



ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ КОЖНОМУ, ХТО ВЗАЄМОДІЄ З ОСОБАМИ ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПОЛОН ТА ТОРТУРИ

Особи, які пережили полон, – це люди надзвичайної сили та волі. Полон та тортури – чинники, що безумовно впливають на особистість, а особливо на довіру до світу та людства в цілому.

? ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ

1. Не варто запитувати особу про травматичний досвід просто з цікавості.
2. В жодному разі не можна змушувати травмовану людину говорити про травматичний досвід.
3. Без дозволу людини не можна доторкатись до її тіла, обіймати, чіпати особисті речі.
4. Не можна проявляти контроль та обмежувати автономію людини, яка пережила полон.
5. Не можна підтримувати спроби постраждалої людини уникати прояви фізичного болю. Говоріть про шляхи вирішення проблеми та покажіть реальні вигоди в теперішньому часі: «Позбудешся болю», «Повернеш сон», тощо.
6. Не можна знецінювати досвід полону. «Нічого страшного», «Забудь» і таке інше.
7. Не можна давати нереалістичні надії або малоімовірні для здійснення обіцянки. «Час все вилікує, ти забудеш», або «Психолог зробить так, що ти цього більше не згадаєш».
8. Не варто казати «полонені». Краще замінити на «звільнені з полону», «ті, що пережили полон», «ті, хто мають досвід полону».
9. Не варто бачити в людині, що пережила полон, тільки «жертву» та жаліти. Якщо людина вижила в полоні, значить завжди було щось, що допомогло там вижити. Варто використовувати цей ресурс.
10. Не варто надмірно «героїзувати». Безперечно, потрібно мати неабияку мужність і силу, щоб витримати полон та тортури. Але героїзм – це прояв зустрічі з власною силою, і відбувається він у певний момент. Роль «герой» може бути занадто тяжкою ношею, щоб нести її щодня.



ЩО ВАРТО РОБИТИ

1. Висловлювати повагу до досвіду, отриманого в полоні.
2. З повагою ставитися до тілесних, особистих та соціальних кордонів постраждалої людини.
3. Залучати до планування діяльності.
4. Завжди залишати за особою право вибору і давати час зробити цей вибір.
5. Проявляти емпатію та не бути байдужим.
7. З розумінням ставитися до порушення часових рамок та порушення кордонів з боку людини, що пережила полон, проте, не плутати з маніпуляціями.
9. Визнавати, що ви не маєте подібного досвіду і не можете до кінця розуміти, що пережила постраждала людина.
10. Допомогати переводити акцент з проблеми на рішення.
11. Якщо людина сама починає розповідь про травматичну історію, не слід задавати провокативних запитань, які будуть поглиблювати її занурення в історію.
12. Більше говорити з людиною про сьогоднішнє, події найближчого минулого, про її фізичний стан та самопочуття.

ЗА НЕОБХІДНОСТІ - НАДАТИ ЛЮДИНІ ТЕЛЕФОНИ, ДЕ НАДАЮТЬ БЕЗКОШТОВНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ:

БФ «Право на захист»: безкоштовно для ВПО, постраждалих від війни. Дорослі, діти, підлітки, волонтери, організації. t.me/psyintouch

Національна психологічна асоціація (НПА): 080100102, www.npa-ua.org. Аудіо та відео консультації з 10.00 до 20.00.

Телеграм чат-бот «Друг. Перша допомога»: t.me/friend_first_aid_bot

За матеріалами посібника Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців /К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

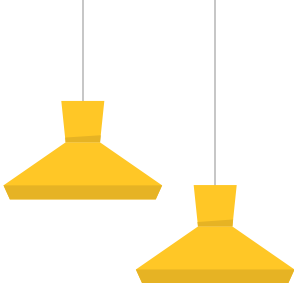


Виконавець: **giz** Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.



ЯК ПОПЕРЕДИТИ СУІЦИДАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ?

Якщо під час розмови людина використовує такі фрази: «життя складне», «краще так не жити», «усім буде краще без мене», «я вже не витримую», «я більше не хочу жити» - це може свідчити про наявність в неї суїцидальних думок або намірів.



ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ

- 1.** Не можна уникати та ігнорувати проблему!
- 2.** Не варто знецінювати переживання людини, підбадьорювати її фразами на зразок: «Все буде добре».
- 3.** Не варто говорити: «Я тебе розумію», якщо ви не маєте подібного досвіду переживань.
- 4.** Не давайте обіцянку, що зберігатимете те, що скаже особа, в таємниці.
- 5.** Не залишайте людину наодинці, якщо вона і надалі потребує допомоги.





ЩО ВАРТО РОБИТИ.

1. Проявляти співчуття і розмовляти про проблему прямо, не уникаючи.
2. Серйозно та з розумінням ставитись до страждань людини.
3. Обов'язково потрібно уважно вислухати, адже людина, яка страждає, хоче, щоб її почули.
4. Поставити людині прості відкриті запитання, щоб з'ясувати її наміри: «Чи є в тебе думки, щоб позбавити себе життя?», «Чи є в тебе план, як позбавити себе життя?»
5. Говорити спокійно, проявляти стабільність.
6. Пояснити, що хочете допомогти, оскільки Вам не байдуже.
7. Можна говорити: «Я бачу, як ти страждаєш, як тобі тяжко», «Я чую, як тобі самотньо», «Я з тобою», «Дозволь тебе підтримати».
8. Варто вмотивувати звернутись за фаховою психологічною допомогою за телефоном гарячої лінії з протидії суїцидальним намірам.

7333 “Lifeline Ukraine”: lifelineukraine.com (цілодобово 24/7)

Ла Страда: 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного)

Телефон довіри «Людина у біді»: 0800210160

Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА: (066)8251999, 0800333234 (психологічна допомога, психотерапія)

Телефонна лінія СЕТА: (068)283-20-98, (066)147-43-17

9. У ситуації, якщо людина вчиняє або має реальні наміри вчинити дії, що загрожують її життю, необхідно викликати поліцію за телефоном 102 та швидку допомогу за номером 103.



Виконавець:



За матеріалами посібника Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців /К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.

ШВИДКА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

(Як допомогти собі у ситуації вимушеного переселення?)

БЕЗПЕКА

Дбайте про себе та про свою безпеку.

КОМУНІКАЦІЯ

Підтримуйте спілкування з рідними, близькими чи знайомими наскільки це можливо.

Розмовляйте зі своїми дітьми про те, що відбувається.

Будьте поряд із своїми дітьми та підтримуйте тілесний контакт.

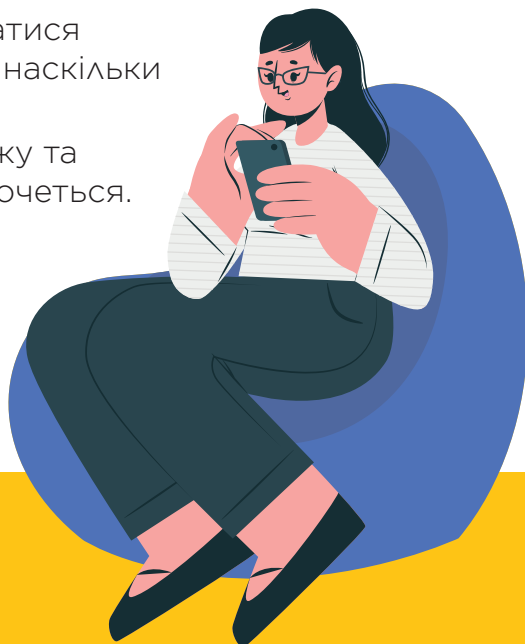
ФІЗИЧНА ПІДТРИМКА

Намагайтеся дотримуватися звичного розкладу дня наскільки це можливо.

Регулярно приймайте їжу та пийте, навіть якщо не хочеться.

Забезпечте собі сон.

Регулярно виконуйте фізичні вправи та навантаження.





СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Знайдіть собі «помічників» із кола знайомих, сусідів або соціальних працівників, які зможуть допомогти у вирішенні побутових питань.

ФАХОВА ДОПОМОГА

Не бійтесь звертатися по допомогу!
Пам'ятайте - Ви не одні в складній ситуації.
Завжди є люди, які готові прийти на допомогу.

Користуйтеся лініями з надання безкоштовної психологічної допомоги:

БФ «Право на захист»: безкоштовно для ВПО, постраждалих від війни. Дорослі, діти, підлітки, волонтери, організації: t.me/psyintouch

Фонд “Голоси дітей»: безкоштовна психологічна підтримка батьків та дітей під час війни, тел. 0800210106.

