виконуйте такі вправи:



**Таємний тапінг.** Великим пальцем постукуйте по останніх фалангах пальців руки, стимулюючи нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амигдали або мигдалеподібного тіла – мозкового центру, що відповідає за тривожність. Постукуйте у зручному для вас темпі, поки не відчуєте, що заспокоїлися.



**Метелик.** Покладіть кисті одна на одну в формі метелика долонями наверх і зчепіть великі пальці. Притисніть долоні до грудей та легко й ритмічно постукуйте пальцями по ключицях. Через внутрішні вібрації ви чутимете ці звуки як гучне серцебиття – це і заспокоюватиме. Виконуйте вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося. Мигдалеподібне тіло зменшує активність, натомість активізується префронтальна кора, і мозок переходить у більш адаптивний режим.



**Протитривожне дихання.** Зосередьте погляд на будь-якому квадратному чи прямокутному предметі: дверях, стіні, будинку тощо. Вдихайте на чотири рахунки: на «раз» ведіть погляд із першого кута на другий, на «два» – з другого на третій, на «три» – з третього на четвертий, на «чотири» – з четвертого на перший. Повторіть той самий алгоритм тепер із видихом. Штучне уповільнення дихання сигналізує мозку, що ви в безпеці та можна розслабитися.

### **ВАЖЛИВО!**

Виконуйте цю вправу під час сильної тривоги.





## ВАЖЛИВО!

Виконуйте ці вправи, перебуваючи у відносній безпеці, там, де ви зможете без страху заплющити очі та гранично відволіктися від усього, що відбувається навколо. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.



**Безпечне місце.** Заплющте очі та уявіть у деталях місце, де вам комфортно й затишно. Почуйте звуки, що лунають звідти, відчуйте запахи тощо.



**Сканування тіла.** Зосередьте увагу на тілі та відчуттях у ньому від потилиці до п'ят. Заплющте очі, відчуйте чоло, ніс, губи, шию, плечі, руки – і так до самого низу.



**Прогресивна м'язова релаксація.** Коли у крові багато стресових гормонів, вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту. Напружте усі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м'язи розслабляються ще більше. Вправу краще виконувати наодинці у спокійному місці або перед сном.

Ознайомтеся з технікою виконання вправ  
на Youtube-каналі проекту «Психея»



ТИЦЬ

\* Спецпроект «Психея» від НГО ARC.UA  
присвячений ментальному здоров'ю.



Війна – потужна травма, яку психіка іноді не в змозі «перетравити». Частими наслідками цієї травми є ПТСР та/або дереалізація. Остання проявляється, зокрема, й у вигляді **синдрому фантомної сирени**, коли людина чує звуки сирени, якої насправді немає. Цей синдром минає поступово та не потребує втручання.

### **Втім, аби полегшити симптоми, можна діяти так:**

- Поверніть себе до реальності, вдайтеся до техніки «заземлення» (див. розділ про подолання панічної атаки). Поговоріть про стрес із близькими, вмийте обличчя та руки холодною водою, подумки перелічіть предмети в кімнаті.


### **ВАЖЛИВО!**

Виробіть для себе графік і щоденну рутину та дотримуйтеся їх.

- Подбайте про базові потреби: спробуйте заснути, поїжте та випийте щось тепле, обійміть тих, хто поруч, залишайте собі час без новин.
- Проаналізуйте, наскільки реальною зараз є загроза. Якщо здається цілком реальною, домовтеся з близькими про план дій під час евакуації, поділіть обов'язки та обговоріть зони відповідальності кожного.

Усі вправи допомагають впоратися зі стресом тут і зараз. Якщо ви не можете повернути собі спокій самостійно або ж відчуваєте, що перебуваєте у стані безпоміччя та страху дуже довго – зверніться до близьких або фахівців по допомогу.

За можливості спілкуйтеся з рідними та друзями, ведіть щоденник, куди записуватимете думки – це допомагає краще розуміти ситуацію і власні емоції та приносить полегшення.



# Безплатна психологічна допомога









## Телефони волонтерів:



«Стоп, паніка» – безплатна гаряча лінія фахової психологічної допомоги.

- Олена +(380) 980-486-775
- Ліза +(380) 663-578-315
- Ірина +(380) 972-094-508
- Тетяна (+380) 689-884-808
- Юрій +(380) 509-342-880
- Ольга +(380) 934-688-601
- Наталія +(380) 972-417-419
- Юлія +(380) 508-743-495
- Елла +(380) 677-733-920
- Станіслав +(380) 950-810-982
- Андрій +(380) 677-624-259
- Віталіна +(380) 637-104-274

## Корисні ресурси:

-  **@yaktuzaraz** – чат колективної психологічної підтримки «Як ти» від психологів платформи онлайн-психотерапії TreatField та волонтерів.
-  **@trymayspokiy\_bot** – бот «Тримай спокій» з антистрес-звуками й мелодіями на різні випадки.
-  **5522 (lifecell, Vodafone), +(380) 931-707-219 (Kyivstar)** – «ВАРТОЖИТИ», безплатна лінія психологічної допомоги для онкопацієнтів, їхніх близьких і всіх, хто потребує підтримки під час війни.
-  **0800-307-305** – безплатна цілодобова лінія психологічної підтримки Львівського міського центру соціальних служб.
-  **@friend\_first\_aid\_bot** – бот швидкої психологічної допомоги.
-  **+(380) 674-438-777** – дитячий психолог у Львові.
-  **0800-602-019** – безплатна медична консультація контакт-центру МОЗ із залученням психологів, терапевтів, кардіологів, пульмонологів, гінекологів, хірургів і педіатрів.
-  **+(380) 935-473-773, +(380) 971-124-591** – порадня Української спілки психотерапевтів. Скеровують до психологів та психотерапевтів, готових безоплатно проконсультувати, надати психологічну та психотерапевтичну допомогу в кризовому стані як очно, так і онлайн. Також надають інформацію щодо прихистку в містах України.



## Допоможіть нам зробити контент іще кориснішим!

Нам важливо поширювати корисну та актуальну інформацію, аби допомагати людям в Україні.

Якщо ви знаєте, як покращити цей poradnik, щоб урахувати потреби більшої кількості українців, залиште відгук.

**ТИЦЬ**



Залишити відгук