



Міжнародна
організація
праці



ДЕРЖ
ПРАЦІ



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

З турботою про себе

Методи психологічного відновлення
у воєнний і післявоєнний час

Інформаційний матеріал для працівників



Серія інформаційних матеріалів «З турботою про себе й кожного»
про психосоціальну підтримку на робочому місці у воєнний і післявоєнний час



Приблизно 10–15% людей отримують посттравматичний стрес, депресію або матимуть проблеми із вживанням алкоголю та наркотиків унаслідок війни. Проте переважна частина населення ефективно впорається з психологічним боєм.

► Прислухайся до своїх думок, емоцій і тіла. Як ти?

З психологічної точки зору, війна – це час, коли проявляється багато різноманітних емоцій і почуттів, які постійно змінюються. Коливання настрою від ейфорії до відчаю, від тривоги до оптимізму, від агресії до прийняття реальності – це закономірна відповідь нашої психіки на насильницькі наслідки війни. Важливо помітити і прийняти свої думки та емоції без боротьби з ними, без осуду і «придушення», важливо дозволити собі відчувати все, що відчувається та усвідомити, що ти реагуєш нормально на ненормальну ситуацію.

Зверни увагу на те, як твої думки впливають на твій настрій, як ти сприймаєш себе, як спілкуєшся з рідними, друзями та колегами, як працюєш і вирішуєш повсякденні проблеми. Турбота про ментальне здоров'я важлива для підтримки здорових стосунків із собою. У період війни та післявоєнний час це допоможе чітко мислити, реагувати та запобігти розвитку проблем. Отже, з чого складається така турбота й на що ми можемо впливати, щоб залишатися в ресурсному стані?

► Тримай «психологічну аптечку»

Найпоширеніший наслідок війни – це стрес та його прояви. Стрес – це захисна реакція нашого організму й сигнал для нашої психіки про небезпеку. Без стресу ми були б вразливими й не здатними протистояти труднощам. Стрес може бути різного рівня й мати різні форми. Турбота про ментальне здоров'я включає ефективне управління стресом, щоб не допустити появу дистресу (емоційне виснаження, стресові розлади та поведінкові проблеми). Ми не можемо вплинути на появу стресової реакції та негативних думок, але ми можемо контролювати їх, щоб ефективно адаптуватися. Нижче наведені деякі поради, які допоможуть «триматися» і продуктивно жити в умовах війни.



► Усвідомлюй, що відбувається з твоєю психікою і приймай нову реальність

На психологічному рівні є три основні ситуації, які можуть спричинити той чи інший рівень стресу під час війни. І всі ці ситуації пов'язані зі страхом.

Страх смерті. Це інстинкт самозбереження й потреба захистити себе і своїх близьких. Це природне відчуття, яке необхідне нам як на полі бою, так і коли ми чуємо сирену, вибухи або переглядаємо негативні новини. У таких ситуаціях страх смерті стає небезпечним лише тоді, коли набуває інших форм, як-от паніка, істерика, ступор, нервові тремтіння. Ці гострі стресові реакції не дають змогу швидко ухвалювати рішення й рятуватися або ефективно адаптуватися. Щоб знизити рівень стресу, варто використовувати дихальні вправи та техніки усвідомлення і фокусування (див. нижче).

Страх невизначеності/страх перед невідомим. Це потреба нашої психіки мати хоч якийсь контроль над ситуацією, тому виникає безліч різних запитань: Коли закінчиться війна? Навіщо вони нас вбивають? Чи буде ядерний вибух? Що на мене чекає завтра? І таке інше. Відповідей немає, тому виникає тривога. Для того, щоб знизити рівень цього стресу й не допустити розвиток психологічних розладів, необхідно усвідомити, що ти можеш контролювати, а що – ні. Щоб знизити

страх невизначеності – треба визначитися, що ти можеш робити тут і зараз. Потрібен чіткий план дій як вдома, так і на роботі, інформованість і корисна рутинна діяльність. Важливо визначитися з тим, що і як ти можеш робити в умовах війни і знайти обґрунтування своїм діям.

Страх змін. В умовах війни – це потреба зрозуміти, як тепер з усім цим жити, як прийняти нову реальність. Зміни можуть супроводжуватися почуттям провини. В умовах війни це корисне й потрібне почуття, тому що воно підштовхує до особистої ідентифікації, допомагає бути корисним заради спільної мети. Проблеми настають лише тоді, коли почуття провини набуває хворобливого стану, тобто починає ніби «з'їдати» зсередини, з'являються постійні нав'язливі негативні думки про себе. Якщо їх не зупинити й не почати діяти, то втрачаються сили, настає апатія, виникає бажання сховатися, можуть з'явитися проблеми зі сном, роздратованість, головні болі тощо. Важливо вчасно помітити такі думки й дозволити собі сумніватися в них. Важливо вчасно помічати сигнали психіки й тіла та використовувати методи, що пом'якшують процес адаптації до змін. За потреби, вчасно звертатися по фахову допомогу.

► Якщо перегляд новин впливає негативно, сідай на «інформаційну дієту»

В умовах воєнного часу практика «споживання» інформації може набути форми нав'язливого прокручування новин, коли ти залипаєш у них на цілий день із тривожним очікуванням. Це може мати негативні наслідки для психічного і фізичного здоров'я. Нам потрібні новини заради безпеки, щоб вчасно реагувати і ухвалити рішення, тому «інформаційна дієта» – це не відмова від новин взагалі, а можливість зробити процес їх «споживання» безпечним для власного здоров'я. Отже, «інформаційна дієта» включає:

- ревізію твого «меню» новин – що і скільки «споживаєш»;
- день для справ, а для новин – паузи;
- приємне для себе перед сном.



