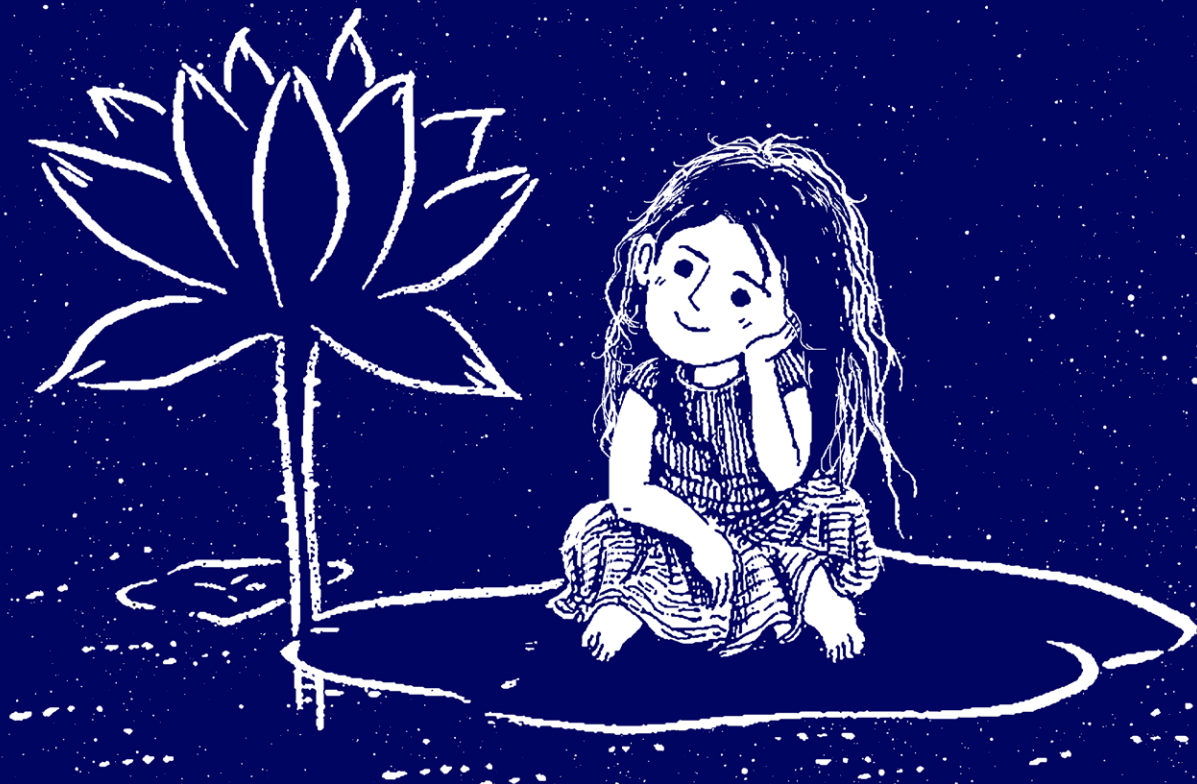


Коли страх тебе не залишає



Невеличка підказка-як керувати тривогою та стресом

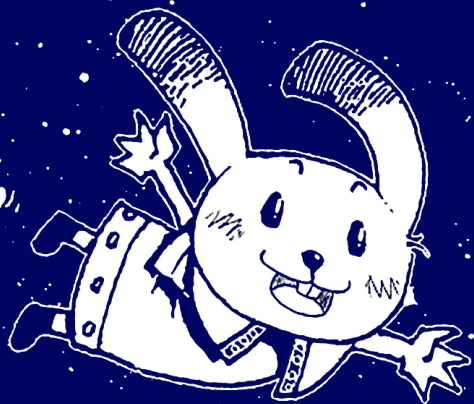
ЯК Я СЕБЕ ПОЧУВАЮ?



Цією брошурою ми звертаємось до людей, які стали жертвами війни в Україні а також до їх родичів та друзів, що переживають цю травму дуже зблизька.

