



**БАЗОВІ ПРАВИЛА  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ  
ПІД ЧАС ВІЙНИ**





1. Перестати очікувати "коли це закінчиться". Це звучить жорстоко, але таке очікування забирає у вас сили. Закінчиться. Обов'язково. Але необхідно діяти відповідно до реалій сьогодення.

2. Безперервно пристосовуватися до нових умов. Для цього відповідаємо на запитання: «Що я можу робити зараз, щоб я відчув себе краще? Безпечніше? Тепліше? Який маленький крок я можу зробити протягом 5 хвилин? Найближчої години? В цей день?»

3. Відмовлятися від того, що емоційно послаблює. Для цього відповідаємо на запитання: що погіршує мій стан? Після чого я відчуваю безсилля? Від чого мені потрібно зараз відмовитись? Перегляд яких каналів новин посилює мою тривогу? Як розмови мене виснажують?

4. Поповнювати свої емоційні запаси. І тому відповідаємо на запитання: Що додав мені життєвого ресурсу? Що допомагало почуватися краще останніми днями? Якась діяльність? Якись розмови? Перегляд якоїсь інформації?



5. Підтримувати зв'язки з близькими людьми. Запитувати трендове «Як ти?». Обмінюватись новинами. Обійматися. Проводити час разом. Зараз дуже потрібен емоційний контакт. Тому, якщо ви на відстані, додайте аудіо- та відео-спілкування замість текстових повідомлень

6. Допомогати іншим, але уважно стежити за правилом «кисневої маски»: допомагаємо лише після того, як подбали про себе (дивись попередні пункти). Якщо сили та можливість є, то думати: Кому я можу принести користь зараз? Хто потребує моєї допомоги? Якою може бути допомога?

## СПОСОБИ ЗНИЗИТИ ТРИВОГУ:

1. Дихайте. Дихання спокійне, повільне, видих довше вдиху. Якщо відчуваєте, що сильно б'ється серце, запаморочення, «загубленість», нудить все залишайте на хвилину дихайте.

2. Пийте воду, потроху.

3. Одягніть на руку будь-яку гумку і клацайте себе по руці, якщо відлітаєте в паніку.

4. Займайте себе діяльністю, до якої ви звикли і яку робите впевнено.

5. Екстрена допомога зробить будь-яку фізичну вправу: сядьте, встаньте в планку, віджміться 10 разів. Контроль за емоціями повернеться через контроль тіла.

6. Проконсультуйтеся зі знайомими лікарями: які препарати від тривоги вам можна приймати та купіть їх.

7. Знайдіть психологічний безкоштовний бот в Телеграмі, він допомагає впоратися з нападом паніки.

8. Не забувайте їсти. Голод погіршуватиме ваш стан.

9. Намагайтеся не втягуватися емоційні дискусії зараз.

Дуже важливо зараз берегти свої емоційні сили.

10. Обійміть близьких.



### **Що робити, якщо ви злякалися та не можете їсти?**

Випийте «Ношпу» 1-2 таблетки. Покладіть тепле на живіт.  
Подихайте спокійно та глибоко.  
Зробіть самомасаж живота.

### **Що робити, якщо ви злякалися та не можете спати?**

Випийте будь-який доступний вам заспокійливий засіб.  
Подихайте спокійно та глибоко.  
Закрийте очі. І почніть рухати ними (не відкриваючи) праворуч - ліворуч. Так 15-20 разів.  
Потім відкрийте, трохи поморгайте і повторіть рухи вправо-ліворуч із закритими. Таких циклів необхідно зробити близько 10 разів.

### **Що робити, якщо ви злякалися й почали тремтіти?**

Подихайте спокійно та глибоко.  
Напружте кулаки, стисніть їх щосили, протримайте так 5-7 секунд, розслабте. Виконайте за аналогією з іншими частинами тіла. Залишайте щось не травмонебезпечне, що є під рукою: м'яч, м'яка іграшка, змотана в клубок річ. Кидайте щосили, 10-15 разів.

### **Що робити, якщо у близької людини істерика?**

1. Зупинити фізично, відвести убік
2. Взяти за руку / Обійняти / Притиснути до себе.
3. Встановити контакт очима.
4. Дати води, вмити. Наполягати, щоб вона зробила хоча б один ковток. Потім ще один.
5. Показувати як треба дихати: «Дихай зараз, як я. Вдих, видих, вдих, видих».
6. У разі сильного надмірного емоційного потрясіння, спробувати легенько струснути чи поплескати по тілу.
- 7 Сказати: "Зараз це пройде, зараз ти заспокоїшся, я поруч". Ви повинні говорити голосно, чітко та твердо. Фрази лише прості, 2-3 слова. Вам потрібно бути якомога спокійними та виваженими.

## Як заспокоїти людину у кризовому стані телефоном?

1. Встановити контакт, привернути увагу до себе: "Ти мене чуєш?". Запитати кілька разів, якщо людина в стериці. Ідеально отримати відповідь "так".

2. Допомогти стишити дихання: "Зроби вдих та видих", "Зробив?", "Ще раз?", "Є?".

3. Переключити увагу людини на зовнішні об'єкти: "Де ти зараз?", "Що ти зараз бачиш?", "Хто поруч з тобою?"

4. Забезпечити безпеку людини: "Ти в безпеці зараз?", "Тобі зараз щось загрожує?". Якщо ні, то дати чітку інструкцію, куди йти.

5. Сказати те, що відбувається з людиною: "Ти злякався", "Ти шокований", "Це мине", "Слухай мій голос", "Я поруч".

6. Якщо людина продовжує перебувати в афекті, припустимо крикнути, голосно та чітко вимовити ім'я або звернення: "Мама!", "Бабуся!".

7. Коли людина заспокоюється, дайте їй інструкцію, що зараз робити: "Іди додому та приготуй їжі, вимкни телевізор та йди умийся".

8. Домовитися, коли ви перевірите стан людини: "Я зателефоную тобі через 10 хвилин, обов'язково!»



За матеріалами Лесі Данилюк