► **Якщо «накривають» паніка, страх, тривога, використовуй техніки усвідомленого дихання та психологічний метод «заземлення»**

Практика уважності та усвідомленості навчає приймати всі думки, що виникають, емоції й почуття без осуду й боротьби, фіксувати їх та фокусувати свою увагу на моменті «тут і зараз». Уважність до того, що ти робиш прямо зараз, у цю секунду, може повернути відчуття безпеки і знизити рівень тривоги.

Коли ми в стані гострого стресу, то ніби втрачаємо ґрунт під ногами. Ми не можемо зосередитися на ухваленні рішень. Щоб прийти до тями, нам треба «заземлитися». Ось приклади ментального та фізичного «заземлення»:

- Зверни увагу на свої стопи – вони мають повністю стояти на підлозі, відчуй твердий ґрунт під ногами.
- Скажи собі: «Моє ім'я Я тут, я живий/а, я в безпеці. Це відчуття пройде».
- Обери предмет у своєму просторі й досліди його, використовуючи всі органи чуття.
- Співай, молися або читай вірш.
- Згадай місце безпеки та спокою зі свого минулого й почни себе там уявляти.
- Тримай у кишені «заземлювальний» предмет (камінь, перстень, монету, шматок тканини, намистини тощо), щоб торкатися у хвилини неспокою.
- Дихай усвідомлено, тобто фокусуй свою увагу на потоку повітря, що вдихаєш і видихаєш, або помісти свою увагу на кінчик свого носа під час повільного дихання.
- Дихай животом, щоб дати сигнал своїй нервовій системі заспокоїтися, використовуй квадратне дихання (див. [відеоінструкцію](#)).



▶ **Потурбуйся про інших**

Дослідження показують, що турбота про інших: людей, тварин, рослини – зменшує не лише рівень тривоги, стресу й депресії, а й ризик смерті від хвороб. Це збільшує стійкість до наслідків, навіть сильного стресу після пережитого травматичного досвіду.

▶ **Надихайся творчістю та саморозвитком**

Творчість – природній індивідуальний і колективний психологічний захист для нашої психіки, необхідний в умовах війни. Це потрібно всім і кожному окремо. Це надихає, підтримує й мотивує, а також допомагає впоратися з психологічним болем. Заряджайся творчістю від інших, підтримуй себе через самовираження та саморозвиток.

▶ **Виконуй фізичні вправи**

Боятися, тривожитися, панікувати легше, лежачи на дивані, і набагато важче, коли ти пораєшся в садку, крутиш педалі, б'єш спортивну грушу, присідаєш, стрибаєш на батуті або просто гуляєш на свіжому повітрі. Іди на прогулянку, щоб зняти м'язову напругу й наситити головний мозок киснем.

▶ **Практикуй вдячність**

Дослідження показують, що вдячність тісно пов'язана зі станом здоров'я й настроєм. Такі емоції допомагають впоратися з тривогою, зосередивши розум на тому, що по-справжньому є цінним у твоєму житті, а також на тому, що знаходиться у сфері твого контролю. Практика вдячності підвищує психологічну стійкість. Коли ми починаємо втрачати надію та мотивацію через те, що відбувається в країні, вдячність тримає нас зосередженими і відволікає розум від негативу. Отже, сьогодні подумай про те, кому й за що ти вдячний/-на, починаючи із себе.

▶ **Підтримуй позитивні взаємини і приймай підтримку**

Важливо залишатися на зв'язку не лише із собою, а й з іншими. Ніщо не заспокоює нашу нервову систему краще, ніж розмова віч-на-віч із хорошим слухачем. Поговори про свої страхи з тим, кому довіряєш. Звертаючись до інших або приймаючи підтримку від інших, ти можеш не лише покращити своє самопочуття, повернути відчуття безпеки, а й ухвалити правильні рішення.

▶ **Якщо не справляєшся – звертайся до фахівця**

Переважна частина людей, які пережили травматичний досвід, долають емоційні та поведінкові проблеми самостійно. Якщо ж ці прояви довготривалі, інтенсивні та впливають на особисте та професійне життя, варто звернутися за професійною підтримкою.



► **Сигнали, які підкажуть, чи потрібна допомога фахівця:**

- Постійне відчуття тривоги, що впливає на якість життя.
- Тривале відчуття втоми і виснаження.
- Наявність фізичних стресових реакцій: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, біль у тілі, розлади шлунково-кишкового тракту тощо.
- Неконтрольована агресивна поведінка.
- Надмірна пильність (підозрілість).
- Часті перепади настрою, чого не було раніше.
- Проблеми з концентрацією уваги.
- Проблемне вживання алкоголю, наркотиків, лікарських препаратів.
- Зниження продуктивності.
- Конфлікти на роботі та в сім'ї.
- Постійне відчуття страху, сорому, провини.
- Втрата інтересу до всього, уникнення соціальних контактів.
- Думки про самогубство.
- Пережитий досвід фізичного та сексуального насильства.

Якщо на підприємстві чи в компанії, де ти працюєш, діє політика і програма психосоціальної підтримки, ти можеш звернутися до уповноваженого з цих питань або до керівника, щоб отримати підтримку й контактну інформацію щодо професійної допомоги. Психологічна терапія – це безпечна та конфіденційна розмова про психологічний біль, ментальне здоров'я та план дій для самовідновлення.