Кожна людина, що пережила великий стрес в цей період реагує по своєму: дехто спокійний та байдужий, а інші помірно напружені та схвильвані, а ще інші показують високий рівень тривоги. Ось тому є ціла низка реакцій, які ви могли пережити або переживаєте і сьогодні:

«Не можу спати»
«Сняться страхи»
«Я завжди в напрузі, як на лезі ножа»
«Мені здається, що ніколи не перестануть бомбити»
«Не можу більше чути ці взриви»
«Я відчуваюсь безсилою, виснаженою»
«Думаю, що кожен літак-це обстріл»
«Мені приходять на думку страшні картини»
«Згадую жакливий гул бомб поблизу»
«Боюсь, що зараз буде обстріл, навіть, якщо я знаю, що я в безпеці»
«Вдома я відчуваюсь невпевнено»
«Почуваюсь приголомшеною подіями, в паніці»

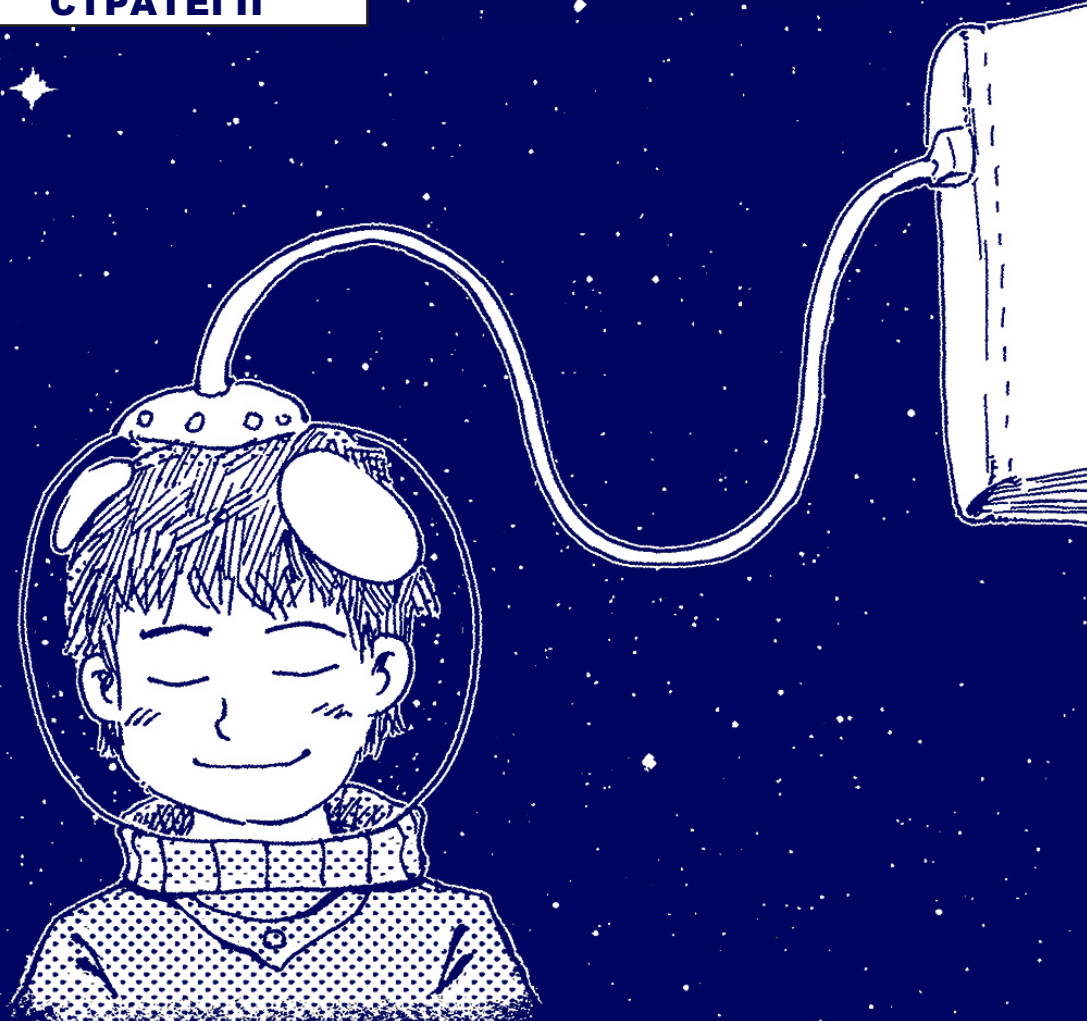


«Не чую голод, шлунок скручує, напади тошноти»
«Часто тремтять ноги»
«Крутиться голова, боюся впасти»
«Комок в горлі, хочеться плакати»

Така реакція є зрозумілою і легітимною. Кожен з нас виробляє свої методи, свою техніку захисту в цей жахливий момент. Є прості хитрощі, які допоможуть керувати тривогою в цей період. Деякі з цих правил можуть здатися важкими для виконання, особливо зараз, а інші непотрібні, тобі вибирати - що є для тебе важливим.