Національна психологічна асоціація (НПА): 080100102, www.npa-ua.org. Аудіо та відео консультації з 10.00 до 20.00.

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства: 116 123 (з мобільного), 0800500335 (зі стаціонарного).



Виконавці:



За матеріалами посібника Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців /К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.

ЯК ПОПЕРЕДИТИ РОЗВИТОК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ?

У деяких людей, які пережили травматичну подію, в період до 4 тижнів можуть спостерігатися наступні симптоми:

- агресія;
- апатія, сум, плаксивість;
- дисоціація (не чуттєвість щодо свого тіла та емоцій);
- повторне переживання «флешбеки» (відчуття, ніби подія знову відбувається в реальному часі);
- нічні жахи;
- порушення сну;
- втрата або посилення апетиту;
- різкі зміни настрою





Ці симптоми є ознакою гострого стресового розладу. Симптоми можуть згаснути самостійно. Психіка людини сама відновлюється та стабілізується.

АЛЕ! Якщо симптоми не зникають та спостерігаються більше 30 днів, краще звернутися по психологічну допомогу щоб попередити розвиток посттравматичного стресового розладу - захворювання, яке розвивається внаслідок переживання травматичної події та потребує вже лікарського втручання.

ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ?

За телефонами безкоштовних ліній для надання психологічної допомоги населенню:

Фонд “Голоси дітей” безкоштовна психологічна підтримка батьків та дітей під час війни: 0800210106.

Національна психологічна асоціація (НПА): 080100102, www.npa-ua.org. Аудіо та відео консультації з 10.00 до 20.00.

Відділення медико психологічної реабілітації для військових та їхніх рідних:

0800501212 - цілодобово.

Платформа “Veteran hub”

(067)3482868 - підтримка військовослужбовців, ветеранів та членів їх родин.



Виконавець:

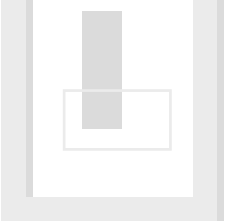
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



За матеріалами довідника «Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога»

Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.



ЯК ПОВІДОМИТИ ДИТИНУ ПРО СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

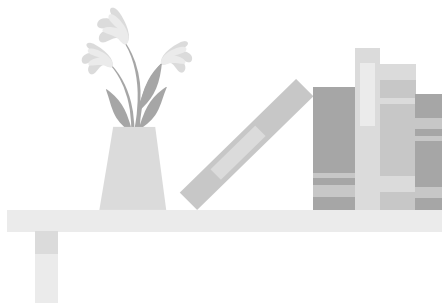
Головне — не приховувати правду і не зволікати. Якщо розказати дитині, що сталося, вона буде більше вам довіряти, і це допоможе їй пережити втрату близької людини.

Спробуйте знайти безпечне й тихе місце, щоб поговорити з дитиною і продумайте наперед, що збираєтеся сказати. Говоріть повільно і неодмінно робіть паузи, щоб дитина мала час зрозуміти, ви — тримати почуття під контролем.

Говоріть співчутливо та чесно з дітьми будь-якого віку, але особливо чітко і конкретно з маленькими дітьми. Наприклад: «У мене дуже сумна новина, якою я мушу поділитися. Твій дідусь помер. Це означає, що його тіло перестало працювати, і ми більше не побачимо його». Батькам може бути важко говорити настільки прямо, але важливо бути чесними та відкритими.

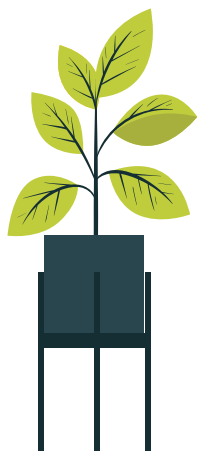


Дітям потрібен час для усвідомлення інформації. Маленькі діти можуть реагувати так, ніби вони вас не слухають. Проявіть терпіння та дочекайтеся їхньої уваги. Також будьте готові до того, що молодші діти будуть знову і знову ставити одні й ті самі запитання, як під час розмови, так і протягом наступних днів та тижнів.



