

Як зберегти психологічне здоров'я під час евакуації

На додачу до всіх жахів і випробувань, через які проходить зараз кожен українець, у біженців є ще два додаткових:

🏠 перебування годинами, а інколи й днями, у замкненому приміщенні (поїзд, автобус, авто) в одному положенні

🗺️ необхідність постійно приймати доленосні рішення (поїхати чи залишитися, куди саме їхати, яким маршрутом тощо).

😓 Все це змушує тіло і психіку працювати у режимі надможливостей. А сильний тривалий стрес може призвести до заціпеніння. У цьому стані погляд стає «скляним», людина наче заморожується й відключається від реальності. Вивести людину з цього стану дуже важко.

Щоб не доводити ситуацію до такого стану варто:

👩 Місія мами: зберегти генофонд нації. Якщо там, де ви знаходитесь, стає небезпечно, ваша задача № 1 — вивезти дитину. Діти, які стають свідками насилля, бачать вибухи, кров, смерть, зазнають травми, яка впливатиме на все їхнє подальше життя. Війна закінчиться — і комусь треба буде будувати нову Україну. Вивезти дитину в безпечне місце — це прояв патріотизму.

🧸 Улюблену іграшку — з собою. Ця іграшка стане «супергероєм» і підтримуватиме дитину.

📖 Дитині: чіткі інструкції. Спокій мами — запорука спокою дитини. Розмовляйте спокійно, не надто голосно. Давайте чіткі прості інструкції: «Зараз ми сідаємо в автобус. У нас є вода та бутерброди. Ми будемо їхати багато годин. Я з тобою».

🦋 Лишайтеся у контакті з тілом. Коли ми багато годин знаходимося в одному положенні, ризик впасти в заціпеніння зростає. Тому повертайтеся у тіло. Якщо є можливість, пострибайте на місці, зробіть кілька присідань. Якщо можливості немає, розітріть вуха, обличчя, розімніть по черзі кожен палець,

легенько пощипайте або простукайте усе тіло. Робіть так щогодини.

□ Що я зараз відчуваю? Ставте собі час від часу це питання і прислухайтеся до тіла. Вам холодно? Млосно? Ви хочете пити? Це допомагає лишатися в контакті з реальністю.

🧘 Дихайте. У стані стресу дихання стає поверхневим та переривчастим. Робіть дихальні вправи: на 6 рахунків вдих — 3-6 рахунків затримка — 6-10 рахунків видих. Глибоке дихання дає мозку команду: я в порядку.

💧 Пийте воду. В режимі крапельного поливу: часто і маленькими ковточками. Від стресу може пересихати в роті. Якщо води мало — наберіть один ковток у рот і тримайте. Важливо підтримувати слизові оболонки зволженими — на рівні нервової системи це ще один сигнал про те, що все добре.

😴 Спіть за будь-якої можливості. Немає можливості — посидьте кілька хвилин із заплющеними очима, при цьому треба усвідомлено розслабити м'язи обличчя й тіла.

➡ Відпочивайте у проміжних пунктах. За першої нагоди прийміть душ, вимийте голову, переодягніться в чисте, поїжте гарячого, відпочиньте. І лише потім приймайте рішення, що робити далі.

📺 Зберігайте інформаційну чистоту. Тримайте руку на пульсі й підтримуйте зв'язок з рідними. Та не сидіть 24/7 у потоці новин, не дивіться нон-стоп фото та відео воєнних дій — це виснажує.

❤️ Проявляйте людяність. Війна — тест на емпатію для кожного з нас. Озирніться довкола, можливо, комусь поряд ще гірше, ніж вам. Діліться — добро обов'язково повернеться до вас сторицею.