СТРАТЕГІЇ



Розкажи твою історію: розкажи про що думаєш і що відчуваєш в цей момент людям, які є поруч, ти будеш здивований наскільки є поширеними такі реакції. Візьми аркуш паперу і напиши все що переживаєш або ж поділись в соцмережі. Це допоможе зрозуміти все те, що ти переживаєш в цей момент і зробить ситуацію більш терпимою.

Шукай інформацію: але не кидайся в крайності, не перебільшуй, якщо ти весь час читаєш або шукаєш новини про війну в газетах, телевізорі чи інтернеті, ти забудеш як зупинитись, таким чином ти лише збільшиш тривогу та стрес.

Думай про те що дає надію в цей трагічний момент: Навіть якщо це важко, старайся побачити зусилля які прикладають люди в цей жахливий час, щоб вийти ситуації. В країнах які постраждали від війни, багато людей не піддалися і мають бажання все відбудувати і йти вперед. Одна наша жінка сказали що ми є «твердолобі», ми падаємо але завжди встаємо на ноги. Дотримуйся твоїх звичок. Старайся дотримуватись звиклого розпорядку дня-це для тебе важливо: сніданок, обід, сон, час на навчання та заняття спортом. Відведи час на приємні речі, заповни свій приємним: прочитай нову книгу, вигуляй собаку, зустрінься з друзями чи родиною.

Заняття спортом: допоможе зняти напругу, тривогу та стрес, покращить настрій. Якщо спотрзал є пошкоджений або боїшся залишатися в закритому приміщенні-єбагато місць, щоб бути на повітрі: їзда на велосипеді чи звичайна ходьба, вибери що тобі підходить та насолоджуйся.

Спробуй декілька вправ для розслаблення: коли ти відпочиваєш або перед сном спробуй глибокий вдих і видих, думай про кольори чи моменти які тобі подобаються, слухай улюблену музику, повторюй фразу: моє тіло наповнюється спокоєм, моє тіло випускає стрес.

Допомогай іншим: поміч людям з твоєї батьківщини дає почуття контролю над тим що діється. Протягнути руку допомоги - це допомогти людям і собі. Не піддайся бажанню бути на самоті. Дехто не просить помочі тому що боїться бути тягарем або що тебе не зрозуміють. Просити помочі не означає бути слабким а означає розуміти особисті проблеми. **Звертайся до психолога або до лікаря якщо стрес заважає тобі жити, якщо здається що тривоги та стрес тебе не покидають.**

Деякі поради, щоб краще спалося: проблеми зі сном (тяжко заснути, прокидання всередині ночі)

Для того щоб покращити сон треба:

- засинати і прокидатись в ті самі години
- зменшити або відмовитись від алкоголю
- зменшити кількість кофеїну (кава чай шоколад) краще пити воду чи сік
- займатись спортом вдень, але не у вечері
- можна прийняти гарячу ванну не сидіти за компютером перед сном
- В обід не спати більше 15 хв
- Якщо не можеш заснути то краще не залишатись в ліжку зроби щось приємне для себе





Для подальшої інформації:

L. Pietrantoni, G. Prati “Psicologia dell’emergenza” Il Mulino 2009, Bologna

L. Pietrantoni, G. Prati, L. Palestini “Il primo soccorso psicologico nelle maxi-emergenze e nei disastri” CLUEB 2008, Bologna

N. P. Roberts, N. J. Kitchiner, J. Kenardy, J.I. Bisson “Early psychosocial interventions to treat acute traumatic stress symptoms (Review)” Copyright 2012 The Cochrane Collaboration, Published by John Wiley & Sons, Ltd