Зверніть увагу на наявність «магічного» мислення. Деякі діти можуть хвилюватися, що вони сказали чи зробили щось таке, що спричинило смерть. Діти різного віку можуть відчувати себе винними, тому переконайтеся, що вони не відчують своєї відповідальності.

КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?



Проект «ПОРУЧ»: онлайн та очні групи психологічної підтримки для батьків та підлітків www.poruch.me

Національна гаряча лінія «Ла Страда»: цілодобово для дітей та молоді до 25 років 116 111, 0800 500 225

«Ми поруч»: для дітей та батьків з 9.00 до 20.00, тел. 0800 210 106 www.poruch.me

Фонд «Голоси Дітей»: психологічна підтримка батьків та дітей під час війни, 0800 210 106 t.me/kidsMentalHelpBot



Виконавець:



За матеріалами посібника Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.



ЯК БАТЬКАМ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ДОЛАТИ НАСЛІДКИ СТРЕСУ

1. ЗБАЛАНСУВАТИ ВЛАСНИЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН.

Щоб успішно допомогти дитині впоратись із наслідками надмірного стресу, надзвичайно важливо подбати про власну емоційну рівновагу, оскільки стан батьків є вирішальним у цьому процесі. Почати треба з простих, але при цьому ефективних кроків: налагодити режим сну, пити достатньо рідини, здійснювати піші прогулянки, робити ранкову зарядку та вправи-антистрес.

2. ПРОЯВЛЯТИ ОСОБЛИВУ УВАГУ ТА ПІКЛУВАННЯ ПРО ДИТИНУ.

Дитина, яка переживає негативні наслідки сильного стресу/ психотравми, може почувати себе відчуженою, страждати від самотності, безсилля і безпорадності. В такий період для неї надзвичайно важливо отримувати особливу увагу та піклування з боку батьків. Варто частіше якісно проводити час з дитиною: робити спільні прогулянки, грати у настільні ігри, робити щось разом своїми руками.

3. НАЛАГОДИТИ ПОЗИТИВНИЙ, БЛИЗЬКИЙ КОНТАКТ З ДИТИНОЮ ТА СТОСУНКИ З НЕЮ, ЯКЩО ВОНИ ЗІПСОВАНІ.

Один з варіантів, як це можна зробити, такий – попросіть дитину виписати, намалювати на папері ті негативні почуття, які вона переживає у ваших стосунках, трансформуйте їх разом, малюючи те, як ви можете посприяти їх полегшенню зі свого боку, а вона – зі свого.



4. ЗАПРОПОНУВАТИ ДИТИНІ РЕГУЛЯРНО ВИКОНУВАТИ СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ-АНТИСТРЕС.

Вправи-антистрес бувають дихальні і суто тілесні. За своєю спрямованістю вони можуть бути такими, що розслаблюють, заспокоюють, знімають м'язові затиски, відновлюють ресурси, тощо (<https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>).

Можна завантажити мобільний додаток для виконання вправ дитиною SAFE PLACE (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.raddabarnen.calm>).



Якщо дитина поводиться незвично – це привід звернутися до психолога

КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

Проект «ПОРУЧ»: онлайн та очні групи психологічної підтримки для батьків та підлітків, www.poruch.me

Національна гаряча лінія «Ла Страда»: цілодобово для дітей та молоді до 25 років, 116 111, 0800 500 225

«Ми поруч»: для дітей та батьків з 9.00 до 20.00, тел. 0800 210 106, www.poruch.me

Фонд «Голоси Дітей»: психологічна підтримка батьків та дітей під час війни, 0800 210 106, t.me/kidsMentalHelpBot



Виконавець:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



За матеріалами посібника Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців /К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.

ШВИДКА ЯК ВІДВОЛІКТИСЯ ВІД НАВ'ЯЗЛИВИХ ДУМОК? ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Бувають моменти, коли турбують нав'язливі думки, поглинають почуття паніки та виникають думки про безвихідність ситуації. В такі моменти наша свідомість звужується, може здаватись, що виходу немає. Наступні вправи допоможуть в таких ситуаціях переключити увагу, відволіктись від негативних думок та/або намірів, розширити межі сприймання реальності.

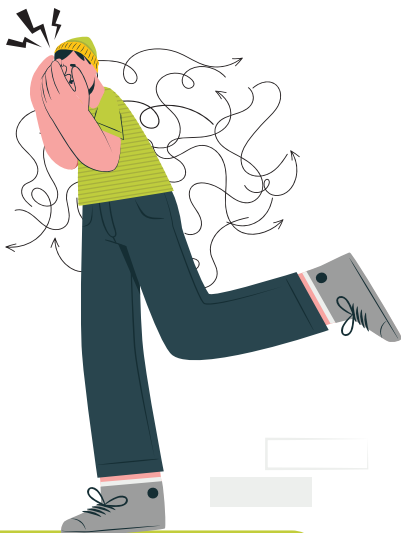
РОЗВІНЧАННЯ НАВ'ЯЗЛИВОЇ ДУМКИ

Негативні, нав'язливі думки, як правило, набувають надзвичайного значення і тому так сильно впливають на психологічний стан. Важливо зменшити значимість думки, а в деяких випадках навіть довести її до абсурду. Вправу можна виконувати одразу після вправи «Світлофор для думок».

1. Дайте собі відповідь на наступні запитання:

- Як я до такого додумався?
- Коли вперше з'явилася ця думка?
- Як ця думка влізла мені в голову?
- Чому ця дика думка не здається мені жахливою?
- Чи я так думав завжди, чи був час, коли я так не думав?
- Які є факти того, що моя думка є правдивою?
- Хто це може підтвердити?
- Чи знаю я людей, які думають так само?

2. За бажанням пропишіть ці відповіді на папері



П'ЯТЬ ОРГАНІВ ЧУТТЯ

ЗІР

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я бачу?».
2. Уточніть: «Що я бачу поруч із собою?». Виберіть один об'єкт, наприклад, предмет інтер'єру, картину, візерунок на шпалерах, та зверніть увагу на дрібні деталі.
3. Подивіться вдалечінь, можна за межі кімнати, у вікно. Зосередьтеся на одному об'єкті подалі від себе.
4. Змінійте фокус з дальнього на ближній предмет і навпаки.

СЛУХ

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я чую?».
2. Уточніть: «Що я чую в межах кімнати (поруч з собою)?».
3. Зверніть увагу на звуки поза межами приміщення.
4. Змінійте фокус уваги з ближніх на дальні звуки і навпаки.

Смак

1. Дайте відповідь на запитання: «Які смаки я відчуваю?».
2. Візьміть шматочок лимона (перцю, цукерку зі смаком м'яти, шипучу цукерку – будь-що, що має яскраво виражений смак).
3. Скуштуйте, і вся ваша увага буде прикута до смакових відчуттів.

ЗАПАХ

1. Дайте собі відповідь на запитання: «Які запахи я відчуваю в даний момент?».
2. Для підсилення відчуття можна взяти якусь речовину або предмет з яскраво вираженим запахом (ароматичні масла сосни, кедру, тощо), парфуми, цитрусові та ін.

Тактильні відчуття

1. Дайте відповідь на запитання: «Чи я відчуваю як одяг доторкається до мого тіла?». Спробуйте деталізувати: «Мені приємні ці відчуття?»
2. Доторкніться однією долонею до іншої, зверніть увагу на те, які відчуття з'являються в обох долонях.
3. Повзаємодійте з предметами, що мають різну структуру поверхонь (гладкі, шершаві, м'які, тверді, липкі).

ЗА НЕОБХІДНОСТІ, ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ФАХОВОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

Національна психологічна асоціація (НПА): 080100102, www.npa-ua.org Аудіо та відео консультації з 10.00 до 20.00.

Фонд “Голоси дітей”: безкоштовна психологічна підтримка батьків та дітей під час війни, 0800210106.

Triangle Generation Humanitaire: (050)4324182 - перша психологічна допомога цілодобово, без вихідних.

People in Need (PIN): 0800210160 - цілодобова перша психологічна допомога, безкоштовно.

Телеграм чат-бот «Друг. Перша допомога»: t.me/friend_first_aid_bot



Виконавець:

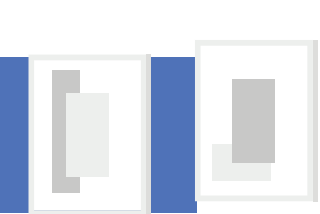
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



За матеріалами посібника Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців /К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.



ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ

Дихання дуже важливе – зосередьтеся на своєму диханні, повільному та глибокому. Це те, над чим ви маєте контроль, уповільнення дихання нормалізує хімію вашого організму і дозволяє почуватися краще.

ПРАВИЛО – ВДИХАЄМО ЧЕРЕЗ НІС, ВИДИХАЄМО ЧЕРЕЗ РОТ.

ДИХАННЯ ТИСЯЧА...

1. Повільно вдихніть через ніс (при цьому починайте рахувати – тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно наповніть легені аж до живота.
 2. Видихайте повільно (тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно спорожніть легені, аж до черевної порожнини. Скажіть тихо собі: «Мое тіло звільняє напругу».
- Повторіть п'ять разів, повільно і зручно.

РИТМІЧНЕ ДИХАННЯ

Наприклад, схема 4-2-4.

4 секунди – вдихаємо (при цьому буде простіше згинати пальці рук і рахувати (1,2,3,4)).

2 секунди – затримка дихання.

4 секунди – видихаємо (рахуємо 1,2,3,4).

Затримка – це не перекриття дихання, а процес. Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо. Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.



КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ

Знайдіть квадратний чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Починайте вести поглядом вліво – вниз – вправо – вгору. Тепер підключіть дихання: вліво (вдих) – вниз (затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс (ніби вдихаємо животом), видих через рот.

ДИХАННЯ В ХОДЬБІ

Ідемо звичним темпом і рахуємо: 4 кроки – вдих, 4 кроки пауза (затримка); 4 кроки – видих, 4 кроки – пауза (затримка). Темп може бути 3 кроки, чи 2. Ритм індивідуальний.

Якщо самостійно не вдається впоратися із нормалізацією свого психічного стану, звертайтеся за безкоштовною, фаховою психологічною допомогою:

Національна психологічна асоціація (НПА): 080100102, www.npa-ua.org. Аудіо та відео консультації з 10.00 до 20.00.

Фонд “Голоси дітей”: безкоштовна психологічна підтримка батьків та дітей під час війни - 0800210106.

Triangle Generation

Humanitaire: (050)4324182

перша психологічна допомога цілодобово, без вихідних.

People in Need (PIN):

0800210160 - цілодобова

перша психологічна допомога, безкоштовно.

Telegram чат-бот «Друг.

Перша допомога»:

t.me/friend_first_aid_bot



Виконавці:



За матеріалами посібника Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців /К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.

ЯК ЗАСПОКОЇТИ ЛЮДИНУ ПРИ ГОСТРІЙ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС ?

(паніка, хвилювання, переляк)



Гостра реакція на стрес може спостерігатися як в перші хвилини після травматичної події, так і в перші 3-4 дні після неї.



БУДЬТЕ ПОРУЧ

Станьте чи присядьте поруч із людиною та скажіть:
«Подивись на мене. Ти мене чуєш?»

ВСТАНОВІТЬ КОНТАКТ

«Я стисну твою руку, а ти стисни мою»

«Подивись мені в очі. Бачиш, я тут»

«Я тут, з тобою, я нікуди не йду. Ти не один (не одна)»

«Говори зі мною - що ти думаєш?
Я тут, я з тобою»



ЗАСПОКОЙТЕ

«Глибоко дихай. Не закривай очі»

«Постукай тихенько пальцем по руці чи нозі – відчуваєш постукування? Повільно постукуй та рахуй зі мною»

ПРИСУТНІСТЬ

«Тримай мене за руку. Ми в порядку. Ми впораємось»

ЗА НЕОБХІДНОСТІ, ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ФАХОВОЮ ДОПОМОГОЮ

Triangle Generation Humanitaire:

(050)4324182 - перша психологічна допомога цілодобово, без вихідних.

People in Need (PIN): 0800210160 -

цілодобова перша психологічна допомога, безкоштовно.

Телеграм чат-бот «Друг. Перша

допомога»: t.me/friend_first_aid_bot



Виконавець:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Зміст буклету є виключною відповідальністю ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» і може не відображати поглядів компанії GIZ та Уряду Німеччини.

Даний інформаційний продукт підготовлено в рамках ініціативи «ReBoost: громадський центр швидкого реагування та відновлення територіальних громад України», який підтримується проектом «Спеціальна програма підтримки України», що впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини.